



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

Человеческий фактор

СОЦИАЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2023 №1 (45)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

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

Выпуск No1(45) 2023

журнал для психологов

Основан в 2000 году

Главный редактор журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР» В.В.Козлов©

Главный редактор серии «Социальный психолог» В.В.Козлов©

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

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

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

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

Отпечатано Типография «ТИТУЛ» 150000, г. Ярославль, Московский пр-т, 1А, стр.5 формат 70x100/16. Тираж 300. Заказ No 112

Содержание

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ	7
Абдрашитова Т.А., Оспанова Я.Н. КОРРЕКЦИЯ СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ КЛИЕНТОВ ЗАВИСИМЫХ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	7
Алексеева Ж.Б. СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ХОДЕ АРТ-СЕССИИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО И ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ.....	12
Багрийчук Е.П. ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ	22
Вагнер Е.Н. ОБЗОР ТВОРЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	26
Власов Н.А. МЕСМЕРИЗМ С ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ	33
Власова Г.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ОБЖ В ШКОЛЕ.....	41
Волкова Н. В. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ НАКОПЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА ПОКОЛЕНИЙ	45
Волченкова А.А., Горталова П.А. КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	51
Жедунова Л.Г., Посысоев Н.Н. ДИАЛОГ В ТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ.....	59
Захарова Н. Л., Осипенко И. М., Шлыкова А. П. СЕМЬЯ КАК ПРЕДМЕТ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ	62
Зинова У.А., Бевзенко С.И., Уфимцев А.С. ПСИХОСОМАТИКА БОЛЕЗНЕЙ РУК У СПОРТСМЕНОВ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПСИХОТЕРАПИЯ	68
Зобков А.В. СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ: КУРС НА СНИЖЕНИЕ.....	74
Кашапов М.М. РЕСУРСНЫЕ ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА	80
Кириллова А.И. МОТИВАЦИОННАЯ ВЕРТИКАЛЬ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГЕЙМИФИКАЦИИ И МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКА»	91
Козлов В.В. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СТРАТЕГИИ РЕАЛИЗАЦИИ	97
Круглякова Е.Г. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ	103
Лучистая Р. С. ТРАНСФОРМАЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ГОРИЗОНТА ПЛАНИРОВАНИЯ В ПЕРИОДЫ СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ.....	112
Мазилов В.А. ХРИСТИАН ВОЛЬФ И ГЕНЕЗИС НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ	121
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ	132
Валиахметов И.Р., Грузкова С.Ю. Грязнов А.Н. АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ.....	132
Волченкова А. А., Загумённая А. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ЖАНРА КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР	138
Илюшина М.И. РЕСУРСНАЯ СУБЪЕКТНОСТЬ - ПРЕДИКТОР ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ.....	145

Казначеева Н.Б., Петенко Е.О. ТРЕВОЖНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ.....	151
Калино Е.Д. ЗАИКАНИЕ У ДЕТЕЙ: СУЩНОСТЬ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ВАРИАЦИИ ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЯ	154
Козлов В.В., Воронов А.М. ЛИЧНОСТЬ БУДДЫ ШАКЪЯМУНИ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВЛИЯНИЯ НА СОЦИАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО	159
Корнеенков С.С. КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ	165
Меркульев М.Ю., Меркульева Т.А. АНТРОПОЛОГИЧЕСКОЕ ЯДРО: ОТВЕТ НА СВЕРХВЫЗОВ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	172
Морозюк С.Н., Морозюк Ю. В., Кузнецова Е. С. ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ ЛИЦ С ПСИХИЧЕСКИМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ, ВЫЗВАННЫМИ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ.....	179
Морозов А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ УДАЛЁННОГО РЕЖИМА ТРУДА	188
Мухамедова Д.Г. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕНЕДЖЕРА ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ	195
Пенечко О.К. СИСТЕМА КОНДЕНСИРОВАННОГО ОПЫТА (СКО) КАК ОРГАНИЗУЮЩЕЕ НАЧАЛО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ	205
Пономарь О.А. КОНФЛИКТЫ БЕРЕМЕННОСТИ КАК ИСТОЧНИК ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПАТОЛОГИЙ РОЖДЕНИЯ	212
Рожкин А.В. ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ТРУДОУСТРОЙСТВА ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ПРЕДПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ	224
Сорокина Е.Н. НЕЙРОГРАФИКА КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ КРИЗИСА РАЗВИТИЯ В МНОГОУРОВНЕВОМ ПРОЦЕССЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ.....	231
Штрикер Ю.Д., Костригин А.А. ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	242
ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ	247
Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ	247
Безносков Д.С. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ	253
Жикина Т.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И УЧЕБНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	259
Иванов Е.А. АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КУРСАНТОВ КАК МАРКЕРА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ИХ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПЕРЕГОВОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	270
Исабаева С.М. ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО УСПЕХА.....	279
Конаш О.В. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ	283

Кононова О.Б., Скворцова К.А. САМООТНОШЕНИЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА.....	296
Лычагина С.В. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ	303
Михеева М.Е. БАЗОВАЯ СТРУКТУРА СОВРЕМЕННОЙ МЕДИТАЦИИ	313
Пермина С.В., Махмутова А.М. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ГЛИНОЙ, КАК МЕТОД ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ	318
Приленская А.М. ДЕВАЛЬВАЦИЯ ЗНАЧИМЫХ ДРУГИХ ВЛАДЕЛЬЦАМИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ	326
Поварёнков Ю.П., Прозорова Е.М. ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ СТИЛЯМИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	333
Сангилбаева А.О., Кулымбаева А.К. К ПРОБЛЕМЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	339
Сарболотская П.А., Костригин А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНОЙ АГРЕССИВНОСТИ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ	345
Саттаров Т.Ф., Мухторов Б.О., Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	348
Синельникова Е.С., Зуева Е.С., Барсукова Д.П. ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	354
Синельникова Е.С. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, САМООРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У СТУДЕНТОВ	359
Слотина Т. В., Шушарина П.П., Ухорская А.П., Зуева Е.С. ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ГРУППОВОГО КОЛЛАЖИРОВАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВЫХ КУРСОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА	364
Степанчук Н. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕСНЫХ МАРКЕРОВ В ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧАХ ОБРАБОТКИ ЕСТЕСТВЕННОГО ЯЗЫКА	370
Слотина Т.В., Синельникова Е.С., Иванов М.Ю., Барсукова Д.П., Зуева Е.С. ТРЕНИНГ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА	380
Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ У ПОДРОСТКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА	386
Устинова Л.Ю., Степанов О.Г. ВЛИЯНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ТЕЧЕНИЯ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПЕРИОДА У ДЕТЕЙ НА РАЗВИТИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	390
Усманова М.Н. К ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ	397
Федорова В.А., Фролова О.П. ЗВУКО-РЕЗОНАНСНАЯ ОСНОВА МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАДИЦИОННЫМИ ЯКУТСКИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ (ХОМУСОМ, БУБНОМ).....	402
Черникова С.И. ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ВОЛОНТЕРОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННУЮ ДОБРОВОЛЬЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	412

Шабанов Л. В., Распутина Н. Ю. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛЕГАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В АСПЕКТЕ ПСИХОЛОГИИ ПРАВА	417
Шапиро С.В. ТУРИЗМ КАК ФАКТОР СТАБИЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ОБЩЕСТВА .	422
Шингаев С.М., Солдатова Г.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ	426
Якимчук Д. Ю. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ РАБОТЫ.....	436
Список авторов.....	441

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Абдрашитова Т.А., Оспанова Я.Н.

КОРРЕКЦИЯ СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ КЛИЕНТОВ ЗАВИСИМЫХ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация: В статье рассматривается исследование процесса смыслообразования конкретно в плоскости психологического консультирования зависимых от психоактивных веществ.

Ключевые слова: Смыслообразование, смысложизненные ориентации, психоактивные вещества

Abstract: The article discusses the study of the process of meaning formation specifically in the plane of psychological counseling for those addicted to psychoactive substances.

Keywords: Meaning formation, meaningful life orientations, psychoactive substances

Рассмотрим процесс смыслообразования конкретно в плоскости психологического консультирования ПАВ-зависимых, основанном на процессах смысловой динамики – смыслообразовании, смыслоосознании и смыслостроительстве, поскольку через них происходит трансформация смысловых структур [1, 2, 3, 7].

Контент - анализ и обобщение заявляемых консультанту проблем ПАВ-зависимых выявили два типа проблемных ситуаций, возникающих у них по истечении определенного времени после лечения в реабилитационном центре:

1. «Я хочу научиться договариваться со своей патологической частью, которая тянет меня. Сам не могу».

2. «Я хочу быть твердым и решительным, потому что боюсь не удержаться в будущем».

По контент-аналитическим данным, высокий коэффициент встречаемости активной формы местоимения «Я» связан с «хочу» и «не могу». Однако, коэффициент встречаемости глаголов, указывающих на воздействие и противодействие его «Я», значительно выше, и «Я» переходит в «на меня», «мне», «меня» и т.д. Соотношение коэффициентов активной и пассивной формы 1:3. Клиенты занимают позицию объекта внешних воздействий, а не активного субъекта собственной жизнедеятельности. Самостояние подменяется проблемой противостояния. И хотя клиенты ориентируют психолога-консультанта на помощь в действенном, поведенческом поле («научите», «сделайте так, чтобы...») реальная причина проблемы находится в смысловом поле самого клиента [4, 5, 6].

Личностный смысл проблемы заключается именно в субъективной оценке клиентом жизненного значения обстоятельств и действий в этих обстоятельствах, условиях. Смысл цели действий и смысл самих действий клиента состоит в том, какому же мотиву они служат и удовлетворению какой его потребности, опредмеченной в данном мотиве, это действие способствует. Здесь следует иметь в виду то, что смысл цели может быть неоднозначным из-за

неосознанности им истинного мотива обращения. Важно и то, что смысл распространяется с цели и действий далее - на условия и обстоятельства действий, предпринимаемых для ее достижения. И тогда он приобретает значение благоприятствования или препятствия. Различные типы преград определяют разнообразие смыслов, которые проявляются в вербальной или невербальной форме как смутное беспокойство и тревога или острые переживания. В этой форме проявляется истинный личностный смысл, который трудно вербализовать [1, 3, 7].

В нашем экспериментальном исследовании он изучался с помощью теста Люшера. Смысл информирует клиента о субъективном значении проблемной ситуации, ставя задачу на «поиск смысла», задачу рефлексии. Но проблема, которая обнаруживается уже на первом этапе консультирования, как раз заключается в том, клиентом формулируется противоположная задача – «сокрытие смысла» проблемы от себя. В терминологии психоанализа, клиент уходит от настоящей причины проблемы, используя бессознательно механизмы самозащиты. Из них нами чаще наблюдались регрессия и рационализация [8].

Субъективность восприятия актуальной ситуации как проблемной проявляется в наделянии обычных для других людей событий и явлений (ближайшее окружение, ПАВ, собственное будущее и т.д.) определенными значениями (они сильнее, активнее - «тянут», «провоцируют» и т.п.) и формирует существующее отношение к ним (капитуляция, пассивность, подчинение в качестве объекта внешних воздействий, колебания).

Таким образом, цель нашего исследования состояла в изучении возможностей изменения смысловых образований личности ПАВ-зависимых, коррекции смысловой регуляции в процессе совместно-диалогического консультирования, основанного на принципах развития и формирования совместно-диалогической познавательной деятельности (СДПД). Экспериментальное исследование состояло из пяти этапов.

На первом этапе изучалась роль совместно-диалогического консультирования в изменении, коррекции смысловой структуры мировоззренческих представлений ПАВ-зависимой молодежи. Использованная методика предельных смыслов позволила осуществить психометрический и феноменологический подходы, провести количественный анализ по структурным индикаторам. По результатам исследования были построены смысловые древа (дендрограммы) мировоззренческих представлений личности «до-после» совместно-диалогических консультаций. Необходимость учета нозоспецифических особенностей заставила произвести сопоставительный анализ с имевшимися данными по здоровой выборке. Для оценки достоверности влияния совместного диалога были выдвинуты и проверены статистические гипотезы по G-критерию знаков. Полученный на этом этапе исследования результаты подтвердили частные гипотезы о том, что основанный на принципах СДПД совместный диалог является фактором изменения смысловой структуры мировоззренческих представлений, а формирование смыслового уровня регуляции жизнедеятельности у ПАВ-зависимых осуществляется в процессе совместно-диалогического консультирования благодаря трансформации, осознанию и порождению новых смысловых образований личности.

На втором этапе нами углубленно изучалась в связи с результатами первого этапа динамика изменения смысложизненных ориентаций. Важным представлялся вопрос об изменении осмысленности жизни, смысловой регуляции в процессе совместно-диалогического консультирования. Это прежде всего – динамика и изменение целей жизни, насыщенность, удовлетворенность самореализацией, а также связанные с осмысленностью жизни такие параметры, как: локус контроля – Жизнь и локус контроля – Я, которые отражают мировоззренческую позицию личности в возможности управлять своей судьбой и доверие своей способности осуществлять контроль над событиями собственной жизни. Здесь так же производилось сравнение с данными Д.А. Леонтьева по здоровой выборке. Выдвинутые статистические гипотезы оценивали достоверность изменения этих смысловых образований личности по ϕ^* - критерий Фишера. Полученные экспериментальные результаты подтвердили частную гипотезу о том, что ориентированный на механизмы смыслообразования совместный диалог в процессе консультирования формирует целесмысловую ориентацию жизнедеятельности у ПАВ-зависимых и преобразовывает защитную направленность смысловой регуляции.

Согласно полученным на этих этапах данным, в результате совместно-диалогических консультаций происходит смыслоосознание, трансформация и возникновение новых смысловых образований (новых предельных смыслов жизни, интеграция и усложнение представлений о смысле жизни, ценностей-целей и т.д.). Третий этап исследования состоял в изучении динамики важного смыслообразующего мотива, который определяет направление дальнейшего развития личности – мотивации к самореализации, самоактуализации, готовности к изменениям. Выдвинутые статистические гипотезы оценивали достоверность сдвигов «до-после» совместно-диалогических консультаций по G – критерию знаков. Полученные экспериментальные результаты подтвердили первую и третью частные гипотезы об обуславливающем значении совместного диалога в формировании целесмысловой регуляции жизнедеятельности у ПАВ-зависимых и становлении смыслового уровня регуляции в процессе совместно-диалогического консультирования посредством трансформации и порождения новых смысловых образований личности.

На четвертом этапе исследования проверялась углубленно частная гипотеза о том, что ориентированный на атрибутивный, диспозиционный и мотивационный механизмы смыслообразования совместный диалог способствует осознанию ПАВ-зависимыми внутриличностного конфликта и устраняет защитную направленность смысловой регуляции. Согласованность идеальных и реальных образов Я «до-после» консультаций изучалась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Полученные данные показали эффективность совместно-диалогических консультаций, в результате которых увеличивается количество реальных Я-утверждений, выражающих активную субъектную позицию и уверенность в своих силах.

На пятом этапе экспериментального исследования изучалась динамика эмоционально «значащих переживаний», которые являются смысловыми

образованиями личности и аффективной формой существования личностного смысла актуальной проблемы, переживаемой клиентом. Статистические гипотезы оценивали достоверность снижения аффективной напряженности «до-после» совместно-диалогических консультаций по λ – критерию Колмогорова. Градации снижения тревоги, возникающей вследствие подавленного внутриличностного неосознаваемого конфликта, указывают на эффективность совместного диалога, изменяющего смыслообразующий мотив и личностный смысл актуальной проблемы. Экспериментальные результаты этого этапа также подтвердили первую и третью частные гипотезы. А именно: корректирующее воздействие совместного диалога на уровне механизмов смыслообразования устраняет защитную направленность со стороны смысловой сферы личности, в совместно-диалогическом консультировании через процессы трансформации, осознания и порождения новых смысловых образований личности происходит формирование личностной смысловой регуляции жизнедеятельности.

На основе обобщения всех результатов экспериментального исследования сделаны следующие **общие по разделу выводы**:

1. Совместно-диалогические консультации служат фактором изменения смысловой организации мировоззренческих представлений у ПАВ-зависимых по структурным и содержательным индикаторам. Они проявляются в возникновении новых предельных смыслов жизнедеятельности и ценностей-целей, продуктивности в нахождении промежуточных целей, расширении смыслового контекста жизни и мотивационной готовности к изменениям, усилении регулирующей роли сознания в осмысленности действий.

2. Смысловые структуры мировоззренческих представлений личности в процессе совместно-диалогических консультаций благодаря появлению новых предельных смыслов, смысловых связей и их интегрированности, знаменуют поворот от каузальной, причинной ориентации к целесмысловой ориентации, при которой поступки и действия определяются смыслом (ради чего?), а не причинами и обретают полимотивированный характер.

3. Трансформация и порождение новых смысловых образований также обнаруживается и в динамике смысложизненных ориентаций и ценностей. Смена позиции с объектной на субъектную проявилась у консультируемых в переориентации на ценности внутренней непротиворечивой целостности собственной личности, самоактуализации, свободные от манипулирования отношения, свободы самостоятельного выбора и решений в отказе от экстернальной защиты в пользу личной ответственности.

4. Совместно-диалогические консультации устраняют защитную направленность смысловой регуляции жизнедеятельности у ПАВ-зависимых. Об этом свидетельствует не только возникновение новых смысловых ориентаций, ценностей, изменения в смысловой структуре мировоззренческих представлений, но и достоверное увеличение индекса согласованности между реальными и идеальными Я-утверждениями клиентов. Последнее указывает на эффективное решение ранее неосознававшихся внутриличностных смысловых конфликтов личности. Сближение реальных и идеальных Я-образов после совместно-

диалогических консультаций обеспечивается увеличением рангов реальных оценок, в пользу растущей уверенности и доверия своим возможностям, а в контрольной группе – снижением идеальных требований, что является следствием сохранившихся внутриличностных конфликтов и направленности смысловой регуляции личности на бессознательную защиту Я.

5. Совместно-диалогические консультации способствуют осознанию и трансформации преградного личностного смысла, которым ПАВ-зависимые прежде наделяли условия и обстоятельства своей жизни. Двукратное снижение интенсивности аффективной напряженности «значащих переживаний» является следствием изменения смыслообразующего мотива актуальной ситуации, осознания «ложных целей», решения задачи «на поиск смысла», освобождения от внутренних конфликтов.

6. Эффективность совместно-диалогического консультирования, основанного на принципах развития СДПД, обусловлена тем психологическим корригирующим воздействием на смысловую сферу, которое оказывает совместный диалог, направленный на атрибутивный, диспозиционный и мотивационный механизмы смыслообразования. Совместный диалог выступает методом воздействия на личность и техникой, организующей рефлексивные процессы, фасилитирующей процессы осознания, порождения новых смысловых образований личности.

7. Согласно результатам проверки статистических гипотез, полученным на всех этапах экспериментального исследования, произошли достоверные сдвиги в динамике смысловых образований личности ПАВ-зависимой молодежи «до-после» совместно-диалогических консультаций.

8. На основании статистически достоверных результатов подтвердилась общая гипотеза о корригирующем влиянии совместно-диалогического консультирования и конкретизирующие ее частные гипотезы о совместном диалоге как методе, воздействующем на целесмысловые ориентации и направленность смысловой регуляции личности, совместно-диалогическом консультировании как факторе изменения смысловой структуры мировоззренческих представлений личности и формировании смыслового уровня регуляции жизнедеятельности.

Литература.

1. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.
2. Козлов, В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2018. – 276 с. – EDN YYQPNJ.
3. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

4. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.
5. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.
6. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
7. Леонтьев Д.А. Психология смысла: Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01. – М., 1999. – 535 с.
8. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – С. 80.
9. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.
10. Основы социально-психологических исследований : учебник для студентов, слушателей и аспирантов вузов и курсов системы дополнительного образования / А. Я. Анцупов, Г. И. Ефремова, И. С. Савченко [и др.] ; под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача. – Москва : Гардарики, 2007. – 335 с. – (Социальное образование России в XXI веке). – ISBN 978-5-8297-0304-1. – EDN QXPKV.
11. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPQJ.
12. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.
13. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.

Алексеева Ж.Б.

СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ХОДЕ АРТ-СЕССИИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО И ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье представлены и предложены психодиагностические методы, которые можно применять в ходе арт-терапевтической деятельности психолога для коррекции уровня тревожности, агрессивности и жизнестойкости, показана взаимосвязь агрессивности и жизнестойкости. Отмечены варианты применения, сочетания психодиагностических методов с рисуночными методами и значимые преимущества проективных методик в рамках психологической практики по профилактике агрессивного и аутоагрессивного поведения.

Ключевые слова: агрессивность, жизнестойкость, тревожность, арт-терапия

Annotation

The article presents and proposes psychodiagnostic methods that can be used by a psychologist in the course of art therapy activities to correct the level of anxiety, aggression and resilience, and it also reveals the relationship between aggression and resilience. In this article we observe some variants of application and combination of the psycho-diagnostic methods with drawing methods, and the significant advantages of projective techniques in psychological practice to prevent aggressive and auto-aggressive behavior.

Keywords

aggression, resilience, anxiety, art-therapy

Научно-технический прогресс, быстрый темп современной жизни, расширение и увеличение возможностей человека несут в себе не только пользу, но и вред, который не всегда очевиден.

Условия, в которых живёт современный человек, можно считать стрессогенными и провоцирующими развитие психоэмоционального напряжения, тревожности, низкой самооценки. Ответственность за свою жизнь, за её успешность ложится на самого человека, при этом возрастает роль активного и даже агрессивного противостояния стрессам. Человеку, чтобы адаптироваться к таким условиям, не проявлять агрессию и успешно реализовать себя, необходимо выработать навыки решения проблем, приобрести новое качество, такое свойство личности как жизнестойкость. Отдельные составляющие жизнестойкости личности коррелируют с показателями агрессивности и трансформируют её в конструктивное русло.

В данной статье показано и статистически подтверждено, что с помощью арт-терапии и проективных методик проводится эффективная психодиагностика и психокоррекция тревожных состояний личности, и, как следствие, у реципиентов происходит рост показателя жизнестойкости.

Жизнестойкость оказывает существенное влияние на способность личности противостоять стрессогенным факторам. Феномен агрессивности, по своей сути, также направлен на противостояние стрессам. Агрессию как реализацию агрессивности порождает стресс. Психологические представления о содержании феномена агрессивности трактуют её как фундаментальное, биологически присущее свойство личности, которое имеет много форм и проявлений, достаточно подробно исследованных в психологической литературе [Логинова, 2009; с. 9 – 22; Мадди, 2005; с. 87 – 101.]. Агрессия сопровождается выбросом энергии в той или иной форме, направленной чаще всего вовне. Агрессивность в современном цивилизованном обществе социально не одобряема, поэтому зачастую приобретает различные маски в виде враждебности, вербальных и невербальных проявлений, аутоагрессии [Чухрова М.Г., 2018]. Человек стремится справиться со своей агрессивностью, и здесь начинается проявление феномена жизнестойкости.

Существуют различные модели для объяснения взаимосвязи между агрессивностью и тревожностью. Среди них выделяют прямые причинные влияния: тревога может непосредственно вызывать агрессивное поведение или наоборот; так, например, предполагают, что для тревожных индивидов косвенная агрессия может быть полезной как механизм перенаправления негативного внимания от себя на других. Одной из причин связи между агрессивностью и тревожностью могут быть социально-когнитивные ошибки, в результате которых тревожные и/или агрессивные индивиды интерпретируют двусмысленные или амбивалентные ситуации как угрожающие. Предполагается, что такие когнитивные ошибки могут приводить к тому, что тревожные люди становятся агрессивными или наоборот.

Жизнестойкость – это способность личности переживать стрессовую ситуацию, выдерживая напряжение и не снижая успешности деятельности, то есть сохраняя внутренний баланс. До сих пор в психологии нет единого видения сущности жизнестойкости, поскольку значение этого феномена близко с такими понятиями, как: ментальная прочность (естественная способность выдерживать прессинг, сохраняя уверенность, решимость и контроль), психическая надежность (свойство личности, проявляющееся в устойчивости и готовности к деятельности в критических ситуациях и зависящее от кратковременных факторов) и стрессоустойчивость (совокупность личностных качеств, позволяющих переносить действие стрессора без вредных последствий для себя и окружающих). В контексте данной работы представляется целесообразным использовать именно понятие жизнестойкости, которая рассматривается как интегративная характеристика личности, ответственная за успешное преодоление различных жизненных трудностей, а не только ситуативных и кратковременных факторов. [Кузнецова С.О., 2021]. Противостоять развитию таких неблагоприятных состояний как тревожность, агрессивность, синдром выгорания позволяют особенности Я-концепции и жизнестойкость.

В связи с этим чрезвычайно важно правильно подобрать психодиагностические методики и комплексно провести исследование, что позволит избежать ошибок в процедуре диагностирования и составлении заключения об уровне развития испытуемого.

Разберем подробнее виды психодиагностических методик, которые можно использовать для оценки уровня тревожности, агрессии и жизнестойкости личности, а также возможности сочетания и использования различных проективных методик в целях повышения эффективности психодиагностики и психокоррекции личности через рисуночные тесты.

Для первоначальной быстрой диагностики при подборе нужного рисуночного теста используем *Интервью*— это проводимая по определенному плану беседа, предполагающая прямой контакт интервьюера с респондентом.

Можно использовать *Тесты* для установления количественных (и качественных) индивидуально-психологических различий.

Оценка личностных свойств человека или его актуального состояния должна вестись с позиций **комплексного подхода**, включающего не только

формальные показатели психодиагностического исследования, но и биографические данные, сведения о его профессиональном, семейном, социально-экономическом статусах, о той ситуации и жизненном пространстве, в котором он сейчас находится, о тех жизненных обстоятельствах, которые могут повлиять на результаты обследования. Соблюдая все указанные правила, специалист может надеяться на эффективность проведенного исследования и достоверность результатов.

Подборка тестов и вопросов интервью личности включает в себя такие их формы и виды, которые направлены на психодиагностику уровня тревожности, агрессии и жизнестойкости в структуре личности.

Кратко остановимся на методиках исследования указанных показателей.

1. Методика исследования уровня тревожности в структуре личности. Шкала тревоги Спилбергера.

Тревога рассматривается как механизм развития неврозов; в этом случае ее возникновение связано с наличием глубоких внутренних конфликтов на почве завышенного уровня притязаний, недостаточности внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, рассогласования между потребностью и нежелательностью способов ее удовлетворения и проч. Поэтому диагностика состояния тревоги необходима в плане псих профилактики для своевременного выявления тех индивидов, кто склонен к возникновению неврозов.

Обычно особое эмоциональное состояние, связанное с переживанием страха, причина которого неизвестна индивиду или недостаточно ясно им осознается, называют тревогой. Тревогой иногда считают диффузный или беспредметный страх. Но между страхом и тревогой существуют качественные различия. Если страх является реакцией на конкретную угрозу, то тревога обычно связана с опасениями социального характера, с угрозами представлению о себе, потребностям Я, ценностям, затрагивающими ядро личности, с ожиданием неудач в социальном взаимодействии.

Склонность индивида к переживанию состояния тревоги обычно называют **тревожностью**. Вместе с тем четкого разделения этих терминов нет, часто они оба применяются для обозначения психического состояния.

Но существует представление о том, что нужно различать тревожность как психическое состояние и тревожность как черту личности. Личностная тревожность представляет собой устойчивое образование, проявляющееся в разлитом, хроническом переживании соматического и психического напряжения, в склонности к раздражительности и беспокойству даже по незначительным поводам, в чувстве внутренней скованности и нетерпеливости [Спилбергер Ч.Д., 1983; с.187]. Тревожность как черта личности отражает частоту переживаний индивидом состояния тревоги.

Тревожность как психическое состояние часто называют **ситуативной тревожностью (тревогой)**, так как она связана с конкретной внешней ситуацией. Поскольку различия в личностной и ситуативной тревожности заключены лишь в частоте переживаний состояния тревоги, методики их диагностики разрабатывают по одним и тем же принципам, используя описание максимально

полного перечня симптомов тревоги или ситуаций, ее вызывающих. Они направлены на выявление уровней тревожности и дифференциации личностной и ситуативной тревоги.

Один из таких тестов был разработан **Ч. Спилбергером** и его сотрудниками (1983—1985). Он носит название теста для оценки тревоги/тревожности (**State-Trait Anxiety Inventory — STAI**) и предназначен для взрослых. Шкала тревоги Спилбергера является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Этот тест позволяет определить выраженность тревожности в структуре личности. *Методика исследования уровня агрессивности в структуре личности.*

Тест агрессивности Басса-Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, ВДНН), опубликованный в 1957 году американскими психологами Арнольдом Бассом и Энн Дарки, предназначен для выявления уровня агрессивности и враждебности.

Формируя тест, Басс вначале провел разграничения между враждебностью и агрессией. **Враждебность** была определена им как реакция отношения, скрытно-вербальная реакция, которой сопутствуют негативные чувства и негативная оценка людей и событий. **Агрессию** он определил, как ответ, содержащий стимулы, способные причинить вред другому существу. Дальнейшая дифференциация проводилась в направлении выделения подклассов внутри враждебности и агрессии. В результате Басс и Дарки выделили два вида враждебности (обида и подозрительность) и пять видов агрессии (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия).

2. *Методика исследования уровня стрессоустойчивости в структуре личности.*

Шкала жизнестойкости Мадди (The Personal Views Survey III-R (2001)).

Понятие жизнестойкости введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и находится на стыке научных позиций экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и его преодоления. Основным средством, влияющим на использование копинг-стратегий (действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и вообще с трудными жизненными ситуациями) С. Мадди называет «жизнестойкость». Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним.

Разработанное российскими психологами понятие «жизнестойкость» и ее место в структуре личности не тождественно взглядам С. Мадди на данную проблему. Л.А. Александровой жизнестойкость рассматривается как степень «живучести», Д.А. Леонтьевым - как «способность преодоления самого себя», С.А.

Богомаз ее определяет, как «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» [Александрова Л.А. 2004; с. 99].

Анализируя понятие жизнестойкости личности, важно упомянуть такую категорию, как категория авторства жизни, которая рассматривается в рамках проблемы индивидуальности. Как индивидуальность, человек вырабатывает свой личный стиль, свой образ жизни и предполагает тотальную рефлексивность, инверсию вглубь себя, выработку критического отношения к способу своего существования – это прорыв за границы самости, трансценденция.

Так, рассматривая понятие жизнестойкости, опираясь на субъектно-деятельностную концепцию С. Л. Рубинштейна, можно сказать, что жизнестойкость — это способность выходить за пределы самого себя, реализуя свою человеческую сущность, изменяя себя самого и мир вокруг [Рубинштейн С. Л., 2003; с. 27].

Таким образом, различные тестовые задания выявляют у индивида различные симптомы, связанные с тестируемым скрытым фактором. Сумма результатов этих кратких испытаний говорит об уровне измеряемого фактора, носителем которого является испытуемый. За внешней простотой научных тестов скрывается большая исследовательская работа по их разработке и апробации.

Рисуночные тесты психодиагностики позволяют приблизиться к пониманию личностных проблем референта, без непосредственного к нему обращения. И рисунок, и пластическое действие отражают сущностные признаки индивидуальности. Наблюдательность и интуиция позволяют декодировать невербальную информацию о субъекте креативного действия.

Рисуночные методы предназначены для диагностики личности. Наиболее существенным признаком рисуночных методик является использование в них разных подходов в работе с образом, которые испытуемый должен сам дополнять, интерпретировать, развивать и т.д. Испытуемому предлагается интерпретировать содержание сюжетных картинок, давать толкование неопределенных очертаний и т.п. Ответы на задания рисуночных методик не могут быть правильными или неправильными и возможен широкий диапазон разнообразных решений. При этом предполагается, что характер ответов определяется особенностями личности испытуемого, которые «проецируются» на ответы. Цель рисуночных методик относительно замаскирована, что уменьшает возможность испытуемого давать такие ответы, которые позволяют произвести желательное о себе впечатление.

Автором подобраны следующие рисуночные тесты исследования личности, которые раскрывают экспрессивный метод:

рисуночный тест «Дерево», «Дерево Мечты», «Дерево» с техникой закрытых глаз»;

тест через «психогеометрию»;

психографологические интерпертации.

Проективные методики в психологии преимущественно являются графическими. Рисунок, как и все другие произведения искусства, – это самовыражение очень личного характера, содержащее сознательные и бессознательные

планы. Самовыражение с помощью рисунка представляется более символическим и менее специфичным, чем с помощью слова.

Проективный графический тест «Дерево» встречается в практике психологической диагностики давно, примерно с XIX в. Одним из первых исследователей, применившим рисунок дерева для изучения особенностей человеческой индивидуальности, был швейцарский профконсультант Э. Жюккерт, который увидел в особенностях изображения дерева отражение жизненных проблем человека. Затем в 1934 г. Ж. Шлибе собрал коллекцию рисунков дерева, где в наибольшей степени проявляются личностные черты человека, хотя индивидуальные различия легко прослеживаются во всех рисунках. Рисунок дерева трактовался Ж. Шлибе как «застывший жест», в котором отражается не только характерное состояние моторики, во многом зависящее от возраста рисовавшего. Обзор литературы показывает, что инструкция и порядок применения данного теста менялись. В исследованиях применялись иные инструкции у П. Бура, Дж. Бука, К. Коха. Интерпретация теста по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево - символ стоящего человека) и была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития.

Одним из интереснейших исследований, выполненных по тесту «Дерево», является исследование французского ученого Рене Стора. Рисующему дается следующая инструкция: «Нарисуйте дерево, любое, какое хотите, но не елку». Затем лист переворачивается, и инструкция повторяется. Первый рисунок, по мнению Р. Стора, представляет собой реакцию испытуемого на незнакомую обстановку и отражает его усилия по самоконтролю.

По мнению Слабинского В.Ю., дерево – один из самых популярных символов человечества, архетип дерева. Образ дерева рассматривается им как символическая проекция отношения к себе. [Соколова Е.Т., 1987; с. 18].

Следовательно, применяемые в психологической диагностике такие рисуночные тесты в определенной степени позволяют раскрыть содержание главных компонентов в структуре самосознания личности – когнитивную зрелость и характер эмоционального состояния испытуемого. При этом рисунок рассматривается как бессознательная проекция того, как клиент воспринимает ситуацию. Образ, рождаемый на листе, представляет собой проекцию «внутреннего образа», выражающего состояние внутреннего бытия творящего. Опыт участия референта в проработке образа «Дерево», его эстетическое воплощение не только отражают трансформацию художественных эталонов референта, но и свидетельствуют об изменении его отношения как к изображаемой теме, так и к самому себе. Чем больше эстетических впечатлений получает референт от совместно создаваемого образа, тем сильнее позитивная трансформация его личностных представлений и намерений.

Далее рассмотрим одну из самых интересных систем диагностики, которую предложила С. Деллинджер, - «Психогеометрия».

В соответствии с ней выделяется пять типов людей, каждый из которых именуется одной геометрической фигурой: квадрат, треугольник, круг, зигзаг,

прямоугольник. Интерпретация рисунка происходит посредством анализа семантики графического изображения.

В России разрабатывается иная система анализа рисунка - психографика, которая также именуется психоидеографикой. Научная область изучает и интерпретирует продукты творчества человека.

Термин «психографика» был предложен Либиним А.В. В каждом из рисунков находит отражение личность его создателя. Сопоставление в процессе многолетнего исследования особенностей конструктивных рисунков фигуры человека из геометрических форм с поведением, свойствами нервной системы, чертами характера, стилем межличностных отношений и другими психологическими и психофизиологическими характеристиками выявило между ними тесную связь.

Геометрическая форма является наиболее простым проявлением архетипа. Образуя разные сочетания, геометрические формы, выступают как символические коды мира и влияют на структуру психики, создавая новую смысловую реальность. На базе психологического влияния геометрических форм на бессознательного человека основано их использование в художественном искусстве.

Таким образом, с учетом результатов вышеназванных исследований в части выражения состояния человека через геометрические формы в рисунке, можно сделать вывод, что любую ситуацию можно «сконструировать», изобразить графически, спонтанными движениями на листе – и это будет эмоциональный отпечаток, то есть рисунок о том, как люди переживают что-то.

Автором также предлагается рассмотреть и применить в работе такой малоизвестный графический прием рисования как **монотипия** при работе с проективными рисуночными техниками.

Монотипия (от греческого *monos* — один, единый и *typos* — отпечаток) — вид печатной графики, изобретение которого приписывается итальянскому художнику и граверу Джованни Кастильоне (1607—1665). Как самостоятельная графическая техника, монотипия долгое время не признавалась и являлась вспомогательным приёмом в других техниках. Прошло несколько столетий, прежде чем о монотипии заговорили как о самостоятельной технике в графическом исполнении. Ведущая роль в развитии этой графической техники в России принадлежит русской художнице Елизавете Сергеевне Кругликовой. В период с 1909 по 1935 год она сделала около 500 оттисков монотипии, из которых около 400 пейзажи, фигурные композиции, натюрморты и более ста оттисков на тему «Цветы». Монотипии Е. Кругликовой являются своеобразным приемом живописного начала в графике, как основы зарождения нового вида рисования.

1. Монотипия относится к одной из несложных нетрадиционных техник рисования. Это доступная и интересная техника рисования красками. Она заключается в том, что рисунок изображается на одной стороне поверхности и отпечатывается на другую. Полученный отпечаток всегда уникален, поскольку создать две одинаковых работы невозможно [Иттен И., 2011; с.45]. Изображение, получаемое при монотипии, всегда отличается от того, что изображалось на печатной

форме. Замысловатые узоры, проявляющиеся на запечатанном материале, носят случайный характер и не могут быть в точности воспроизведены художником. В своих трудах, профессор Е.А. Тупичкина указывает на положительную практику работы с дошкольниками, с использованием элементов монотипии, «содействующую повышению интереса к изобразительной деятельности, развитию инициативы и творческой активности человека при создании новых образов и идей, путем переработки имеющихся представлений и понятий» [Безменова К. В., Лозовой А. Н., 2015; с. 46].

Монотипия, предлагается как средство развития воображения. Исследования Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, Е.И. Игнатъева, Я.А. Пономорева, Д.Б. Эльконина, показали, что воображение выступает как предпосылка эффективного усвоения детьми новых знаний, является условием творческого преобразования имеющихся у детей навыков, способствует саморазвитию личности.

Импрессивная методика может усилить диагностический аспект через применение метафорических карт.

Метафорические ассоциативные карты (художник Э.Раман, психотерапевт М. Эгетмейер), являются уникальной проективной методикой для работы с различной проблематикой с широчайшим спектром применения. Метафорические ассоциативные карты позволяют быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом, диагностировать его проблему, прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.

Метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его через рисунок, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

Подводя итоги, можно отметить следующие основные моменты.

Рисование — это своеобразное отражение, проекция наших конфликтов, тревог и агрессии в социально приемлемой форме. Поэтому, когда мы рисуем, то проводим своеобразную психокоррекционную работу, помогающую пережить состояния.

Результаты эмпирических исследований показывают, что применение психодиагностических тестов, которые позволяют определить уровень агрессивности, тревожности и жизнестойкости реципиента перед началом коррекционной работы арт-терапевта повышают эффективность такой работы.

Сочетание различных проективных графических техник является для клиентов вполне безопасным способом увидеть свои страхи, обиду, вину или иные негативные чувства и состояния.

Рисование – творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, свободно выражать мечты и надежды.

Творчество происходит в полном присутствии «здесь и сейчас», в растворении личности в происходящем процессе. Это некий аналог архаического восприятия реальности (презентизм первобытного мышления), когда мир распаковывается в ежесекундном присутствии.

Задачей арт-терапии выступает гармонизация личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Техники арт-терапии ненавязчиво исцеляют психику, знакомят человека с окружающим миром, позволяют почувствовать мир гостеприимным и безопасным. В рамках психотерапевтического процесса с применением техник арт-терапии постепенно снимаются негативные ограничивающие факторы, препятствующие творческому самовыражению человека и здоровая личность вновь обретает способность к творческой активности.

Таким образом, на основании общей методологически высокой вероятности эффективности рисуночного метода его применение активно наблюдается и адаптируется как в контролируемых условиях, так и в условиях «полевых» при работе арт-терапевта и клиента:

Во-первых, единственным объектом анализа при рисовании является сознание (субъективность, «Я»). Сознание рассматривается как бесконечный и целостный поток переживаний, который отслеживается на каждом этапе базового алгоритма.

Во-вторых, исследование начинается с конкретной темы, которую описывает на первом этапе работы клиент. Рисует в потоке, схватывает сущность переживания (его смысл, значение, структуру) интуитивно. Доступ к сущности переживания клиента возможен благодаря тому, что клиент свободно варьирует своими представлениями об этом переживании, через определение фигур, их масштабирование, положение на плоскости листа, цвет и характер связи.

В-третьих, рисуночный тест в сочетании с другими психодиагностическими и коррекционными инструментами (в том числе, методом «Нейрографика») включает интенциональный анализ. Интенциональный анализ позволяет получать новые осознания в ситуациях, их значениях и смыслах, а также о порождающих их процессах. Предметом интенционального анализа является ситуация - в том виде, в котором ее переживает клиент, т.е. ситуация с включенными в нее разнообразными значениями и смыслами. Значимая для клиента ситуация переживается вновь и подвергается рефлексии в формах, доступных для восприятия исследователя.

В-четвертых, в силу фундаментальной природы интенциональности анализ ментальной жизни клиента не изолируется и не замыкается только на нем, а приобретает радикально контекстуальный и экологический характер. И на шагах 2-5 базового эксперимента центральной темой анализа является жизненный мир клиента - его собственный повседневный мир, переживания, смысл, значения. Центральное место в анализе занимает смысл. Его отличают от всех видов психических переживаний, ему предшествующих, за ним следующих и с ним связанных. Смысл представляет собой интенциональный инвариант, в то время как

сопровождаящие его психические явления множественны, изменчивы, индивидуальны.

Литература

2. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. Вестник Московского университета МВД России. 2009; 6: 9 – 22., Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. Психологический журнал. 2005.– 101 с.
3. Кузнецова С.О. Взаимосвязь уровня агрессивности и жизнестойкости у старших подростков. Психологические исследования. 2021. Т 14 № 80 , <http://psystudy.ru/>
4. Чухрова М.Г., Митрофанова О.Е., Филь Т.А., Пронин С.В., Александрова А.А. Анализ жизнестойкости в контексте агрессивности личности // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 5 (72).- 362 с.
5. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – 256 с.
6. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – 155 с
7. Рубинштейн С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности / С.Л. Рубинштейн // Психология личности: сборник статей / Сост. А.Б. Орлов. 2-е изд. Доп. – М.: ООО «Вопросы психологии», 2003. – С. 19-27
8. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности // М.: Изд-во МГУ, 1987.
9. Иттен И. Искусство формы. / Пер с нем. – М.: Издатель Д. Аронов, 2011. – 136 с., илл. 5.
10. Безменова К. В., Лозовой А. Н. Техника Монотипии., 2015; с. 80
11. Козлов, В. В. Интегративная арт-терапия / В. В. Козлов, С. В. Пермина. – Челябинск : ЗАО "Цицера", 2014. – 258 с. – EDN YGZQDP.
12. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5. – EDN VUOLRB.

Багрийчук Е.П.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ

Аннотация. В статье рассмотрен процесс формирования межкультурной компетентности в младшем школьном возрасте. Метод нейрографики предложен в качестве вспомогательного метода, способствующего коррективке социальных установок, развитию эмпатии и толерантного отношения к представителям разных культур.

Ключевые слова: младший школьный возраст, межкультурная компетентность, установки, метод нейрографики.

Abstract. The article considers the process of formation of intercultural competence in primary school age. The method of neurographics is proposed as an auxiliary method that contributes to the correction of social attitudes, the development of empathy and tolerant attitude towards representatives of different cultures.

Keywords: primary school age, cross-cultural competence social attitudes method neurographics.

На современном этапе развития общества в нашей стране на передний план выступает “укрепление гражданского единства, общероссийской гражданской идентичности и российской самобытности, межнационального и межрелигиозного согласия на основе объединяющей роли традиционных ценностей” [Указ, 2022].

Система образования и воспитания, основанная на культурно-исторических традициях народа, уважении разных культур, объединенных едиными традиционными ценностями (достоинство, патриотизм, гуманизм, милосердие, семья, взаимоуважение, единство народов России и т.д.), должна гармонично развиваться, интегрируя национально-региональную, общероссийскую и мировую культуру в единое культурно-образовательное поле. В связи с этим, необходимым условием воспитания подрастающего поколения является межкультурная компетентность обучающихся [Хамраева, Шорина, 2021].

По мнению доктора культурологических наук А.П. Садохина, межкультурная компетентность предполагает «обязательное наличие широкого круга социокультурных знаний, обеспечивающих положительное отношение к языку и культуре других народов, осознание ценностей своей и иной культуры, сходств и различий между ними; а также способности участников эффективно включаться в диалог культур» [Садохин, 2007].

А.П. Садохин выделяет следующие компоненты межкультурной компетентности:

- аффективные: эмпатия; толерантность;
- когнитивные: культурно-специфические знания, служащие основой для адекватного толкования коммуникативного поведения представителей иной культуры;
- процессуальные: стратегии коммуникативного поведения в ситуациях межкультурного общения; готовность к пониманию и выявлению сигналов непонимания, использование опыта прежних контактов и т.д., стратегии, направленные на пополнение знаний о культурном своеобразии партнера [Садохин, 2007].

Изучением межкультурной компетенции школьников занимались российские ученые и психологи (Л.И. Пренко, О.Н. Степанова, Е.А. Линева, А.И. Российская и др.), при этом исследований особенностей собственно межкультурной компетентности школьников практически не проводилось, за исключением единичных работ (А.С. Купавская, М.А.Манойлова). В России подобные

исследования проводились преимущественно на студенческих выборках (Л.Г. Почебут, Ю.А. Логащенко, С.И. Шевелева и др.) [Гридунова, 2018].

Формирование межкультурной компетентности — это сложный и длительный процесс, который необходимо начинать с раннего детства. Младший школьный возраст — наиболее благоприятный в нравственном становлении личности. Именно в это время ребёнок осознаёт отношения между собой и окружающими, осваивает новые социальные роли, начинает интересоваться и разбираться в общественных явлениях, мотивах поведения, нравственных оценках.

Основные психические новообразования этого возраста — произвольность, внутренний план действий и рефлексия. В процессе учебной деятельности младшего школьника формируется отношение к себе, к миру, к обществу. К концу начальной школы школьник становится субъектом не только учебной деятельности, но и активного межличностного взаимодействия [Зимняя, 2002, с. 174].

На этапе младшего школьного возраста развиваются мотивационно-ценностная сфера личности, стремление к совместному взаимодействию с другим человеком, познавательный интерес к культуре других народов [Шалумова, 2018].

Исходя из вышеизложенного, мы считаем младший школьный возраст наиболее чувствительным для формирования межкультурной компетенции.

М. Максимова, Н. Клёнова убеждены: чтобы научить ребенка быть толерантным и коммуницировать в духе межкультурного диалога, необходимо не только сообщить ему определенный объем знаний о сущности, границах, принципах, условиях и способах осуществления такого взаимодействия, но и сформировать у него соответствующую установку.

Установка — это состояние готовности, предрасположенности человека к определенному действию в определенной ситуации. Социальные установки имеют сложную структуру и содержат смысловые (когнитивные), эмоциональные и поведенческие (собственно готовность к действию) аспекты. «При неоднократном повторении ситуаций, позволяющих удовлетворять ту или иную потребность, такая готовность к действию закрепляется в виде *фиксированной установки*, означающей, что вновь освоенный человеком способ поведения превратился для него в привычную схему, которая затем закрепляется в виде устойчивого *стереотипа*» [Максимова, Кленова, 2002].

Мы считаем, что коррекции и формированию таких установок способствует метод нейрографики, автором которого является П.М. Пискарев. Метод предполагает использование простых техник рисования, которыми может овладеть каждый желающий в любом возрасте. Основным элементом нейрографического рисунка является нейрографическая линия. Она, по мнению автора, в большей степени и отражает графически шаблоны мышления человека.

На наш взгляд, подсознательные установки в отношении представителей других национальностей, формируются убеждениями, навешенными социальной средой, в которой воспитывается ребёнок. И если текущая установка противоречит идее толерантности, то задача педагога на неё повлиять. Применяя метод нейрографики можно влиять на установку через творчество. Это интересно и

эффективно. Ведь, согласно принципу автора метода, любая задача имеет графическое решение.

Система убеждений, как мы её понимаем – это совокупность понятий, идей, верований. На наш взгляд, формирование системы убеждений начинается именно с нейрофизиологической способности головного мозга формировать новые нейронные связи. Эти сформированные связи образуют некий путь для прохождения электрических и химических сигналов. Чем с большей частотой этот сигнал и путь для него повторяется, тем прочнее становится эта цепочка. Фактически, нейронные связи можно тренировать количеством повторений, для надежности связи. Иными словами, если ребёнку систематически повторять установку к толерантному мировоззрению, то взрослеть ребёнок будет с учётом привитых ему понятий и жизненных ориентиров.

Связь между нейронными цепочками и мелкой моторикой кистей рук двусторонняя. Поэтому мы предполагаем, что, прорисовывая нейрографические линии на определенную тему с целью изменения подсознательной установки, мы подвергаем трансформации саму нейронную связь, определяющую поведение в отношении конкретной ситуации или объекта. Однако нужно понимать, что чем прочнее нейронная связь, ответственная за определенную социальную установку, тем большее количество повторений необходимо для её изменения. Связанно это с тем, что для формирования новой нейронной связи с определенными свойствами, необходимо частично демонтировать старую. Необходимо постепенное разъединение конкретных синапсов, и переключение их в новую цепочку, формирующую новую модель поведения на заданную тему.

Мы считаем, что использование метода нейрографики, как вспомогательного при корректировке установок, для развития эмпатии и толерантного отношения к представителям разных культур может способствовать эффективному формированию межкультурной компетенции младших школьников.

Библиографический список

1. Российская Федерация. Законы. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей" <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019> (дата обращения: 01.04.2023)
2. Гридунова М.В. Психологические факторы межкультурной компетентности студентов и школьников: Автореф. дисс. кандидата психологических наук/ М.В. Гридунова. Москва, 2018.- 26 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов./ И.А. Зимняя.- Изд. второе, доп., испр. и перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. — 384 с.
4. Максимова М., Кленова Н. Игры во взаимопонимание и терпимость: смогут ли они оградить наших детей от влияния экстремистов? /М. Максимова, Н. Кленова //Директор школы. 2002. - № 8. - С. 42 -51.

5. Методическое руководство по языковой и социокультурной адаптации детей мигрантов и учащихся в полиэтнических регионах России/ Е. А. Хамраева, Т. А. Шорина, О. Ю. Ряузова, Е. А. Железнякова / под общ. ред. И. П. Лысаковой, Е. А. Хамраевой; авт.-сост. Т. А. Шорина; Российский государственный университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 120 с.]
6. Садохин А.П. Межкультурная компетенция: понятие, структура, пути формирования / А. П. Садохин// Журнал социологии и социальной антропологии, Том X. - 2007. - № 1. - С. 125-137.
7. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
8. Шалумова Р. Н. Воспитание поликультурной личности младшего школьника в полиэтнической образовательной среде: Автореф. дисс. кандидата педагогических наук/ Р.Н. Шалумова. Майкоп, 2018. – 26 с.

Вагнер Е.Н.

ОБЗОР ТВОРЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация: Взаимодействие современной практической психотерапии со сферой искусства и творчества. Обзор трёх направлений: Арт-терапия, Терапия творческим самовыражением, Интермодальная терапия экспрессивными искусствами.

Ключевые слова: искусство, творчество, арт-терапия, самовыражение, арт-модальность, экспрессия, психоанализ, гуманистическая философия.

Annotation: Interaction of modern practical psychotherapy with the sphere of art and creativity. An overview of three methods: Arts Therapy, Creative Expression Therapy, Expressive Arts Therapy.

Key words: arts, creativity, arts therapy, self-expression, art-modality, expression, psychoanalysis, humanistic philosophy.

Целью данного исследования является описание основных направлений современной российской практической психотерапии, ориентированных в своей работе на использование методов, связанных с творчеством и искусством.

Актуальность подобного исследования имеет несколько аспектов.

Во-первых, современная гуманитарно-ориентированная практическая психотерапия широко использует методы, восходящие к различным видам художественного творчества и искусства в целом. Сложилась традиция объединять группы этих методов под общим названием «арт-терапия», однако, как будет

видно в результате предпринятого исследования, помимо арт-терапии, есть другие направления, также заслуживающие внимания.

Во-вторых, всё большая востребованность практической психологии и психотерапии в условиях быстро меняющейся реальности, создаёт запрос на быстрые методы саморегуляции, самовосстановления и саморесурсирования, не требующие постоянного присутствия терапевта, и предполагающие возможности более гибкого контакта между клиентом и психотерапевтом (онлайн-сессии, фасилитация, дистанционное сопровождение и т.д.). Этому запросу, во многом, отвечают методики, основанные на обращении к опыту искусства и культуры, а также к возможности использования каждым индивидом подходящих ему средств творческого самовыражения.

В-третьих, актуальность данного исследования выходит за рамки сугубо психологии, в связи с тем, что в настоящее время сами феномены творчества и искусства становятся доступны всё большему количеству людей, которые не являются в этом профессионалами, не получили соответствующего образования, но благодаря развитию интернет-технологий и доступности творческого проявления, реализуются как авторы в том или ином виде творчества. Художественное искусство в широком смысле этого слова, из элитарного и доступного единицам, как это было в течение почти всей известной нам истории человечества, стремительно превращается в эгалитарное, доступное большому количеству людей.

В рамках данного исследования мы рассмотрим три направления: Арт-терапия (терапия искусством), Терапия творческим самовыражением и Интермодальная терапия экспрессивными искусствами.

Нас интересует методология практического использования искусства и творчества в психотерапии, так как, безусловно, терапевтическая, целительная функция искусства была известна всегда, и применялась в разные эпохи, от катарсиса античного театра и балаганов средневекового карнавала до фронтовых театров и концертных бригад, выступавших для солдат и в тылу в годы Великой отечественной войны.

Осмысление психотерапевтической роли творчества и искусства началось вместе с рождением психологии как науки, в работах З. Фрейда («Художник и фантазирование», «Будущее одной иллюзии» и др.), К.Г. Юнга («Психоанализ и искусство») и их последователей. Исследованию феномена психологии творчества как составной части искусства и собственно, терапии искусством и творчеством, посвящены работы многих зарубежных и российских психологов.

Арт-терапия

Одним из самых быстро развивающихся и популярных направлений современной практической психологии является арт-терапия. В узком смысле слова под арт-терапией понимается воздействие на психоэмоциональное состояние клиента и его коррекция с помощью изобразительного творчества. В более широком — применение для психотерапии различных методов и направлений искусства и творчества. Общепринятое международное определение для этого — Креативная терапия искусством (Creative Arts Therapy), или в русском аналоге,

Творческая терапия искусством [1]. Однако это название не является часто употребляемым, и вместо него всё равно используется понятие «арт-терапия».

Впервые термин «арт-терапия» (буквально «лечение искусством») ввёл в употребление американский художник Адриан Хилл в 1938 году при работе с больными в туберкулёзных санаториях. Эти методы были применены в США, и уже в 1969 году была создана Американская арт-терапевтическая ассоциация — первая в мире.

Следующее определение арт-терапии даёт М.В. Киселёва в учебном пособии для вузов: «Арт-терапия — междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния» [Киселёва, 2007, с. 10].

На данный момент арт-терапия представляет собой востребованное и динамично развивающееся направление, постоянно осваивающее и использующее новые виды творчества и искусства в психотерапии.

Перечислим основные виды арт-терапии, на основе материалов сайтов Международной школы арт-терапии, Национального центрального института дополнительного образования, Института психотерапии и клинической психологии и ряда других образовательных ресурсов в данной области: изотерапия, коллажирование, сказкотерапия, библиотерапия, маскотерапия, метафорические карты, игротерапия, песочная терапия, глинотерапия, танцевально-двигательная терапия, музыкотерапия, драматерапия, фототерапия, кинотерапия. Это основной перечень, но видов арт-терапии больше, и постоянно выделяются или появляются новые.

Российская Арт-терапевтическая ассоциация была создана в 1997 году (по инициативе А.И. Копытина), сейчас она называется Национальная ассоциация для развития арт-терапевтической науки и практики.

Терапия творческим самовыражением

Следующий метод, к которому мы обратимся, был создан и разработан профессором кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования М.Е. Бурно и многими его последователями.

Как пишет автор метода, научно-исследовательское и рабочее поле Терапии творческим самовыражением (ТТС) обозначилось ещё в 1980-х годах, а первые диссертации по применению метода были защищены в 1998-1999 гг. Как и представители арт-терапии, М.Е. Бурно подчёркивает, что «цель ТТС — не произведения искусства, литературы, науки, а целительно-творчески оживлённая индивидуальность, душа» [Бурно, 2003; с.5]. Рассказывая об истории становления метода, автор обращает внимание на его российскую национальную специфику,

основанную на глубокой связи с традицией русской культуры, а также его клиническую основу, исходя из которой, сначала он видел возможность применения метода только специалистами с клиническим образованием и сферой деятельности, но «с годами убедился в том, что и психологи, педагоги и другие гуманитарии способны постичь само это мироощущение и подробности ТТС не хуже многих врачей» [Бурно, 2003; с.5].

Объясняя отличие Терапии творческим самовыражением от других творческих и арт-терапевтических методов, автор подробно останавливается на описании клинического подхода, и акцентирует внимание на том, что особенно эффективен этот метод для лечения пациентов с дефензивными расстройствами. «"Дефензивность" (от *défēnsio* — оборона, защита (лат.)) понимается в клинической психиатрии как противоположное "агрессивности", авторитарности. Существо дефензивности — переживание своей неполноценности, конфликт чувства неполноценности (чувство неполноценности обнаруживается робостью, неуверенностью в себе, застенчивостью, тревожной мнительностью и т.п.) с ранимым самолюбием» [Бурно, 2003; с.15].

Описывая терапевтические механизмы творчества, Марк Евгеньевич определяет основную проблему клиента или пациента как «потерю себя» в той или иной степени — от ощущений тревожности, неопределённости, нестабильности, напряжённости и аморфности своего «я», вплоть до деперсонализационных и депрессивных расстройств. «Эта потеря себя и есть, думается, главный, глубинный узел тягостной, патологической душевной напряженности (в сравнении с личностным, пронизанным собственным «я» переживанием-очищением)» [Бурно, 2003; с.15]. Творческий же акт он рассматривает как «выполнение любого нравственного дела по-своему, сообразно своей духовной индивидуальности», которое помогает вернуться к себе, острее почувствовать себя собой, яснее увидеть свой путь, обрести жизненные смыслы, пережить душевный подъём (творческое вдохновение).

Сущность метода заключается в том, чтобы разбудить, активировать творческий потенциал в душе клиента/пациента (нередко страдающей в это время). Основные методики внутри Терапии творческим самовыражением обозначаются следующим образом: терапия

1. созданием творческих произведений;
2. творческим общением с природой;
3. творческим общением с литературой, искусством, наукой;
4. творческим коллекционированием;
5. проникновенно-творческим погружением в прошлое;
6. ведением дневника и записных книжек;
7. перепиской с врачом;
8. творческими путешествиями;
9. творческим поиском одухотворенности в повседневном.

Каждому из этих направлений посвящены значительные и длительные клинические исследования. М.Е. Бурно рассматривает варианты как долгосрочной терапии (2-5 лет), так и краткосрочной концентрированной терапии. Говоря о

результатах, автор замечает: «В Терапии творческим самовыражением, так же, как и в гуманистической психологии-психотерапии, человек личностно растет, обогащается-самоактуализируется, обретает смысл жизни» [Бурно, 2003; с.16]. Помимо клинической терапии, Марк Евгеньевич описывает и «профилактику творческим самовыражением» — то есть применение метода с клинически здоровыми людьми.

«Идеал ТТС — выработанный годами творческих занятий, психиатрического, психотерапевтического изучения себя и других *творческий стиль жизни*, то есть длительное пребывание в более или менее выраженном творческом вдохновении с ощущением своих нужных людям личностных особенностей, с более или менее ясным видением-пониманием своей, личностной общественно-полезной дороги, своего светлого (хотя, может быть, и скромного) целебного смысла жизни (также тесно связанного со своей индивидуальной природой... В отличие от психологической экзистенциально-гуманистической помощи в духе «личностного роста», «самоактуализации», в ТТС мы помогаем пациентам подойти к целебному стойкому творческому вдохновению, отталкиваясь именно от своих душевных расстройств, характерологических радикалов, подобных, в частности, таковым у многих известных творцов духовной культуры, осознавая нередкую внутреннюю творческую ценность психопатологического» [Бурно, 2003; с.33].

Таким образом, этот метод ценен своей гуманитарной направленностью и поддержкой клиента/пациента в его индивидуальном проявлении и раскрытии, где даже расстройства и патологии становятся составляющими его творческой оригинальности и материалом для творчества. Как писала А.А. Ахматова, предвосхищая психоаналитическое описание феномена сублимации, «Когда б вы знали, из какого сора растут стихи, не ведая стыда».

Интермодальная терапия экспрессивными искусствами

Такое название метод получил в русском переводе, буквальный же перевод и его название в англоязычной теории и практике — Терапия экспрессивными искусствами. Среди основателей этого направления принято называть имена Паоло Книлла, Шона Мак-Ниффа, Стивена и Елен Левайн, Натали Роджерс. Оно начало развиваться с 1970-х гг., в Европе и Америке. Сейчас это быстро развивающееся направление, в 1994 году была создана ассоциация International Expressive Arts Therapy Association. В России этот метод развивают учредители и участники Ассоциации Интермодальной терапии искусствами, созданной Варварой Сидоровой в 2016 г.

Объясняя специфику метода Терапии экспрессивными искусствами, В.В.Сидорова в своей книге «Интермодальная терапия искусствами» обращает внимание на то, что в российском психологическом сообществе возникла путаница с понятием арт-терапии, в связи с тем, что на английском языке есть два термина: «arts therapy» — «терапия искусствами», т.е. использование различных искусств в терапевтическом контексте, и «arttherapy» — собственно арт-терапия, терапия изобразительным искусством. [Сидорова, 2018; с. 10].

«Терапия искусствами объединяет различные направления. Все они возникли в разное время как мономодальные направления со своими теориями,

основателями, международными ассоциациями, обучающими программами. Для них характерно углубленное использование только одного основного вида искусства в терапевтической индивидуальной или групповой сессии» [Сидорова, 2018; с.10].

Основными отличиями Интермодальной терапии искусствами от арт-терапии называются следующие:

1. Использование в рамках одного терапевтического процесса/сессии различных и нескольких видов искусств и переходов между ними.

2. Терапевт в этом методе избегает интерпретаций, но скорее помогает установить диалог и контакт с пришедшими клиенту образами и понять их послания: «в отличие от классической арт-терапии и танцевально-двигательной терапии, выросших на психоаналитическом основании, методологически интермодальная терапия экспрессивными искусствами опирается не на психоанализ, а на феноменологический подход и гуманистическую философию» [Сидорова, 2018; с. 11].

3. Третье отличие В.В. Сидорова объясняет тем, что арт-терапия привнесла искусство на территорию психотерапии, а ИТИ привносит психотерапию на территорию искусства, делая возможным использование художественных процессов в терапевтических целях.

«Таким образом, мы, по сути, имеем дело с новой, современной антропологической практикой, соединяющей достижения современной научной психологии, практической психологии и искусства», заключает автор [Сидорова, 2018; с. 11].

Понятие «интермодальность» в названии метода означает взаимодействие между видами искусств, где модальность, или арт-модальность — это форма выражения, связанная с тем или иным видом искусства (рисунок, танец, музыка и т. д.). «Этот термин напрямую связан с модальностями восприятия: визуальной, аудиальной, кинестетической, на основе которых и возникли различные виды искусства» [Сидорова, 2018; с. 11]

В связи с вышесказанным, в Интермодальной терапии экспрессивными искусствами особое значение придаётся связи между арт-модальностями. Книга одной из основательниц метода Натали Роджерс так и называется — «Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств».

«Термин «творческая связь» описывает процесс, в ходе которого одна художественная форма оказывает непосредственное влияние на другую. Последовательное использование различных экспрессивных искусств углубляет и интенсифицирует внутреннее путешествие. Когда мы начинаем выразить себя через движение и звук, двигаясь в ответ на наши чувства, и потом сразу переходим к работе с цветом и глиной, изменяется само наше художественное творчество» [Роджерс, 2015; с. 6].

При всей новизне и оригинальности метода, Варвара Сидорова делает интересные наблюдения об отличии развития Интермодальной терапии экспрессивными искусствами в России, где «отсутствовал долгий период существования узко-специализированных мономодальных школ и направлений в терапии

искусствами (таких как арт-терапия и танцевально-двигательная терапия). Можно сказать, что различные школы и обучающие программы, и в том числе интермодальный подход, стали возникать сравнительно недавно и практически одновременно» [Сидорова, 2018; с. 13].

Подводя итоги предпринятого исследования, нужно сказать, что в российском психологическом сообществе происходит взаимодействие и взаимовлияние существующий методов применения творчества и искусства для практической клиентской работы. При этом понятие «арт-терапия» является более привычным, кратким и запоминающимся, в связи с чем большинство методов могут рассматриваться и восприниматься как его составляющие. Это связано ещё и с тем, что смысловое поле самого термина арт-терапии не совсем чёткое (как мы упоминали о переводах с английского “arts therapy” “arttherapy” одним словом «арт-терапия»).

Глубоким и основательно разработанным методом является Терапия творческим самовыражением, однако применение его сугубо в рамках метода как такового, требует клинического контекста работы. При этом наработки, опыт и методики ТТС могут быть использованы в различных психотерапевтических процессах.

Интермодальная терапия экспрессивными искусствами также имеет глубокую теоретическую и концептуальную базу и широкий спектр практического применения, в связи с чем заслуживает отдельного внимания, так как среди рассмотренных методов максимально реализует синкретическую природу искусства, рассматриваемого как один из древнейших феноменов и способов саморегуляции и исцеления человеческой души.

По нашему мнению, практические психологи и психотерапевты, как правило, работают на стыке методов, объединяя достижения и практики различных направлений. У каждого специалиста складывается свой индивидуальный почерк и стиль работы. Знакомство с разными методами и направлениями помогает пополнить свой инструментарий, расширить концептуальное представление о механизмах и процессах, происходящих в ходе работы, и углубить видение терапевтического взаимодействия с помощью рассмотренных методов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Арт-терапия. Хрестоматия под редакцией А.И. Копытина. Спб., 2001
2. Баер У. Творческая терапия — Терапия творчеством. М., 2015
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод). 4 издание. М., 2012
4. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1986
5. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Спб., 2007
6. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и тёмная ночь души. М., 2008
7. Лоуэн А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. М., 2008
8. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг. Под редакцией А.И. Копытина. М., 2008

9. Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е. Бурно, Е.А. Добролюбовой. — М., 2003.
10. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств. М., 2015.
11. Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни. Интермодальная терапия экспрессивными искусствами. М., 2018
12. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. М., 1996

Власов Н.А.

МЕСМЕРИЗМ С ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена феномену месмеризма, рассматриваемому в социально-историческом и историко-психологическом контексте своего времени. Кратко описывается интеллектуальный климат эпохи Просвещения, после чего анализируется история месмеризма в связи с биографией его создателя – Франца Месмера. Показано, как это учение, пройдя путь от зарождения до пика своей славы, было осуждено имеющими академический вес учеными мужами, как ученики австрийского гипнотизера отвернулись от него, а сам он умер в неизвестности. И, хотя теория «магнетизма», на которую он опирался, была признана лженаучной, вклад Месмера в развитие представлений о гипнозе, а также в популяризацию этой техники психотерапии, сложно переоценить.

Ключевые слова: месмеризм, магнетизм, Месмер, гипноз, история психологии.

Abstract: the article is devoted to the phenomenon of Mesmerism, considered in the socio-historical and historical-psychological context of its time. The intellectual climate of the Enlightenment is briefly described, after which the history of Mesmerism is analyzed in connection with the biography of its creator, Franz Mesmer. It is shown how this teaching, having passed the path from its inception to the peak of its glory, was condemned by academic pundits, how the students of the Austrian hypnotist turned away from him, and he himself died in obscurity. And, although the theory of «magnetism» on which he relied was recognized as pseudoscientific, Mesmer's contribution to the development of ideas about hypnosis, as well as to the popularization of this technique of psychotherapy, is difficult to overestimate.

Keywords: mesmerism, magnetism, mesmerism, hypnosis, history of psychology.

Этой статьей мы продолжаем цикл публикаций об истории гипноза в Древнем мире, Средневековье и в эпоху Ренессанса [2, 3]. Многие идеи эпохи Возрождения нашли свое продолжение в Просвещении. В первую очередь речь идет о продолжении развития гуманистического и антропоцентрического взглядов на мир, происходившего параллельно с секуляризацией. Все в большей мере на первый план выходят Разум (особенно после публикации работ Р. Декарта) и критика существовавших в то время традиционных институтов, обычаев и морали.

Точно установить временные границы Просвещения весьма сложно [12]. Даже если принять во внимание тот факт, что многие авторы считают началом этого периода конец XVII века, то большинство все-таки сходится на том, что веком Просвещения был век XVIII. Именно в это время жили и творили выдающиеся мыслители, «сделавшие имя» этой эпохе, такие как И. Ньютон, Ж.-Ж. Руссо, Д. Дидро, Вольтер, И. Кант, Д. Юм, Б. Франклин. Отмечается ускоренное развитие науки и техники в это время; были основаны Петербургская и Берлинская академии наук, Гёттингенский и Йельский университеты. Войны, как обычно, велись, однако они стали существенно менее разрушительными, нежели в предыдущее столетие [6].

Не следует, однако, считать, будто эпоха Просвещения была полным торжеством науки над суевериями и, тем более, религией. Позиции церкви были все еще сильны, Европой «божьей милостью» правили монархи, вне зависимости от того, являлись ли они католиками или протестантами. Все еще казнили за ведовство, но уже особо не сжигали (последней казнённой в Европе за колдовство считается Анна Гельди, казнённая в Швейцарии в 1782 г.).

Нравы, в целом, смягчились по сравнению с предыдущими эпохами. Постепенно менялось отношение к детям, Руссо изрек знаменитое «дайте детству созреть в детстве». Фридрих II, один из «просвещенных монархов», при вступлении на престол отменил пытки (1740). Смягчению нравов способствовало укрепление новой политической философии, делавшей акцент на свободе человека как на его базовом праве и потребности.

Либеральные идеи начали развиваться еще в XVII веке во многом благодаря работам английского философа Дж. Локка, однако именно в XVIII веке они приобрели наибольшее значение, что нашло свое отражение в Американской (1765-1783) и Великой французской (1789-1799) революциях. Концом эпохи Просвещения считают 1778 год (год смерти Вольтера и Руссо), 1789 год (революция во Франции) или 1800 год (начало Наполеоновских войн).

Итак, идеи Разума все больше завоёвывают себе сторонников. Гипноз уже не может быть объяснен в рамках религии. И одним из первых, кто это понял, стал **Франц Антон Месмер** (Franz Anton Mesmer). Он родился в 1734 году в деревеньке в Швабии на берегу Боденского озера. Его отец, служивший у местного епископа лесником, имел еще восемь детей. В 1752 году Месмер поступил в иезуитский колледж Дилленгена, затем, спустя два года, перевелся в университет Ингольштадта, где занимался изучением теологии. Чем он занимался в следующие пять лет неизвестно (есть мнение, что занимался изучением философии), но в 1759 году Месмер поступил в Венский университет, где изучал юриспруденцию, однако затем перевелся на медицинское отделение. Получил звание доктора медицины в 1766 году после защиты диссертации на тему «О влиянии планет на тело человека», в которой начал развивать теорию о существовании особого универсального «флюида». Удачно женившись в 1767 году на состоятельной вдове Анне Марии фон Пош (1724-1790), Месмер получил доступ в высшие слои общества Австрии.

Он активно практикует в качестве врача в Вене. Получив в качестве приданного большой дом в районе Ландштрассе, Франц Антон организует там не только кабинет для приема, но и лабораторию и концертный зал. Будучи человеком своего времени, он предоставлял свой дом для небольших представлений, дружил с К. Глюком и Й. Гайдном. Одно из произведений В.А. Моцарта было впервые исполнено именно в доме Месмера. Отец и учитель последнего, Леопольд Моцарт, оценивает владения Франца Антона как «бесподобные».

Идеи Месмера были оформлены в виде концепции *месмеризма*, в основе которого лежали представления Парацельса о существовании универсального флюида, испускаемого планетами, пронизывающего все сущее и влияющего на человека и его органы. Вот что сам Франц Антон писал о сделанном им открытии: «Глубокое проникновение в остатки той науки о звездных телах, которая была широко известна среди древних народов, дало мне прочные представления о том, как небесные тела дирижируют движением нашей планеты. Подтверждения этому лежат в таких общеизвестных феноменах как морские приливы и отливы, влияние луны на вегетацию, ферментацию, а также такие явления как зависимость инстинкта размножения у животных от времён года. Кроме того, общие наблюдения природы говорят о том, что существует некая субстанция, играющая роль всеобщего универсального посредника, связывающего все существа природы воедино» [5].

Как можно видеть из приведенного текста, взгляды Месмера определённо продолжали идеи Парацельса. Но если Гогенгейм больше говорил о флюиде в планетарном масштабе, то Франц Антон скорее вел речь флюиде в животном мире, поэтому с его именем связывают понятие *животного магнетизма* (*Magnetismus animalis*). Согласно этой теории живое существо, а не только небесное тело, может источать флюид, при этом, разумеется, количество и сила этого флюида неодинакова у разных людей [9].

Сам Месмер, конечно, относил себя к лицам, обладающим способностью к исцелению при помощи флюида. Вот как гипнотический процесс в исполнении Франца Антона описывают Ж. Беккио и Ш. Жюслен: «Гипнотизер начинал свою карьеру с использования магнитов, которыми проводил по телу больного. Такой способ наведения был быстро заменен гипнотическими пассами. Они заключались в прикосновениях, то легких, то с нажимом, к определенным частям тела – ко лбу, затылку, плечам, запястьям, основаниям пальцев, тазовой области, бедрам и лодыжкам. Терпеливая стимуляция этих зон (часто более часа) вызывала конвульсивный криз, обладавший, согласно Месмеру, терапевтическим воздействием» [1]

Нервные болезни, как считал Месмер, были вызваны нарушением равновесия магнитных флюидов, а гипноз мог восстановить этот дисбаланс и привести к излечению [4]. В 1773-1774 годах он с помощью магнитов «исцелил» подружку своей жены Франциску Остерлин, которая находилась на пороге смерти и страдала от целого ряда довольно серьезных заболеваний. Он дал ей выпить раствор, содержащий железо, после чего начал прикладывать к больным частям тела магнит. Остерлин ощутила движение в своем теле, которое, естественно было

интерпретировано как течение флюида, в результате чего выздоровела в считанные часы. Эта дата, 28 июля 1774 года, стала ключевой и для Месмера, и для истории гипноза вообще. После этого случая начали расти и уверенность Месмера в своих предположениях и силах, и его известность. Вместо магнитов он стал использовать особые движения руками или «пассы».

В следующем году Франц Антон был приглашен ко двору венгерского барона Хорецки де Хорка, который страдал от нервных спазмов. Находясь в замке Рохов, Словакия, Месмер провел лечение, однако аристократ, испытав несколько сильных кризов, прервал его.

Надо сказать, что в то время Франц Антон был не единственным человеком, применяющим гипноз в лечебных целях. Еще одним подобным целителем был Иоганн Гасснер (1727-1779). Вот как описывает используемое им лечение Г.Ф. Элленбергер: «Первыми пациентами были две монахини, вынужденные покинуть свою общину, так как страдали конвульсиями. Гасснер попросил, чтобы первая монахиня встала перед ним на колени, кратко расспросил о том, как ее зовут, каков ее недуг и согласна ли она выполнить все, что он скажет. Она согласилась. Тогда Гасснер произнес торжественно на латыни: «Если в болезни сей есть что-либо противоестественное, то именем Иисуса я приказываю, чтобы оно проявилось немедленно». Пациентка сразу же забилась в конвульсиях. Согласно утверждениям Гасснера, это служило доказательством того, что конвульсии были вызваны злым духом, а не естественным заболеванием. Далее Гасснер продолжал демонстрировать свою власть над демоном, которому он приказывал на латыни вызывать конвульсии в разных частях тела пациентки, затем он вызывал у нее внешние проявления печали, глупости, стыдливости и даже видимость смерти. Все его приказы с точностью выполнялись. Теперь представлялось вполне логичным, что если демон настолько усмирен, то его будет сравнительно легко и изгнать, что собственно Гасснер и сделал. Затем он повторил все те же действия с другой монахиней. После того как сеанс был окончен, аббат Буржуа подошел к ней и спросил, было ли ей больно. Монахиня ответила, что у нее сохранилось всего лишь смутное воспоминание о том, что происходило, и что много страдать ей не пришлось. Далее Гасснер принял третью пациентку, даму очень благородных кровей, которая ранее страдала приступами меланхолии, и объяснил ей, что нужно делать, если приступы возобновятся [11].

Когда в 1775 году курфюрст баварский Максимилиан III захотел убедиться в истинности слухов о том, что И. Гасснер исцеляет больных при помощи молитвенных слов, среди прочих специалистов был приглашен и Месмер. 23 ноября 1775 года в Мюнхене Франц Антон провел демонстрацию, в ходе которой вызывал симптомы у испытуемых простым нажатием пальца. Когда дело дошло до обсуждения лечения, проводимого Гасснером, то Месмер заявил, что на самом деле священник исцеляет при помощи животного магнетизма, сам о том не ведая. При этом экзорцист, несомненно, является человеком честным. В 1775 году Месмер был избран членом Баварской академии наук.

Позже, в 1779 году, Франц Антон напишет в своих «Мемуарах об открытии животного магнетизма», что животный магнетизм существенно отличается от

магнита и в этом смысле он уже отойдет от взглядов Парацельса: «какой-то иной принцип лежал в основе действий магнита, который сам неспособен воздействовать на нервы; следовательно, мне оставалось сделать всего несколько шагов, чтобы прийти к имитационной теории, предмету моих поисков» [10]. В эти годы Франц Антон активно общается с такими выдающимися современниками как Дж. Вашингтон и Ж. де Лафайет.

Как это часто бывает, критика ученого шла параллельно с успехом. На пике своей славы Месмер принялся за лечение слепой восемнадцатилетней пианистки Марии-Терезии фон Парадиз, ослепшей в 3 года. Ситуацию осложняло то, что девушке покровительствовала сама императрица австрийская, поэтому, в целом, дело обстояло следующим образом: или Франц Антон излечивает фон Парадиз, перед болезнью которой были бессильны лучшие медики империи, и становится самым великим врачом Австрии того времени, или терпит фиаско и портит себе репутацию. Скорее всего, он и сам понимал, каковы были ставки. Тем более, что поначалу все шло довольно хорошо. После нескольких магнетических сеансов девица заявила, к полному восторгу своей семьи, что стала видеть [11]. Другие врачи выразили скепсис по поводу такого «волшебного» исцеления и собрали комиссию, которая постановила, что больная «видит» только в присутствии Месмера.

В результате между ним и семьей фон Парадиз возник конфликт, который закончился прерыванием лечения. Позже Франц Антон утверждал, что в излечении Марии-Терезии не были заинтересованы ни она сама, ни члены ее семьи, опасавшиеся прекращения щедрой поддержки императрицы. Также существует версия, что между врачом и пациенткой, как это часто бывает в психотерапии, возникло нечто большее, чем профессиональные отношения. Как бы то ни было, Месмер вынужден покинуть Вену из-за этой неудачи из-за резко негативного отношения коллег, да и доступ к австрийской аристократии, после случая с семейством фон Парадиз, по-видимому, стал сильно затруднен. Он переезжает во Францию в 1778 году, где и начинается «французский» период его творчества.

В Париже Франц Антон поселился в особняке на Вандомской площади. В силу того, что слава часто идет впереди своего носителя, на прием к гипнотизеру вскоре начали приходить представители аристократии, в том числе герой Американской войны за независимость маркиз де Лафайет. Гипнозом заинтересовалась даже королева Мария-Антуанетта, дочь австрийской императрицы. Одновременно с этим Месмер пытался заручиться поддержкой научных кругов, видимо, стараясь себя подстраховать после скандала в Вене; так, он общался с членами Академии наук и Королевского медицинского общества. В результате ему удалось установить профессиональные отношения с врачом Д'Эслоном, который пользовал графа Артуа, брата короля. Можно сказать, что Францу Антону удалось на тот момент обрести относительно устойчивое положение в французском обществе; однако само это общество, жаждущее чудес и охваченное социальным брожением, становилось все менее стабильным.

Массовый наплыв пациентов привел к тому, что Месмеру в 1780 или 1781 году пришлось ввести групповую форму гипнотизации. Выглядело это

следующим образом. В середине комнаты помещается сосуд высотой около полутора футов, который здесь называют «бакэ» (фр. baquet). Он был такого размера, что вокруг легко могли сидеть двадцать человек; у края крышки, закрывающей его, были проделаны отверстия, соответствующие числу людей, которые должны участвовать в сеансе. В эти отверстия вставлялись железные стержни, согнутые под прямым углом наружу и имеющие разную высоту, чтобы соответствовать той части тела, к которой они должны быть приложены. Кроме этих прутьев использовалась еще и веревка, которая связывала бакэ с одним из пациентов, а от него переносилась к другому и так далее по всему кругу. Сам Месмер, одетый в фиолетовую мантию, периодически подходил и касался бакэ специальным хрустальным жезлом, вызывая движение «живительных токов» у участников; также он мог музицировать во время сеанса гипноза. У гипнотизируемых можно было наблюдать летаргическое или истерическое состояние [7].

Прайминг в сочетании с внушаемостью больных был настолько силен, что гипнотический транс у них мог возникать лишь от голоса, взгляда или знака, подаваемого Францем Антоном; придя в себя после сеанса многие больные рассказывали об облегчении своих страданий [8].

В изданной в 1779 году работе Месмер выдвинул 27 тезисов своей концепции гипноза, которые можно сгруппировать в четыре основных положения:

- Невидимые физические флюиды наполняют Вселенную и образуют соединительную среду между человеком, землей и небесными телами, а также между человеком и человеком.
- Болезнь происходит от неравномерного распределения этих флюидов в человеческом теле - выздоровления можно достигнуть, восстановив равновесие.
- С помощью особой техники эти флюиды можно направлять в определенное русло, накапливать и передавать другим людям.
- Таким образом, можно вызвать у пациента «кризис» и излечить его [11].

Как и в древние времена, целитель должен обладать особой силой, отличающих его от обычных смертных. То, что в древние времена можно было назвать «мана-личностью», то есть личностью обладающей значительными магическими способностями, во времена Месмера можно было бы назвать «флюид-личностью» или «магнетической личностью», так как мистического объяснения феномена гипноза было уже не достаточно.

Однако к Месмеру шли за помощью не только богатые, но и бедные люди. Желая им помочь, но не желая тратить на них свое время за бесплатно, Франц Антон «намагнетизировал» дерево, прикосновение к которому стало вызывать исцеление.

Несмотря на заметный успех месмеризма, критика со стороны официальных органов не заставила себя ждать. Кто-то объясняет это завистью, ведь Месмер мог исцелять тех больных, которые оказались «крепким орешком» для традиционных медиков, кто-то делает акцент на здравом научном скепсисе этих специалистов. В 1782 году выяснилось, что коллега Франца Антона, доктор Д'Эслон, захотел открыть свою практику «животного магнетизма», что было

расценено как покушение на монополию в области месмеризма во Франции. Месмер испугался, что бывший уже товарищ переманит к себе его клиентов.

Пытаясь отстоять свои взгляды, Месмер организовал Общество гармонии (Société de l'Harmonie), которое насчитывало 430 членов. В него входили и многие ученики и последователи целителя, такие как юрист Николя Бергассе, банкир Корнманн и маркиз де Пюисегюр. Создание этой организации позволило Францу Антону не только более эффективно распространять свои идеи, но заработать еще больше денег. Все это в совокупности привело к тому, что официальные научные круги Франции ополчились на целителя.

В 1784, на пике своего развития, учение о магнетизме было осуждено французскими Академией наук и Королевской медицинской академией как ложное (причем в разбирательствах приняли участие такие известные ученые как химик А. Лавуазье, печально в будущем известный доктор Ж. Гильотен и американский посол Б. Франклин), а единственной причиной месмерических феноменов является чрезмерно возбуждённое воображение пациента. Для эпохи Просвещения заключение, в котором говорилось о сущности явления, как об основанном на воображении человека, означало нереальность, ложность феномена. Когда комиссия начала проверять теорию Месмера, то она использовала не просто эксперименты, а на удивление искусные процедуры управления ожиданиями [4]. В частности, испытуемым говорили, что намагнетизирован именно этот чан с водой, хотя реально «заряжался» другой, или говорили, что из гипнотизируют через стену. Все эти методологически изощренные проверки позволили опровергнуть теорию Месмера.

На этом неприятности Франца Антона не закончились. Вслед за Д'Эслоном, «взбунтовались» и другие его ученики. Н. Бергассе, в прошлом адвокат и сторонник Месмера, издал книжку, используя для создания своей философской теории некоторые положения теории месмеризма, чем и вызвал скандал в Обществе гармонии со своим последующим исключением из него. Другой ученик Месмера, маркиз де Пюисегюр, выдвинул концепцию магнетического сна, чем также вызвал гнев учителя. Франц Антон, как и многие другие великие создатели учений, например Фрейд или Ленин, расценивал такое поведение не просто как преднамеренное искажение своей теории, но и как предательство, измену.

В апреле 1784 года Месмер присутствовал на концерте духовной музыки, на котором собрались многие знатные представители высшего света Франции. На него из Вены приехала бывшая пациентка Франца Антона, Мария-Терезия фон Парадиз. Его враги напомнили о неудачном опыте лечения этой девушки, а последовавший за этим провал при попытке продемонстрировать свои способности при Генрихе Прусском, брате короля Фридриха II, окончательно подорвал веру Месмера в себя. Сложно сказать, думал ли он о том, что потерял свою силу или же разуверился в своей теории вообще, но в 1785 году Франц Антон покинул Париж в весьма скверном расположении духа.

Неизвестно, чем именно он занимался в последующие 20 лет. Ходили слухи, что Месмер бывал в Англии, Швейцарии и Австрии. Он поселился в

маленьком городке на берегу Боденского озера, где и вел безбедную жизнь на скопленные ранее средства. Люди, знавшие его в то время утверждали, что доктор был эгоистичен и горделив, озлоблен на окружающий мир, который сначала вознес его до небес, а затем отторг [11].

К этому времени имя Месмера было настолько забыто, что даже его ученики не знали, жив ли он. Незадолго до смерти он переехал в другой городок, также расположенный на берегу Боденского озера, где и умер в 1815 году.

Франц Антон Месмер был, несомненно, выдающийся личностью, такой, которая обладает «магнетизмом» в бытовом смысле этого слова. Он был обаятелен, уверен в себе (что очень важно для гипнолога), имел дар убеждения. Однако исследователи отмечают его подозрительность, особенно усилившуюся после скандалов в Вене и Париже, частые перепады настроения, которые влияли на его магнетическую силу.

Что же представлял собой гипноз в понимании Франца Антона? В работе, изданной в 1812 году в Берлине, Месмер объяснял эффект от гипноза следующим образом: «Непосредственное действие магнетизма, жидкого флюида, на человеческое тело выражается в повышении жизненного тонуса органической материи и нервной субстанции, в результате чего воскресает сама жизнь объекта. Доказательства действительности этого процесса лежат в многочисленных клинических наблюдениях, в ходе которых я установил, что сначала после некоторых более-менее продолжительных сопротивлений устанавливается начало этого процесса, в ходе которых налаживается причинно-следственная связь, направленная на выздоровления пациента. И во всех случаях возбуждается криз с его оздоровительными последствиями» [5].

Хотя «теория» магнетизма была признана ложной, Месмеру удалось привлечь внимание научного сообщества к гипнозу, что благотворно отразилось на его дальнейшем развитии.

Список литературы

1. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008. – 160 с.
2. Власов Н.А. Историко-психологический анализ социальных представлений о гипнозе в Древнем мире // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. №1 (43). С. 24-32.
3. Козлов В.В., Власов Н.А. Социальные представления о гипнозе в Средние века и эпоху Возрождения // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. №2 (44). С. 28-34.
4. Линн С., Кирш И. Основы клинического гипноза: Доказательно-обоснованный подход. – М.: Психотерапия, 2011. – 352 с.
5. Месмер Ф.А. Общее разъяснение магнетизма и сомнамбулизма. – Berlin: Asklepion, 1812. P. 17-24. [Электронный ресурс]. – URL: <http://psy-energy.info/index.php/psikhicheskaya-energiya/issledovатели/mesmer/46-vyderzhki-iz-knigi-f-a-mesmera-obshchee-raz-yasnenie-magnetizma-i-somnambulizma> (дата обращения: 26.03.2023).

6. Понтинг К. Всемирная история. Новый взгляд. – М.: АСТ, 2010. – 958 с.
7. Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. – Т.: Медицина, 1979. – 620 с.
8. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – К.: Здоров'я, 1982. – 376 с.
9. Теппервайн К. Высшая школа гипноза. Гипноз – Самогипноз. Практическое руководство для всех. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 288 с.
10. Шерток Л. Гипноз. – М.: Медицина, 1992. – 224 с.
11. Элленбергер Г.Ф. Открытие бессознательного-1. История и эволюция динамической психиатрии. От первобытных времен до психологического анализа. – М.: Академический проект, 2018. – 550 с.
12. Outram D. The Enlightenment. – Cambridge: Cambridge University Press, 2013. – 186 p.

Власова Г.И.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ОБЖ В ШКОЛЕ

Аннотация: в статье выполнено теоретическое обоснование необходимости использования в практике изучения школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» техник медиации. Отмечается, что они дают позитивный эффект в преодолении подростковой конфликтности и положительно сказываются на отношении к учению в целом.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная компетентность, конфликтологическая компетентность, медиация.

Введение.

Забота о сохранении соматического и психологического здоровья является актуальной задачей современной системы общего школьного образования России. В рамках учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) предполагается изучение безопасного поведения в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) и способов оказания первой помощи пострадавшим. Анализ научных публикаций по этой проблеме показывает, что типичные жалобы учащихся связаны с теоретическим характером его преподавания. Поскольку в практике уделяется недостаточно внимание, одним из следствий такого построения процесса обучения является снижение мотивации к изучению предмета ОБЖ. Целью данной статьи является рассмотрение возможностей повышения качества преподавания ОБЖ в имеющихся условиях в образовательной школе с использованием медиативных уроков.

Основная часть.

В отечественной психолого-педагогической литературе процесс медиации обычно характеризуют с позиции посредничества в каких-то ситуациях, для которых характерны признаки осложненного общения. Основной функцией

медиатора выступает такая форма посредничества, которая переориентирует общающихся на ведение конструктивного диалога [2].

Как отмечают представители Ярославской психологической школы [5; 8], для всех субъектов образования актуальной проблемой является формирование конфликтной компетентности. При этом в условиях теоретического обучения можно с большой долей уверенности говорить о конфликтологической компетентности, поскольку соответствующие тренинги для студентов и курсантов представляют собой квазиконфликтные ситуации, разбор которых осуществляется под «присмотром» преподавателя, и условно «проигравшая» сторона в ситуации деловой или имитационной игры практически ничего не теряет, кроме некоторого эмоционального дискомфорта. Так, еще В.С. Мухина [6], А.С. Спиваковская [7] и др. отмечали в своих работах, относящихся к психологии игры, что проигравшие дошкольники в большей степени стремятся к реваншу, а выигравшие к этому стремятся в значительно меньшей степени.

Наиболее конфликтогенной считается в отечественной школе подростковая среда, как в рамках образовательно-воспитательного процесса, так и вне его [13]. Отмечается, что растет не только количество подростковых конфликтов, но и тяжесть их последствий. подростками, которые могут таким способом зарабатывать авторитет, показывать проявления снобизма, возможно возникновение межнациональных конфликтов, а также разногласий между учениками, родителями и педагогами и т.д. Как показывает опыт, в современной школе *основными причинами* повышенной конфликтной ситуации становятся:

- малый интерес к вопросам формирования комфортного психологического атмосферного климата в образовательной сфере;
- недостаточная заинтересованность администрации образовательных учреждений к задачам, объединенным с причинами и последствиями столкновений в школе;
- объективная ситуация эмоционального здоровья участников межличностного взаимодействия;
- невысокая конфликтологическая компетентность субъектов образовательной среды [11].

На государственном уровне особая роль отводилась организации школьной службы примирения, в которой центральной фигурой выступает педагог-медиатор. Наиболее значимыми задачами определялись:

- выстраивание процесса медиации (собственно программ примирения) среди конфликтующих сторон, и, в свою очередь, среди обидчиков и пострадавших;
- обучение и презентационные события для всех субъектов образования для уяснения ими ценностей восстановительного подхода и роста количества ситуаций, передаваемых в медиацию;
- рекламирование в средствах массовой мероприятий, повышающих заинтересованность педагогов организационных формах (конференциях, тренингах и др.);

- обучение подростков-школьников позитивной коммуникации (и медиации);
- регулирование (по сути тренинг) взаимопонимания с другими людьми [10].

Следует отметить, что в наши задачи не входит подробный анализ всей совокупности проблем осложненного взаимодействия школьников и педагогов, в том числе буллинг, группы смерти и иные сообщества, которые признаны или могут быть признаны асоциальными, представляющими реальную угрозу обществу и, соответственно, угрозу жизни и здоровью школьников. Мы видим ценность школьной медиации, прежде всего, в исполнении важной педагогической функции, которая, по А.С. Макаренко [4], является выражением профессионально-важного качества личности педагога. А именно он должен работать над созданием благоприятной психологической атмосферы в коллективе, демонстрируя умение грамотно выстраивать педагогический процесс, задействуя важные аспекты жизни подростков в ходе отработки практических навыков, а также опираться на положительные стороны личности обучающихся [9].

В поурочной работе важно сочетать практическую деятельность с медиативным подходом, поскольку, через рассмотрение различных ситуаций в ходе преподавания БЖД, когда между педагогом и учащимися происходит активное взаимодействие через решение множественных задач посредством конструктивного разрешения конфликта, в котором педагог выступает в роли медиатора.

Основные цели использования технологий учебной медиации на уроках ОБЖ:

- создание мотивации к изучению предмета ОБЖ на основе использования групповых интерактивных технологий с игровой направленностью;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков всех участников учебно-воспитательного процесса;
- накопление социального опыта воспитанников через активное участие в познавательно-ролевых играх (правила оказания первой помощи, поведения в случае террористического акта в здании и на улице, правила поведения и реагирования в ходе наводнения, пожара или иных техногенных катастроф), а также его обобщение;
- формирование навыков оперативного реагирования в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью окружающих;
- опора в учебном процессе на всю совокупность психических познавательных процессов: ощущения, восприятия, память, мышление, речь, воображение, внимание, представления, а также психических состояний;
- обучению способам конструктивного коммуникативного взаимодействия и взаимовоздействия в учебной группе с целью формирования безопасной образовательной среды.

На основе выше сказанного можно определить некоторые **принципы учебной медиации**, используемой в рамках ведения уроков ОБЖ:

- *принцип нейтральности педагога-медиатора* (преподаватель подводит учащихся к организованному эффективному обсуждению ситуаций, тем самым стимулирует их к конструктивному взаимовыгодному решению проблемы);
- *принцип равноправия* (участники учебного процесса могут в равной степени высказать свои точки зрения, принять содействие в обсуждении, при этом преподаватель уделяет внимание аргументации позиций каждой из сторон во время занятия);
- *принцип добровольности* (рекомендуется таким образом выстраивать учебный процесс, чтобы вовлекать всех обучающихся в познавательные-интерактивные уроки, чтобы, на основе познавательной-ролевой игры с технологией учебной медиации, воспитанники проявляли устойчивый интерес к изучению предмета ОБЖ; при этом исключается такое педагогическое средство, как принуждение к учебной работе);
- *принцип конфиденциальности* (в ходе урока вся информация, полученная на занятии с применением методик учебной медиации, остается защищенной, т.е. происходит установление открытости в отношениях, а также уверенность в надежности полученной информации и отсутствии психологической манипуляции).

Заключение.

Учебная медиация выступает формой посредничества, в которой решение вырабатывается обеими сторонами, т.е. возникает чувство ответственности. По сравнению с традиционными формами обучения, где учитель почти всегда находится в центре любой учебной ситуации, как отмечал еще П.П. Блонский [1], медиативные уроки выстраиваются на основе субъект-субъектной формы организованной коммуникации. Для обучающихся на возрастает возможность удовлетворения потребности быть услышанным и добиться понимания своей позиции. Во время таких занятий ценится обстановка любознательности, взаимоуважения и справедливости, а также компетентности в рамках заявленных проблем. В содержании учебной медиации значительным элементом выступает обсуждение с обучающимися взглядов на рассматриваемую ситуацию. С помощью педагога-медиатора совершается рассмотрение в ходе занятий высказанных решений в положительную сторону с конструктивной направленностью [12].

Библиографический список:

1. Блонский П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения. В 2 т. Т. 2; под ред. А. В. Петровского. М.: Педагогика, 1979. 400 с.
2. Власова Г.И., Турчин А.С. Особенности влияния взаимоотношений в семье на становление личностных свойств подростков // Психология диалога и мир человека: сборник научных трудов / Под ред. Л.Г. Дмитриевой, – Том 4. Уфа: Изд-во БашГУ, 2020. С.22-31.
3. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство /под общей редакцией Карнозовой Л.М. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012. 256 с.

- 4.Макаренко А. С. Коллектив и воспитание личности / [Сост. и авт. вступ. статьи, с. 5-22, В. В. Кумарин]. – М.: Педагогика, 1972. 334 с.
- 5.Метакогнитивные основы конфликтной компетентности / под науч. ред. проф. М.М. Кашапова: ЯрГУ, Ярославль, 2012. 487 с.
- 6.Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта М.: Педагогика, 1981. 240 с.
- 7.Спиваковская А. С. Игра - это серьезно. М.: Педагогика, 1981. 141 с.
- 8.Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов / под науч. ред. проф. М.М. Кашапова, доц. Ю.В. Пошехоновой; ЯрГУ. Ярославль, 2012. 384 с.
- 9.Турчин А.С. Проблемы методологии современной педагогической психологии и практика обучения школьников предметам // Методология современной психологии. Вып.8 / сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2018. С.338-346.
10. Школьная медиация поможет разрешить конфликты среди учеников. // Интернет-интервью «РИА-Новости». Раздел Образование (www.rian.ru). 14 мая 2010 года
http://www.faito.ru/news/show_news.php?subaction=showfull&id=1273916006&archive=&template=Headlines&ysclid=llf9yae8i55408251967 (обращение на сайт 15.03.2023 г.)
11. Школьные службы примирения. Методы, исследования, процедуры. Сборник материалов. Составитель и ответственный редактор Н.Л. Хананашвили. М.: Фонд «Новая Евразия», 2012. 90с.
- 12.Юферова М. А., Коряковцева О. А., Бугайчук Т. В., Стрелова А. И. Медиация в образовании: учебно-методическое пособие. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. 67 с.
13. Shingaev S. M., Vlasova G. I., Turchin A. S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE OF TEACHERS BURNOUT PREVENTION // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. PENPP 2019 Pedagogical Education: History, Present Time, Perspectives www.europeanproceedings.com DOI: 10.15405/epsbs.2020.08.02.27

Волкова Н. В.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ НАКОПЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА ПОКОЛЕНИЙ

Аннотация: в статье представлены социально-психологические факторы, способствующие накоплению социального капитала представителей различных поколений в организации. Системообразующим компонентом в формировании организационного социального капитала поколений выступают ценностные ориентации, сформированные в период социализации (взросления) человека под влиянием определенных экономических, культурно-исторических и политических событий, которые оказывают непосредственное влияние на установление коммуникативных связей и поиск ресурсов.

Ключевые слова: организационный социальный капитал, поколения,

организация.

Abstract. The purpose of the article is to consider social-psychological factors affecting the accumulation of organizational social capital across various generations at workplaces. The core component of the organizational generational social capital is value attitudes, which individuals developed during the socialization (growing up) period under influence of certain cultural, historical, and political events. These value attitudes directly influence the establishment of social bonds and the search for resources.

Keywords: organizational social capital, generations, organizations.

Введение

Одной из приоритетных задач организации любой формы собственности является создание условий для адаптации и социализации как вновь принятых сотрудников, так и тех, кто поменял статус в ходе трудовой деятельности. Этот процесс должен протекать с наименьшим количеством противоречий и конфликтов и способствовать установлению деловых связей между членами коллектива, особенно когда они принадлежат к разным поколенческим группам. В этой связи для работодателей возрастает роль использования инструментов по эффективной социализации и адаптации персонала, разработанных с учетом социально-психологических ресурсов, которые позволили бы активно взаимодействовать представителям различных поколений на рабочем месте.

Идеи социолога К. Маннгейма о местонахождении возрастных групп в историко-социальном пространстве стали основой для интерпретации такого социального феномена как «поколение» [Mannheim, 1952]. В этом ключе, *поколение* рассматривают как большую социальную группу, объединенную по близким годам рождения, общим экономическим и культурно-историческим опытом, а также сходным моделям ценностного развития. Каждая поколенческая когорта обладает определенным набором ценностно-смысловых детерминант поведения, которые, по мнению Г. Олпорта [2002], помогают понять предрасположенность людей вести себя определенным образом в широком диапазоне ситуаций. Соответственно, эти группы имеют характерную для них историческую память, социальные представления, мотивацию, убеждения и стили поведения, которые формируются у их представителей в период социализации (взросления) человека под влиянием определенных экономических и культурно-исторических событий [Волкова, Чикер, Почебут, 2021].

Социализация и адаптация персонала тесно связана с таким понятием как социальный капитал или качество социальных связей, отношений между людьми, которые могут помочь человеку как интегрироваться в новый коллектив, так и адаптироваться к изменившимся условиям жизни [Шихирев, 2003]. Этот феномен существует исключительно во взаимоотношениях людей и поддерживается ими посредством различного рода обмена и действий [Bourdieu, 1986]. Л.Г. Почебут с коллегами конкретизирует, что в организационной среде, социальный капитал «это единое смысловое пространство, объединяющее и сплачивающее людей на решение актуальных задач, основанное на доверии,

нормах взаимности, равноправия, справедливости и универсализма, приверженности целям и ценностям организации, создающее её репутацию во внешней и внутренней среде» [Почебут, Чикер, Волкова, 2018, с. 55]. В этой связи изучение факторов формирования социального капитала в контексте поколенческих различий приводит к пониманию социально-психологических ресурсов, необходимых для формирования межпоколенческого доверия и преемственности в организации.

Соответственно, **цель исследования** рассмотрение социально-психологических факторов накопления организационного социального капитала поколений. Задачами исследования *в его теоретической части* можно считать следующие:

1. Конкретизировать и операционализировать понятие организационного социального капитала поколений.
2. Определить социально-психологические факторы, связанные с накоплением и потерей организационного социального капитала поколений.

Результаты теоретического исследования

Организационный социальный капитал поколений

На основании обзора литературы было установлено, что поколенческие различия при накоплении и консолидации социального капитала отмечаются на уровне общества, семьи и организации. Так, в работах Дж. Коулмана показано, что социальный капитал в семье и обществе оказывает влияние на создание человеческого капитала в последующих поколениях [Коулман, 2001]. Р. Патнэм зафиксировал принадлежность к поколенческой группе как второй после образования важный предиктор активной включенности граждан в общественную жизнь [Putnam, 2000]. Различия в накоплении и реализации социального капитала были установлены и на постсоветском пространстве при сравнении представителей поколений из разных этнических групп [Татарко, Чуйкина, 2021]. В организационном контексте Н.В. Волковой с коллегами было показано, что консолидация социального капитала как устойчивая система межличностных и деловых отношений сотрудников тесно связана с оценкой организационной культуры, приверженностью сотрудников целям и ценностям предприятия, а также их организационной идентификацией, и по разному выражается у представителей различных поколений [Волкова, Чикер, Почебут, 2019]. Тем самым демонстрируя важность исследований социального капитала поколений в организациях различной формы собственности.

В качестве теоретической основы понятия «организационный социальный капитал поколений», на наш взгляд, можно использовать концепцию регуляции социального поведения человека В.А. Ядова, в которой система ценностных ориентаций является высшим диспозиционным уровнем в части влияния на цели жизнедеятельности и средства их достижения [Ядов, 2013]. Ценностные ориентации отражают мировоззрение, идеологию и образ мыслей индивида, сформированных под влиянием социально-конкретных, исторически обусловленных форм деятельности и тесно связаны с межпоколенческими различиями. На их

основе формируются тактики по установлению социальных связей, а также уровень доверия между членами трудового коллектива и партнерами, которые в совокупности определяют уровень социального капитала.

На наш взгляд, организационный социальный капитал поколений нужно рассматривать как диспозицию высшего уровня, поскольку основу для его накопления составляют общие ценностные ориентации, усвоенные в период социализации или взросления индивида в определенный культурно-исторический промежуток времени. Именно они регулируют поведение личности в долгосрочной перспективе, а также координируют ее социальные установки [Ядов, 2013]. В организациях ценностные ориентации, связанные с рабочим процессом (например, самореализация, автономия, отношение к лидерству и др.), формируют восприятие сотрудниками предпочтений на рабочем месте, оказывая прямое влияние на их поведение, и различаются у представителей поколенческих групп [Lyons, Kuron, 2014].

Таким образом, *организационный социальный капитал поколений можно определить как совокупность коммуникативных связей и ресурсов, которые создают основу для коллективных действий в организации и формируются группой людей, родившихся в определенный период времени, с ценностными ориентациями, сформированными в период социализации под влиянием одинаковых исторических, политических и экономических событий.*

Социально-психологические факторы накопления организационного социального капитала поколений

Формирование эффективных практик по социализации и адаптации персонала тесно связано с пониманием социально-психологических факторов, которые могут оказывать влияние на накопление или потерю организационного социального капитала у представителей разных поколений. В этом направлении психологическая литература отдает приоритет *проактивности личности* как способности человека принимать меры для управления окружающей средой [Bateman, Crant, 1993]. Эта личностная характеристика связана с возрастными различиями и через такие компоненты социального капитала как обмен информацией и доверие между сотрудниками оказывает влияние на намерение человека покинуть организацию [Yang, Gong, Huo, 2011]. Успешность карьеры, которая выражается через удовлетворенность ею, рост заработной платы, и продвижение по карьерной лестнице также зависят от проактивности сотрудника и качества социальных связей, а именно структуры сети и статуса ее участников (network structure and resources) [Fang, Duffy, Shaw, 2011].

В накоплении социального капитала исследователи отмечают важность *самомониторинга*, который отражает способность человека выстраивать свое поведение с учетом специфики социальных ситуаций [Kudret, Erdogan, Bauer, 2019]. Эта личностная характеристика варьируется у представителей различных поколений и оказывает опосредованный эффект на успешность карьеры, которая формируется через проактивность личности и структуру сети социальных контактов [Fang, Duffy, Shaw, 2011]. Кроме того, индивиды с высоким уровнем самомониторинга занимают центральные позиции в коммуникационных сетях, что

влияет на их производительность [Mehra, Kilduff, Brass, 2001] и карьерный рост [Fang и др., 2015].

Следующая психологическая характеристика, которая связана с накоплением и поддержанием социальных связей, особенно внутри коллектива, это *чувствительность к сенсорной обработке информации* (sensory processing sensitivity) или высокая восприимчивость индивидом сенсорной стимуляции и более глубокая когнитивная обработка стимулов окружающей среды, приводящие к большей эмоциональной и психологической реактивности (возбудимости). В исследовании Андресена и коллег была продемонстрирована её роль в совокупности со связующим социальным капиталом (bonding social capital) для объяснения воспринимаемого стресса и намерения покинуть работу среди менеджеров разных возрастов, релокированных в другие страны [Andresen, Goldmann, Volodina, 2018].

Накоплению социального капитала также способствуют такие психологические характеристики личности как *экстраверсия, добросовестность и доброжелательность*, поскольку они тесно связаны с установлением и поддержанием взаимоотношений как внутри коллектива, так и за его пределами и оказывают влияние на производительность и карьерный рост сотрудников принадлежащих к разным поколенческим группам [Fang и др., 2015].

Таким образом, проактивность личности, самомониторинг, чувствительность сенсорной обработки информации, а также экстраверсия, добросовестность и доброжелательность способствуют установлению и поддержанию взаимоотношений и их можно рассматривать как основу для накопления или потери организационного социального капитала поколений и, соответственно, учитывать при формировании практик по социализации и адаптации персонала в организации.

Выводы

1. Социальный капитал важно изучать в контексте поколенческих различий на основе системы ценностных ориентаций, сформированных у индивидов в период социализации (взросления) под влиянием культурно-исторических событий.
2. К социально-психологическим характеристикам накопления организационного социального капитала поколений, связанного с поколенческими различиями, можно отнести проактивность личности, самомониторинг, чувствительность к сенсорной обработке информации, а также уровень выраженности у сотрудников экстраверсии, добросовестности и доброжелательности.
3. Компоненты, способствующие накоплению организационного социального капитала поколений, могут быть использованы при формировании практик по социализации и адаптации персонала.

Литература

1. Волкова Н. В., Чикер В. А., Почебут Л. Г. Различия поколений в консолидации социального капитала: организационный и субкультурный аспекты // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 2. С. 127–145.

2. Волкова Н. В., Чикер В. А., Почебут Л. Г. Различия поколений в приверженности к организации и восприятию организационной культуры университета в процессе внедрения инноваций // Труд в современной российской экономике: социальное измерение: Сборник научных статей IV Санкт-Петербургского международного форума труда. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2021. С. 115–138.

3. Коулман Дж. Капитал социальный и человеческий // Общественные науки и современность. 2001. Т. 3. С. 122–139.

4. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. : М.: Смысл, 2002. 462 с.

5. Почебут Л. Г., Чикер В. А., Волкова Н. В. Социально-психологическая модель когнитивного социального капитала организации: концепция и аспекты исследования // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 2. С. 47–71.

6. Татарко А. Н., Чуйкина Н. В. Взаимосвязь множественных идентичностей и социального капитала на постсоветском пространстве: межпоколенный анализ // Культурно-историческая психология. 2021. Т. 17. № 4. С. 65–73.

7. Шихирев П. Н. Природа социального капитала: социально-психологический подход // Общественные науки и современность. 2003. Т. 2. С. 17–32.

8. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности : Диспозиционная концепция. Москва: ЦСПиМ, 2013. 376 с.

9. Andresen M., Goldmann P., Volodina A. Do Overwhelmed Expatriates Intend to Leave? The Effects of Sensory Processing Sensitivity, Stress, and Social Capital on Expatriates' Turnover Intention // European Management Review. 2018. Т. 15. № 3. С. 315–328.

10. Bateman T. S., Crant J. M. The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates // J. Organiz. Behav. 1993. Т. 14. № 2. С. 103–118.

11. Bourdieu P. The forms of capital // Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood: Westport, 1986. Вып. J. Richardson (Ed.). С. 241–258.

12. Fang R. и др. Integrating Personality and Social Networks: A Meta-Analysis of Personality, Network Position, and Work Outcomes in Organizations // Organization Science. 2015. Т. 26. № 4. С. 1243–1260.

13. Fang R., Duffy M. K., Shaw J. D. The Organizational Socialization Process: Review and Development of a Social Capital Model // Journal of Management. 2011. Т. 37. № 1. С. 127–152.

14. Kudret S., Erdogan B., Bauer T. N. Self-monitoring personality trait at work: An integrative narrative review and future research directions // J Organ Behav. 2019. Т. 40. № 2. С. 193–208.

15. Lyons S., Kuron L. Generational differences in the workplace: A review of the evidence and directions for future research: GENERATIONAL DIFFERENCES IN THE WORKPLACE // J. Organiz. Behav. 2014. Т. 35. № S1. С. S139–S157.

16. Mannheim K. The Problem of Generations // Essays on the sociology of knowledge. New York: Routledge, 1952. С. 276–322.

17. Mehra A., Kilduff M., Brass D. J. The social networks of high and low self-monitors: Implications for workplace performance // *Administrative science quarterly*. 2001. Т. 46. № 1. С. 121–146.

18. Putnam R. D. *Bowling alone: the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster, 2000. 541 с.

19. Yang J., Gong Y., Huo Y. Proactive personality, social capital, helping, and turnover intentions // *Journal of Managerial Psychology*. 2011. Т. 26. № 8. С. 739–760.

Волченкова А.А., Горталова П.А.

КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦИФРОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье анализируется, как цифровые устройства изменяют взаимодействие подростков с ограниченными возможностями здоровья с внешним миром, дополняя их жизнь, создавая новые ситуации развития и становясь полноправным агентом социализации.

Ключевые слова: цифровая социализация, подростки с ограниченными возможностями здоровья.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the problem of socialization of adolescents with disabilities in the digital age. Consider the impact of the digital environment on adolescents with disabilities. Let's analyze how digital devices change interactions with the outside world, complementing children's lives, creating new development situations and becoming a full-fledged agent of socialization.

Key words: digital socialization, adolescents with disabilities.

Введение. Цифровизация социального пространства оказывает огромное влияние на все сферы психического. Цифровые устройства изменяют формы взаимодействия с внешним миром, дополняют жизнь детей, создают новую ситуацию развития и становятся полноправным агентом социализации. Внедряясь во все сферы жизни общества, создают как новые возможности, так и новые риски.

Воспитание как целенаправленный процесс социализации в новых социально-экономических, культурных условиях подразумевает новые подходы к его реализации. Но прежде, чем говорить о воспитании подрастающего поколения, важно понимать, не только с каким ребенком мы имеем дело, каковы его интересы, ценности, мечты, потребности, но и специфику времени, социальной среды, факторов, приоритетных механизмов, которые влияют на его формирование, личностное развитие. В настоящее время специфика социальной среды заключается в совокупности двух пространств, в которых функционирует человек, – реальном и виртуальном (информационная среда сети Интернет). Причем, тенденция такова, что они уже не рассматриваются как противопоставленные друг другу или параллельные, а составляют одну единую среду существования, становления и развития современного человека. Данный факт определяет

сложность процесса социализации подростков: они функционируют, удовлетворяют свои потребности, проходят возрастное и личностное становление сразу в двух средах, испытывая влияние обеих.

Цель: теоретический анализ цифровой социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследовательские задачи. Существует высокая необходимость в теоретическом и эмпирическом изучении проблем, которые возникают вследствие влияния Интернет-среды на подростков с ОВЗ.

Во-первых, привлекает внимание социальная ситуация развития подростков с ограниченными возможностями здоровья в условиях цифровизации. Во-вторых, специфика и содержание социально-психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья. В-третьих, особенности коммуникативной компетентности подростков с ограниченными возможностями здоровья в цифровой и социальной реальностях.

Дискуссия. Во-первых, обсудим социальную ситуацию развития подростков с ограниченными возможностями здоровья в условиях цифровизации. Социальная ситуация развития подростков в условиях цифровизации во многом зависит от степени интенсивности использования Интернета, а также его контент и способы, которым он потребляется, может по-разному – как благоприятным, так и неблагоприятным образом – повлиять на формирующиеся высшие психические функции ребенка.

В процессе развития ребенка техно система как сложное многофункциональное культурное орудие встраивается в его когнитивную и социальную систему, интегрируется с ней и видоизменяет ее, таким образом, расширяя, достраивая человека [Войскунский, 2016; Soldatova, 2019].

При исследовании влияния цифровой среды на ребенка/подростка в большей степени отдают предпочтение изучению трех процессов: вниманию, памяти и мышлению.

Рассмотрим их немного подробнее: внимание имеет исключительную важность в когнитивном развитии ребенка и успешности освоения им предметов школьной программы, в связи с чем нередко привлекает внимание исследователей, изучающих воздействие цифровых устройств на познавательные процессы. При исследовании внимания можно встретить его «отрицательное» определение в виде синдрома дефицита внимания и гиперактивности, представляющие систему процессов, связанных с произвольным и устойчивым вниманием, которая позволяет планировать текущие действия в соответствии с общей целью, изменять реакцию в зависимости от контекста, избирательно уделять внимание нужным стимулам, контролировать ход выполнения сложных задач, включающих рассуждение и принятие решений [Diamond, 2013; Posner et al., 2014]

Исследования в данной области осуществляются с помощью единичных сравнительных и лонгитюдных срезов в разных возрастных группах; экспериментов. Также применяются модификации рейтинговых шкал, например, шкала импульсивности Барретта, шкала Дюпола. Помимо них часто используются нейропсихологические пробы, в которых управляющие функции исследуются в

общей структуре когнитивных способностей (обратный счет, задания на пространственное восприятие, тест Струпа, задание Саймона, задание Фланкера, проба «Смешной/Грустный», пробы на отсроченное вознаграждение и др.). Зачастую исследования дополнены оценкой академической успеваемости.

Результаты исследований по данной теме свидетельствуют: в пользу умеренной негативной корреляции использования цифровых технологий и проблем с вниманием; об умеренной корреляции использования цифровых медиа с проблемами внимания и небольшую, но значимую корреляцию с импульсивностью; о том, что интенсивное использование цифровых медиа связано с недостаточным формированием управляющих функций.

Память: использование Интернета как практически не ограниченного по объему и общедоступного источника информации может приводить к трансформации способов ее получения, переработки, хранения и оценки, что ставит перед исследователями проблему изучения влияния цифровых технологий на память как одну из важнейших высших психических функций.

Одной из наиболее известных работ в области изучения воздействия Интернета на память стал эксперимент научного коллектива Колумбийского университета под руководством Б. Спэрроу: испытуемым предлагалось запоминать определенную информацию, представленную на экране компьютера с разными условиями [Sparrow, Liu, Wegner, 2011]. Результаты показали, что испытуемые, которые заранее знали, что информация сохранится на электронном носителе и, следовательно, будет доступна, запоминали ее хуже участников, которым было сказано, что после прочтения данные будут полностью удалены. Ученые предполагают, что это феномен транзактивной памяти- формы памяти, возникающей при длительных отношениях в группах или, например, между супругами, когда люди начинают в определенных случаях полагаться на память другого. Система транзактивной памяти в значительной степени определяется принципом эффективности, согласно которому выгоднее обмениваться информацией в группе, чем запоминать все индивидуально. Таким образом, транзактивная память дает возможность когнитивной разгрузки, что позволяет направлять когнитивные усилия на решение других задач.

Использование Интернета для поиска любой информации легко может становиться устойчивой практикой. В серии экспериментальных исследованиях было показано, что чем чаще человек использует Интернет как внешний ресурс для получения информации, тем более он склонен и в дальнейшем опираться на такой поиск, даже если это требует больше усилий, чем воспроизведение информации из собственной памяти.

Таким образом, на основе теоретического анализа, проводившихся ранее исследований мы можем сделать вывод, что подростки, которые прибегают к использованию интернет-ресурсов имеют меньший объем памяти и в принципе запоминают предоставленную им информацию в меньших объемах, чем подростки другого поколения (которые реже используют интернет ресурсы).

Мышление: некоторые ученые из Американской психологической ассоциации предполагают, что использование информационных технологий связано с

субъективной значимостью информации (как набора фактов), доступа к ней, ее поиска и получения, тогда как процессы формирования знаний (которые являются результатом рефлексии и когнитивной переработки, интеграции и оценки этих фактов) остаются в тени.

Предполагается, что Интернет провоцирует особый режим обработки информации – неглубокий, с быстрыми и непоследовательными переключениями внимания, снижением периода сосредоточения и освоения информации, а также трудностями ее длительного удержания.

При использовании информационных технологий в коррекционно-развивающей работе у детей с ограниченными возможностями здоровья исследователем [Выготский.Л.С,1991] были отмечены следующие положительные моменты развития: 1. Повысился уровень развития познавательной деятельности. Улучшилось внимание, память и воспроизведение. Развилась способность к обобщению и сравнению. Сформировались пространственные представления и улучшилась речевая функция. 2. Наблюдалось повышение уровня развития психических познавательных процессов по таким направлениям как: скорость протекания мыслительных операций, сокращение времени поиска пути в решении поставленной задачи; устойчивость внимания (длительность сосредоточения), его распределение и концентрация; аналитико-синтетическая деятельность. Таким образом, можно сказать, что использование информационных технологий в дошкольном учреждении при работе с детьми с особенностями в развитии – это достижение как лично ребёнка, так и дошкольной образовательной организации в целом. Применение информационных технологий в образовательном процессе расширяет возможности внедрения в педагогическую практику новых методических разработок, способствует целенаправленному развитию детей с ограниченными возможностями здоровья, позволяет сделать процесс обучения и развития ребёнка более эффективным и интересным.

Говоря о подростках с ограниченными возможностями и их успешном обучении и принятии информации, а также для формирования у них навыков будущего, в школе должны быть созданы условия для творчества и коммуникации. В этом должна помочь безопасная среда, где дети не боятся экспериментировать и ошибаться. Ученики должны самостоятельно искать различные пути решения поставленных задач, находить пути коммуникации с одноклассниками и доказывая свою точку зрения учителю-наставнику.

Цифровая образовательная среда – это открытое информационное пространство, предназначенное для обеспечения различных задач образовательного процесса. Педагог самостоятельно принимает решение по наполнению этого пространства контентом, заменять или добавлять новые материалы по собственному усмотрению. В такой среде дети научатся эффективно действовать в нестандартных ситуациях: например, смогут быстро разобраться с языком программирования, смогут предложить эффективное решение для проблемы, у которой еще нет готового решения.

Информационные компьютерные технологии же являются средством специального обучения и коррекции нарушений развития детей с ОВЗ, и решают

задачи обучения возрастных и функциональных особенностей, обучающихся этой категории.

Приоритетность и целесообразность использования информационных компьютерных технологий в обучении детей с ОВЗ направлено на:

- уменьшение срока усвоения учебного материала и коррекции нарушений у ребенка;
- повышение мотивации к обучению, за счет обучения в деятельности;
- возможность выбора оптимального темпа прохождения материала;
- развитие наблюдательности, логического мышления, внимания, памяти, воображения, креативного мышления;
- развития умения чётко и лаконично излагать и обосновывать свои мысли; развитие интеллектуальных, познавательных и творческих способностей учащихся;
- ориентация учащихся на профессии будущего;
- развитие и расширение возможностей, учащихся в самообразовании и более полного раскрытия способностей, учащихся на этапе их профессионального самоопределения.

Современные информационные технологии представляют огромные ресурсы не только для образования, с помощью которых можно успешно использовать время, проведенное ребенком возле компьютера, но и возможность выявить и развить детские идеи, помочь организовать досуг с максимальной пользой. Хорошо организованная внеурочная деятельность позволяет детям раскрыть свои природные склонности, так как каждый ребенок по-своему талантлив. Один проявляет свои таланты в учебе, другой в творчестве. Очень часто родители, педагоги захотят, чтобы этот талант был реализован не только внутри семьи, но и замечен обществом. Родители, без сомнения, могут быть союзниками. Приобщение родителей к деятельности детей во время дистанционного обучения дает возможность семьям детей с ОВЗ узнать о возможностях цифровых ресурсов, найти единомышленников, почувствовать уверенность в собственных силах и, в конечном счете, преодолеть «комплекс беды», характерный для многих семей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Во-вторых, специфика и содержание социально-психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья. Содержание социально-психологических особенностей подростков составляет его переход от детства к взрослости. Все, что его окружает подвергается перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Именно этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста, а, следовательно, и специфику работы с ними.

Данный переходный период может иметь различное содержание и разную длительность. На данный момент этот период охватывает примерно с 10-11 до 14-15 лет, совпадая с обучением детей в средних классах школы. Но в основном этот возраст будет зависеть от социальных условий, культуры и традиция.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Наибольшее количество детей с так называемой «школьной

дезадаптацией», то есть не умеющих приспособиться к школе (что может проявляться в низкой успеваемости, плохой дисциплине, расстройстве взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, появлении негативных черт в личности и поведении, отрицательных субъективных переживаний и т. п.), приходится на средние классы.

Особенность психики подростка имеет еще и физиологическую обусловленность, связанную с периодом переходного возраста. Данный период характерен интенсивным ростом, помимо этого это еще и период полового созревания и перестройки всех органов и систем организма.

Половое созревание обусловлены психологические особенности возраста: повышенная возбудимость и относительная неустойчивость нервной системы, завышенные притязания, переходящие в наглость, переоценка возможностей, самоуверенность и т.д.

В этот период человек осознает свою принадлежность к женскому или мужскому полу. Это говорит о более широком духовном и социальном созревании. И воздействовать на поведение подростка можно только через преобразование социальных условий. Именно в этот период подростки чаще всего становятся более уравновешенными и их самочувствие улучшается. Также происходит изменение оценки себя и окружающих, в связи с утрачиванием способностей самоутверждения, как «ребенка вообще», и обретения новых связанных с половой принадлежностью.

Подростки становятся более заинтересованными в своей внешности, ведь именно она становится фактором самоутверждения. Подросток, претендуя на новые права, старается расширить свои и ограничить их у взрослых; имея обостренное чувство собственного достоинства, осознаёт себя человеком, которого нельзя подавлять, унижать. Он активно сопротивляется требованиям, ограничивающим его самостоятельность; противится опеке, контролю; претендует на уважение его личности и человеческого достоинства, на доверие и предоставление самостоятельности. Он активно добивается равноправия со взрослыми.

К началу подросткового возраста складываются две системы общения: 1) отношение ребенка со сверстниками; 2) со взрослыми. В данных системах общение подросток занимает разное положение: со взрослыми – это больше нервное, а со сверстниками – это равное. Равное положение в отношении со сверстниками приносит подростку удовлетворение и является источником сотрудничества его со сверстниками в разных видах деятельности.

Отношение подростка со взрослыми уже сложнее, чем с одноклассниками и не решает всех вопросов подростка, а наоборот иногда их вмешательство вызывает обиду и протест. В то время как общение с товарищами приобретает для подростка большую ценность, причем нередко учение отодвигается на второй план. С одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой – желание быть принятым, признанным, уважаемым, одобряемым товарищами.

В развитии социально-моральной взрослости подростка большую роль играют отношения с близким товарищем, другом. Они являются предметом особых

размышлений подростка. Он старается разобраться в себе и товарище. Сравнивает его отношение к себе и своё к нему, старается понять причины поступков. В результате размышлений возникает активность, направленная на исправление не только собственных недостатков, но и недостатков товарища.

Каждый из друзей, предъявляя другому систему определённых требований, воспитывает друг друга. Овладение нормами дружбы составляет важнейшее приобретение ребёнка в подростковом возрасте.

Подростковый возраст — важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли, происходит становление ценностной сферы личности. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире.

Система ценностей подростка, основанная на дуализме добра и зла, жестка и бинарна, но именно ее он пытается наложить на окружающий мир. Именно в подростковом возрасте обнаруживается своего рода «зазор» между толерантностью типа «А» и толерантностью типа «Б»: подросток уже не способен к тому типу принятия, которое было характерно для ребенка и еще не способен к тому терпению, которое характерно для взрослого.

Н. Л. Сомова выделяет следующие психологические предпосылки развития толерантного сознания [Сомова, 2006]:

1. Потенциал для развития самосознания и сформированная эго-идентичность. Толерантная личность обладает значительным разрывом между «Я-идеальным» и «Я-реальным» в отличие от интолерантной (у которой «Я-идеальное» и «Я-реальное» практически совпадают). 2. Ответственность. Локус контроля толерантной личности — интернальный (принятие на себя ответственности за события, происходящие с ними). В отличие от этого, интолерантная личность обладает экстернальным локусом контроля, приписывая внешним событиям регулятивную роль в жизни (стремлением во всем обвинять других).

3. Потребность в личной независимости. Обнаружено, что толерантная личность больше ориентирована на себя в работе, творческом процессе, теоретических размышлениях. Такие люди стремятся к личной независимости. У интолерантных людей сильно выражено стремление принадлежать к тем или иным социальным группировкам.

4. Способность к эмпатии. Толерантной личности присуще ощущение понимания и сопереживания психологического состояния другого человека, воображаемое перенесение себя в мысли, чувства и действия другого и структурирование мира по его образцу. Интолерантные личности в меньшей степени социально чувствительны и менее адекватны в оценках других людей.

5. Открытость новому опыту. Толерантные люди легко воспринимают все новое, проявляют гибкость и готовность к изменениям, склонны к творчеству. Интолерантные личности настороженно относятся к неопределенности, проявляют повышенное стремление к упорядоченности и приветствуют авторитаризм как максимальное проявление социального порядка.

Помимо толерантности немалую роль играет и мотивация достижения в подростковом возрасте. Мотивации достижения имеет большое значение в подростковом возрасте, так как является одним из важных аспектов в развитии личности ребенка. Мотивация достижения ориентирует подростка на достижение лучших результатов в какой-либо деятельности, качество выполнения деятельности, что способствует в дальнейшем развитию подростка. Но, стремясь к достижению поставленной цели, подросток может руководствоваться двумя мотивами: либо мотивом достижения, либо мотивом избегания неудач.

Вывод. Значение проведенного теоретического исследования имеет научную ценность, которая заключается в установлении роли влияния цифровых технологий на подростков с ограниченными возможностями здоровья. А также установлении необходимости дальнейшего эмпирического изучения проблем, возникающих из-за воздействия цифровых устройств.

Отметим практическую ценность проведенного анализа: итоги анализа могут быть применены для построения учебного и воспитательного процесса детей таким образом, чтобы использование цифровых устройств находилось на оптимальном уровне. То есть так, чтобы минимизировать негативные последствия использования цифровых устройств.

Библиографический список:

1. Асмолов Г. А. Мы обречены на толерантность // Семья и школа, 2001. — № 11/12. — С. 32–35.
2. Войскунский А.Е. Поведение в киберпространстве: психологические принципы // Человек. 2016. № 1. С. 36—49.
3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1991. 480 с.
4. Сомова Н. Л. Программа психолого–педагогического сопровождения развития социальной толерантности младших подростков // Психология образования: культурно–исторические и социально–правовые аспекты: материалы III Национальной научно–практической конференции. – М.: 2006. — С. 56–58.
5. Солдатова Г.У., Нестик Т.А. Молодежь в сети: сила и слабость социального капитала // Образовательная политика. - 2010. - № 3-4. - С. 24-40.
6. Фетискин, Н. П. Трудные дети / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с. – ISBN 978-5-91160-093-8. – EDN YUVCYB.
7. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annu. Rev. Psychol.* 64, 135–168. Doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750
8. Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., and Voelker, P. (2014). Developing attention: behavioral and brain mechanisms. *Adv. Neurosci.* 2014:405094. doi:10.1155/2014/405094
9. Soldatova, G. (2019). Digital Socialization Of Russian Adolescents: Internet As Constant Dimension Of Any Activities. 693-701. 10.15405/epsbs.2019.07.90.
10. Sparrow, Liu, Wenger, 2011, - Sparrow B., Liu J., Wenger D.M. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips // *Science*. 2011. Vol. 333. No. 6043. P. 776–778.

Жедунова Л.Г., Посысоев Н.Н.

ДИАЛОГ В ТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

В статье обсуждаются возможности феноменологического диалога в психотерапии кризисных состояний. Авторы акцентируют внимание на самопроявлении психолога клиенту как партнеру по коммуникации как необходимого компонента экзистенциального присутствия.

Ключевые слова: диалог, самопроявление, кризисные состояния, экзистенциальное присутствие, тупик.

The article discusses the possibilities of phenomenological dialogue in the psychotherapy of crisis states. The authors focus on the self-manifestation of the psychologist to the client as a communication partner as a necessary component of existential presence.

Key words: dialogue, self-presentation, crisis conditions, existential presence, dead end.

Большинство гуманистически ориентированных психологов-консультантов и психологов-психотерапевтов единодушны в том, что в качестве основного средства познания личности другого выступает диалог. Интересно отметить, что понятие диалог широко используется как в научной, так и в практической деятельности. Этим в частности обусловлены различия в использовании этого понятия в разных видах психологической деятельности. В связи с этим представляется целесообразным остановиться на некоторых положениях диалогического подхода в персонологии, без понимания которых невозможно представить себе специфику психотерапевтического диалога. Наиболее системно эти положения представлены в работе Р. Хикнер. Приведем несколько выдержек из неё.

«Основа диалогического подхода — убеждение в том, что изначальная основа нашего существования связана с отношениями и диалогична по природе: мы все вплетены в межличностную ткань» [Хикнер, 2008, с.74].

«Уникальность личности проявляется внутри контекста отношений. Проявление уникальности возможно лишь в контакте с другими. Нет другого, нет различий» [Там же, с.74].

«Диалогичность возникает в области “между” и включает в себе два полярных состояния: “Я-Ты” и “Я-Оно” ... Одно из них — отношение естественной связанности, другое — естественной сепарации. Оба они являются значимыми».

«М. Бубер описал позицию естественной связанности как “Я-Ты” отношения, а позицию естественной сепарации как отношения “Я-Оно». Отношения “Я-Ты” — это опыт огромной ценности инаковости, уникальности и полноты бытия другого человека и возникающая в ответ твоя ценность для другого. Это взаимный опыт. Это опыт глубокой значимости нахождения в отношениях с этим человеком. Это опыт “встречи”» [Бубер, 1993].

«Состояние “Я-Оно”, напротив, целенаправленно. Для достижения цели необходим и полезен другой человек. Таким образом, он превращается в объект. Часто высокая устремленность к цели делает личность другого человека незначимой, она

(личность) отходит на второй план. Такова неизбежность человеческой деятельности».

Психологи, реализующие диалоговый подход, разделяют позицию, наиболее точно и объемно выраженную М. М. Бахтиным. Суть этой позиции состоит в признании у личности «неотчужденного нутра», тайны. «Это нутро (“тайна” личности) непроницаемо для другого. Оно недоступно односторонней познавательной активности “Другого”. Адекватное познание личности предполагает не только активность познающего, но и самопознание, и собственную встречную активность личности, и ее самооткровенность» [Бахтин, 1986, с. 80].

Таким образом, диалог является наиболее конструктивным средством познания личности. Психологическая поддержка человека, переживающего трудную жизненную ситуацию, установление и поддержание с ним глубокого, доверительного контакта предполагает умение психолога поддерживать бытийный (экзистенциальный) уровень взаимодействия с клиентом. Основным средством разворачивания такого уровня взаимодействия является феноменологический диалог, позволяющий в полной мере обеспечить в консультировании разделенное бытие, бытие в присутствии другого.

Сущность феноменологического диалога может быть описана рядом характеристик:

- искренность и открытость собственному опыту (откровенность и искренность в восприятии и трансляции собственных чувств, толерантность к многообразию эмоциональных проявлений своих и чужих);
- формирование интересубъективного пространства (пространство «между» как место встречи двух субъективностей);
- исключение и недопустимость интерпретирования, оценивания и взаимных манипуляций субъектов взаимодействия, осуществляемых по отношению друг к другу;
- создание атмосферы доверия, принятия и психологической безопасности;
- отсутствие стремления контролировать, управлять, навязывать;
- взаимное присутствие, активизирующее встречную активность партнера по диалогу.

Говоря о присутствии, мы имеем в виду готовность и способность участников диалога к самопредъявлению, обозначению себя в рамках консультативного пространства. Аутентичное присутствие предполагает самораскрытие и включенность участников диалога. «Включенность психолога-консультанта подразумевает его истинный интерес к феноменологии кризисных переживаний клиента» [Жедунова; Посысоев, 2013].

В процессе диалога происходит рефлексия и присвоение опыта переживания, что позволяет клиенту вернуть авторство собственной жизни. О таком диалоге писал М. М. Бахтин, рассматривая его как метод познания личности, адекватный ее природе. Это диалог, осуществляемый «лицом к лицу», приобретающий характер встречи, события, в котором доминирует готовность к самораскрытию и самооткровенности.

Такого рода экзистенциальное взаимодействие неизбежно приводит к встрече психолога-консультанта с целым рядом собственных переживаний, возможно симметричных переживаниям клиента. Речь идет о возможных переживаниях беспомощности, тревоги, страха, бессмысленности, которые могут иметь разную природу — принадлежать самому психологу или быть индуцированными клиентом. Экзистенциальный контакт предполагает дифференциацию, принятие и предъявление этих чувств клиенту как партнеру по живой человеческой коммуникации. Однако это предъявление должно быть уместным (иметь непосредственное отношение к происходящему «здесь и сейчас») и дозированным (соответствовать возможностям клиента принять их, не разрушаясь). Сам консультант может испытывать ощущение тупика и бессмысленности в случае резкого замедления или остановки консультативного процесса. Самоподдержкой для психолога в этом случае может быть возвращение к идее ценности остановки и пребывания в ситуации неопределенности как неотъемлемой части психологического консультирования. Различия в переживании тупика между консультантом и клиентом состоит в том, что консультант знает: тупикходим, и это знание важно передать клиенту. Должно быть понимание осмысленности тупика, только тогда в нем можно продолжать жить. В связи с этим целесообразно обозначить для клиента рамки психологического консультирования как процесса, в котором возможны остановки, тупики, которые не разрушают его.

Одна из важнейших тем, требующих профессиональной рефлексии психолога, — тема уместности и полезности использования в процессе консультирования собственного опыта переживания кризисных ситуаций, если таковой имел место. Результатом такой рефлексии является принятие решения относительно целесообразности такого рода интервенций в intersубъективное пространство. Речь идет о мере вовлеченности в процесс консультирования эмоциональных состояний консультанта, появляющихся в связи с обсуждаемой темой. Следует отметить, что вопрос о том, может и должен ли психолог рассказывать клиенту, находящемуся в кризисе, о своих личных переживаниях, не имеет однозначного ответа [Долгополов, 2019].

С одной стороны, трансляция психологом собственного материала, ассоциативно возникшего в связи с темой кризиса, может спровоцировать интенцию клиента к прерыванию контакта с собой, уклонению от встречи с собственными переживаниями, «соскальзыванию» на более привычные способы взаимодействия, не требующие постоянного осознания происходящего с ним. С другой стороны, рассмотрение чужого опыта переживания, представленного консультантом, имеющего некоторые сходные характеристики, может рассматриваться как поддержка, формирующая у клиента чувство солидарности, доверия и психологической безопасности.

Морис Мерло-Понти́, французский философ, представитель экзистенциальной феноменологии, предложил дифференциацию двух видов терапевтической речи:

- проговоренная речь — речь психотерапевта, который «рассказывает себя»;

- вовлеченная речь («говорящая речь») — проговаривание психотерапевтом текущего опыта, возникающего «здесь и теперь» [Мерло-Понти, 1999].

Таким образом, психологу важно постоянно осознавать, какую речь он использует в актуальном взаимодействии с человеком, переживающим кризис, насколько она по своему содержанию соответствует поставленной цели. С нашей точки зрения, каждому из видов речи, обозначенных в терминах М. Мерло-Понти, может быть приписано специфическое назначение, позволяющее решать задачи, обусловленные как общей логикой пролонгированного консультативного процесса, так и содержанием работы в рамках единичной конкретной встречи. Проговорённая речь предполагает рассказ психолога о собственном опыте переживания «там и тогда», о своей системе представлений. Ее назначение состоит в психологической поддержке, которая дает возможность клиенту обсуждать глубокие и сильные переживания с другим человеком и создает условия для формирования доверительных, психологически безопасных отношений. Вовлеченная речь предполагает словесное обозначение возникающего «здесь и теперь» переживания психолога. Сам факт обозначения собственного присутствия в интересубъективном пространстве, обозначение ценности и значимости актуальных переживаний позволяет фокусировать и удерживать клиента в процессе актуального переживания.

Библиографический список

1. Бахтин М.М. К философии поступка // Философия и социология научного знания. – М.: Наука, 1986. – С. 80-160.
2. Бубер М. Я и Ты. – М.: Высшая школа, 1993. – 189 с.
3. Долгополов Н.Б. Теоретические комментарии о гештальт-терапии: сборник лекций. Москва: Изд-во МИГИП, 2019. — 200 с.
4. Жедунова Л.Г., Посысов Н.Н. Психология и психотерапия личностного кризиса. Ярославль, 2013. – 200с.
5. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. - Санкт-Петербург: Наука, 1999.—375 с.
6. Хикнер Р. Диалогическая основа // Российский Гештальт. Вып. 8 (подход GATLA). — Москва: 2008. – 138с.

Захарова Н. Л., Осипенко И. М., Шлыкова А. П. СЕМЬЯ КАК ПРЕДМЕТ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье приводятся результаты теоретического анализа исследований семьи в контексте эволюционной психологии. Определяются результаты адаптации семьи. Представлены концептуальные положения эволюционной теории, послужившие основанием для развития эволюционно-психологического подхода к изучению семьи. Приводятся некоторые данные о психологии семьи, полученные в рамках эволюционного подхода, противоречия, возникающие в процессе развития семейных отношений.

Ключевые слова: семья, эволюционно-психологический подход, противоречия.

Abstract: The article presents the results of a theoretical analysis of family research in the context of evolutionary psychology. The results of family adaptation are determined. The conceptual provisions of evolutionary theory are presented, which served as the basis for the development of an evolutionary-psychological approach to the study of the family. Some data on the psychology of the family obtained within the framework of the evolutionary approach, contradictions that arise in the process of development of family relations are given.

Key words: family, evolutionary-psychological approach, contradictions.

Психология семьи исследуется в рамках таких областей науки как психология развития и психология консультирования, педагогическая и социальная психология. Однако, в значительной степени эволюционно обоснованные социально-психологические исследования, учитывающие психологические особенности родственных отношений, игнорируются. Некоторые области психологии, действительно уделяющие внимание значимости семейных отношений, тем не менее, не смогли признать актуальность качественно различных типов близких отношений, обнаруживаемых в семейной сфере. Возникает необходимость эволюционно обоснованного подхода к психологии семьи, позволяющего снизить методические и методологические ограничения интерпретации сложных психологических феноменов, возникающих и развивающихся в семье.

Жизнедеятельность семьи является следствием психической жизни ее членов, внешней стороной его внутреннего психологического семейного пространства, обусловленного историческими, культурными, социальными преобразованиями общества, преломляющимися в актуальном временном континууме. Как следствие, интерпретация фактов жизни семьи гносеологического характера требует, по меньшей мере, обращения к выявлению закономерностей функционирования и развития общества, выявлению сущности взаимосвязей между фактами психического и изменяющегося во времени бытийного.

Семья как предмет эволюционной психологии предстает в исследовательском поле как общность социальных, культурных, психологических, биологических элементов, приспособляющихся к динамичным требованиям общества, где результаты адаптации проявляются в следующем:

- социально-психологические новообразования семьи (например, принятие нового психологического статуса приемной семьи);
- изменение качества социальных контактов (например, организация коммуникативно-познавательной активности в условиях социальной или государственной поддержки образовательных практик);
- изменение содержания субъектности семьи (например, готовность семьи накапливать и реализовать собственный потенциал в условиях экономической нестабильности);
- динамика потребностной сферы семьи (например, развитие потребности в автономии членов семьи);

- изменение публичности семьи (например, представленность фактов семейной жизни в публичном пространстве, социальных сетях).

Проблема развития семьи в контексте эволюционной психологии начала свое развитие в конце XIX века. Это связано с появлением трудов Ж.-Б. Ламарка, А.Р. Уоллеса, Ч. Дарвина, Ф. Гальтона и др. Так, Ж.-Б. Ламарк в 1809 году писал: «... полезно давать название вида любой совокупности сходных особей, поколение которых сохраняется в одном и том же состоянии до тех пор, пока обстоятельства их положения не изменяются в достаточной степени...» [Lamarck, 1809, с.105], тем самым обозначая проблему наследования признаков у живых организмов. В 1855 году в статье «О законе, регулирующем интродукцию новых видов» А.Р.Уоллес заявляет о возможном наследовании признаков [Wallace, 1855, с.191]. Для объяснения изменчивости живых существ Ч. Дарвин допускает наличие способности не только к изменению, но и к наследственной передаче свойств потомству [Дарвин, 1907, с.67]. Под влиянием работ Дарвина, Ф. Гальтон пишет: «Я считаю, что талант передается по наследству в значительной степени; ... и что целые семьи талантливых людей встречаются чаще, чем те, в которых ими [талантами] обладает только один член» [Galton, 1865], подчеркивал наличие возможности найти и в области психологии факты, которые могут поддержать теорию Ч. Дарвина.

Не остается без внимания эволюционная теория в трудах философов [Гегфдинг, 1907; Дицген, 1941; Энгельс, 1949 и др.]. Н. Вольтманн, однако, оппонирует Гальтону: «...к детям переходят ум и характер – это могли бы утверждать наиболее ослепленные и зараженные предрассудками защитники существующего порядка» [Вольтманн, 1901].

Основываясь на идеях эволюции и прогрессивных на тот период взглядах об изменениях человека, ученые предпринимают активные попытки разгадать природу психических феноменов. В 1857 году Б.-О. Морель публикует «Трактат об интеллектуальной, физической и моральной деградации человеческого рода и причинах, порождающих эти болезненные разновидности», где он постулирует наличие инвариантных характеристик психики представителей разных рас: «...я думаю, что уже накопил достаточно фактов, чтобы неопровержимо установить, что между естественными расами и вырожденными разновидностями существуют отличительные, постоянные и неизменные признаки» [Morel, 1857, с.5].

В конце XIX – начале XX вв. развиваются научные сообщества медико-психологического направления, накапливающие факты феноменов наследственности. Примером является работа немецкого ученого Э. Крепелина, в которой приводятся рассуждения о признании наследственной предрасположенности [Kraepelin, 1915, с.1651]. На конгрессах того периода возникают дискуссии о роли наследственности в правонарушениях, в алкоголизме, в соотношении между безумием и гениальностью.

Несомненно, что развитие психоаналитической концепции придало новое направление исследованиям семьи с точки зрения эволюционной психологии. З.Фрейд ярко для того времени представил некоторые положения теории в работе «Наследственность и этиология неврозов» [Фрейд, 2016], акцентируя

внимание на сексуальности как составляющей этиологии неврозов. Фрейд развил идеи о переносе как интрапсихическом явлении. В общем смысле понятие переноса используется как передача отношения или реакции от любого человека в прошлом к любому человеку в настоящем. Это явилось концептуальным шагом для постулирования феномена семейного переноса, описываемый, прежде всего, как перенос аффекта одного члена семьи на других. Кроме того, между членами семьи развиваются проекции, которые относятся к атрибуции чьих-либо бессознательных мыслей, отношений или чувств к другому члену семьи. А. Адлер обосновал положения о том, что действие индивидуума вызывает реакцию общества и наоборот; отношения неразделимости человека от своей семьи и общества [Адлер, 2007]. Концепция К.Юнга о коллективном бессознательном явно выстроена под влиянием взглядов о наследственности. По всей видимости, идеи К. Юнга были «навеяны» философскими воззрениями середины – конца XIX века и представлены, в частности, в работе Ф.Энгельса «Диалектика природы». «Современное естествознание признает наследственность приобретенных свойств и этим расширяет субъект опыта, распространяя его с индивида на род: теперь уже не считается необходимым, чтобы каждый отдельный индивид лично испытал все на своем опыте; его индивидуальный опыт может быть до известной степени заменен результатами опыта ряда его предков» [Энгельс, 1949, с. 213]. Л. Вольтманн в 1897 г. в сочинении «Система морального сознания» писал: «Жизнь отдельного человека создается на ценностях, переданных ему по традиции культурной историей прошлого» [Вольтманн, 1901]. Почти через 20 лет, в 1916 г. публикуется эссе К.Юнга «Структура бессознательного», а затем, в 1933 г. - «Диалектика Эго и бессознательного» (слово «диалектика» здесь используется французским переводчиком Р. Каеном); в названии немецкого издания используется слово «отношение»: «Die Beziehungen zwischen dem ich und dem Ubewussten» на русском языке звучит как «Отношения между эго и бессознательным» [Jung, 1964]. Юнг постулирует наличие психической предрасположенности индивида, обусловленной предшествующими его существованию образами.

В работах отечественных психологов неизменно на протяжении многих десятилетий постулируется признание влияния развивающейся цивилизации на содержание психического человека, формирование его личностных качеств, процесса социального наследия (Л.С. Выготский, К.Д. Ушинский и др.). Так, И.В. Равич-Щерба пишет: «Содержание психики в генах не кодируется. Оно передается по законам культурной преемственности» [Равич – Щерба и др., 2008].

Теоретики эволюционной психологии предпринимают попытки выделить области, связанные с передачей приобретенных практик, поведения и убеждений от поколения к поколению. В настоящее время в этой области нет строгих законов, регулирующих передачу семейной культуры, традиций, ритуалов и др. Однако накоплен обширный материал, свидетельствующий о значительном диапазоне возможностей, фиксированных в социальных и психологических особенностях семьи.

Эволюционная психология определяет семью как систему свойств, характеризующих механизмы адаптации семьи на различных уровнях (биологическом, социальном, культурном, психологическом и т.д.) ее организации. Центральная роль принадлежит механизмам, которые порождают изменения психологии семьи. Адаптация семьи в эволюционной психологии представляет собой процесс, в ходе которого проводится анализ затрат и результатов, необходимых предковому организму для выживания в условиях окружающей среды. С точки зрения лица, принимающего решения, адаптацию можно рассматривать как систему правил принятия решений, а также психических механизмов, выработанных для создания различных моделей поведения, «необходимых для выживания, роста и размножения» [Salmon, 2012]. Следуя логике концепции адаптации семьи как эволюционного механизма, можно утверждать, что человек развил специфические механизмы обработки информации и мотивации поведения, соответствующие функциональным требованиям супруга, отца, матери, брата или сестры, ребенка, бабушки или дедушки. Данный эволюционный взгляд на природу отдельных семейных отношений дает представление о поведении, которое невозможно найти в каком-либо другом подходе. Родственность отличается множественностью отношений и проблем, связанных именно с характером данных отношений и их изменением при разрешении возникающих противоречий.

Современные исследователи, отмечая эволюционные преобразования в психологическом семейном поле последних десятилетий, акцентируют внимание на эволюцию психологии материнства и отцовства, на примате аффективного в регулировании семейных отношений, доминирование ценности автономии и индивидуализации в межличностных семейных отношениях [Annezo, 2011].

Особое внимание уделяется психологии материнства, отношениям потомков, их способности трансформировать родительские установки и инвестиции в долгосрочный успех. Отмечается, что развитые мотивационные механизмы, направляющие материнские инвестиционные решения, чувствительны к ряду признаков потомства, к материальному и социальному положению, а также к положению/состоянию самой матери [Salmon, 2012]. При этом очевидными становятся различия потомков в распределении ресурсов.

Внимание исследователей в области эволюционной психологии привлекают вопросы адаптивных механизмов, выработанные для решения проблем, с которыми сталкиваются бабушки и дедушки. Выявлено, что бабушки вносят значительный вклад в благополучие своих внуков во многих культурах. Можно предположить, что ментальные процессы, характерные для распределения прародительских инвестиций, могли быть целью естественного отбора. Эйлер Г. и Б. Вейцель отметили, что потребность в родительстве может влиять на вклад бабушек и дедушек. Бабушки по материнской линии получили самые высокие оценки заботливости, за ними следовали дедушки по материнской линии, бабушки по отцовской линии и, наконец, дедушки по отцовской линии. Дедушка по отцовской линии поддерживает связи, которые могут быть разорваны отсутствием отцовства [Euler, Weitzel, 1996].

На наш взгляд, эволюционный подход к изучению психологии семьи предполагает определение стратегий преодоления возникающих противоречий:

- между социальными преобразованиями и возможностями семьи к адаптации;
- между необходимостью семьи социализироваться и самоопределяться в соответствии со своими культурно-этническими традициями и недостаточно развитой социально-культурной инфраструктурой в отдельно взятом регионе;
- между демонстрируемыми (или навязываемыми) общественными институтами ценностями и приоритетами семьи, существовавшими на протяжении нескольких поколений и помогающими ей самоопределяться.

Таким образом, эволюционный взгляд на семью может способствовать пониманию поведения, семейных отношений, влияние эволюционных психологических механизмов на взаимодействие человека с другими. Признание того, что современное поведение является продуктом эволюционного ответа на жизненные трудности, позволяет выявлять закономерности развития семьи и прогнозировать ее жизнедеятельность.

Библиографический список

1. Вольтманн Л. Система морального сознания в связи с отношением критической философии к дарвинизму и социализму/ пер. с нем. В. Михайлова и Г. Шпетта/Под ред. доктора философии М.М. Филиппова. – С-Петербург: Издание Зябицкого и Пятина, 1901. – 329 с.
2. Геффдинг Г. Современные философы/ Образовательная библиотека. – Серия VII. – №.4. – С-Петербург: Издательство О.Н. Поповой, 1907. – 211 с.
3. Дарвин Ч. Мое мирозерцание/Пер. С.П. и Г.Г.Сониных/ Под ред. В.В. Битнера. – С-Петербург: Издательство «Вестник знания» (В.Биттнер), 1907. – 144 с.
4. Дицген И. Избранные философские сочинения. – ОГИЗ Госполитиздат, 1941. – 356 с.
5. Равич-Щербо И. В., Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. Психогенетика/ под ред. И. В. Равич-Щербо, И. И. Полетаевой. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Аспект Пресс, 2008. – 447 с.
6. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
7. Фрейд З. Наследственность и этиология неврозов. – "ERGO", 2016. – URL: <https://dic.academic.ru/book.nsf/66184355>
8. Энгельс Ф. Диалектика природы. – Государственное издательство политической литературы, 1949. – 328 с.
9. Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное/Пер. с нем. А. Чечинной. – AST Publishers, 2020.
10. Adler A. Superiority and social interest. – New York: Norton, 1979. – URL: <https://archive.org/details/superioritysocio00adle/page/424/mode/2up>
11. Annezo B. La famille contemporaine, quelle histoire !// Vie sociale et traitements. – 2011/3. – № 111). – Pp. 125 – 129.

12. Euler H., Weitzel B. Discriminative grandparental solicitude as reproductive strategy// Human Nature. – 1996. – № 7. – Pp. 39 – 59.
13. Galton F. Heredity Talent And Character, 1865 *Macmillan's Magazine* 12: 157–66 – 318–27. – URL: <https://archive.org/details/1865GaltonHeredityTalentAndCharacter/mode/2up>
14. Kraepelin E. Psychiatrie: ein Lehrbuch für Studierende und Ärzte. – Leipzig : Barth, 1915. – URL: <https://archive.org/details/psychiatriee-inle04krae/page/n15/mode/2up>
15. Lamarck J.-B. Philosophie Zoologique (1809)/ Présenté et annoncée par André Pichot, 1994. – P. 752. – URL: <https://archive.org/details/LamarckPZ/page/n753/mode/2up>
16. Morel B. A. Traité des dégénérescences physiques, intellectuelles et morales de l'espèce humaine et des causes qui produisent ces variétés malades : atlas de xii planches. – Paris : J.B. Baillière, 1857. – P.23.
17. Salmon C.A., Shackelford T.K. Toward an Evolutionary Psychology of the Family. – 2012. – URL: <http://doi:10.1093/oxfordhb/9780195396690.013.0001>
18. Wallace A. R. On the law which has regulated the introduction of new species. – 1855. – URL: <https://archive.org/details/biostor-90155/page/n11/mode/2up>

Зинова У.А., Бевзенко С.И., Уфимцев А.С.

ПСИХОСОМАТИКА БОЛЕЗНЕЙ РУК У СПОРТСМЕНОВ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПСИХОТЕРАПИЯ

Аннотация: В статье представлены причины, симптомы и способы лечения и психотерапии психосоматических болезней рук у спортсменов.

Ключевые слова: психология спорта, интегративная психология, психосоматика, психосоматика болезней рук, эпикондилит.

Annotation: The article represents the causes, symptoms and methods of treatment and psychotherapy of psychosomatic hand diseases in athletes.

Keyword: sports psychology, integrative psychology, psychosomatics, psychosomatics of hand diseases, epicondylitis.

Психосоматика болезней рук – эпикондилит - дегенеративно-воспалительное заболевание тканей в области локтевого сустава (костей, хрящей или связок) развивается в местах прикрепления сухожилий внутренней и наружной поверхности предплечья к, соответственно, внутреннему и наружному надмыщелкам плечевой кости.

Локоть теннисиста (в Европе его называют «локоть гольфиста») или эпикондилит – распространенное заболевание, которое сопровождается болевой синдром, и которое характеризуется дегенеративно-воспалительным процессом в местах прикрепления сухожилий мышцы к кости. Иначе это заболевание еще называют наружный и внутренний эпикондилит. Перегрузка, приводящая к микроразрыву тканей, проявляется болью внутри локтевого сустава.

Заболевание поражает, конечно, не только игроков в гольф, но и людей, которые выполняют повторяющиеся движения, слишком часто сгибающие запястья и поворачивающие предплечья. К этому состоянию не следует относиться легкомысленно, поскольку без необходимого лечения эпикондилит приводит к инвалидности рук.

Как мы уже отмечали, эпикондилит представляет собой перегрузку, связанную с воспалением суставных сухожилий мышц, которые сгибают запястье к медиальному надмыщелку плечевой кости. Эти мышцы включают в себя возвратный круг, лучевой и локтевой сгибатели запястья, а также поверхностный сгибатель пальцев.

Заболевание может развиваться по-разному: начало может быть внезапным и острым либо проявляться медленно и хронически. Это может произойти в любом возрасте, но чаще встречается у мужчин, чем у женщин.

Непосредственным фактором, вызывающим болевой синдром, являются повторяющиеся сгибающие движения запястья и чрезмерное вращение предплечья. Они приводят к образованию микротравм в области прикрепления мышц. Эти движения часто выполняются в теннисе, гольфе, бадминтоне, стрельбе из лука и гребле. Теннис – особая спортивная дисциплина, в которой необходимо оптимизировать одну правильную схему движений, т.е. работать таким образом, чтобы повторяемая техника не вызывала перегрузок и травм.

Наиболее характерный симптом локтя игрока в теннис – это боль внутри сустава, которая может распространяться вдоль сгибателей к предплечью.

Кроме того, к общим симптомам относятся:

- супинация (обострение) боли в запястье после сжатия руки в кулак;
- ослабление мышечной силы и хватательной функции руки;
- скованность в локтевом суставе (особенно после длительного пребывания в неподвижном состоянии);
- онемение или покалывание в пальцах;
- усиливающаяся боль в запястье при движении против сопротивления, пронации (вращении внутрь) предплечья и повороте руки большим пальцем вниз;
- болезненность при прикосновении к руке в области плечевой кости;
- развитие локтевой невропатии.

На первых стадиях заболевание протекает в легкой и средней степени, но со временем начинает мешать нормальному ритму жизни.

Спортсмену, заметившему описанные выше симптомы, следует обратиться к специалисту. Необходимо помнить, что лечение эпикондилита необходимо, потому что в противном случае болезнь может привести к необратимым повреждениям или даже к инвалидности. Главное – прекратить выполнять действия, которые вызывают боль, и облегчить работу сустава. Первоначальный диагноз врач может поставить на основании пальпаторного теста, во время которого он совершает определенные движения рукой пациента и спрашивает о боли. Тестирование позволяет отличить энтезопатию медиального надмыщелка плечевой кости от других патологий локтевого сустава, таких как: синдром бороздки

локтевого нерва, нестабильность или дегенерация локтевого сустава. Проверяется также объем движений и правильность координации. Диагноз подтверждается визуализирующими исследованиями, такими как: рентген (позволяет выявить кальцификаты в сухожилиях и связках, свободные тела в суставе или остеофиты в медиальном надмыщелке), ультразвуковая и магнитно-резонансная томография (проводится в сомнительных клинических случаях, позволяет определить совпадающие патологии и дегенеративные изменения в суставе).

Многие психологи и врачи отмечают психосоматическую составляющую эпикондилита. Руки человека обладают способностью быть и гибкими, подвижными, нежными, и жёсткими, напряжёнными, грубыми - в зависимости от того, какого рода деятельностью планируется заниматься. Количество действий, которые человек может производить без помощи рук, можно пересчитать по пальцам. Но есть такие действия, которые во всём мире на подсознательном уровне воспринимаются однозначно: объятия, приглашение войти (жест гостеприимства), указание на какой-либо объект.

Предплечье — часть руки от локтевого сустава до запястья. В энергетическом плане предплечье проводит поток энергии деятельности, накопленной в плече, к кисти, к пальцам. Именно пальцы совершают тончайшие и мельчайшие движения, свойственные только человеку. Доставить им энергию, направить её — и есть задача предплечья.

Существует такое понятие, как границы человека, оно может быть зримо представлено в виде пространства между разведёнными в стороны руками. Когда кто-то приближается на расстояние вытянутой руки, сразу возникает ощущение приятия или неприятия человека — потому что здесь ощущение идёт на подсознательном уровне. Если неприятный человек приближается, возникает непроизвольное желание защитить свой центр тела, руки поднимаются, локти смотрят в стороны, руки готовы в любой момент или закрыть область сердца, или нанести удар, если понадобится себя защищать.

Если в районе предплечья появляется боль, онемение или другие проблемы, стоит задуматься, почему заболевание проявилось именно здесь. Руки, в частности, предплечья, олицетворяют прошлое человека, и любые проблемы в этой области наверняка найдут свой отголосок именно там. Поэтому, чтобы ликвидировать болезнь сейчас, нужно определить, какие эмоции или действия, проявленные в прошлом, вызвали её.

Это может быть внутренний запрет заниматься каким-либо видом деятельности или творчества. Если болезнь проявляется в виде болезненного движения при поднимании или опускании руки, старайтесь понять, для какой ситуации характерно это движение.

Возможным вариантом причины возникновения проблемы в предплечье может оказаться неуверенность в себе как в работнике или творческом деятеле. Хочется что-то сделать, есть идея, но претворить её в действие мешает страх совершить ошибку, оказаться несостоятельным, и действие дальше не идёт. Энергетический поток выходит из руки, и в районе локтевого или лучезапястного суставов возникает нехватка энергии для их полноценного функционирования. На

физическом уровне это вызывает нарушение минерального обмена и постепенное разрушение костной ткани сустава.

Ещё одна важная задача рук — нести миру любовь, проводя её из сердца в окружающий мир. Если при движении рук для объятий появляется боль или онемение — ищите, почему вы не можете, в буквальном смысле слова, разрешить себе проявлять любовь по отношению к людям. Если проблема появляется только в отношении объятий какого-то конкретного человека, выясните, что мешает вам принять его, обнять его, приветствовать его. Если вы вообще не можете обнимать людей, подумайте о том, что возможно вы запрещаете себе прикасаться к другим. Какова причина? Чего вы боитесь?

Возможен ли вариант возникновения у вас страха отсутствия достаточной физической силы, чтобы кого-либо защищать, оберегать? Этот вид страха порой беспокоит мужчин, которые не занимаются поддержанием физической формы, попросту говоря, физически не слишком развитых. Как правило, этому способствуют какие-то заболевания, идущие с детства или врождённые, которые помешали им набрать достаточную силу, чтобы быть уверенными в себе взрослыми мужчинами. Нужно разбираться с болезнями детства и набирать силу, заняться хоть каким-то видом физических упражнений, других советов здесь нет, движение — это жизнь.

Какие заболевания приходят на ум в первую очередь, когда говорят о предплечье? Да, конечно, это переломы. Как и любые переломы костей, переломы предплечий вызывает отсутствие твёрдости характера человека. Если человек не понимает, что в жизни нужно трудиться, причём трудиться с радостью, то в его костях возникают проблемы. У слабохарактерных людей, которые не могут утвердиться в своей профессиональной или творческой деятельности, меняют её, долго не могут найти дело своей жизни, поддаются чужому влиянию в выборе профессии и трудятся безрадостно, со временем кости теряют твёрдые вещества, размягчаются. У людей с жёстким характером, несгибаемо стоящих на своей неверной позиции, кости теряют другие вещества и со временем становятся чрезмерно хрупкими.

Несколько слов о суставах, ограничивающих предплечье: локтевом и лучезапястном. Как и любые суставы конечностей, локоть и запястье меняют направление течения энергии. Оба сустава символизируют лёгкость и гибкость, с которыми намерение преобразуется в действие. Если в суставе чувствуется боль, появляется опухоль, краснота (иными словами, признаки артрита), то вполне вероятно, что человеку какое-то время пришлось много трудиться без особой радости, без малейшего желания совершать тот труд.

Пациент также мог находиться в состоянии обиды на кого-то, связанного с этим трудом, кто не оценил его по достоинству или заставил переделывать под его вкус (например коллег, начальника или заказчика). Любое действие в состоянии обиды будет сопровождаться разрушительным действием на суставы. Потому что обида вызывает гнев, а невысказанный гнев отправляется внутрь, вызывая в суставах структурные нарушения. Подобная последовательность эмоциональных переживаний более характерна для женщин: они обиду копят-копят, и

когда она доходит до состояния «последней капли», то лихо выплёскивают её наружу в виде гнева. А пока она копится внутри, то внутри она и «работает», подтачивая суставы.

Несколько по-другому появляется обидчивость у мужчин: они сначала гnevаются, а потом ещё и обиду затаивают. Но сути дела это не меняет. Выплеснутый гнев вызывает нарушения работы печени, надпочечников, а если печень работает неправильно, то она не вырабатывает нужное количество полезных для суставов веществ, и снова-таки они страдают. Тем более если к гневу присоединиться обида, да ещё и добавиться сверху чувство вины — обвинить того, на кого обиделся! — то этот эмоциональный коктейль будет ещё долго влиять на физическое тело человека, скручивая суставы так, что мало не покажется.

Суставные боли могут иметь и прямо противоположную причину: пациент трудился на износ, ставя интересы дела превыше своих человеческих интересов и потребностей (аврал на работе, диплом в три дня, изнуряющие тренировки перед спортивным соревнованием и пр.). Изменив своё отношение к труду, к действию, найдя собственную мотивацию или слегка ослабив «вожжи», он сможет в дальнейшем совершать подобные действия без печальных последствий для суставов своих рук.

В целом, можно сделать следующие выводы, что причиной заболеваний тканей в области локтевого сустава могут быть:

- конфликт неудовлетворенного честолюбия или локальный конфликт само обесценивания в отношении локтя: невозможность использовать локоть при работе / невозможность держать, бросать, стрелять, толкать и т.п.;
- запрет заниматься каким-либо видом деятельности или творчества;
- нарушение границ человека;
- проблема приятия или неприятия человека;
- эмоции или действия, проявленные в прошлом;
- неуверенность в себе как в работнике или творческом деятеле;
- невозможность разрешить себе проявлять любовь по отношению к людям
- запрет себе прикасаться к другим людям;
- страх отсутствия достаточной физической силы, страх совершить ошибку;
- отсутствие твёрдости характера человека;
- обиды.

Если синдром локтя теннисиста находится не в запущенном состоянии, то лечение эпикондилита посредством ЛФК начинается с правильных упражнений. На первом этапе их проводит физиотерапевт, а затем пациент может делать их дома. В программу реабилитации входят изометрические упражнения с силовой работой мышц, за которыми следуют более интенсивные упражнения с сопротивлением.

Упражнения при заболевании могут быть дополнены методом PNF (комплексной кинезиотерапией), основанном на нейрофизиологических принципах выполнения двигательной активности и ее развития в течение жизни человека.

Кинезиотерапия используется для восстановления утраченных или неправильно сформированных двигательных навыков.

Кроме кинезиотерапии мы используем в своей работе со спортсменами методы интегративной психологии и психотерапии: дыхательные практики (ДМД, ребефинг, вайвейшн, холотрапное дыхание), интегративную арттерапию и телесно-ориентированную психотерапию.

Кроме того, в курс лечения входят реабилитационные процедуры, в том числе расслабляющий и обезболивающий массаж, лечебный массаж при эпикондилите, различного вида физиотерапия – регенерирующая магнитотерапия и ультразвук, обезболивающий ионтофорез и криотерапия, кинезиотейпирование и ударно-волновая терапия для улучшения метаболизма измененных тканей.

Также применяется введение богатой тромбоцитами плазмы в пораженный участок. Процедура позволяет предотвратить дальнейшую деградацию мягких тканей, стимулирует их заживление и способствует естественным регенеративным процессам.

В своей практике мы применяем и фармакотерапию – лечение локтя теннисиста с помощью противовоспалительных и болеутоляющих препаратов. При отсутствии снижения болевого эффекта, применяется блокада кортикостероидов.

Если консервативное лечение не приносит ожидаемых результатов в течение четырех-шести месяцев, рекомендуется хирургическое вмешательство, чаще всего артроскопия. Во время операции удаляются поврежденные ткани, улучшается кровообращение и ускоряется процесс заживления. Хирургический метод также позволяет воссоздать прикрепление мышц к надмыщелку. Целью лечения является восстановление полной функциональности конечностей, поэтому после операции необходимо прохождение физиотерапевтической реабилитации.

На наш взгляд, лечение эпикондилита необходимо проводить совместно с психологами, а сами врачи и терапевты должны знать о возможных психосоматических причинах этого заболевания и стараться распознавать таких пациентов, которые легко становятся тревожными и испытывают трудности с доверием к другим людям.

Мы предлагаем, чтобы врачи уделяли таким пациентам больше времени во время консультации, чтобы адаптировать свои объяснения состояния, не усиливать тревогу или депрессивные чувства, а также укреплять отношения между врачом и пациентом, каким бы ни было предлагаемое лечение.

Литература:

1. Бевзенко С.И. Здоровый чемпион, или как выжить в детском спорте // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: DOI:<http://www.litres.ru/61107538> . 2022. - 100с.
2. Зинова У. А. Психология кризиса в спортивной карьере: пути преодоления / Под ред. проф. С. В. Перминой. – Магнитогорск: МАПН, 2020. – 324 с
3. Козлов В.В., Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. М., Психотерапия, 2007 – 528 с.

4. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15–17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.

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

Зобков А.В.

СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ: КУРС НА СНИЖЕНИЕ

Обсуждается снижение активности человека в связи с современными тенденциями развития общества, снижающих самостоятельность и меру ответственности за происходящее с человеком и в его окружении. Формулируется гипотеза, объясняющая снижение активности и откладывания действий (прокрастинация) в различных сферах жизнедеятельности в связи с действием механизма психологической защиты субъектности. Приводятся результаты локализации группы респондентов по чьей дисперсии была обнаружена прямая взаимосвязь между рефлексивностью и прокрастинацией. Даны результаты различий в двух кластерах испытуемых по ряду психологических проявлений субъекта. Предложены шаги дальнейшей проработки проблемного вопроса.

Ключевые слова: субъект, защита субъектности, активность, прокрастинация, ответственность, рефлексия, объективно-психологические проявления.

Активность — ведущий атрибут жизни, имеющийся у всех организмов на всех уровнях развития, включая допсихический, благодаря которому организм выживает в изменяющихся условиях среды. При снижении активности, по отношению к необходимому для выживания уровню, организм не успевает реагировать на изменения в окружающей среде, не способен получить необходимую для поддержания активности энергию из питательных веществ, избежать опасности, повреждений, дополнительно снижающих активности и, в конечном счете погибает.

Человек, находясь на другом уровне эволюционного развития, выгодно отличается от остальных представителей живого мира. Человечество создало искусственные условия для своего выживания и комфортного существования, называя их культурой, и может позволить себе быть пассивным без вреда физическому существованию. Тем не менее, существуя в социуме и выполняя набор определенных социальных ролей, реализуя возлагаемые на индивида ожидания со стороны социального окружения, человек, исходя из широкого спектра социальных мотивов, реализует свою активность с той же целью: чтобы выжить в искусственных условиях человеческой культуры (как минимум мы вынуждены участвовать в товарно-денежных отношениях для обеспечения выживания). Это самый простой и банальный пример реализации собственной активности для человека, лишенный глубоких смысложизненных ориентаций. Тем не менее,

современные условия жизни год за годом ведут к тому, что человек теряет исходные формы реализации себя в учебной, трудовой, творческой деятельности, полагаясь в своем бытии на технический прогресс. За примерами далеко ходить не надо, уже сейчас многие не выходят даже за покупками, полагаясь на доставку продуктов и товаров первой необходимости, не утруждают себя живым общением, познанием, интеллектуальным развитием: писать и читать не надо, достаточно сформулировать устный запрос, чтобы получить ответ на вопрос, сделать заказ, написать и отправить сообщение, узнать погоду и проч.; современные автомобили получают новые уровни автономного вождения; современные нейросети решают сложные мыслительные, творческие задачи, если не лучше (пока), то гораздо быстрее людей, чем многие уже активно пользуются создавая, в том числе, творческий продукт. Человек и человечество теряют свою активность и перестают нести ответственность за происходящее вокруг. А ведь именно в контексте ответственности берет свое начало категория субъекта — того носителя активности, который способен отвечать за свое поведение и произвольно регулировать его. Важной характеристикой субъекта выступает также способность к саморегуляции. Саморегуляция связана с самоанализом, с анализом и пониманием той ситуации, в которой оказывается субъект [Коржова, 2006]. Сегодня анализ и самоанализ отходит на второй план, когда человек снимает с себя ответственность и перекладывает ее на «помощника» (интернет, оплаченные специалист, «умная» техника и проч.) руководствуется только эмоциональной оценкой конечного результата действий, далеко не всегда своих собственных.

Еще С.Л. Рубинштейн в качестве основных описательных характеристик субъекта выделял [Рубинштейн, 2021]: а) творчество как способность изменять мир вокруг себя и себя в нем (уже сегодня нейросети создают за человека музыку, выигрывающую конкурсы, пишут сценарии фильмов, публицистику, делают литературные обзоры, составляют резюме и проч.); б) рефлексию окружающего мира, самого себя, своего жизненного пути (окружающий мир во многом сводится к пласту однообразной специально подобранной информации, исходящей их СМИ и популярных социальных ресурсов интернета, снижая, уровень критического мышления, а жизненный путь превращается в реализацию гедонистических потребностей); в) самостоятельность (которая уже во многом под сомнением); г) воля как сплав эмоциональных, мотивационных, потребностных, ценностно-смысловых, интеллектуальных, самооценочных характеристик субъекта, позволяющих инициировать активность и преодолеть возникающие на этом пути трудности различного характера (качественно снижающаяся характеристика современного человека).

Конечно, не всё так тревожно и мрачно как может показаться, но тенденция к разрушению собственной деятельности и всё большему спаду субъектной активности имеет место быть. Сегодня проблема снижения активности постепенно выходит на передний план, — проблема откладывания на потом, получившая названия прокрастинации и, что примечательно, результаты различных исследований этого феномена во многом сводятся к тому, что прокрастинация — это

результат нарушения механизма саморегуляции деятельности [Ferrari, 2001; Steel, 2007].

Учитывая, что саморегуляция есть одна из ведущих характеристик субъекта, то ее нарушения в форме прокрастинации должны снижать отмеченные выше характеристики субъекта и, в первую очередь, рефлексивную составляющую, связанную с когнитивной стороной человеческой активности и деятельности, с целеустремленностью, которая наделяет жизнь человека смысловой составляющей, позволяет человеку понимать окружающий мир [Знаков, 2005].

Но как показали наши исследования, это не совсем так, а точнее, справедливо не для всех прокрастинирующих людей. Есть индивиды, для которых высокие показатели прокрастинации связаны с высокими показателями рефлексивности [Зобков, 2022, 2023]. Данное противоречие требует поиска личностных условий, обеспечивающих такое положение дел. Одним из возможных объяснений выступает предположение, что у этой группы людей прокрастинация не есть следствие нарушения саморегуляции и сниженной субъектности, а есть некая форма ее психологической защиты, — как и положено психологической защите, с не осознаваемым пусковым механизмом, но полностью осознаваемыми последствиями прокрастинации [Зобков, 2020]. От чего защищается субъект? От навязываемых ему социальным окружением действий, от подмены автономности личности новыми должествованиями (или, наоборот, отменой старых должествований), новыми поведенческими рамками на микро-, мезо-, макро-уровнях его социальной среды, инновационным процессам, выбирая собственную активность, а точнее *целенаправленную пассивность, как форму субъектной активности*. В данном случае реализация откладываемых действий (забракованных личностью) связана с риском разрушения ценностно-смыслового содержания личности, которая экономит ресурсы, необходимые на сопротивление, поддержание целостности личности и организма в целом, при негативных переживаниях, вызванных прокрастинацией, так и для реализации субъектной активности в соответствии с ее смысловым наполнением.

Для проверки выдвинутого предположения нам видится целесообразным использовать интегративный подход [Козлов, 2007] к изучению феномена прокрастинации, объединяющий в себе субъектный, психодинамический, мотивационный и другие подходы, с обязательной интеграцией ресурсного подхода [Толочек, 2015] и методологии психологии отношений [Зобков, 2018], позволяющей раскрыть субъекта с позиции поиска, сохранения и реализации собственных личностных ресурсов в связи с отношениями к себе, другим людям и своей деятельностью.

На сегодняшний день нами реализуется пилотажная часть исследования на малой выборке респондентов по проверке состоятельности выдвинутого предположения о проявлениях субъектной психологической защиты. На сегодня установлена уже озвученная положительная взаимосвязь на высоком уровне достоверности прокрастинации и рефлексивности [Зобков, 2022, 2023]. Обсуждены объективно-психологические проявления субъекта (самостоятельность, инициативность, ответственность) на уровне представленности сознанию респондентов

во взаимосвязи с прокрастинацией и в контексте нашей гипотезы [Зобков, 2023]. В рамках текущей работы нами была поставлена цель локализовать ту группу респондентов, которые внесли основной вклад в обнаруженную взаимосвязь прокрастинации и рефлексивности, оценить выраженность трех обозначенных объективно-психологических проявлений субъекта в деятельности, установить различия этой группы с остальными респондентами по этим проявлениям и по средней выраженности прокрастинации и рефлексивности.

В исследовании (2022 г.) приняли участие студенты Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, обучающиеся в Гуманитарном институте ВлГУ по направлению «Психология» очной и очно-заочной форм обучения в возрасте от 18 до 46 лет ($M=27.57$, $SD=6.90$; $Me=28$), в количестве 61 человек (из них 9 мужчин и 52 женщины).

Оценка уровня рефлексивности осуществлялось с помощью опросника рефлексивности А.В. Карпова. Оценка уровня прокрастинации — с помощью методики П. Стила в адаптации И.В. Кормачевой. Уровень выраженности ответственности, самостоятельности и инициативности как объективно-психологических проявлений субъекта определялись с помощью авторской анкеты «Объективно-личностные проявления субъекта деятельности» [Зобков, 2013].

Кластеризация осуществлялась на основе авторского подхода, позволяющего локализовать группу наблюдений, дающих основной вклад в общую дисперсию коррелируемых переменных. Устанавливалось расстояние от каждого наблюдения, с координатами по показателям рефлексивности и прокрастинации, до аппроксимирующей прямой, коэффициенты уравнения которой были получены посредством линейного регрессионного анализа. Принимая во внимание то, что абсолютное значение коэффициента ковариации имеет тот же смысл для взаимноизменяемых переменных, что и дисперсия, относительно средней величины, то решение о вхождении в локализованный кластер применялось на основе сравнения полученного расстояния с квадратным корнем ковариации названных переменных (по аналогии с корнем из дисперсии — стандартным отклонением). Расчеты осуществлялись в программной статистической среде R. Таким образом выборка была разбита на два кластера (см. рис. 1): кластер 1 — локализованная группа (29.5%) и кластер 2 — все остальные (70.5%).

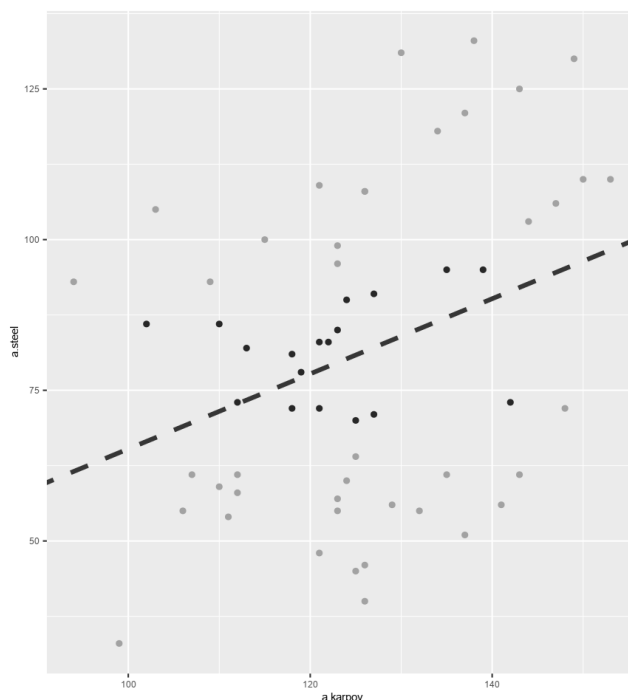


Рис. 1. Корреляционное поле прокрастинации и рефлексивности с учетом выделенных кластеров (темный цвет — локализованный кластер 1)

Для обоих кластеров были найдены медианные показатели по шкалам: «самостоятельность», «инициативность» в планирующей и исполнительной фазах деятельности, «ответственность», а также по коррелируемым показателям.

Значимых различий в уровнях выраженности признака не обнаружено, но выделены два показателя: «самостоятельность» в исполнительной фазе деятельности и «ответственность», различия по которым находятся на границе значимости (U-Манна-Уитни): $W = 248$, $p\text{-value} = 0.07263$ и $W = 242$, $p\text{-value} = 0.09785$. Думается, что при расширении выборки будут обнаружены значимые различия, которые, на данный момент, заключаются в то, что по самооценкам медианные значения самостоятельности в исполнительной фазе деятельности и ответственности ниже на 1 балл в локализованной группе (7 против 8 баллов, 8 против 9 баллов по 10-тибалльной самооценочной шкале, соответственно), что требует привлечения данных по самооценке испытуемых для установления адекватности таких представлений. Пока же, показатели выглядят более адекватными у локализованной группы (кластер 1), которые оставляют «задел» для саморазвития по этим показателям, что соответствует достаточно высоким показателям рефлексивности.

Что касается самой рефлексивности, то значимых различий в двух группах не обнаружено ($p > 0.05$, $Me_1 = 121.5$, $Me_2 = 126$). По методике Стилла первичные показатели на первый взгляд странные ($Me_1 = 82.5$, $Me_2 = 64$, при том, что различий в уровне выраженности не обнаружено $p > 0.05$, см. рис. 2), но по диаграмме мы видим, что, представители локализованного кластера целиком соотносятся со вторым и третьим квартилем кластера 2.

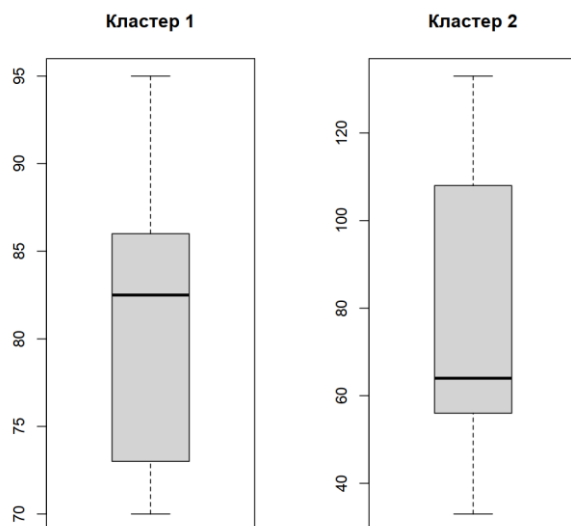


Рис. 2. Распределение показателя общей прокрастинации по кластерам

Полученные результаты позволяют сделать вывод о необходимости расширения выборки и выходе из пилотажного этапа исследования для проверки выдвинутого предположения, с привлечением большего числа методик, среди которых методики направленные на установление самооценочных показателей по уровню и адекватности, творческого потенциала и методик, раскрывающих триединство отношений человека, в особенности эмоционально-волевые и интеллектуальные составляющие отношений, раскрываемые в терминах «хочу», «могу», «надо» и «должен».

Литература

2. Знаков, В.В. Психология понимания : проблемы и перспективы / В.В. Знаков. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – 446 с.
3. Зобков, А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности : монография / А.В. Зобков. – Владимир: ВлГУ, 2013. – 320 с.
4. Зобков, А.В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности / А.В. Зобков // Перспективы науки и образования. – 2023. – № 2 (62).
5. Зобков, А.В. К проблеме прокрастинации родителей во взаимодействии с детьми / А.В. Зобков / Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 77. – С. 90-110.
6. Зобков, А.В. Рефлексивность как условие прокрастинации / А.В. Зобков // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 2 (44). – С. 61-65.
7. Зобков, В.А. Отношение к жизнедеятельности как методологический принцип целостного познания человека / В.А. Зобков // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2018. – № 34 (54). – С. 104–114.

8. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
9. Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – Санкт-Петербург: Изд-во Русской христианской гуманитарной акад., 2006. – 383 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 720 с.
11. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход : монография / В.А. Толочек. – Москва: Институт психологии РАН, 2015. – 366 с.
12. Ferrari, J.R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure' / J.R. Ferrari // European Journal of Personality. – 2001. – 15 (5). – pp. 391-406. – DOI: 10.1002/per.413.abs.
13. Steel, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – 133 (1). – pp. 65-94. – DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

Кашапов М.М.

РЕСУРСНЫЕ ОСНОВЫ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 22–28–00602, <https://rscf.ru/project/22–28–00602/>*

Аннотация. В статье представлено обзорно-аналитическое рассмотрение профессионализации педагогического мышления как длительного процесса овладения выбранной профессией, возникающего в довузовском периоде и продолжающегося на вузовской и послевузовской стадии подготовки и повышения квалификации. Обосновано, что профессионализация мышления педагога сопровождается развитием его личности посредством актуализации и реализации надситуативного уровня обнаружения проблемности в выполняемой профессиональной деятельности. Ресурсные возможности характеризуются личностной направленностью мышления как основы творческой самореализации педагога.

Ключевые слова: профессионализация, педагогическое мышление, учителя, учащиеся, мыслительная деятельность, субъект, ресурсность мышления.

Abstract: The article presents an overview and analytical consideration of the professionalization of pedagogical thinking as a long process of mastering the chosen profession, arising in the pre-university period and continuing at the university and postgraduate stages of training and advanced training. It is proved that the professionalization of the teacher's thinking is accompanied by the development of his personality through the actualization and implementation of the supra-situational level of problem detection in the professional activity performed. Resource opportunities are characterized by personal orientation of thinking as the basis of creative self-realization of the teacher.

Key words: professionalization, pedagogical thinking, teachers, students, mental activity, subject, resource-based thinking.

Введение

В связи с модернизацией школьного и вузовского образования особое значение приобретает анализ особенностей педагогического мышления (ПМ), ибо от эффективности мыслительной деятельности педагога в существенной мере зависит качество учебно-воспитательного процесса. Именно оптимальное разрешение преподавателем актуальных проблем, возникающих в образовательной деятельности, характеризует контекст, определяющий роль учебного заведения в развитии современного поколения.

От эффективности профессионализации педагогического мышления зависит инновационный, культурный и экономический прогресс государства. Но, несмотря на это, системных представлений, которые способны отвечать на запрос общества, до сих пор не существует. Исследования, в рамках которых изучается профессионализация мышления педагога, малочисленны, не систематичны, не структурированы, фрагментарны и, как правило, только констатируют актуальность и подчеркивают потребность в познании данного феномена.

Становление личности происходит в процессе организации ею своей деятельности. Управление личностью своей активностью предполагает мобилизацию ресурсов в соответствии с мотивацией, результатом и целью деятельности [Абульханова, 2007. с. 121]. Учёт процессов, описанных К.А. Абульхановой, применим не только к познанию социализации, но и к пониманию профессионализации, которую трудно представить без рассмотрения образа профессии, а также мышления в профессиональном и жизненном опыте, о чем свидетельствуют исследования Е.В. Коневой [Конева, 2011]. Успешность профессионального развития в существенной мере обусловлена выбором профессии. Неразрешенность задачи такого рода как начального этапа профессионального самоопределения сопряжена с низким уровнем осмысленности жизни [Карбанова, Захарова, Старостина, 2020. с. 122].

Адекватный выбор профессии является необходимым, но не достаточным основанием для того, чтобы специалист состоялся в своей профессии. Успешное самопознание и саморазвитие в профессии, по мнению С.А. Минюровой, составляют ресурсную основу творческой самореализации профессионала [Минюрова, 2008; 2013]. Творческая самореализация, особенно в условиях неопределённости сопровождающей процесс профессионализации специалиста, не является самоцелью, а служит средством реализации творческого мышления в целях повышения эффективности профессиональной деятельности [Козлов, 2009; 2015; 2019; Корнилова, 2016].

Понимание роли творческого мышления в профессионализации субъекта предполагает понимание психологической природы мышления. С.М. Чурбанова отмечает, что на основе культурно-исторической парадигмы в ходе применения экспериментально-генетического метода исследования и теории об опосредствованном строении высших психических функций «высветилась»

механистичность и искусственность деления на факторы единого процесса мышления [Чурбанова, 2019. с. 23].

Мыслит не мышление, а живой думающий, чувствующий человек, руководствующийся в своей деятельности определенными ценностями. По мнению В.С. Собкина и К.Э. Родионовой, принципиальное значение имеют обнаруженные ценностные изменения в представлениях педагогов двух разных поколений о личностном развитии учащихся – романтизм, энтузиазм, принципиальность уступили место прагматизму и конвенциональности. Подобная переориентация целей определяет фундаментальные изменения в организации всего образовательного процесса [Собкин, Родионова. 2018. с. 120].

Изменения подобного рода предполагают преодоление иррациональности, шаблонности, стереотипности, туннельности и других барьеров, возникающих в мыслительной деятельности. На исследование возможностей устранения указанных затруднений и выявление ресурсных характеристик профессионализации направлен наш подход, в котором ПМ понимается как высший психический познавательный процесс поиска и выявления проблемности. Благодаря такому подходу, в основу которого положено понимание проблемности как единицы анализа профессионального мышления [Кашапов, 1998; 2000], представляется важным установить связь между обнаружением проблемности и реализацией педагогического решения. Что даёт реализация данной идеи, как в теоретическом, так и в прикладном аспекте? Ценность проведения такого рода исследований позволяет обосновать рамочные условия понимания ПМ, крайне необходимые как в теоретическом плане, так и в прикладном.

В рамках разработанной нами концепции профессионализации ПМ созданы авторские методики психодиагностики, описаны предмет, единица, психологические закономерности и механизмы, принципы, свойства, стили, типы, структура и функции мышления. Создана и апробирована программа его формирования. Прикладная значимость исследований ПМ заключается в «фундировании», «привязывании» к профессиональной деятельности педагога особенностей его мыслительной деятельности, таких как абнотивность, ресурсность, надситуативность, акмеологичность, событийность, прогностичность и т.п.

Организация и методы исследования

Цель исследования – обобщение результатов многолетнего цикла исследований с целью разработки теоретических основ концепции профессионализации педагогического мышления.

Описание хода исследования. Исследование основано на теоретическом обобщении эмпирических данных, полученных посредством применения психодиагностических методик, в том числе и авторских, прошедших полную психометрическую проверку. В статье впервые представлен обзор результатов 2 докторских и 16 кандидатских исследований, направленных на выявление особенностей ПМ на всех уровнях образования: дошкольном, школьном, вузовском и послевузовском, а также в условиях дополнительного образования. Рассматриваются концептуальные основы ресурсных возможностей профессионализации ПМ.

Результаты исследования и их обсуждение

Показано, что ведущим психологическим механизмом профессионализации ПМ служит переход с ситуативного уровня обнаружения проблемности на надситуативный. Благодаря этому происходит личностное развитие субъекта профессиональной деятельности, а не только совершенствование выполняемой им деятельности. Возникновение новых личностных образований способствует сбалансированности профессионального и личностного развития педагога и повышает уровень ресурсности его мышления.

В ходе цикла исследований получены следующие результаты.

1. Разработаны теоретические и методологические основы исследования ПМ [Кашапов, 2000]. Т.Г. Киселевой исследованы социально-психологические особенности уровневых характеристик профессионального ПМ в процессе оценивания [Киселева, 1999]. О.В. Сумароковой выявлены особенности понимания оценки и её социально-психологических функций участниками образовательного процесса [Сумарокова, 1999]. Е.В. Коточиговой составлена подробная характеристика психологических особенностей творческого ПМ [Коточигова, 2002]. И.В. Серафимович выделены основные компоненты прогнозирования в структуре профессионального ПМ [Серафимович, 2002].

2. Проанализированы процессы становления мышления на этапах профессионализации: *довузовский* - формирование мышления у учащихся профильных классов – [Огородова, 2006]; *вузовский* - ПМ как компонент реализации компетентностного подхода в образовании будущего учителя – [Каганкевич, 2009; Шубина, 2014]. И.В. Серафимович представлено обобщение результатов исследований в форме обоснования акмеологических и когнитивных ресурсов в профессионализации студентов [Серафимович, 2019]. А.С. Кашаповым выделены и описаны критерии, стадии и уровни профессионального развития субъекта. В ходе исследования и формирования творческого мышления им проанализировано соотношение когнитивных характеристик конфликтоустойчивости профессионала и его и коммуникативной креативности в условиях социальной адаптации. Автором обоснована идея о целесообразности рассмотрения конфликтоустойчивости как личностной детерминанты адаптивного поведения студентов [Кашапов, 2020]; *послевузовский* - психолого-акмеологические основы профессионального становления педагога – [Дудырева, 2013; Кашапов, Огородова, 2017; Кашапов, 2020; Кашапов, Кашапов, 2020; Кашапов, Сурина, Кашапов, 2022; Лейбина, 2008, 2009; Ракитская, 2007; Скворцова, 2006; Татарина, 2007; Томчук, 2007; Шляпникова, 2010]. Профессионализация ПМ и развитие профессиональных компетенций исследованы в условиях конкурсов профессионального мастерства, а также в контексте формирования электронной информационно-образовательной среды вуза. Показаны возможности профессионализации ПМ и психолого-педагогической подготовки педагогов к работе с личностными результатами обучающихся средствами воркшопа. Посредством проведенного психологического анализа установлено, что адаптация в профессиональной педагогической деятельности способствует выявлению когнитивных ресурсов учителя [Серафимович, 2019].

3. Описана: проблемность как единица анализа ПМ – [Кашапов, 1998; 2000]; метакогнитивная регуляция творческой деятельности в контексте ресурсного подхода – [Кашапов, 2011; 2020]. Проведено исследование надситуативности мышления как когнитивного ресурса творческой деятельности педагога. Обоснована идея о перспективности рассмотрения именно ресурсности мышления в качестве основы конструирования акме-событий [Кашапов, Шаматонова, 2017].

4. Обоснована необходимость реализации надситуативного мышления в качестве когнитивного ресурса личности [Кашапов, 1998; 2000]; выделены и описаны показатели интегрированности метакогнитивных процессов и особенностей профессионализации субъекта (на примере анализа видеоматериалов этапа кейса регионального конкурса «Педагог-психолог года») [Серафимович, Сальникова, 2021]; обосновано понимание ПМ как когнитивного ресурса социальной и образовательной среды [Григорьева, 2010]. Т.В. Разиной посредством авторской компьютерной диагностической программы «Heshby» выявлены и описаны особенности рефлексии на различных уровнях ПМ [Разина, 2002]. Впервые надситуативность мышления рассмотрена в качестве ресурса реализации событийно-когнитивных компонентов субъекта на разных этапах профессионализации педагогов. Особое внимание было уделено выявлению и анализу событийно-когнитивных компонентов профессионализации субъекта [Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018].

5. А.С. Кашаповым исследована ресурсность мышления как средства реализации творческого потенциала личности посредством выделения когнитивно-ресурсных компонентов событийности в условиях профессионализации субъекта [Кашапов, 2021]; выявлена и описана роль метакогнитивных признаков профессионального надситуативного мышления педагогов в области сохранения и укрепления социально-психологического здоровья [Серафимович, Шляхтина, Бобылева, 2021].

Рассмотрение основных современных подходов, таких как антропо-центрический (человек в центре) и профессионально-центрический (деятельность в центре), к пониманию профессионального становления субъекта позволило разработать модель ядра профессионализации ПМ, определяющего наиболее устойчивый вектор направленности мышления субъекта. Ядро профессионализации проявляется в наиболее выраженных характеристиках мышления (тип, стили, свойства, компоненты), релевантных деятельности субъекта. Учет ядерных характеристик, прежде всего, событийно-когнитивных, а также метакогнитивных компонентов профессионализации субъекта способствует целенаправленному самосовершенствованию ПМ [Знаков, Кашапов, Пошехонова, Киселева, Зуева, Шляпникова, Огородова, Соколова, Башкин, Кашапов, 2012].

Следует отметить, что перестройку мышления в ходе выявления противоречий как источников развития целесообразно начинать не с ядерных, а с периферических характеристик, поскольку они в большей степени динамичны и «податливы» воздействиям. Эффективность процесса и результата перестройки мышления определяется направлением оперирования знаниями, умениями и

навыками, важными в обыденной жизни и в профессиональной деятельности. В условиях острого межличностного взаимодействия наиболее ярко проявляются когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте. Результат совершенствования ПМ эксплицируется субъектом в применении профессиональных знаний на практике и объяснении познаваемых и преобразуемых явлений с точки зрения своей профессиональной направленности [Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018].

В целях оптимизации мыслительной деятельности необходимо выделение следующих уровней анализа профессионализации мышления: тактический, оперативно-тактический, оперативно-стратегический. Уровневое рассмотрение позволяет осуществить последовательное, многозвенное развертывание и определение профессионализации ПМ во всей её сложности, опосредованности и многообразии. Понимание данных уровней создает возможности для прогноза эффективности становления ПМ под влиянием учитываемых, а, порой, и не учитываемых разнообразных факторов. Такой подход позволяет, на наш взгляд, эксплицировать новообразования, в том числе и ядерные, в мыслительной деятельности субъекта.

Одной из ядерных характеристик ПМ является ресурсность мышления (РМ), позволяющая найти ценности, которые становятся духовной опорой в жизни. Основным механизмом РМ служит дистанцирование, т.е. снижение значимости негативного переживания события и изменение астенической эмоциональной вовлеченности в трудную ситуацию посредством реализации чувства юмора и надситуативности мышления. Позитивное переосмысление трудной жизненной ситуации способствует уменьшению отрицательных тенденций, порождающих личностные и профессиональные кризисы.

Профессионализация мышления – это определенная система когнитивных образований психики: свойств, функций мышления, обеспечивающих осмысление субъектом степени соответствия своих качеств требованиям выполняемой деятельности. Основой профессионализации ПМ служит сохранение и соблюдение педагогом нормативно одобренного способа деятельности в своём труде. Эффективное становление ПМ неразрывно связано с созданием профессионального успеха как совокупности позитивных результатов, накопленных субъектом в своей карьере, как в объективном плане, так и в субъективном (психологическое благополучие). Важную роль при этом играет переход от объективного успеха к субъективному, характеризующимся совокупностью положительных адекватных суждений человека о своих профессиональных достижениях. Благодаря конструктивной трансформации способов успеха происходит развитие субъектом своей личности средствами профессии: человек трансформирует профессиональные заготовки в различные сферы своей жизни. Следует отметить необходимость соблюдения баланса между личностным и профессиональным развитием субъекта, ибо доминирование одного из них приводит к кризисам, либо личностным, либо профессиональным.

По мере приобретения практического опыта первичная структура профессионализации ПМ трансформируется по принципу диссипативной системы и

обеспечивает успешную профессиональную социализацию и социальную профессионализацию. Диссипативная система — это открытая система, которая функционирует в условиях баланса между неравновесием и равновесием. Иными словами, это устойчивое состояние, возникающее в неравновесной среде при условии диссипации (рассеивания) энергии, которая поступает извне. В диссипативной системе единственными стационарными состояниями являются состояния равновесия, к которым система приближается при любых начальных условиях.

Поскольку ПМ является познавательным процессом поиска, обнаружения и разрешения проблемности, выявления внешне не заданных свойств познаваемой и преобразуемой действительности в условиях профессиональной деятельности субъекта, то представляется целесообразным выделить следующие характеристики типов ПМ:

- Динамичность мыслительных действий (системность, сила).
- Предметность (определяет содержание и направленность процессов мышления).
- Инновационность (изменение способа мышления позволяет по-иному взглянуть на привычное выполнение профессиональной деятельности).
- Ресурсность процессов, состояний и интеллектуальных качеств субъекта мыслительной деятельности.
- Событийность, характеризующаяся трансформацией педагогической ситуации в акме-событие.
- Эффективность мыслительной деятельности выражается в достижении максимальных результатов при минимальных затратах.

Данные характеристики условно можно представить в виде матрицы, включающей в себя проявления профессиональной эффективности: сравнительный анализ типичного, шаблонного и творческого способа разрешения конфликтной проблемы; разработка эффективной стратегии оптимального разрешения педагогического конфликта, позволяющей удовлетворять значимые потребности педагога в профессиональной сфере.

На основании выделенных характеристик в качестве профессионально одаренного субъекта можно рассматривать такого специалиста, который соответствует всем трем основным параметрам (высокие показатели профессионального развития, выдающиеся способности, креативность). И если уровень развития одного из параметров не пропорционально соответствует остальным, то такой специалист с меньшей вероятностью становится творчески-одаренным. Важно отметить, что проблема поиска секретов профессионализации ПМ может быть в определенной мере решена в случае нахождения его ресурсов. Одним из таких ресурсных когнитивных качеств, служит, на наш взгляд, надситуативное мышление, ибо при движении от ситуативного к надситуативному типу мышления акты решения ситуаций характеризуются направленностью субъекта на саморазвитие, творчество. Профессиональное надситуативное мышление педагога позволяет осуществлять несколько функций: гностическую, адаптационную, преобразующую (по отношению к профессиональной среде и самому себе),

регулятивную, интегративную (позволяющую сбалансировано осуществлять все предыдущие функции).

Возможности надситуативного мышления проявляются в стереоскопичности, объективности восприятия, осмысления и понимания сущности возникающих затруднений. Выход за пределы познаваемой ситуации способствует адекватному установлению причинно-следственных связей, отделению повода от причины, прогнозированию следствия и последствия, возникновение которых возможно в процессе осуществления определенных действий.

В этом случае реализуется стратегия «По идее». Происходит осмысление (нахождение смыслов) ситуации в общем виде, а также и в контексте выполняемой деятельности. Осознание, каким образом воспринимается и осмысливается познаваемая ситуация способствует обобщению мыслей по поводу познания и конструктивного преобразования возникшей сложной педагогической ситуации.

Творческое мышление служит ресурсной основой профессионализации ПМ, поскольку при переходе с ситуативного на надситуативный уровень обнаружения проблемности происходит уменьшение обращений за внешней помощью, начинают преобладать способы самопомощи. Уровень ситуативности характеризуется тем, какого рода проблемные вопросы задает преподаватель сам себе в процессе решения педагогических задач.

Различный уровень проблемности обусловлен, во-первых, объективной сложностью ситуации; во-вторых, профессионализмом специалиста; в-третьих, направленностью его мышления. Так, для преподавателей с надситуативным мышлением характерен высокий уровень самоанализа, активизации собственных потенциальных возможностей и собственного опыта, повышение критичности к своим действиям.

Надситуативный тип мышления характеризуется выходом субъекта в осмыслении происходящего за пределы непосредственно данной ситуации. При решении проблемы учитель привлекает не только практические, но и теоретические психолого-педагогические знания. Каждая ситуация становится инструментом реализации не только частных, но и предельных целей образования.

Противоречие, существующее в ситуации, становится основным импульсом, стимулом для личностного саморазвития и детерминирует способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования. У учителя появляется возможность выхода за пределы наличного, частного момента своей деятельности, в её рефлексивный, ценностный контекст.

Именно благодаря этому обеспечивается переход с уровня *феноменологического* анализа на *онтологический* (выявление общих закономерностей и механизмов). Осмысление профессионалом своей субъектной, авторской позиции и её обоснование способствует профилактике деструктивных действий, поскольку происходит принятие на себя ответственности за происходящее. Растровое распознавание ситуации способствует долгосрочному планированию, проявляющемуся в постановке задач с оптимальным использованием имеющихся ресурсов.

Профессионализация ПМ рассматривается нами как целостная система интеллектуальных действий, направленных на обнаружение и разрешение проблемности по мере её появления. Проблемность возникает тогда, когда субъект осознает, что имеющейся у него информации и практического опыта недостаточно для оптимального действия в определенной ситуации. Именно проблемность является инпутом (пусковым моментом) для возникновения и разрешения педагогической проблемной ситуации. У учителя возникает потребность в преодолении затруднения, которое на момент столкновения с ним представлялось для него неразрешимым.

Выводы

Проведенный цикл исследований позволил разработать концепцию как систему обобщенных эмпирических результатов, сформулированных в виде совокупности теоретических представлений о профессионализации мышления педагога, что необходимо для совершенствования образовательного процесса.

В качестве параметров оценивания степени сформированности профессионализации ПМ нами разработаны критериальные показатели, которые являются величиной, позволяющей определять степень его выраженности и сформированности. Показателем профессионализации ПМ служит явление или событие, по содержанию которого можно оценивать ход и качество мыслительного процесса.

Установлена закономерность: если в мышлении преобладает ситуативный уровень обнаружения проблемности, то происходит совершенствование профессиональной деятельности субъекта. А если доминирует надситуативный уровень, то у него возникают личностные новообразования. В контексте профессионализации мышления педагога именно личностные ресурсы являются источником данного развития.

Список литературы

1. Абульханова К.А. Личность как субъект деятельности // Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия. М. : ПерСе, 2007. С. 119 - 124.
2. Григорьева М.В. Психологическая структура и динамика взаимодействий образовательной среды и ученика в процессе его школьной адаптации: дис. ... докт. психол. наук. Саратов, 2010. 520 с.
3. Дудырева Н.В. Психологическая готовность учителя к работе с одаренными обучающимися: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2013. 242 с.
4. Знаков В.В., Кашапов М.М., Пошехонова Ю.В., Киселева Т.Г., Зуева М.Л., Шляпникова О.А., Огородова Т.В., Соколова М.А., Башкин М.В., Кашапов А.С. Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов. Ярославль, 2012.
5. Каганкевич Е.В. Характеристики творческого мышления студентов в процессе профессионального самоопределения: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2009. 158 с.
6. Карабанова О.А., Захарова Е.И., Старостина Ю.А. Личностные факторы построения профессиональной карьеры в период вхождения во взрослость. //

Национальный психологический журнал. — 2020. — № 4 [40]. — С 113–124. doi: 10.11621/npj.2020.0409

7. Кашапов А.С. Когнитивно-ресурсные компоненты событийности в условиях профессионализации субъекта // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26. № 4, С. 55-61. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-55-61>

8. Кашапов А.С. Ресурсный компонент динамики социально-психологической адаптированности и конфликтоустойчивости студентов младших курсов // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 3 [120]. С. 127-136. DOI 10.20323/1813-145X-2021-3-120-127-136

9. Кашапов М.М. Проблемность как единица анализа педагогического мышления // Психология педагогического мышления: теория и практика / Под ред. М.М. Кашапова. М.: Институт психологии РАН, 1998. С. 8-18.

10. Кашапов М.М. Психология профессионального педагогического мышления. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Московский педагогический государственный университет. Москва. 2000.

11. Кашапов М.М. Акмеология. Учебное пособие / Ярославль, 2011.

12. Кашапов М.М., Шаматонова Г.Л. Ресурсность мышления как основа конструирования акме-событий: теоретико-методологический аспект // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 10-20.

13. Кашапов М.М., Огородова Т.В. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : Учебное пособие / Москва, 2017. Сер. 69 Бакалавр и магистр. Модуль. [2-е изд., испр. и доп]

14. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте. Монография. Ярославль, Индиго. 2018. 360 с.

15. Кашапов М.М. Понимание ресурсности в контексте профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 116-130.

16. Кашапов М.М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления. Учебное пособие / Москва, 2020. Сер. 76 Высшее образование [2-е изд., пер. и доп].

17. Кашапов М.М., Сурина Н.В., Кашапов А.С. Ресурсность мышления как ключевая компетентность педагога в условиях цифровизации образовательной среды // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2022. Т. 40. С. 18–30. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.40.18>

18. Киселева Т.Г. Социально-психологические особенности уровневых характеристик профессионального педагогического мышления в процессе оценивания: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 1999. 154 с.

19. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души / Москва, 2009. Сер. Международная академия

20. Козлов В.В. К проблеме творческого мышления в условиях неопределённости Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 3-1 [75]. С. 15-19.
21. Козлов В.В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 28. С. 43-50.
22. Конева Е.В. Мышление в профессиональном и жизненном опыте. Монография. Ярославль: ЯрГУ. 2011. 384с.
23. Коточигова Е.В. Психологические особенности творческого педагогического мышления: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 162 с.
24. Лейбина А.В. Психология мотивации творческого педагогического мышления в профессиональной деятельности воспитателя: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2008. 177 с.
25. Лейбина А.В. Акмеологические проблемы творческой самореализации личности: практикум. Яросл. гос. ун-т. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 56 с.
26. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии: монография / С. А. Минюрова. М. : Компания Спутник +, 2008. 298 с.
27. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург : [б. и.], 2013. 316 с.
28. Огородова Т.В. Психологические характеристики творческого мышления учащихся профильных классов: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006. 192 с.
29. Разина Т.В. Особенности рефлексии на различных уровнях педагогического мышления: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 243 с.
30. Ракитская О.Н. Социально-психологические характеристики профессионального мышления преподавателя высшей школы: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 181 с.
31. Серафимович И.В. Особенности прогнозирования в структуре профессионального педагогического мышления: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 252 с.
32. Серафимович И.В. Акмеологические и когнитивные ресурсы в профессионализации студентов // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 № 5.
33. Серафимович И.В., Шляхтина Н.В., Бобылева Н.И. Профессиональное мышление и социально-психологические особенности менеджеров в образовании // Интеграция образования. Т. 25, № 2. 2021. С. 288-303.
34. Серафимович И.В., Сальникова Ю.Н. Профессионализация мышления педагогов и личностные особенности поколения Z [мотивация к обучению и самооценка] // Балканское научное обозрение. 2021. Т. 5. № 2 [12]. С. 40-44.
35. Скворцова Ю.В. Метакогнитивные компоненты педагогического мышления преподавателя высшей школы: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006. 201 с.
36. Собкин В.С., Родионова К.Э. Учащиеся и учителя о задачах и целях школьного образования // Национальный психологический журнал. – 2018. № 4[32]. С. 109–122. doi: 10.11621/npj.2018.0410

37. Сумарокова О.В. Особенности понимания оценки и её социально-психологических функций участниками образовательного процесса: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 1999. 152 с.

38. Татарина И.Н. Взаимосвязи педагогического мышления и творческого мышления детей 5-11 лет: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 174 с.

39. Томчук С.А. Соотношение музыкального и педагогического мышления в профессиональной деятельности учителя музыки: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 237 с.

40. Чурбанова С.М. Идеи Л. Ф. Обухова о развитии креативности детей. // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 2[34]. – С. 19-24.

41. Шляпникова О.А. Личностные детерминанты профессионализации педагогов дошкольных образовательных учреждений: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 215 с.

42. Шубина Е.В. Динамика профессионально важных качеств учителей начальных классов на разных стадиях профессионализации: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2014. 163 с.

Кириллова А.И.

МОТИВАЦИОННАЯ ВЕРТИКАЛЬ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГЕЙМИФИКАЦИИ И МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКА»

Аннотация: в данной статье автор раскрывает возможности реализации комбинирования метода нейрографика и элементов геймификации в работе с мотивационной сферой посредством интегративного подхода.

Ключевые слова: мотивация, интегративная психология, геймификация, нейрографика.

Annotation: In this article, the author reveals the possibilities of combining the method of neurographics and gamification elements at some practice with the motivational sphere by integrative approach. Game motivation and psychotypes of players are considered as variants of new behavioral strategies for a person. This type of work can be effectively used for auto-correction practices.

Key words: motivation, game motivation, gamification, neurographics, integrative approach.

Исследования мотивационных предикторов поведения являются одним из наиболее популярных запросов в современной психологии. Мотивация – это не только важнейший психофизиологический процесс, вектор исследования которого лежит в различных научных сферах, но также многоуровневое понятие согласно своим психологическим качествам. Однако именно комплексный характер мотивации дает возможность подойти к вопросу ее изучения в многомерной подсистеме личности с точки зрения вариативности и интегративного подхода.

В научной литературе описано множество видов и концепций теории мотивации как зарубежными учеными, так и отечественными исследователями

(Ф.Герцберг, А.Маслоу, В.Врум, С.Адамс П.К.Анохин, Н.А.Бернштейн, А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов и др.). С учетом того, что в данной работе мы придерживаемся изучения эффективного использования элементов геймификации, в качестве активного мотивационного фактора в рамках профессиональной деятельности игровая мотивация будет служить основным направлением нашего исследования. Соответственно, мы берем за основу следующее определение мотивации из энциклопедии социологии:

- осмысление индивидом ситуации, выбор и оценка различных моделей поведения, их предполагаемых результатов и формирования на этой основе мотивов;

- относительно стабильная система мотивов, определяющая поведение данного субъекта [Социологический энциклопедический словарь, электронный ресурс].

Следует упомянуть еще один не маловажный фактор – виды мотивации. По мнению ряда ученых, можно выделить два основных направления: внешнюю и внутреннюю мотивацию. Если внешняя мотивация существует в рамках награждающей парадигмы эмоционального, материального или социального характера (признание, благодарность, финансовые поощрения, награждения, повышение статуса, рейтинги и др.), то особенность внутренней мотивации заключается в том, «что это личные желания и потребности индивида, которые совпадают с внутренними убеждениями и целями, следовательно, возможно выполнение не только краткосрочной работы, но и рассмотрение более долгосрочной деятельности» [Слепухина, 2022, с.300].

Относительно долгосрочной деятельности, в современном обществе отмечается повышенный интерес в поле игрового контекста. Отведение значительного количества времени для игровой деятельности характеризует направленность современного человека, поскольку, согласно идее А. Н. Леонтьева, за содержанием деятельности следует соотношение мотивов [Леонтьев, 1975]. Когнитивно-развивающие теории, например, теория Ж.Пиаже, описывают игру как когнитивный процесс, свободную активность, которая нацелена на когнитивное развитие, решение проблем и развитие творческого мышления, творческих способностей, способностей к адаптации [Пиаже, 1969]. Соответственно, следует подчеркнуть, что концепция теории игровой мотивации придает яркий эмоциональный фон позитивных переживаний рутинным, скучным процессам. У человека появляется интерес, что способствует долгосрочному удержанию внимания. Игровая мотивация – про творческую инициативу, творческий потенциал, возможность проявить нестандартное мышление, оригинальность. Кроме всего прочего, игровые включения – это азарт, дух соревнования и победы, где нейромедиатор дофамин, воздействуя на центральную нервную систему, показывает всю результативность взаимодействия причинно-следственной связи «удовольствие= мотивация». Игровая мотивация способна побудить человека к проживанию глубинной потребности найти решение из ситуации, удерживать внимание на проблеме, наполняя эту вовлеченность целеустремленностью и энергией. Стало очевидно, что игровая мотивация может быть применима в любой сфере

жизнедеятельности: экономике, маркетинге, образовании и мн. др. Так мы приходим к актуальному направлению, которое получило название «геймификация».

Согласно определению К.Вербаха, смысл геймификации заключается в том, что возникает возможность использовать ее элементы при создании новых продуктов, не имеющих прямого отношения к играм [Gamification, электронный ресурс]. К. Вербах в книге «Вовлекай и властвуй» описал характеристики трех видов игрового формата:

1) внутренняя геймификация - ориентированная на персонал компании, необходима для усиления командного духа, достижения конкретных целей фирмы, повышения эффективности коллектива и каждого сотрудника отдельно;

2) внешняя геймификация - ориентированная на взаимодействие с потенциальными покупателями (вовлечение в игру - получение приятных эмоций - совершение заказа / повышение лояльности);

3) меняющая поведение геймификация - направленная на формирование новых привычек [Козина, Е. С., Марченко, Е. В., Посметный, Д. О., 2022].

Проживая эпоху нестабильности и турбулентности, мы столкнулись с вызовами времени, которые требуют быстрого реагирования, качественной перестройки стратегий и замену собственных стереотипов. По нашей гипотезе, меняющая поведение геймификация – инструмент, способный дать экологичную трансформацию поведенческого паттерна индивидууму как под наблюдением поддерживающих практиков, психологов, так и самостоятельно.

Для апробирования данной гипотезы был выбран инновационный инструмент, известный с 2014 года как метод нейрографического рисования. Нейрографика разработана и внедрена в практику российским психологом, архитектором, доктором психологических наук П. М. Пискаревым. Нейрографика позволяет работать с глубинными слоями психики (бессознательным), где, собственно, и осуществляется мышление и принятие решений. Данный метод имеет высокую результативность в психологической реабилитации, мобилизуя личностные адаптационные механизмы и возвращая человека к реструктуризации личностных смыслов. Кроме того, метод нейрографического рисования имеет в своем арсенале такие алгоритмы, которые можно отнести к способам саморегуляции и самокоррекции. Одним из таких алгоритмов является «Нейросинтез», где основной идеей выступает теория целостности человека (холизм в философии). Человек рисует на условной вертикальной опоре, «стрежне», друг за другом четыре фигуры – диагностический эскиз с позиции гармоничного соотношения в себе четырех составляющих, таких как:

- материальное (тело, физические аспекты, материальные блага);
- эмоциональная сфера (эмоциональный интеллект);
- когнитивно-поведенческий аспект (интеллектуальная сфера);
- аксиосфера (ценностно-смысловой параметр, духовный мир, душа).

Представленная теория имеет более глубокое отражение в описании теории «парадигмального анализа», где каждая из представленных синтагм составляет целостную парадигму модели человека [Пискарев, 2019].

"Нейросинтез"

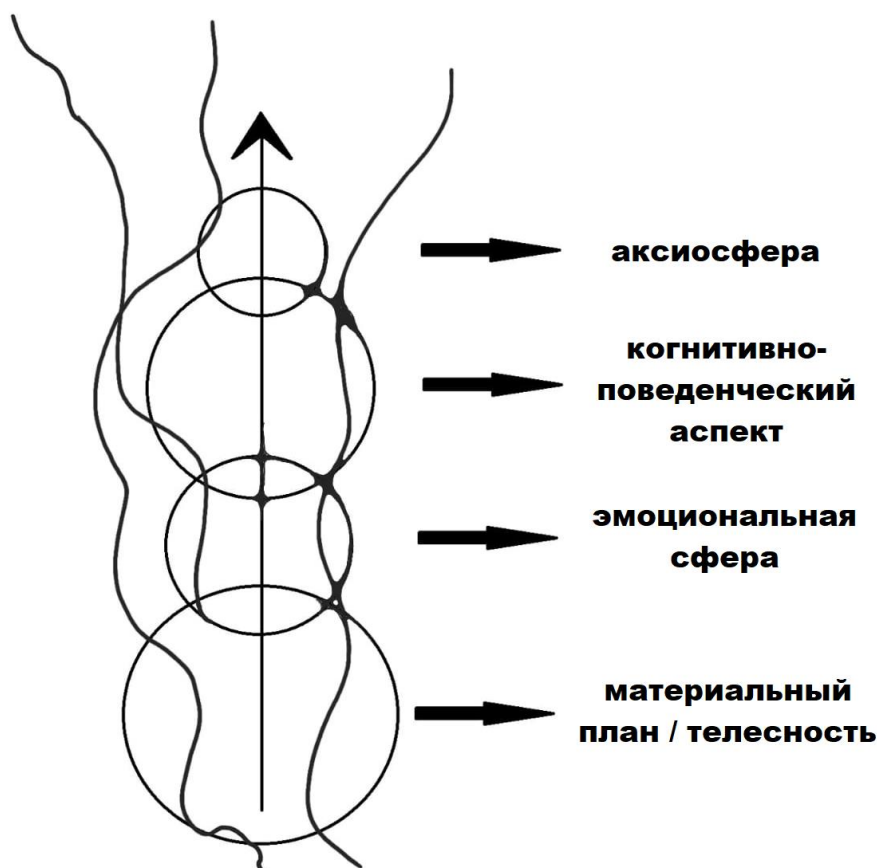


Рис. 1 Модель нейрографического рисунка

Игровая часть экспериментального рисования состояла из модификации смыслового назначения фигур по принципу четырех аспектов представленных выше. Каждая из фигур соответствовала определенному психотипу игроков, игровой стратегии по классификации британского писателя, профессора Р.Бартла, который предполагал, что мотивы личности проявляются в стиле игры. Он выделил четыре типа игроков по ведущей мотивации:

- «карьеристы»;
- «исследователи»;
- «коммуникаторы»;
- «убийцы».

Карьеристы стремятся достичь наиболее высоких значений различных игровых статистик, им важно получать поощрение за свое продвижение, однако действия характеризуются размеренными, взвешенными шагами. Исследователи стремятся максимально раскрыть наполнение игрового мира, постичь «загадки» и «тайны», всё, что проходит под эгидой «неизвестное». Им важно развивать свои таланты и находить постоянно разнообразие. Что касается коммуникаторов (или социальных игроков), они стремятся осуществлять максимум взаимодействий с другими игроками в мире игры, для них важны общение, встречи, форумы. И четвертая группа – «убийцы», – обладают максимальным объемом

энергии, жажды движения и масштабов. Для них важны рейтинги и возможность доминировать [Bartle, 2003, с.145].

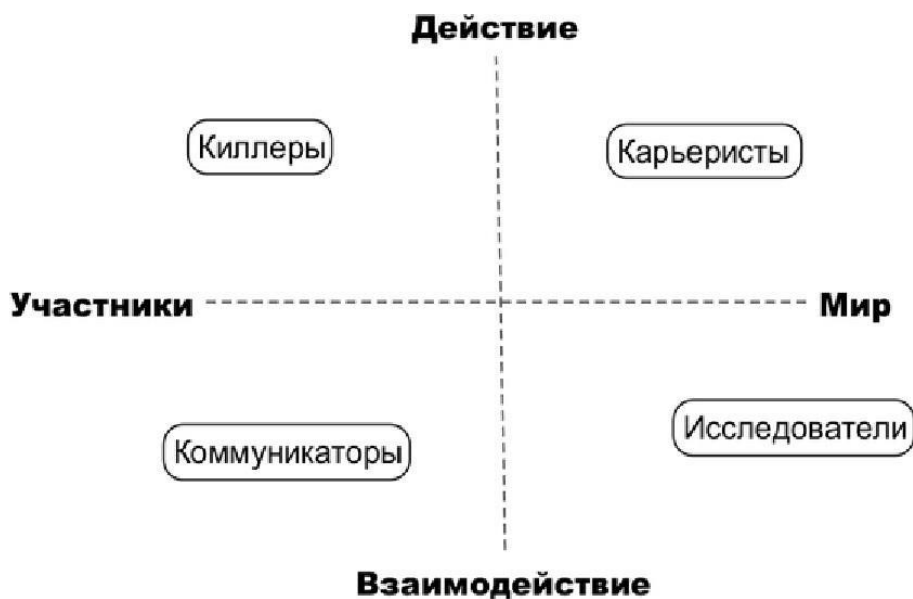


Рис.2 Типы игроков по классификации Р.Бартла

Прорисовывая фигуру своего стратегического поведения или исследуя свою ведущую игровую роль, можно увидеть, где графическое изображение подсказывает через форму, объем или ощущения в теле, а также эмоциональные акценты ту самую роль/стратегию, которую нужно сменить, а возможно она может быть успешной и дальше. Конечно, корректность выполнения данной техники будет возможна при условии знания, понимания всех базовых основ рисования метода нейрографики.

Представленный выше пример интегративной работы был апробирован на открытом мероприятии Института Психологии Творчества П.Пискарёва. В рисовании приняли участие более 200 человек. В частности, более 25 человек уже дали обратную связь относительно полученных результатов, где были обозначены состояния озарения (инсайты), которые обобщаются следующими тезисами:

- выявились «слепые зоны» в своем стратегическом характере;
- графически проявилась заикленность в старых «зонах комфорта», которую следует менять с учетом динамики изменения социального контекста жизни;
- подъем настроения и повышение мотивации разобраться в «зависших» делах;
- интерес к получению знаний метода «нейрографики»;
- много идей о методе «геймификация» в контексте ее внедрения в свои профессиональные сферы.

Следует допустить, что данный эксперимент показал как прием геймификации сквозь призму нейрографики может работать ситуативно и краткосрочно. Из проявленных плюсов наблюдается быстрота и доступность такого

диагностического подхода для самостоятельного исследования состояния своей мотивационной сферы по конкретно заданной теме, что позволяет человеку через определенное время возвращаться к этой технике и наблюдать, какие изменения произошли, есть ли прежние ощущения при рисовании тех же стратегий, как поменялись ощущения в тех плоскостях/фигурах/аспектах, в которых было прежде напряжение и т.д.

Таким образом, следует сделать вывод, что интегративный подход дает максимально возможностей для сочетания в работе различных модальностей. С учетом быстрой смены событий на социальной арене жизни и геополитики общество подвергается большому эмоциональному накалу и различного рода стрессам в связи с понижением видимого поля перспектив, проживанием как личного, так и профессионального кризисов. Все эти факторы давления не могут не проявляться в таких деструктивных процессах как выгорание вплоть до развития ангедонии. По нашему мнению, введение в психологическую практику элементов геймификации в сочетании с нейрографическими алгоритмами для работы с диагностикой мотивационной сферы, с эмоциональным интеллектом, ценностно-смысловым контекстом может быть достаточно успешным по своей положительной динамике и возможностью трансформации в элемент набора аутокоррекционных методик.

Литература:

1. Козина, Е. С., Марченко, Е. В., Посметный, Д. О. Геймификация как инструмент мотивирования и стимулирования персонала современных компаний / Е.С. Козина, Е.В. Марченко, Д.О. Посметный. – Текст: электронный. // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2022. – №1 (12). – С.48-54. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/geymifikatsiya-kak-instrument-motivirovaniya-i-stimulirovaniya-personala-sovremennyh-kompaniy> (дата обращения 01.03.2023).
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / М.: Политиздат, 1975. – 304с.
3. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / [пер. с фр.]. - М. : Просвещение, 1969. - 659 с.
4. Gamification [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.coursera.org/learn/gamification> – (дата обращения: 20.03.2023).
5. Пискарев П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания дис.д.псих.наук, 19.00.01– Ярославль, 2019. – 461 с.
6. Слепухина, А.С. Игровые технологии как фактор повышения мотивации студентов / А.С. Слепухина. – Текст: электронный. // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – №6 (97). – С.299-301. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovye-tehnologii-kak-faktor-povysheniya-motivatsii-studentov> (дата обращения: 11.03.2023).
7. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN НУРРQJ.

8. Социологический энциклопедический словарь. – Текст: электронный. – URL: <https://gufo.me/dict/social/МОТИВАЦИЯ> (дата обращения: 18.03.2023).
9. Bartle, R. Designing Virtual Worlds / 2003. New Riders. p. 145

Козлов В.В.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ И СТРАТЕГИИ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация

В статье анализируется жизненный путь, который понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности. Особое внимание уделяется основным стратегиям успеха личности.

Ключевые слова

Жизненный путь, стратегия жизни, целедостигающая активность, мотивация, цель

Annotation

The article analyzes the life path, which is understood as an idea of one's own future, having a goal, as well as a choice to achieve it in the global and local aspects of the material, social and spiritual life of the individual. Particular attention is paid to the main strategies for the success of the individual.

Keywords

Life path, life strategy, goal-achieving activity, motivation, goal

*Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины
(Данте. Божественная комедия. Перевод М. Лозинского)*

При анализе литературных источников в гуманитарных науках, понятие "жизненный путь" переплетается с такими понятиями, как "жизненные перспективы", "жизненные ориентиры", "жизненные планы", "жизненные притязания", "жизненная стратегия", "жизненный успех", "жизненный сценарий", "жизненная установка", «дорога жизни» [1,2,3, 5, 10, 20, 21].

Понятие «жизненный путь» изучается достаточно давно, новое внутри изучения данного аспекта заключается во введении в него элементов индивидуализации, как потребности современного мира, где данная характеристика стала уже субъективной реальностью, а наиболее важными его аспектами являются быстрая смена социальных структур и несовпадение характеристик социальных структур и личностных ситуаций.

Некоторые новые вызовы современного общества усложнили саму стратегию реализации жизненного пути [7, 12].

При самом общем определении жизненный путь это наиболее широкое общенаучное понятие, описывающее процесс индивидуального развития человека от рождения до смерти.

В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности [9, 14].

Метафора жизненного пути обладает мощнейшим потенциалом личностной трансформации. Путь становился первичной ценностью в переходных сообществах, состояниях и эпохах, таких, как философско-религиозные системы осевого времени (например, даосизм), христианство, система Каббалы (возникшая во время сильнейшего мировоззренческого кризиса еврейства), молодежная субкультура второй половины XX века (хиппи, байкеры, толкиенисты и т.д.). Наверное, так происходит потому, что пространственный переход воспринимается как аналогия переходности социальной или идеологической. То есть эта метафора является носителем, воплощением идеи переходности [13, 19].

Жизненный путь и символ дороги жизни в традициях в основном применяются как синонимичные. К этому символу очень разное отношение. С одной стороны, почти во всех духовных традициях, дорога жизни пред задана. В буддизме она пред задана структурой биджу (врожденными желаниями и страстями), содержанием аллайявиджняни (где они и содержатся) [6], и человек занимается только тем, что является игрушкой внутренних бессознательных активаций, бессознательных мотивов, потребностей, которыми он управляется, и в этом суть его дороги жизни и жизненного пути. В языческих традициях дорога жизни тоже прописана, в христианстве существует понятие рока, понятие судьбы, и судьба предначертана. В индуизме судьбой и жизненным путем владеют владыки кармы (Боги), у тюрков – Тенгре Хан, у древних римлян все в воле Юпитера (фатум) [13].

В традиционных культурах жизненный путь предначертан, предписан, это судьба, рок, удел, фатум. «Где родился, там и пригодился», «яблоко от яблони недалеко падает», «выше головы не прыгнешь», «все мы под Богом ходим» и т.д.

В наше время в основном все изменилось. Человек освободился от воли Богов и стал свободен – сам себе господин. У него появился личностный выбор и одновременно ответственность за каждый шаг, за каждое действие, за каждое чувство, за каждое отношение. Но при этом в личности как след из духовных традиций остался инфантильный способ делегирования своей ответственности Богу – «со мной случилось, потому что Бог наказал», «со мной случилось, потому что бес попутал». Еще один способ делегирования ответственности внешним силам очень популярный в последние 20 лет – это звезды. Звезды так расположены, Стрелец, Весы и т.д., и, по большому счету – не я, а звезды. На самом то деле, звездам глубоко индифферентно, существуешь ты на Земле или нет. И абсолютно, тем более индифферентно, в каком созвездии ты родился. Характер не зависит от того, в каком созвездии родился человек, и судьба его не зависит от места и пространства, где он родился. И вот это убегание, начиная от звезд и заканчивая линией судьбы на руке – «смотри, вот сюда заворачивает, вот поэтому...» – способы делегирования ответственности. Делегирование ответственности на родителей, школьное воспитание, где родился, род, происхождение так

же являются уходом из осознанной взрослости личности в инфантильное Эго. Единственное, что значимо для личности в реализации жизненного пути это осознание, свободная воля и выбор, за который надо отвечать.

Другой аспект связан с целостностью жизни в пространстве прошлого, настоящего и будущего. Многие существующие теории отправляют человека в прошлое. Духовные традиции отправляют человека в прошлое, чтобы он покался в грехах, которые он совершил в своей жизни. Психология, психотерапия – для того чтобы он проработал какие-то травмы, с целью терапии и трансформации личности.

С позиции интегративной психологии ничего с прошлым делать не надо. Все прошлое присутствует в человеке и человек является объединяющим интерфейсом прошлого, настоящего и будущего одновременно. Прошлое во всей полноте присутствует в человеке как память. И никаких глупостей по стиранию личной биографии, по ее пересмотру нельзя совершать, потому что личность – это память – когнитивная, поведенческая, эмоциональная. К присутствию в настоящем личности как памяти, как содержания сознания надо относиться бережно и нежно, ибо память и есть личность со всем опытом, умениями, знаниями, навыками и жизненными уроками. Важно присутствовать здесь и сейчас, т.к. полнота бытия присутствует только в настоящем. Мир всегда настолько полон, что от туда ничего ни убрать, ни добавить невозможно. Целостность всегда присутствует в тотальной полноте сейчас: полнота знания, переживания, действия. Смысл жизни во многом определяется тем, чтобы принять полноту бытия и присутствия в этой полноте всего, что есть в прошлом, настоящем и будущем. И если прошлое присутствует в человеке как память, то будущее должно присутствовать во всей полноте как план, как проект, как мечта, как стратегия самореализации. Чтобы жить в полноте, важно все время ориентироваться на реализацию себя в будущем [9, 10, 15].

Для осознания целостности всего жизненного пути в полноте его прошлого, настоящего и будущего, а также для осознания собственной ответственности за свою жизнь нами была создана направленная визуализация «Дорога жизни» [8].

Под жизненным путем принято понимать жизнь конкретной личности, имеющей определенные закономерности, поддающиеся описанию и объяснению, эволюция личности, последовательность возрастных этапов развития личности, этапов ее биографии, движение личности к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям психики.

Исходя из общего определения жизненного пути, не каждый жизненный путь движется к высшим и совершенным формам самореализации личности. Более того, характеристиками такого рода обладают не очень большое число людей. С возрастом проблемы страдания, одиночества, никчемности, абсурда жизни и смерти обостряются. И в основном конец жизненного пути не отличается ни силой, ни красотой, ни совершенными формами, ни ясностью осознания, но ужасом, страхом, немощью телесной и умственной и часто безумием.

С другой стороны, жизненный путь множества людей диктуется простой потребностью удовлетворения витальных потребностей («не до жиру – быть бы живу»).

Жизненный путь человека характеризуется индивидуализированностью, которая проявляется в способах решения типичных жизненных задач и в этом случае, можно говорить о индивидуальном, уникальном выборе жизненного пути человека. Как человек будет решать вопросы, связанные не только удовлетворением материальных притязаний и социальной карьерой, но и с самореализацией, саморазвитием, поиском личного смысла жизни, духовными измерениями своего существования, определяется целедостигающей жизненной стратегией.

Важным свойством личности является ее способность быть субъектом, хозяином и творцом собственного жизненного пути. Высшим уровнем и оптимальным качеством субъекта жизни является способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям и смыслам.

В отличие от «жизненного пути», понятие «целедостигающая стратегия жизни» мы рассматриваем как стремление современного человека реализовать «возможного себя», как такой способ бытия, систему ценностей и целей, реализация которых согласно его представлениям, позволяет сделать его жизнь более эффективной и успешной. Другими словами, это искусство ведения собственной жизни, главной целью которой является поиск и осуществление своего уникального смысла, само созидание, в процессе которого разворачивается потенциальность личности, способности и ресурсы человека.

Это искусство владения собственной жизнью, с целью поиска и осуществления собственного, уникального «жизненного пути», важными характеристиками которого является уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека.

И в том и в другом случае важными, на наш взгляд, характеристиками является степень ответственности, осмысленности жизни, система ценностей и отношения к ним человека.

Целедостигающая стратегия жизни предполагает сознательную организацию человеком собственной жизни, в которую включается так же и отношение к своим ресурсам и возможностям, их активизация и реализация.

При этом мы предполагаем решение дилеммы «иметь» или «быть» через их интеграцию, одновременно «иметь» и «быть». То есть жизненная стратегия направлена на достижение материального и социального успеха, статуса и богатства, денег и славы. Ценности материальной выгоды, достижения личного успеха, признания не менее ценны, чем развитие личной индивидуальности, наиболее полное выражение творческого потенциала, самореализацию в любимом деле. Выбор человека основан на внутренних ценностях [10].

Целедостигающая стратегия жизни охватывает всю жизнь человека, его жизненный путь в совокупности его временной протяженности, это способ организации своей жизни в целом, отражает человека как целостность, зависит от ценностных ориентаций, которые определяют выбор направления жизни, ее цели

и содержания, в том числе - уровень проявления творческой активности, уровень осмысленности.

Многообразие стратегий жизни основывается, в первую очередь, на ценностном выборе, уровне творческой активности, появляющейся в стремлении преобразовывать собственную жизнь и себя в соответствии с личными целями.

Анализируя содержательную структуру стратегии жизни, следует выделять ее ядерную и периферическую части; в качестве ядра выступают мотивационно-потребностная система, ценностные ориентации и системообразующая цель деятельности, в качестве периферических составляющих - способы решения жизненных проблем, конфликтов, противоречий, образ будущего, смысл жизни, уровень действий и операций по достижению жизненных целей.

Система ценностных ориентаций определяет потребности человека и направленность жизненной стратегии, активность ее реализации, мотивирует человека к определенным жизненным поступкам; в зависимости от ценностных ориентаций реализуется или активная (позиция силы), или пассивная жизненная стратегия (позиция слабости), поскольку они определяют убежденность человека в возможности управлять своей жизнью.

В нашей практике в последние 20 лет используются в контексте исследования жизненного пути направленные визуализации для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха «Гора личностного роста» [8].

Образ будущего создает целостную временную перспективу, осознанный и ясный образ будущего позволяет реализовать цели, формируя этапы их реализации, в образ будущего входят и планируемые события жизни, он организует и регулирует жизнь. Присутствие позитивного образа будущего оказывает мотивирующее воздействие в плане осуществления активной позиции по отношению к своей жизни. Одновременно с этим без целедостигающей активности, инструментирования достижения цели на уровне конкретных действий самый чудесный образ будущего превращается в пустую мечтательность инфантильной личности.

Наш опыт показывает, что самая эффективная реализация личности и достижение материального, социального, духовного успеха на жизненном пути происходит при использовании стратегии целедостигающей активности при локальных целях (планирование реализации будущих основных дел до года), при этом они по результативным следствиям должны служить достижения глобальных жизненных целей.

Глобальные жизненные цели представляет собой осознанный предвосхищаемый личностью результат жизни в целом, пиковые достижения в материальном, социальном и духовном развитии личности. Они направляют и ориентируют человека в его жизни, жизненные цели соотносятся с ценностными ориентациями и напрямую зависят от них. Глобальная жизненная цель позволяет протраивать поэтапно свое будущее на уровне локальных целей и задач личности, реализовать свои замыслы и намерения, планировать жизненные поступки, определяет насколько будут реализованы возможности человека, определяет

активность или пассивность жизненной стратегии, степень реализации личностью собственных возможностей и ресурсов.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни: монография / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 289 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007. – 478 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 188 с.
4. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.
5. Кашина О. П. Единство и разнообразие жизненного пути человека зрелого возраста в современном обществе : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / О. П. Кашина. – Нижний Новгород, 2016. – 26 с.
6. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIISO.
7. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.
8. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с. – EDN YKOQPZ.
9. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
10. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
11. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
12. Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль : Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-6044075-9-2. – EDN JMDMPY.
13. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с. – EDN FYNQZL.
14. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук,

- Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
15. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.
 16. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15–17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.
 17. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
 18. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0. – EDN QYCKRP.
 19. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
 20. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Изд-во Питер. – 2003. – 560 с.
 21. Титма М. Х. Жизненные пути одного поколения / под ред. М. Х. Титма. – М.: Издательская группа URSS. – 1992. – 186 с.

Круглякова Е.Г.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

Аннотация. В настоящей статье представлен общий обзор психодинамических подходов в психотерапии в контексте работы с расстройствами пищевого поведения, которые в рамках данных подходов рассматриваются как следствие нарушения внутреннего образа тела пациента, РПП является лишь видимым симптомом, но не целью работы психотерапевта, направляющего фокус работы на исцеление нарушенных в раннем детстве интрапсихических структур пациента.

Abstract. The article presents a general overview of psychodynamic approaches in psychotherapy in the context of working with eating disorders, which these approaches consider as a consequence of a destruction of the patient's internal body image. Eating disorders are only a visible symptom, but not the goal of the psychotherapist, focusing his work on healing the intra-psychic structures of the patient disturbed in early childhood.

Ключевые слова: образ тела, бессознательный образ тела, расстройства пищевого поведения, психодинамические подходы в работе с РПП, психоанализ, травмы раннего детства/

Key words: body image, unconscious body image, eating disorders, psychodynamic approaches in eating disorders therapy, psychoanalysis, early childhood trauma.

Возникшая во второй половине XX века проблема расстройств пищевого поведения, в первых двух десятилетиях XXI столетия приобретает колоссальные масштабы, что связано с одной стороны с общим благополучием жизни и изобилием продуктов питания в частности, с другой стороны - транслируемым обществом образа успешного в социальном плане индивида, имеющего стройное, подтянутое тело, что в колоссальных масштабах тиражируется социальными сетями. Современная психиатрия, фармакология и поведенческие подходы в психотерапии подобных пациентов традиционно направлены в основном на снятие внешней симптоматики данных расстройств, зачастую не рассматривая глубинные причины возникновения заболевания, связанные с процессами, происходящими в интрапсихической структуре человека в контексте его отношений с едой. В результате чего симптомы имеют тенденцию возвращаться либо менять локализацию.

Тем не менее, именно нарушение образа тела является единой причиной широкого спектра проблем, таких как нарушенное питание, голодание, очистительное поведение, переедание, ожирение, операции по липосакции, гастрощунтирование, а также гендерная дисфория, самоповреждающее поведение, одержимость кожей, ненависть к себе, перфекционизм, трудоголизм, все виды зависимостей и многие другие. С точки зрения психодинамических подходов в основе данных расстройств лежит конфликт идентичности, связанный с образом тела во всех своих многочисленных проявлениях. Фактически речь идёт о состоянии на границе невроза и психоза, неуверенности или полном отсутствии границ между Я психическим и Я телесным, Я реальным и Я идеальным, между тем, что зависит от субъекта и тем, что зависит от другого. «Флуктуации этих границ обуславливают спутанность приятных и болезненных переживаний, неразличимость влечения, смутное ощущение плохого самочувствия, ощущение проживания не своей жизни, наблюдение за своим телом и мыслью как будто со стороны, созерцание сущего, не являющегося своим собственным существованием» [Анзье, 2011, с. 10]. Для решения вышеупомянутых проблем представляется необходимым понять метафору Образа тела [Schilder, 2013, с. 10], лежащую глубоко в основе этих симптомов, иначе порочный круг никогда не будет разорван, и снятые симптомы будут вновь возвращаться, либо заменяться на иные симптомы данного спектра.

Основным принципом и техникой работы в психодинамических подходах является последовательное выведение психического содержимого бессознательного и предсознательного пациента и передача этого содержимого в сознание, при этом специалисту, работающему в данных подходах, необходимо не только проинтерпретировать в переносе изъяны и защиты, но и сконструировать раннее

вторжение кумулятивный травмы, обусловившей возникновение этих изъянов, а также предоставить пациенту свое внутреннее расположение и способ коммуникации, подтверждающий для него возможность благополучного функционирования, что позволит ему осуществить достаточную интериоризацию нового опыта.

Все без исключения психодинамические подходы в основе своей опираются на классический психоанализ З. Фрейда. Фрейд создал теорию влечения [Фрейд, 1999], по сути сведя все возможные влечения к нескольким основным, которые в свою очередь могут менять цель путём смещения, а также способны заменять друг друга, то есть энергия одного влечения может переходить на другое. В итоге Фрейд допускает существование лишь двух основных влечений: Эроса и Танатоса, то есть влечения к слиянию и влечения к деструкции: влечение к жизни, к любви стремится к постоянному слиянию, инстинкт деструкции влечёт к смерти, что приводит к разрыву связей. Фрейд различает любовь чувственную и нечувственную, нежность и все эти формы любви, в которых сексуальная цель влечения тормозится, определяя многообразие форм любви он рассматривает их как разнообразные выражения общего влечения. Фрейд предложил модель психического аппарата как систему подсистем, обоюдно управляемых принципами различного функционирования: принцип реальности, принцип удовольствия / неудовольствия, навязчивые повторения, принцип постоянства, принцип нирваны [Фрейд, 2023; Фрейд, 2014]. Для рассматриваемой в данной статье проблемы важна также концепция второй топки Фрейда, состоящей из Я, Оно и Сверх-я, обуславливающих дифференциацию психических инстанций, а также принцип контейнирования, предвиденный Фрейдом [Фрейд, 2011]. Фрейд определил стадии формирования психического аппарата, отграничив фазу, квалифицированную им как оральную, исследованием ротоглоточной зоны и удовольствием от сосания, также он подчёркивал важность удовольствия от последовательного наполнения желудка, приносящего грудному младенцу длительный опыт ощущения центральной массы, центра гравитации. Третий опыт, сопутствующий двум предыдущим, представляет собой нахождение на руках прижатым к телу матери, сообщающему младенцу тепло, запах и движение, сопровождающееся «купелью слов». Совокупность трех данных частей приводит к формированию Образа тела, концепта, также предвиденного Фрейдом. Такова по Фрейду ранняя, доэдипальная динамика, подводящая субъекта к главному психоаналитическому конфликту, разворачивающемуся по Эдипальной оси [Фрейд, 2022] и являющемуся в частности одной из основных причин возникновения нарушений пищевого поведения.

Впервые концепт «Образа тела» был введен **П. Шильдером** [Schilder, 2013], который, опираясь на теорию влечения Фрейда и идею схемы тела невролога Г. Хеда, пытаясь совместить неврологическое знание о теле с психоаналитической теорией либидо. Хед вводит понятие схемы тела как некоего мыслительного образа, позволяющего интегрировать сенсорный опыт, сохранять осанку, баланс и управлять частями тела [Head, 2010]. Образ тела по Шильдеру – это картина тела субъекта, не неврологический, а психический конструкт, в

отношении которого субъект испытывает эмоции, при этом топография постральной модели тела является основой эмоционального отношения к телу. Образ тела зависит от протекающих через тело либидинальных потоков и в свою очередь влияет на них, при этом эротические зоны в постральной модели тела обретают особую роль. Либидинальный образ тела является уникальным, индивидуальным конструктом, дающим ощущение целостности, он формируется благодаря отношениям ребенка со значимыми другими, при этом уделяется внимание страху потери целостности тела и окончательному распаду как прото-переживанию Эдипального конфликта. В то же время ребенок переживает собственный вес, фантазируя в мечтах и во снах о легкости, невесомости, некоем распаде на части, то есть образ тела представляет собой две разнонаправленные динамики, что обуславливает возникновение конфликта. Шильдер говорит о различных фазах развития индивида: фаза аутоэротизма, на которой либидинальная энергия принадлежит всему телу, при этом тело воспринимается новорождённым как часть внешнего мира, позже либидо начинает локализоваться в отдельных зонах, начиная с оральной, далее анальной и уретральной и позднее генитальных зонах, что оказывает влияние на постепенное формирование Образа тела. Рот, руки и кожа становятся самыми чувствительными областями, большой орган из-за возникающего в нем напряжения становится эрогенным, то есть заменой гениталий, ощущения, получаемые от него, обуславливают окончательную структуризацию тела [Schilder, 2013].

Английская психодинамическая школа, основательницей которой является **М. Кляйн**, создает Теорию объектных отношений (Кляйн – Винникотт – Бион), предлагающих свою модель формирования психической структуры личности на довербальных стадиях развития, соответствующих возникновению Образа тела, что расширило теорию и практику психоанализа. Основной фокус внимания Кляйн обращает на материнскую Грудь как понятие, обозначающее полную реальность, переживаемую младенцем, в которой смешиваются различные характеристики, которые младенец склонен путать: кормящая грудь, грудь, покрытая теплой нежной кожей, играющая роль активного стимулирующего вместилища. Синкретическая глобальная материнская грудь является первым психическим объектом [Кляйн, 2001]. Кляйн показывает, что этот объект формирует первые метонимические субституции: грудь-рот, грудь-полость, грудь-фекалии, грудь-моча, грудь-пенис. Грудь и младенец являются соперниками, она как объект является для младенца источником формирования антагонистической привязанности двух фундаментальных влечений: приносимое объектом наслаждение, обуславливающее влечение к жизни, одновременно являющаяся целью деструктивного желания, когда она вызывает фрустрации младенца, даря наслаждение кому-то другому. Понятие поверхности всего тела отсутствует у Кляйн, Д. Винникотт дополняет концепт Кляйн телесным опытом, вводя понятие материнского холдинга, таким образом обозначая границу, разделяющую внутреннее и внешнее. Сопоставление Я и кожи влечёт наслоение закреплённых за каждым из этих понятий семантических полей, в результате чего по Винникотту образуется новое Переходное пространство, которое мать устанавливает для ребёнка между

собой и миром, и которое может быть представлено переходным объектом [Винникотт, 2000]. Винникотт также уточнил разнообразие психических потребностей грудного младенца которые удовлетворяются «Достаточно хорошей матерью». Недостаточность откликов окружения на эти психические потребности приводит к расстройствам в дифференцировании, в то время как избыток отклика обуславливает гиперстимуляцию, игнорирующую потребность младенца в автономии, то есть потребность эпизодически испытывать блаженство от отсутствия интеграции психики и организма. Длительное лишение младенца контакта с материнским объектом приводит к необратимым нарушениям. Винникотт вводит концепт «мнимое Я» – зияющая пустота, депрессия, трагическая потеря Я, и именно уход от подлинного Я в контексте конфликтов идентичности с образом тела является предметом обсуждения данной работы. Конфликт может быть разрешен, если позволить подлинному Я вновь проявиться [Винникотт, 2000]. **У. Бион** дополняет теорию, вводя понятие психического контейнера, утверждая, что риски деперсонализации связаны с образом проницаемой оболочки, вызывающей первичный страх вытекания либидо через дыры в ненадежном материнском контейнере [Бион, 2008]. В рамках школы объектных отношений также вводятся концепты Параноидно-шизоидной позиции и Депрессивной позиции [Кляйн, 2001], фактически соответствующей Эдипальной стадии развития субъекта по Фрейду [Фрейд, 2022], что позволило значительно расширить не только теорию, но и практику классического психоанализа, в частности такие понятия как Грудь, Достаточно хорошая мать, Переходный объект, Контейнер, Параноидно-шизоидная и Депрессивная позиции являются ключевыми в работе с нарушениям пищевого поведения.

Дж. Боулби, продолжая развивать теорию влечения Фрейда, создаёт теорию Привязанности, в соответствии с которой Привязанность младенца к первичному объекту (матери) не есть сексуальное влечение, а влечение имеющее цель самосохранения. Боулби вводит критерии удовлетворения потребности в привязанности, такие как обмен улыбкой, обмен чувственной коммуникацией во время кормления грудью, надёжность держания, теплота контакта, ласкающие жесты, ритмическая согласованность действий. Влечение привязанности удовлетворяет также потребность в безопасности, опирающуюся на надёжность объекта привязанности и возможность войти с ним в отношения. Боулби подчёркивает, что первичная забота материнского объекта не привязывается исключительно к оральной проблематике, понимаемой в узком смысле как вскармливание, отлучение от груди, потеря, затем иллюзия груди, он представляет гипотезу Влечения привязанности независимого от орального влечения, а также различает пять фундаментальных переменных в отношении мать-дитя: сосание, цепляние, плач, улыбка и следование. Ощущение комфорта младенцем является вторичным по отношению к трём другим: собственно кормление, физическая теплота, испытываемая в контакте, укачивание младенца матерью, когда она его несёт или когда он держится, прицепившись к ней. Цель ребёнка держать мать на некоторой дистанции, на которой она ему доступна, то есть сохранить или увеличить близость с материнским объектом [Боулби, 2016].

Французская психоаналитическая школа берет за основу теорию влечения Фрейда. В данной статье рассмотрим работы основных представителей школы, связанных с развитием понятия Образа тела. **Ф. Дольто** вводит концепт «Бессознательный образ тела» [Дольто, 2006], через который она осмысляет возможность становления и развития психической реальности, ее протяженность во времени и пространстве, благодаря чему становится возможным приближение к пониманию происходящего в психической реальности субъекта. Бессознательный образ тела создается в отношениях ребенка с материнским другим и включает в себя всю историю ранних телесных и словесных взаимодействий младенца и матери. Это опыт взаимодействия с материнской грудью, ее запах, взгляд, голос, слова, обращенные к ребенку, прикосновения. По мере накопления этого опыта взаимодействий, впечатлений от материнского другого складывается ощущение и переживание собственного Я ребенка. Бессознательный образ тела по Дольто – это вся совокупность представлений, имеющих отношение к телу, носящая бессознательный характер, хранящихся в бессознательной памяти всего опыта отношений и связанных с ними переживаний, но в то же время этот образ является живым и актуальным в настоящий момент. Согласно Дольто, психическое субъекта конституируется на отверстиях тела, то есть местах встречи с другим. Она определяет три основополагающих аспекта Бессознательного образа тела: собирание Я и идентичности через первичного материнского другого; получение материнского признания и ощущение себя желанным для матери. Дольто, вслед за Шильдером, различает понятия Образ тела и Схема тела: Схема тела универсальна для всех людей, это фактическая реальная жизнь тела, в то время как Бессознательный образ тела является уникальным психическим конструктом каждого отдельного субъекта, собственно он включает в себе источник субъектности, желание субъекта, возможность развития, становления и разворачивания психического пространства. Оба понятия взаимосвязаны через опыт удовольствия, боли, взаимодействия с другим во всех его проявлениях.

Продолжая мысль Дольто, **Д. Анзьё** вводит концепт Я-кожа, конфигурация, которую Я ребёнка использует, основываясь на своем переживании поверхности тела на протяжении ранних фаз своего развития для репрезентации самого себя в качестве Я [Анзьё, 2011]. При этом выделяются три функции кожи: контейнирующая граница между внутренним и внешним, граница, устанавливающая защитный барьер против внешних стимулов, коммуникация и обмен с окружением. Позже Анзьё дифференцирует восемь функций Я-кожи: поддержка, комбинирование, константность, значимость, соответствие, индивидуация, сексуализация, энергизация, поясняя, что данный список не является исчерпывающим и окончательным, и, таким образом, рассматривается как перспективный открытый объект. Анзьё утверждает, что между Я и кожей функционируют тройная деривация: метафорическая, определяющая Я как метафору кожи, метонимическая, означающая, что Я и кожа обоюдно заключают в себе друг друга как целое и часть, и эллиптическая, представляющая «чёрточку» между Я и кожей в понятии Я-кожа, маркирующая некий эллипс, обобщающий образ двойного средоточия «мать и дитя», таким образом выводящая Я из солипсизма в отношения с

другим. Анзё расширяет фрейдовское понятие опоры, используемое им для обозначения отношений между влечениям самосохранения и либидинальным влечением. В представлении Анзё опора есть модель диалектической взаимосвязи между психикой и телом, сюда же добавляется понятие социального тела, изначально представленного окружением ребёнка, главным образом, матерью, предоставляющей необходимую опору для развития субъекта. Таким образом, Я-кожа образуется через опору на функции кожи и через иллюзию об общей коже субъекта с матерью, то есть возникает двойная опора на тело и на объект. Оригинальность концепта Анзё состоит в том, чтобы отвезти тактильной сенсорности превалирующее место в формировании мышления. Вслед за Фрейдом Анзё утверждает, что влечение имеет телесный источник, связанный с ранними сенсорными и моторными переживаниями, затем психический аппарат репрезентирует влечение, воображаемым образом локализуя его в одном из органов чувств в определённом отверстии поверхности тела, а позже язык позволяет включить влечение в фантазматичный сценарий, по которому в пространстве и времени расставляются источник и цель. Также Анзё подробно исследует понятие психических оболочек, нагруженных двумя типами влечения: Привязанности по Боулби и Самодеструкции. Таким образом, младенец приобретает восприятие кожи как поверхности благодаря опыту контакта своего тела и тела матери и в рамках надёжных отношений привязанности к ней.

Совершенно иначе подходит к проблеме нарушенного Образа тела **К. Юнг**, предлагая свою карту интрапсихической организации субъекта, названную впоследствии М. Стайном «Юнговская карта души», включающей в себя такие понятия, как основные архетипы: Персона, Эго, Тень, Анима/Анимус, Самость [Стайн, 2014]. Юнг показал, что первичная Самость амбивалентна, она является суммой чрезвычайно мощных разнонаправленных энергий (любовь и ненависть, творчество и разрушение) В процессе жизни субъект проходит Путь Индивидуации, то есть трансформации души, ведущей его с целостности, часть данного пути заключается в интегрировании Тени, существование которой находится в личном бессознательном субъекта, изначально полностью отрицается и отвергается, при этом формируются обособленная мнимая идентичность, называемая Юнгом Темной Самостью [Юнг, 2008; Юнг, 2020]. Этот концепт близок по смысловому наполнению к понятию «Мнимое Я» по Винникотту [Винникотт, 2000]. При этом Эго (ядро сознания) не может обратиться к этой мнимой идентичности, что препятствует формированию оси Эго-Самость, необходимой для благополучного психологического формирования личности. Если не получить доступ к теневым аспектам психики и в конечном счёте не интегрировать их, они разрушат Эго [Юнг, 2016]. Самость для Юнга является трансцендентным концептом, который выражает сумму сознательного и бессознательного содержания и как таковой может быть представлен только в форме дихотомии, процесс интеграции которой является *Misterium Coniunctivitis*, то есть таинственным соединением противоположностей, таким образом Самость переживается как объединение противоположных половин. Результат Союза противоположностей заключается в том, чтобы одновременно разрушаться и возрождаться, возвращаясь к

подлинности, то есть Светлой, истинной Самости [Юнг, 2003; Юнг, 2008; Юнг, 2020] .

Развивая теорию Юнга Д. Калшед исследует проблему психической травмы. Калшед видит необходимым принять, что во внутреннем мире ребенка боль, возбуждение или дискомфортные чувственные состояния быстро сменяются чувством комфорта, удовлетворения и безопасности таким образом, что постепенно выкраиваются два образа самого себя и внешнего объекта, эти ранние репрезентации себя и объекта заключают в себе противоположные аффекты и имеют тенденцию образовывать полярные структуры «хороший-плохой», «любящий-ненавидящий» и так далее. По своим исходным характеристикам, аффекты являются примитивными и архаичными, они быстро рассеиваются или уступают место противоположному аффекту в зависимости от меняющихся условий окружающей среды. Негативные аффекты, связанные с агрессией, ведут к фрагментации психики (диссоциации), в то время как позитивные аффекты и состояние покоя, возникающие, когда мать адекватна в исполнении своей роли посредника между ребенком и внешним миром, интегрируют фрагменты психики и восстанавливают гомеостатический баланс [Калшед, 2015]. По Калшеду в первые годы жизни ребенка механизмы, регулирующие его взаимодействие с окружающим миром и впоследствии образующие Эго, целиком сосредоточены в материнском «Я-объекте», функционирующем как некий внутренний орган, который служит для метаболизации переживаний младенца. Посредством эмпатии мать чувствует возбуждение и тревогу младенца, поддерживает и успокаивает его, именуя чувственные состояния и придает им форму, восстанавливая, таким образом, гомеостатический баланс. В результате психика младенца становится все более дифференцированной, появляется Эго, способное выдерживать сильные аффекты и конфликтующие эмоции. Однако до тех пор, пока этого не произошло, внутренние репрезентации себя и внешних объектов у младенца остаются расщепленными и архаичными, по Юнгу архетипическими. Архетипические внутренние объекты обладают качеством нуминозности, они подавляют и являются мифологичными. Они представлены в психике как противоположности, которые постепенно объединяются в пары в сфере бессознательного, благостные и ужасающие одновременно; примером такой пары противоположностей служит образ Хорошей Матери (Достаточно хорошей матери по Винникотту), выступающей в «тандеме» с образом Ужасной Матери [Юнг, 2003]. Среди множества такого рода *coincidenta oppositorum* (совпадение противоположностей) бессознательного можно выделить один центральный архетип, являющийся центральным организующим элементом коллективной, согласно Юнгу это архетип Самости, обладающий как светлыми, так и темными сторонами. Этот архетип обладает свойством экстраординарной нуминозности, встреча с ним может быть сопряжена как со спасением, так и с гибелью, в зависимости от того, какой стороной Самость обращена к переживающему Эго. Целостная Самость не может быть актуализирована до тех пор, пока не развито Эго, однако, если констелляция этого архетипа произошла, он становится своего рода «опорой, основанием» для Эго и направляют Эго в ритмичном процессе реализации врожденного потенциала

личности индивида. Здоровое развитие ребенка определяется процессом постепенной интеграции архетипических противоположностей, составляющих Самость, в ходе которой ребенок научается справляться с переносимыми переживаниями фрустрации (или ненависти) в контексте достаточно благоприятных (но не идеальных) первичных отношений. В этом случае безжалостная агрессия ребенка не разрушает объект, и он может справиться с чувством вины, преодолеть, согласно Кляйн, «депрессивную позицию». Однако если ребенок пережил психическую травму, то есть был поставлен перед лицом непереносимых переживаний, связанных с объектным миром, — негативная сторона Самости остается архаичной, не персонифицированной. Внутренний мир остается под угрозой дьявольских, нечеловеческих фигур. Агрессивные, деструктивные энергии, изначально необходимые для адаптации во внешнем мире и для здоровой защиты от токсичных внешних объектов, теперь направлены во внутренний мир. Эта ситуация чревата травматизацией теперь уже со стороны внутренних объектов, несмотря на то, что внешняя травматическая ситуация уже давно завершилась.

Н. Шнаккенберг, исследуя проблему нарушения Образа тела и вызванного данным нарушением расстройства пищевого поведения на собственном примере, использует в своем исследовании все вышеперечисленные психодинамические подходы. Шнаккенберг глубоко исследует понятие Мнимого Я, введенного Винникоттом, обуславливающего возникновение Мнимого образа тела как следствие глубинного конфликта идентичности [Шнаккенберг, 2017].

Выводы. Длительная психотерапия расстройств пищевого поведения, проводимая в психодинамических подходах, является глубинным процессом, поднимаящем в сознание вытесненные бессознательные содержания психики пациента, сформированные в раннем детстве, зачастую в довербальном периоде, и повлиявшие на формирование нарушенного бессознательного образа тела. Таким образом, работа заключается не в снятии внешних симптомов расстройства, а с исцелением нарушенных интрапсихических структур пациента, что позволяет пациенту прийти в благополучное психическое состояние.

Список литературы

1. Анзьё. Д. Я-кожа / пер. с франц. – Ижевск: ERGO, 2011. – XXXIV, 304с.
2. Бион У. Р. Научение через опыт переживания. – М.: «Когито-Центр», 2008
3. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ – М.: Издательство Херсь, 2016. – 396с.
4. Винникотт Д. В. Переходные объекты и переходные явления. Исследование первого «не-я» предмета. (1953) // «Антология современного психоанализа», М: Институт психологии РАН, 2000
5. Дольто, Ф. Бессознательный образ тела / пер. с франц. – М: Издательство ERGO, 2006, 402с.
6. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / пер. с англ. М.: «Когито-центр», 2015. – 480с.
7. Кляйн М. Развитие в психоанализе. М.: Академический проект, 2001

8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая психодиагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе/ Пер. с англ. В. Снигура. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015 – 592с. (Библиотека психологии и психотерапии)
9. Стайн М. Юнговская карта души: введение в аналитическую психологию. / Пер. с англ. – М.: «Когито-центр», 2014. – 256с.
10. Фрейд. З. Влечения и их судьбы. М: Эксмо-пресс, 1999. – 428с.
11. Фрейд. З. По ту сторону принципа удовольствия. Психология масс и анализ человеческого «Я» / пер. с нем. – М: «Фолио», 2014. – 288с.
12. Фрейд. З. Психопатология обыденной жизни \ пер. с нем. – М: Эксмо, 2023. – 608с.
13. Фрейд. З. Тотем и табу. Психология первобытной культуры и религии / пер. с нем. – М: Эксмо-пресс, 2022. – 224с.
14. Фрейд. З. Я и оно / пер. с нем. – М: АСТ, 2023. – 352с.
15. Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности: Преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я. / Пер. с англ. – Калининград: Phoca Books, 2017. – 376с.
16. Юнг, К.Г. Психология и алхимия/ пер. с англ. – М.: АСТ, 2008. – 516с.
17. Юнг К. Г. Символическая жизнь / пер. с англ – М.: Когито-Центр, 2003. – 326с.
18. Юнг К. Г. Структура и динамика психического / пер. с англ – М.: Когито-Центр, 2016. – 480с.
19. Юнг, К.Г. Феномен Самости/ пер. с англ. – М.: АСТ, 2020. – 224с.
20. Head. H. Studies in Neurology, Vol. 1 of 2. – Forgotten Books publishes, www.forgottenbooks.com, 1st edition, 2010. – 342p.
21. Schilder, P. The Image and Appearance of the Human Body. Studies in the Constructive Energies of Psyche. – Routledge, 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon, OX14 4RN; 1st edition, 2013, – 356p.

Лучистая Р. С.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ГОРИЗОНТА ПЛАНИРОВАНИЯ В ПЕРИОДЫ СОЦИАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ

АННОТАЦИЯ

В работе автор поднимает вопрос о восприятии времени и временной перспективе в условиях социальных (а также связанных с ними индивидуально-личностных) кризисов. В статье указано, что кризисные ситуации ассоциированы с трансформацией восприятия времени, искажением временной перспективы, затрудненностью долгосрочного и среднесрочного планирования и т.д. Также автор пишет о том, что горизонт планирования в периоды социальных кризисов существенно сужается. Проводя вторичный анализ результатов исследований восприятия времени людьми разных возрастов, автор приходит к выводу о том, что на характер временной перспективы старшего поколения оказывает влияние

не возраст (у людей моложе 80 лет), а социальные возможности представителей определенного поколения и характер социальной ситуации, в которой оказалось общество в целом.

Ключевые слова: временная перспектива, восприятие времени, социальный кризис, личностный кризис, хронофобия

ABSTRACT

The author raises the question of the perception of time and time perspective in the context of social (and individual-personal) crises. The article states that crisis situations are associated with the transformation of the perception of time, distortion of the time perspective, difficulty in planning, etc. The author also writes that the planning horizon during periods of social crises narrows significantly. Conducting a secondary analysis of the results of studies of the perception of time by people of different ages, the author comes to the conclusion that the nature of the time perspective of the older generation is influenced not by age (for people under 80), but by the social capabilities of the representatives of the generation and the nature of the social situation in which society finds itself.

Keywords: time perspective, time perception, social crisis, personality crisis, chronophobia.

Актуальность выбранной темы объясняется, в частности, ситуацией выраженного социального кризиса, в котором обнаруживают себя сегодня многие из наших соотечественников. Кризис, среди прочего, приводит к невозможности планирования собственной жизни, связанной с ощущением нестабильности, к страху будущего; люди склонны воспринимать себя в качестве “жертвы обстоятельств”, теряют ощущение владения ситуацией, внутренний локус контроля уступает место внешнему. Как видим, уже тут выражено некоторое искажение временной перспективы: планирование будущего затруднено, будущее пугает, что вызывает ощущение растерянности и потенциально связано с депрессивными состояниями. Страх перед будущим как один из аспектов хронофобии, некогда обнаруженной у тюремных заключенных, обескураженных сроком, который им предстоит отбывать, и выраженный в депрессии, отсутствии интереса к другим проблемам, кроме насущных, – сегодня затрагивает людей и за пределами тюремных стен. Хронофобия также ассоциирована с ожиданием некоторого значимого события (желанного или пугающего), и в этом аспекте она также проявлена, как нам видится, у нашего современника.

Кризисные ситуации могут быть как связанными со страхом времени (или некоторого события, находящегося в будущем), так и не связанными, но при этом восприятие времени человеком, находящимся в ситуации кризиса, неизбежно искажается, трансформируется. Это можно наблюдать как на уровне индивидуально-личностном, так и на уровне социальном, когда трансформация временной перспективы является свойственной не только индивидам, но и социальным группам.

В.Г.Авдентова [1] так характеризует особенности трансформации временной перспективы в контексте психологического времени: “Анализ ряда

исследований позволяет сделать выводы о том, что в условиях затяжного стресса или травматического опыта к основным трансформациям ВП относятся переживания «растянутости» времени либо ощущение его полной остановки. Фиксируется дисбаланс между временными зонами, когда будущее воспринимается как «нереальное» или «невозможное». Часто проявляется так называемое «панорамное переживание», когда, на языке житейской психологии, «вся жизнь промелькнет перед глазами». Травматический характер наиболее серьезных стрессов, оказывает влияние на появление чувства «вне-временности», а также обуславливает появление разных диссоциаций (реакции разделения события и своего видения ее протекания «как бы со стороны»), имеющее функцию психологической защиты» [1, с. 21].

Искажение восприятия времени, иными словами – трансформация временной перспективы, присущая субъектам в ситуации кризиса, подтверждает представления о том, что время – не только астрономическая, но и индивидуально-психологическая, социальная категория. С этой точки зрения время не течет линейно, оно способно ускоряться или замедляться в зависимости от психоэмоционального состояния субъекта. П.А.Сорокин и Р.К.Мертон [6] писали о неоднородности категории времени, уделяя особое внимание социальному, психологическому, экономическому аспектам категории времени. Мы полагаем, в свою очередь, что социально-политическое время так же неоднородно, как и индивидуально-психологическое: оно способно замедляться или ускоряться, в зависимости от происходящих событий, как в настоящем (например, может казаться, что день или другой период жизни тянется бесконечно долго), так и при ретроспективном анализе или попытках прогнозировать будущее (которое может представляться слишком далеким или туманным). Можно сказать, что социальные (социально-политические, социально-экономические) кризисы влияют на восприятие времени (а также горизонт планирования), подобно индивидуально-психологическим кризисам. Тут стоит отметить, что социальные кризисы нередко инспирируют индивидуально-психологические кризисы.

Трансформации временной перспективы человека в периоды личностных кризисов посвящен ряд работ, среди которых мы можем выделить: “Психологическое время личности в практике психотерапевта” [8]; “Восприятие времени в период личностного кризиса” [9], “Восприятие времени и горизонт планирования в периоды личностных кризисов” [10], “Изменение временной перспективы у взрослого человека в стрессовых ситуациях” [1], “Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19)” [7], “Феномен воспоминаний с позиций темпоральной работы личности с экстремальным опытом” [4], “Временная перспектива личности в экстремальной ситуации” [3] и т.д.

Выше мы отметили, что личностные кризисы могут быть ассоциированы с кризисами социальными, или разворачиваться на их фоне; в этом смысле искажение временной перспективы личности и временной перспективы более крупных социальных субъектов – групп, общества в целом, – могут взаимно усиливать друг друга. Кроме того, в психологическом анализе индивидуального

восприятия времени с необходимостью присутствует социальный аспект, поскольку категории планирования, прогнозирования, смыслов (и аксиосферы как ценностно-смысловой сферы), развития также описывают социальную сферу. Так, трансформация временной перспективы личности (как мы можем заметить, опираясь на собственный опыт работы в качестве помогающего практика) может быть связана с внешним давлением, которое оказывают на человека другие люди или социальные установки, что может вызывать своеобразный “невроз уходящего времени”, ощущение упущенного времени (и связанных с ним возможностей), тревогу, вызванную ситуацией, требующей немедленного разрешения, и т.д. Искажение временной перспективы могут, согласно нашим наблюдениям, вызывать события, напрямую со временем не связанные: например, это может быть ситуация необходимости значимого жизненного выбора, в которой внешние обстоятельства или люди оказывают давление, требуя делать выбор как можно быстрее.

В работе С.М.Федоровой находим подтверждение и иллюстрацию выдвинутой ею гипотезы о том, что “при потере смыслов и привычных ориентиров в периоды личностных кризисов нарушается способность долгосрочного планирования” [10]. Такую ситуацию автор связывает с тем, что энергия человека, находящегося в ситуации личностного кризиса, уходит на проживание этого кризиса, а также связанных с ним негативных проявлений, и, соответственно, – поиск новых направлений собственного движения, а также поиск новых жизненных смыслов (поскольку старые смыслы были утеряны или показали собственную несостоятельность в ситуации кризиса. Мы, в свою очередь, связываем это не только с причинами, описанными С.М.Федоровой, но и с трансформацией представлений субъекта (как индивида, так и коллективного социального субъекта) о будущем в кризисных ситуациях. Такие представления, как нам видится, имеют преимущественно негативный характер, и могут быть ассоциированы с хронофобией, вызванной как туманностью, размытостью будущего, так и тревожащим ожиданием некоторого события в будущем, а также – ощущением давления “массы времени”, которое нам предстоит пережить, прежде чем ожидаемое событие наступит.

Особенности восприятия времени, замеченные С.М.Федоровой, проявляются не только на индивидуально-личностном, но и на социальном уровне (а также в условиях как индивидуально-личностного, так и социального кризиса): “Восприятие времени и горизонт планирования подвергается значительному влиянию личностного кризиса – либо сужается до того промежутка, который возможно предвосхитить и предвидеть, или становится неопределенным и далеким, теоретическим и абстрактным, не связанным с настоящим” [10]. Горизонт социального планирования также подвергается значительному влиянию кризиса, переживаемого обществом: люди склонны планировать на ближайшее время или жить сегодняшним днем, что проявляется, в частности, в их экономическом и политическом поведении.

В социальном ключе о неоднородности структуры времени, особенностях его восприятия рассуждали П.А.Сорокин и Р.К.Мертон, которые писали, что

структура времени меняется с социальной структурой общества [6, с.115]. Здесь речь может идти, в частности, о социальных ориентациях поколений: известно, что старшие поколения более ориентированы в прошлое (как в ключе его ретроспективного анализа, так и в ключе ностальгии, идеализации прошлого), а более молодое поколение ориентировано в настоящее и будущее (об этом – например, в статье Е.Н.Богатыревой, посвященной социокультурному анализу идеи времени [2]). Вероятно также, что люди, относящиеся к экономически более низким социальным классам, также в большей степени склонны “жить сегодняшним днем”, не планируя будущее, а также придавая большее значение внешним факторам (судьбе, везению), чем собственным возможностям в стремлении изменить текущее положение дел.

Говоря о временной перспективе и особенностях ее трансформации, мы должны выделить значимые характеристики временной перспективы как особого феномена. В статье В.Б.Авдентовой [1, с. 21] находим анализ характеристик временной перспективы: “К значимым временным характеристикам временной перспективы современные исследователи (В.В. Абрамов, Ж. Нюттен, И.А. Ральникова, Ф. Зимбардо) относят такие, как: протяженность, ускорение-замедление времени, уровень насыщенности, реалистичности событий жизни и глубину их проживания, степень структурированности прошлого, настоящего и будущего, а также возрастные особенности индивида” [1, с. 20]. Мы, в свою очередь, заметим, что, помимо степени структурированности прошлого, настоящего и будущего, к характеристикам временной перспективы можно отнести другие особенности, связанные с восприятием как будущего, так и прошлого с настоящим: так, может присутствовать страх будущего, невозможность представить себе будущее, планировать время или события, относящиеся к будущему; или, наоборот, может присутствовать чрезмерная фиксация в будущем, сопровождающаяся стремлением “как можно быстрее пережить настоящее”. Может также наблюдаться преимущественное присутствие индивида (или социальной группы” в прошлом, которое кажется намного более хорошим и заслуживающим внимание, чем настоящее и будущее.

Как мы указывали выше, на структурированность прошлого, настоящего и будущего индивидуального и группового социального субъектов может влиять социальная структура общества (более “старое” общество, как и люди старшего возраста, склонны ориентироваться преимущественно в прошлое”). Однако, заметим, что, кроме “паспортного” возраста представителей определенных поколений, по нашему мнению, в особенностях восприятия времени играет важную роль психологический возраст представителей этих поколений. И даже больше: как указано в исследовании, приведенном нами ниже, паспортный возраст респондентов не влияет на восприятие времени у респондентов моложе 80 лет.

Ориентация во времени людей разного возраста является одним из ключевых элементов восприятия времени. В работе А.И.Мелехина, посвященной восприятию времени в старшем возрасте [5], находим информацию об исследованиях, в ходе которых было выявлено, что искажение восприятия времени (ориентация во времени) статистически значимо только у людей старше 80 лет: “J.

Brotchie и J. Brennan (1985) провели исследование, направленное на выявление ассоциативной связи пола, социального статуса и возраста с ориентированием во времени. В исследовании участвовали 235 пожилых респондентов среднего возраста 71 год. Количество ошибок в ориентировке было выше в группе респондентов 71—80 лет, чем в группе 50—60 лет. С увеличением возраста женщины 71—80 лет допускали больше ошибок. Мужчины, наоборот, не показали значительного увеличения ошибок в ориентировке во времени с возрастом. Несколько мужчин в возрасте 71—75 лет сделали ошибку в дате и определении дня недели [11]. Это исследование показывает, что при нормальном старении ориентировка во времени остается сохранной и согласуется с выводом А. L. Venton (1981), что только после 80 лет пожилые люди допускают ошибки в ориентировке во времени" [5, с.13].

Это позволяет нам сделать вывод о том, что обусловленные возрастом трансформации восприятия времени менее значимы, чем трансформации восприятия времени, ассоциированные с неблагоприятными, кризисными ситуациями. Кроме того, психологический возраст респондентов, как нам видится, также может влиять на восприятие времени: тут играют роль не биологически-обусловленные факторы (как у людей старше 80 лет, у которых восприятие времени, согласно исследованиям, действительно меняется), а социально-психологические, социально-экономические факторы. Среди таких факторов – отсутствие возможностей для реализации задуманного, страх перед будущим, невозможность планировать в долгосрочной перспективе. С этой точки зрения, более благополучные люди и социальные общности будут, вероятно, более “молодыми” (в смысле восприятия своего психологического возраста и временной перспективы), чем менее благополучные.

Итак, “психологический возраст” как феномен связан, вероятно, не только с особенностями индивидуально-личностного восприятия себя самого как “старого” или “молодого” человека, но и с социальными возможностями, имеющимися у представителей определенного поколения. Речь идет, например, о возможностях профессионального роста, а также о возможностях, связанных с качеством жизни и ее уровнем (так, люди старшего возраста с большим достатком имеют возможность путешествовать, проживать насыщенную жизнь, что ассоциировано с более широким горизонтом планирования, более оптимистичным восприятием будущего, а также ориентацией в будущее, а не в прошлое).

Важно и то, что социальные ориентации, а также индивидуально-психологический профиль представителей того или иного поколения влияют на образ будущего и горизонт планирования общества в целом. Кроме того, на горизонт планирования и восприятия будущего влияет социальная, политическая, экономическая стабильность общества: в периоды “турбулентности” и нестабильности горизонт планирования сдвигается в сторону настоящего, планирование затруднено (как на уровне всего общества в целом, так и на уровне каждого конкретного человека). Принимая во внимание кризисное состояние современного российского общества, можем заметить, что ему сопутствует явление, которое можно назвать “кризисом планирования” (долгосрочного и среднесрочного).

Из собственного опыта помогающего практика можем также предположить, что личностные кризисы, ассоциированные с нехваткой времени, склонны приводить к искажению восприятия времени у людей, их проживающих, что может вызывать, в конечном счете, реальную нехватку времени (проживания кризиса требуют затрат не только собственно психологических, но и временных ресурсов). Так, женщины (социальное восприятие которых в обществе во многом происходит через призму их возраста, в том числе – возраста фертильного) склонны тяжело переживать кризисы отношений, брака и деторождения (“тиканье биологических часов”). Невроз, вызванный “тиканьем биологических часов” непродуктивен, вызывает чувство безвозвратно уходящего времени, возможностей, что приводит к потере внутреннего локуса контроля, в том числе – контроля над своей жизнью, невозможностью взять инициативу в свои руки. Подобный невроз, по нашему мнению, может быть вызван социальными представлениями и мифами, связанными с прошлым, и не соответствовать возможностям самой женщины, в том числе – и ее реальным временным горизонтам.

Напряжение по поводу уходящего времени, или, иными словами, “невроз уходящего времени, по нашему наблюдению, может действительно приводить к нехватке времени. Мы объясняем это тем, что восприятие времени связано также с событийным аспектом, с концентрацией событий на определенном временном отрезке, а “невроз уходящего времени” приводит, в частности, к невозможности действовать (или, иными словами, самостоятельно создавать эти события).

Исследователи отмечают также, что сама по себе сбалансированная временная перспектива (связанная, в частности, с социально-психологическим благополучием человека и общества в целом) может выступать фактором стрессоустойчивости сама по себе [1, с. 21]: “Важно отметить, что сбалансированная, целостная временная перспектива является одним из факторов стрессоустойчивости. При такой временной перспективе человек воспринимает картину жизни как некую органичную последовательность событий жизни во времени, с явной связью и взаимообусловленностью всех временных отрезков (прошлого, настоящего и будущего). При этом, компетентность во времени реализуется в активной жизненной позиции в настоящем времени, а правильное отношение с будущим – как его оптимистичное планирование”. Как видим, В.Б.Авдентова связывает компетентность в области настоящего времени с активной жизненной позицией человека, а адекватное отношение к области будущего – со способностью к его (оптимистичному) планированию. Таким образом, мы можем с уверенностью говорить не только о том, что восприятие времени и горизонт планирования трансформируются в периоды социальных (и связанных с ними индивидуальных) кризисов, но и о том, что на само проживание этих кризисов существенно влияет восприятие времени в обществе как таковом, за пределами кризисных периодов, которое опирается, в свою очередь, на характеристики временных перспектив отдельных людей.

Подводя итоги, можем сделать следующие выводы:

1. Кризис, как социальный так и индивидуальный, приводит к невозможности планирования собственной жизни, связанной с ощущением

- нестабильности, страхом будущего; потере внутреннего локуса контроля. Это вызывает искажение временной перспективы: планирование будущего затруднено, будущее пугает, что вызывает ощущение растерянности и потенциально связано с депрессивными состояниями.
2. Кризисные ситуации могут быть как связанными с хронофобией – страхом времени (или некоторого события, находящегося в будущем), так и не связанными. При этом восприятие времени человеком, находящимся в ситуации кризиса, неизбежно искажается, трансформируется.
 3. Искажение временной перспективы в кризисных ситуациях наблюдается как на индивидуально-личностном, так и на социальном уровне (уровне социальных групп и общества в целом).
 4. Трансформация временной перспективы, присущая субъектам в ситуации кризиса, свидетельствует о том, что время – не только астрономическая, но и индивидуально-психологическая, социальная категория. С этой точки зрения время нелинейно, оно способно ускоряться или замедляться в зависимости от психоэмоционального состояния субъекта.
 5. Личностные кризисы могут быть ассоциированы с кризисами социальными, или разворачиваться на их фоне. В этом смысле искажение временной перспективы личности и временной перспективы более крупных социальных субъектов могут взаимно усиливать друг друга.
 6. В психологическом анализе индивидуального восприятия времени в условиях кризиса присутствует социальный аспект, поскольку категории планирования, прогнозирования, смыслов, развития (то есть, категории, связанные с восприятием будущего) также описывают социальную сферу человека и общества в целом.
 7. При потере смыслов и привычных ориентиров в периоды личностных кризисов нарушается способность долгосрочного планирования.
 8. Горизонт планирования на уровне общества также подвергается значительному влиянию социального (социально-политического, социально-экономического) кризиса: люди склонны “жить сегодняшним днем”, что проявляется, в частности, в их экономическом и политическом поведении.
 9. На временную перспективу индивидуального и группового социального субъектов может влиять поколенческая структура общества: более “старое” общество склонно ориентироваться “в прошлое”.
 10. На особенности восприятия времени отдельными людьми и поколениями влияет психологический возраст (паспортный возраст, как показывают исследования) не влияет на восприятие времени у людей моложе 80 лет.
 11. Мы полагаем, что “психологический возраст” как феномен связан не только с представлением о себе самом как “старом” или “молодом” человека, но и с социальными возможностями: возможностями профессионального роста, качеством жизни и ее уровнем (чем выше уровень

жизни, тем шире горизонт планирования и выраженнее ориентация в будущее).

12. На горизонт планирования и восприятия будущего влияет также социальная, политическая, экономическая стабильность общества: в периоды нестабильности горизонт планирования сдвигается в сторону настоящего.

Литература

1. Авдентова В.Б. Изменение временной перспективы у взрослого человека в стрессовых ситуациях // *Universum: психология и образование*. – 2023. – № 1 (103). – С 20-23
2. Богатырева Е. Н. Идея времени: социокультурный анализ // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика*. – 2015. – №15 (1). – С.10-12
3. Квасова О. Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. – 2010. – №2. – 66-72
4. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен воспоминаний с позиций темпоральной работы личности с экстремальным опытом // *Теория и практика общественного развития*. – 2014. – № 18. – С. 205-209
5. Мелёхин А. И. Восприятие и познание времени в пожилом и старческом возрасте. Обзор зарубежных исследований // *Современная зарубежная психология*. – 2015. – Том 4. – № 2. – С. 11—19
6. Сорокин П.А., Мертон Р.К. Социальное время: опыт методологического и функционального анализа. Перевод Н.В. Романовского // *Социологические исследования*. – 2004. – № 6. – С. 112–119
7. Тимофеева Т. С., Беликова А. В. Особенности восприятия жизненной перспективы в трудной жизненной ситуации (на примере пандемии COVID-19) // *Logos et Praxis*. – 2021. – № 20 (2). – С. 132-142
8. Третьяк Л.Л. Психологическое время личности в практике психотерапевта. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/9284/>]; “Восприятие времени в период личностного кризиса”
9. Тимофеев А.Д. Восприятие времени в период личностного кризиса. – Дисс. канд. псих. наук. (19.00.01). – М., 2013. – 122 с.
10. Федорова С.М. Восприятие времени и горизонт планирования в периоды личностных кризисов. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://www.hse.ru/edu/vkr/368409195>
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.
12. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с. – EDN RYSLTP.

13. Brotchie J., Brenna J. Temporal Orientation in the Pre-Senium and Old Age
// British Journal of Psychiatry. – 1985. – Vol. 147, № 6. – P. 692—695

Мазилев В.А.

ХРИСТИАН ВОЛЬФ И ГЕНЕЗИС НАУЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В работах Рене Декарта было сформулировано новое представление о душе, которая трактовалась как мышление. Картезианская трактовка души не могла непосредственно использоваться для того, чтобы послужить основой для психологии как науки о сознании. Декарт не был психологом, судьба психологии как возможной науки его не заботила, поскольку он решал философские задачи. Душа в картезианской трактовке как сознание, мышление представляла собой слишком узкое пространство, чтобы на этой основе оформить отдельную науку психологию. Задачи конституировать психологию Декарт не ставил. Из декартовских идей следовало скорее уровневое представление о психическом. Используя идеи Декарта и своего учителя Г.В.Лейбница, работу по оформлению эмпирической психологии в философскую науку осуществил Христиан Вольф. В статье представлено обоснование эмпирической психологии Христианом Вольфом. В современных учебниках по истории психологии заслуги Христиана Вольфа недооцениваются. Утверждается, что Вольф заслуживает признания как создатель первой системы эмпирической психологии.

Ключевые слова: философия, философская психология, Вольф, институционализация психологии, эмпирическая психология, рациональная психология

Annotation. In the works of Rene Descartes, a new idea of the soul was formulated, which was interpreted as thinking. The Cartesian interpretation of the soul could not be directly used to serve as the foundation for psychology as a science of consciousness. Descartes was not a psychologist, he did not care about the fate of psychology as a possible science, since he solved philosophical problems. The soul in the Cartesian interpretation as consciousness, thinking was too narrow a space to form a separate science of psychology on this basis. Descartes did not set the task of constituting psychology. From Cartesian ideas followed rather a level representation of the mental. Using the ideas of Descartes and his teacher G.W. Leibniz, Christian Wolff carried out the work of formalizing empirical psychology into a philosophical science. The article presents the substantiation of empirical and rational psychology by Christian Wolf. In modern textbooks on the history of psychology, the merits of Christian Wolff are underestimated. It is argued that Wolf deserves recognition as the creator of the first system of empirical psychology.

Keywords: philosophy, philosophical psychology, Wolf, institutionalization of psychology, empirical psychology, rational psychology

По известному выражению Германа Эббингауза, психология имеет краткую историю, но длинное прошлое. Относительно краткой истории, которая насчитывает уже полтора столетия, ведутся многочисленные споры и дискуссии, существует множество различных трактовок происходивших событий и

процессов [11-13]. Прошлое психологии – ее развитие до середины XIX века на первый взгляд представляется абсолютно понятным и «устоявшимся». Однако, не все так просто. Никем не оспаривается, что накопление психологического знания до середины позапрошлого столетия осуществлялось в основном в недрах философии [17-19]. Тем не менее, вопросы относительно прошлого психологии периодически возникают. В значительной степени это связано с недостаточно последовательно проводимой дифференциацией собственно философского и психологического знания [10, 20, 17]. Существование философской психологии как системы специального знания имеет свои характерные особенности [10, 18]. Поэтому не все идеи философов, имеющие отношение к душе, могут считаться философской психологией [10, 16]. Философская психология в узком смысле этого слова это система психологии, разрабатываемая методами рассуждения. Как блестяще выразился Поль Фресс, «Оставаясь эмпирической в отношении источника идей, вся эта школа развивает психологию своим анализом психической жизни, который всем еще обязан пронизательности философа, склонного к созданию стройных систем» [23, с.18]. Иными словами, в философской психологии чисто философские идеи должны быть адаптированы к системе психологии [17, 14]. К сказанному следует добавить, что методы интроспекции в философии, философской психологии, в физиологии, и в психологии существенно отличаются [13, 8].

В статье «Длинное прошлое»: Рене Декарт и формирование методологических основ психологии» [9] была проанализирована роль Декарта в становлении психологии.

Безусловно, пересмотр Декартом понятия души и отождествление ее с сознанием, явились важнейшим шагом на пути становления психологии как науки. Совершенно справедливыми представляются утверждения многих авторов, согласно которым, идеи Декарта в значительной степени сформировали методологические основания научной психологии. Однако, не подлежит сомнению, что сам Декарт не был не только психологом, но даже не был философским психологом. Декарт в своих трудах решал различные научные и философские задачи, но судьба психологии как философской дисциплины его не волновала [9].

В настоящей статье мы намерены рассмотреть, как некоторые картезианские идеи были адаптированы Христианом Вольфом [1, 2, 25, 26] при создании системы эмпирической психологии, что также явилось важным шагом на пути становления научной психологии. Как полагаем, главная непреходящая заслуга Вольфа состоит в разработке *системы психологии*.

Вольф, как известно, был учеником и последователем Г.В.Лейбница. Стоит специально подчеркнуть, что великий немецкий философ Готфрид Вильгельм Лейбниц (1646-1716) философским психологом также не был, хотя его идеи оказали влияние на психологию. Более того, сам Лейбниц не употреблял термина «психология», предпочитая именовать учение о душе «пневматологией».

Христиан Вольф – немецкий философ и философский психолог, последователь Лейбница. Оценки творчества Х.Вольфа как философа довольно противоречивы. «Вольф пытался создать систематизированный компендиум

философских и научных знаний, или «разумных мыслей о Боге, мире, человеческой душе и всех вещах вообще», т.е. построить завершённую систему метафизики, основанную на ясных понятиях и строгих правилах логически доказательного мышления. Считая высшей задачей философии достижение пользы и блага людей, их умственного и нравственного совершенства, он вел активную научную и педагогическую деятельность, внося заметный вклад в распространение в Германии просветительских идей, естественно-научных и философских знаний, в развитие светской национальной системы образования, немецкой философской терминологии и т.д.» [6, с. 429]. При своей жизни одно время он был едва ли не самым популярным, известным философом. Однако по прошествии некоторого времени оценки радикально изменились. Историки философии отмечают: «На долю Христиана Вольфа (1679–1754) в истории философской мысли выпала довольно незавидная участь. В историко-философской литературе сложилась устойчивая и отчасти оправданная оценка его философии как плоской, бессодержательной и скучной, всего лишь поверхностно систематизирующей наследие Лейбница в целях ее популяризации, но упростившей и исказившей его гениальные идеи и находки» [7, с.8].

Вместе с изменением оценки творчества Христиана Вольфа как философа, изменилось и понимание значения работ Вольфа как психолога, поскольку негативные оценки его творчества распространялись и на психологию. Здесь, как нам представляется, допускается огромная ошибка. Как будет показано ниже, Христиан Вольф является создателем *системы психологии как самостоятельной философской дисциплины*. Учитель Вольфа Готфрид Вильгельм фон Лейбниц, хоть и был сторонником «построения завершённой системы метафизики», эту задачу не выполнил. А Вольф эту задачу решил, составив в своих многочисленных трудах позитивное изложение наук. Решая задачу упорядочения знания, Вольф выступил *создателем психологии в новое время*. Можно полагать, что Вольф решил задачу институционализации психологии как философской науки о сознании (философской психологии). Естественно, Вольф решал эти задачи как мог. Не будем останавливаться на критике метафизической системы Вольфа, как это видится современным историкам философии. Подчеркнем, что нас в этой работе будет интересовать только позитивный вклад Вольфа в разработку психологии.

Не углубляясь в философские построения Вольфа, остановимся лишь на некоторых вопросах, имеющих отношение к психологии. Обратим внимание на попытку выделения психологии и попробуем непредвзято ее проанализировать. Знаток истории психологии М.С.Роговин пишет об этом следующее: «Попытки создать психологию как науку, независимую от философии, предпринимались и до второй половины XIX в; они были обречены на неудачу, хотя бы уже потому, что имели место внутри философии и предпринимались с помощью методов умозрительной философии (Х.Вольф, 1732; И.Н.Тетенс, 1776-1777; И.Ф.Герbart, 1816)» [22, с.96]. Но представляется, что в данном случае мы имеем дело со своего рода исторической абберрацией. Дело в том, что Христиан Вольф, речь в данном случае о нем, вовсе не помышлял о выделении психологии из философии.

Все его построения были направлены на то, чтобы реорганизовать структуру философского знания и *внутри* этой структуры выделить разновидности психологии как философские дисциплины. Об объеме проделанной работы можно судить хотя бы по тому, что Вольфу принадлежит огромный массив философских произведений, написанных как на латыни, так и на немецком: издание Ольмса 1968 года насчитывает ни много ни мало 64 тома. Две работы полностью посвящены психологии: "Рациональная психология" (1734) и "Эмпирическая психология" (1732) [25, 26].

Существует и более ранняя версия. В 1719 году вышло первым изданием фундаментальная работа Вольфа «Разумные мысли о Боге, мире, и душе человека, а также о все вещах вообще», которую историки философии для краткости именуют «Метафизика». «В предисловии к первому изданию своего главного философского труда «Разумные мысли о Боге, мире, и душе человека, а также о все вещах вообще» (1719) (в литературе эту работу обычно обозначают как «Метафизика»). Вольф заявляет, что главная цель метафизики – достижение счастья людей – не будет достигнута, пока в ней отсутствуют основательные доказательства, ясные, отчетливые и подтверждаемые в опыте понятия о каждой вещи. Поэтому свою задачу он видит в том, чтобы в «обсуждаемых материях», а именно в понятиях о Боге, мире, душе и всех вещах «возжечь свет науки», т.е. сформулировать о них «разумные мысли», основываясь на ясных опытах» [7, с. 11].

Подчеркнем еще раз, что Вольф был философом, реорганизовывал именно философию, а психология рассматривалась Вольфом как составная часть философского знания и отнюдь не как самостоятельная наука. По точной характеристике Г.Г.Майорова, Х.Вольф «впервые попытался дать различие теоретического и эмпирического, чистого и прикладного знания; теоретическая философия, по Вольфу, - "наука о всех возможных предметах, насколько они возможны", т.е. наука, занимающаяся не простой констатацией фактов, а исследованием их взаимосвязей, причин и оснований. По классификации Вольфа, все философское знание делится на "науки рациональные теоретические" (онтология, космология, рациональная психология, естественная теология), "науки рациональные практические" (этика, политика, экономика), "науки эмпирические теоретические" (эмпирическая психология, телеология, догматическая физика) и "науки эмпирические практические" (технология и экспериментальная физика)» [21, с.96].

Обратим внимание читателя на то обстоятельство, что эмпирическая психология, по Вольфу, наука именно теоретическая. Не только вольфовская, но и последующая эмпирическая психология вовсе не была эмпирической наукой в современном смысле слова. Важно подчеркнуть, что концепция Вольфа в XVIII столетии продемонстрировала метод работы в психологии. «Эмпиризм» состоял в том, что самонаблюдение выполняло *верифицирующую* роль: оно должно было подтвердить соответствие умозрительных построений опыту. Источником эмпирического материала самонаблюдение не являлось: было достаточно отдельных примеров, которые бы подтвердили «жизненную правду» созданной картины («сцепления психологических понятий»). Это позволяет понять, почему Вольф

называл свою эмпирическую психологию наукой «эмпирической теоретической»: эмпирическая – соответствующая опыту, теоретическая – осуществляется логическая конструкция, имеющая произвольный (теоретический) характер. Этот метод Христиана Вольфа не только стал общим местом – здесь Дессуар абсолютно прав – но и определил традицию. В дальнейшем, менялись только принципы, определяющие "сцепление" – сам способ в течение длительного времени оставался неизменным.

Таким образом, по Вольфу, психология распадается на рациональную и эмпирическую. Как отмечал В.Дильтей, «Христиан Вольф видел в отделении рациональной психологии от эмпирической особую заслугу своей философии» [5, с.31]. Здесь нет возможности рассматривать роль рациональной и эмпирической психологии в структуре философского знания, а также их соотношение. Скажем только, что эмпирическая психология – опытная наука, дающая представление о том, что происходит в человеческой душе. Она не предполагает рациональной психологии, а служит для проверки и подтверждения того, что априорно развивает психология рациональная. В.Дильтей специально подчеркивал, что из «положений Вольфа уцелело ценное ядро в виде различения между описательным и объяснительным методом, а также признание того, что описательная психология является опытной основой и контрольным органом для психологии объяснительной» [5, с.32].

Публикация работ Вольфа [25, 26] сделала сам термин «психология» популярным, а психология на некоторое время стала центральной философской дисциплиной. Х.Вольф, несомненно, выполнил задачу, которую поставил перед собой: психология стала отдельной областью внутри философии, или, если угодно, стала самостоятельной философской наукой. Это бесспорная заслуга Х.Вольфа.

В «Метафизике» Вольф дает характеристику эмпирической и рациональной психологии. «Учение о душе Вольф разделяет на эмпирическую и рациональную части, соответственно составляющие содержание 3-й и 5-й глав «Метафизики». В первой из них душа рассматривается преимущественно на основе опыта или «исторически», во второй – на основе «первых принципов» познания, то есть онтологии, а также космологии, а потому Вольф считает ее собственной частью метафизики, каковой эмпирическая психология считаться не может [1, § 191-1922, § 55; 4, § 79]. Напомним в этой связи, что вопрос о месте, да и вообще о правомерности включения эмпирической психологии породил острые разногласия среди последователей Вольфа. А в конечном итоге привел к определенному размежеванию между ними: у некоторых она выдвинулась на первый план, у других она целиком вошла в состав рациональной психологии» [7, с.65].

«Показательно, что, хотя Вольф и не считал эмпирическую психологию собственной частью метафизики, тем не менее он обратился к ее понятиям непосредственно после рассмотрения «первых принципов», т.е. онтологии, и отвел ей самую объемную главу в своей «Метафизике». Более того (...) к «несомненному» факту внутреннего опыта, т.е. «сознанию себя и других вещей», он обратился уже в первой главе и, собственно, доказательство «нашего существования» использовал в качестве предпосылки своего учения о первых основаниях

познания. Строго говоря, все метафизические построения Вольфа в определенной мере представляют собой не что иное, как рационализацию или логическую реконструкцию и систематизацию понятий, данных в мышлении, сознании или внутреннем опыте некоего абстрактного субъекта-метафизика. Отчасти это признает и сам Вольф, указывая, что все отчетливые понятия и вечные истины, которые лежат в основе логики, морали, политики и т.д., мы познаем на основе самонаблюдения, «обратив внимание на себя» [7, с.65].

Не будем останавливаться на правомерности причисления эмпирической психологии к метафизике, оставив решение этого вопроса историкам философии. Нас же здесь интересует вопрос о содержательном наполнении эмпирической психологии.

Напомним, что, согласно Декарту, человек представляет собой соединение тела и души. Заметим, что картезианская трактовка души принципиально не годится для того, чтобы послужить фундаментом *для психологии как науки о сознании*. Это очевидно и понятно: Декарт не был психологом, судьба психологии как возможной науки его не волновала. Сознание как мышление – слишком узко, чтобы на этой основе институционализировать отдельную науку. Слишком много явно психических, душевных феноменов оказывается «за бортом» психологии [9]. Более того, то, что следовало из декартовских идей, скорее соответствовало *уровневоу представлению о психическом*. Действительно, если представить схематически, то получается несколько уровней:

- 1) уровень *разумной души* – мышление в широкой трактовке (сознание);
 - 2) уровень *«психофизиологический»* – то, что *душа может воспринять посредством машины тела* (ощущения, восприятия, память и др.);
 - 3) уровень *телесный* – ощущения, восприятия, память *без участия души*.
- [9]

Согласимся, что создание уровневой трактовки психического в том случае, когда не определена еще структура психологии, не ясна сама номенклатура психических явлений, занятие явно опережающее актуальное развитие этой области знания.

Заметим, что для институционализации психологии необходимо было, отталкиваясь от перспективных идей Декарта о сознании, представить *содержание психологии* в виде некоей структуры (системы психологии). Несомненно, что эту задачу мог выполнить лишь тот, кто в отличие от Декарта, принял бы на себя – для определения состава душевных явлений – *позицию психолога*.

Эта задача была решена Христианом Вольфом. Остановимся кратко на вольфовской структуре эмпирической психологии.

Вольф определяет душу: «под душой я понимаю такую вещь, которая сознает себя и другие вещи вне себя, и поскольку мы [сами] сознаем себя и другие вещи вне нас» [3, с. 301]. Христиан Вольф поясняет метод своей работы: «мой замысел здесь состоит лишь в том, чтобы показать, что мы в ней усматриваем посредством ежедневного опыта. Я не хочу здесь показывать ничего другого, кроме того, что может узнать каждый, кто обратит внимание на себя. Это и будет служить нам основанием для выводов о том, что не каждый может увидеть в себе

сразу. А именно из того, что мы в душе различаем, я хочу найти отчетливые о ней понятия и кое-где указать на некоторые важные истины, которые отсюда могут быть доказаны. И именно эти истины, подтверждаемые посредством достоверных опытов, послужат основанием тех правил, которыми силы души руководствуются как в познании, так и в своих желаниях, или при отсутствии таковых, а, следовательно, в логике, морали и политике» [3, с.301].

Вольф начинает с мышления. «Выше было отмечено, что первое, замечаемое нами в нашей душе, это то, что мы сознаем многие вещи как находящиеся вне нас. И поскольку это происходит, мы говорим, что мы мыслим (*gedencken*), а потому называем мыслями те изменения души, которые она создает. Напротив, если мы ничего не сознаем, как, например, во сне, а иногда и в бодрствовании, то мы говорим обычно, что мы не мыслим» [3, с. 301-302].

Вольф предостерегает от отождествления его позиции с картезианской: «мы считаем сознание тем признаком, из которого мы узнаем, что мы мыслим», но «тем не менее следует обратить внимание на то, что мы вовсе не считаем, будто душа не может иметь никаких других действий, кроме мыслей (§ 193)» [3, с. 302]. «А поскольку я не нахожу в себе ничего другого, кроме сознания, т.е. своих мыслей (§ 194), к себе я причисляю только мышление и то, что ему принадлежит, которое я вижу, как то, что [есть] во мне (*als in mir*). Отсюда и возникает ошибочное мнение картезианцев, будто сознание составляет всю сущность души и в ней не может происходить ничего такого, чего бы мы не сознавали. Таким образом, то, что мы видим в себе, есть то же самое, из чего мы познаем себя, как и равным образом мы вообще обычно полагаем в некоторую вещь то, из чего мы ее познаем» [3, с.302].

Вольф различает ясные и темные мысли: «Вещь тем яснее, чем больше мы замечаем ее отличие от другой вещи; и наоборот, чем меньше мы воспринимаем это отличие, тем она темнее» [3, с.303].

«Мысли, которые имеют основание своих изменений в органах нашего тела и вызываются внешними телами вне нас, мы обычно называем ощущениями (*Empfindungen*), способность ощущать – чувствами (*Sinnen*), органы же чувств, в которых происходят эти изменения, – органами чувств (*Gliedmassen der Sinnen*)» [3, с. 304]. Ощущения, согласно Вольфу, «возвращаются» в психологию. «Однако само собой разумеется, что, поскольку в данном случае речь идет о душе, мы и должны здесь объяснить, чем являются ощущения в отношении души, а то, что словом «ощущение» обозначается в отношении тела, должно обсуждаться в физике» [3, с. 305]. «Представления вещей, которые отсутствуют (*nicht zugegen sind*), называются образами (*Einbildungen*). Силу души создавать такого рода представления называют силой воображения (*Einbildungs-Krafft*)» [3, с.305]. Вольф замечает, что ощущения обладают большей ясностью, чем образы. Далее описываются грезы, способность выдумывать (*Krafft zu erdichten*) – создание образов посредством произвольного разложения и/или сочетания частей из прежних представлений; пустое воображение (*leere Einbildung*) – создание странных или невозможных образов (например, русалки); искусство изобретения (*Kunst zu*

erfinden). Затем приходит черед памяти и воспоминаний (§ 248–267), внимания (§ 268–271) и т.д.

Не будем далее проследивать шаги, предпринимаемые Вольфом. Воспользуемся общим описанием Макса Дессуара: «Способность познания представлена Вольфом, как связь теорий и фактов. Материал этой способности составляют представления. По своему внутреннему свойству они или смутные, или ясные, или отчетливые; по своему содержанию они или восприятия, или „воображения“, т. е. воспроизведенные представления. Над воображениями господствует закон ассоциации, гласящий: каждое представление вызывает в душе то общее представление, часть которого оно составляет. Но встречаются также сочетания, никогда не пережитые нами в восприятии, следовательно, существует „сила выдумки“. Так как мы можем узнать в представлениях повторения прошедших переживаний, то психология приписывает душе память; так как мы можем придать некоторым представлениям больше ясности, чем остальным, то психология говорит о внимании. В таком роде продолжается и дальнейшее; в целом перед нами планомерное сцепление психологических понятий, ставшее позже общим местом. Упомянем отдельно о чувстве: его дедуцирование в некоторой степени достопримечательно. Удовольствие Вольф объясняет, как созерцание совершенства, т. е. полного, согласного стремления данного многообразия к одной и той же цели. Если сюда присоединяется понимание, удовольствие увеличивается, так как совершенство познается яснее. Удовольствие и неудовольствие сопровождают, все аффекты, поэтому, их нельзя считать особыми родами аффектов; последние представляют скорее различные степени удовольствия и неудовольствия в их смешении и сменах. Хотя Вольф много и подробно останавливается на описании телесных изменений, наблюдаемых при страстях, они все же всегда подчеркивают связь с предметом, например, при страдании, в виде наглядного познания несовершенства или неясного представления о зле, о дурном» [4, с. 108–109].

Аналогичным образом дело обстоит со способностью *воли, способностью действия*, которое также характеризуется набором соответствующих способностей, полученных методом «планомерного сцепления психологических понятий».

Констатируем, что Вольфом представлена система психологических понятий, характеризующих эмпирическую психологию. Система практически полная, поскольку представлены *и познание, и чувство, и воля*. В данной статье мы не собираемся анализировать или оценивать те или иные решения Вольфа. Разумеется, многие решения Вольфа нельзя признать удачными. Но его заслуги перед психологией налицо. Однако, можно сделать однозначный вывод, что от декартовского представления о сознании сделан решительный шаг к *расширению предмета психологии и оформлению эмпирической психологии* как философской психологии.

И еще один важный момент, который часто недооценивается. Вольф, что хорошо известно, был последователем Лейбница. Предустановленную гармонию Вольф ограничил отношением между душой и телом. Как об этом пишет

М.Дессуар, «понятию монады он придал более грубый характер атомистического учения и признал способность представлений лишь за душами в собственном смысле, обладающими настоящим сознанием» [4, с.105]. «Поэтому, – продолжает Дессуар, – самое первое его утверждение: душа есть субстанция, производящая представления, остается без внутренней связи с системой. Он искусственно создает такую связь, прибегая к *circulus vitiosus*: понятие телесного или составленного из частей исключает мышление (как сочетание воедино логического подлежащего со сказуемым); следовательно, душа принадлежит к простым субстанциям и обладает всеми признаками, установленными онтологией для первых. Телу остается при этом задача определять в зависимости от своего местопребывания содержание восприятий. Глубже в отношения между душой и телом Вольф не вникает» [4, с.105-106]. Но представляется принципиально важным следующее. Трактовка предустановленной гармонии Вольфом приближается, как на это обращает внимание Дессуар, к учению о психофизическом параллелизме. «Представим себе на одной стороне душевные процессы, на другой телесные; между ними нет причинных соотношений - одним неповторяющимся чудесным актом Бог установил между ними иную связь» [4, с.106].

Это решение Вольфа, фактическое принятие психофизического параллелизма, оказало существенное влияние на последующее развитие психологии. Впрочем, это тема другой статьи.

Имя Христиана Вольфа, бесспорно, забвения не заслуживает, т.к. его заслуги перед психологией велики. Обычно их видят в том, что Х.Вольф явился создателем психологии способностей. Поскольку психология способностей, как известно, была сокрушена И.Гербартом, то труды Вольфа имеют чисто историческое значение

Значение Христиана Вольфа для истории мировой психологии состоит, таким образом, в первую очередь не только в том, что им впервые в Новое время отчетливо была выделена психологическая проблематика внутри философского знания, но и в том, что эмпирическая психология предстала как *достаточно полная система психологического знания*.

Библиографический список

1. Вольф Христиан Метафизика // Христиан Вольф и философия в России. Санкт- Петербург: Издательство Русского христианского гуманитарного института., 2001, с.227-358
2. Вольф Христиан Онтология // Христиан Вольф и философия в России. Санкт- Петербург: Издательство Русского христианского гуманитарного института., 2001, с.359-374
3. Вольф Х. О душе вообще, и что именно мы в ней воспринимаем (*wahrnehmen*) // Общая психология: хрестоматия в 5 томах. Т. 1 / Составители В.А. Мазилев, В.Д. Шадриков при участии А.А. Костригина. – М.: РИД РосНОУ, 2019, с. 301-323
4. Дессуар М. Очерк истории психологии. С.-Пб.: Книгоизд. О.Богдановой, 1912. 218 с.

5. Дильтей В. Описательная психология. С.-Пб.: Алетейя, 1996. 156 с.
6. Жучков В.А. Вольф Христиан // Новая философская энциклопедия. В 4-х тт. Москва : Мысль, 2010. Том 1. С. 429-430.
7. Жучков В.А. Метафизика Вольфа и ее место в истории философии Нового времени // Христиан Вольф и философия в России. Санкт- Петербург: Издательство Русского христианского гуманитарного института., 2001, с.8-106
8. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности – М.: Психотерапия, 2007. 528 с.
9. Мазилев В.А.«Длинное прошлое»: Рене Декарт и формирование методологических основ психологии // Методология современной психологии, вып. 23 , 2023
- 10.Мазилев В.А Теория и метод в психологии: период становления психологии как самостоятельной науки. Монография. Ярославль: МАПН, 1998. 356 с.
- 11.Мазилев В.А. Психология на пороге XXI века: методологические проблемы. Монография. Ярославль: МАПН, 2001. 112 с.
- 12.Мазилев В.А. Актуальные методологические проблемы современной психологии. Ярославль: МАПН, 2002. 165 с.
- 13.Мазилев В.А. Методология психологической науки. Ярославль: МАПН, 2003. 198 с.
- 14.Мазилев В.А. Стены и мосты: Методология психологической науки. Ярославль: МАПН, 2004. 243 с.
- 15.Мазилев В.А. Методологические вопросы психологии. Ярославль: МАПН, 2005. 166 с.
- 16.Мазилев В.А. Методологические проблемы психологии. Ярославль: МАПН, 2006. 236 с.
- 17.Мазилев В.А. Методология психологии. М.: МАПН, 2007. 364 с.
- 18.Мазилев В.А. Стены и мосты. Методология психологической науки. Ижевск : ERGO, 2015. 224 с.
- 19.Мазилев В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2017. 419 с.
- 20.Мазилев В.А. Предмет психологии. Монография. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020. 186 с.
- 21.Майоров Г.Г. Вольф // Философский энциклопедический словарь. М.: Сов. энциклопед., 1989, с.96-97.
- 22.Роговин М.С. Введение в психологию. М.: Высшая школа, 1969. 384 с.
- 23.Фресс П. Развитие экспериментальной психологии // Экспериментальная психология / Ред. П.Фресс, Ж.Пиаже. Вып. 1,2. Москва : Прогресс, 1966, с.15-98.

24. Mazilov V.A. About Methodology of Russian Psychology of Today // Psychological Pulse of Modern Russia. Moscow-Jaroslavl: International Acad. of Psychology, 1997, p. 126-134
25. Wolff Ch. Psychologia empirica, methodo scientifica pertractata qua ea, quae de anima humana indubia experientiae fide constant, continentur et ad solidam universae philosophiae practicae atheologicae naturalis tractationem via sternitur. Francofurti & Lipsiae: Libraria Rengeriana, 1738. 720 S.
26. Wolff Ch. Psychologia rationalis, methodo scientifica pertractata qua ea, quae de anima humana indubia experientiae fide innotescunt, per essentiam et naturam animae explicantur et ad intimiorem naturae ejusque auctoris cognitionem profutura propontur. Francofurti & Lipsiae: Libraria Rengeriana, 1734. 680 S.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Валиахметов И.Р., Грузкова С.Ю. Грязнов А.Н.
АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ

Аннотация

В рукописи научной статьи представлено авторское определение аддиктивного поведения. Показаны условные уровни формирования аддиктивного поведения. Выявлены причины и последствия аддиктивного поведения. Определены уровни психотерапии студентов склонных к аддиктивному поведению.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, условные уровни формирования аддикции, наркомания, девиантное поведение.

Annotation

The manuscript of the scientific article presents the author's definition of addictive behavior. Conditional levels of addictive behavior formation are shown. The causes and consequences of addictive behavior are revealed. The levels of psychotherapy of students prone to addictive behavior are determined.

Keywords: addiction, addictive behavior, conditional levels of addiction formation, drug addiction, deviant behavior.

Актуальность рукописи научной статьи не вызывает сомнения, в связи с тем, что число злоупотребляющих в обществе неуклонно растет, особенно это заметно среди подростков. Изучение психологии девиантного поведения наркозависимых людей имеет важное значение, для организации и создания более эффективных методов профилактики, и психотерапии студентов склонных к аддиктивному поведению. Одним из подходов является использование понимания мотивов и потребностей, которые могут приводить к развитию зависимости и склонности к аддиктивному поведению.

Нами проведено исследование, в котором приняли участие студенты следующих ВУЗов России: «Академия социального образования» «Казанский государственный энергетический университет», «Казанский государственный медицинский университет» г. Казань. «Ярославский государственный университет» г. Ярославль. «Удмуртский государственный университет» г. Ижевск.

Исследования, проведенные среди студентов, показало что:

- фактором наркотизации является снижение у большинства студентов превентивной психологической защиты и низкий ценностный барьер.

Студенты на первое место ставят такую причину, как неумение занять и организовать себя (42,8% из опрошенных), отсутствие возможности самореализации в чем-то ином (23,9%), доступность наркотиков (22,8%), отсутствие жизненной перспективы (21,6%), проблемы интерперсональных отношений в своей социальной группе (11,8%), жизненная неудовлетворенность (10,9%), неудовлетворенность семейными отношениями (7,6%). По данным теста «Склонность к зависимому поведению» выявилось достоверные различия между группами. У студентов, склонных к аддиктивному поведению, усредненный показатель зависимости составил 132 балла (при норме 98) [3].

По мнению А.Н. Грязнова, аддиктивное поведение – это не равнодушное отношение субъекта к объекту (алкоголь, наркотики и т.д.), которое приводит к психическому и соматическому заболеванию и наносит большой вред социальному окружению [4].

Наркозависимость – это хроническое заболевание, которое характеризуется неадекватными поведенческими реакциями, вызванными употреблением наркотических веществ. Одним из самых распространенных проявлений наркозависимости является девиантное поведение, которое может иметь серьезные последствия для здоровья и жизни наркозависимых людей [3].

Важно понимать, что девиантное поведение и наркозависимость могут приводить к дальнейшим психологическим и социальным проблемам, таким как проблемы с законом, разрывы в личных отношениях, проблемы с работой и т.д. В свою очередь, эти проблемы могут усугублять зависимость и делать труднее ее преодоление.

Некоторые исследования показывают, что люди могут обращаться к наркотикам для снятия эмоционального дискомфорта, связанного с тревогой, депрессией или травматическими воспоминаниями. Другие могут использовать наркотики для улучшения настроения или повышения самооценки. Однако, девиантное поведение может также быть связано с социальными факторами, такими как давление сверстников или желание принадлежать к определенной группе.

Индивидуальные факторы также могут играть роль в развитии девиантного поведения и наркозависимости. Например, некоторые исследования связывают генетические факторы с уязвимостью к наркомании. Другие факторы, такие как история насилия или злоупотребления, могут увеличивать риск развития зависимости.

Зависимости формируются на условных уровнях функционирования личности: - На генетическом уровне (Кенет Блум); - На - психобиологическом; - На - психологическом; - На- социально-психологическом; -. На - духовном уровне. Доказательством этого служат:

1. Генетический уровень показал Кенет Блум – 1990 год. Костерлиц и Хьюс 1975 год выявили опийную группу, которую назвали эндерфины, эндогенный алкоголь (0,03-0,05 на килограмм веса) 7 – поколений по линии родителей.

2. Психобиологический уровень.

Возникновение зависимости от психоактивных веществ зависит от двух присущих им компонентов: во-первых, с возможностью получения удовольствия, во-вторых, с возможностью устранять с их помощью психофизиологический дискомфорт. Оба эти компонента играют важную роль, и со временем содержание вещества становится патологической константой, перестраиваются метаболические процессы и формируется потребность в регулярном поступлении вещества.

3. Психологический уровень. Формируется и обособляется часть личности, аккумулирующая болезненные ценности, смыслы, установки, стереотипы поведения. Происходит личностная диссоциация, а патологическая часть

личности – патологическая «Я» - становится контрастной и противостоящей нормативным личностным статусам.

4. Социально-психологический уровень – значимые другие лица становятся созависимыми. Различные исследования показывают, что мотивационная сфера лиц, склонных к зависимостям, имеет отличительные черты: редко прослеживаются мотивы самосовершенствования и самореализации, слабо выражен интерес к будущему, в предпочтениях ведущее место занимают пассивно-развлекательные виды деятельности. Жизнь воспринимается как predetermined стечение обстоятельств, в котором ничего нельзя изменить. В образе «Я» склонной к зависимости личности выражены такие аспекты, как трудность приспособления к окружающей среде, конфликтность, неудовлетворенность, непонятость людьми, утомление, робость, осознание своей неполноценности, неуверенность в своих возможностях, завышенный уровень притязаний и ощущение неудовлетворенности тех или иных потребностей, то есть состояние психологического дискомфорта, фрустрация. Именно наличие низкого фрустрационного порога представляется основным фактором формирования аддикций на психологическом уровне [3,4,5].

По мнению исследователя Грязнова А.Н. источниками возникновения склонности к употреблению психоактивных веществ являются:

1. Неудовлетворение основных потребностей;
2. Неумение обрести бытийные ценности;
3. Неспособность реализовать присущий данной личности потенциал;
4. Неспособность выразить себя и развиваться в своем стиле и своем алгоритме, особенно в начальный период жизни [4].

Наш подход в психотерапии: это единство воздействия на аддиктивную личность медико – биологических и социально – психологических компонентов на структуру личности, конкретно на ее направленность.

Реконструкция (переструктурирование) потребностей личности, сущность заключается в замене биологических потребностей на личностно и социально значимые потребности. То есть, минимизация и нейтрализация патологических личностных статусов, и активизация функционирования нормативных, в частности - статуса компетентного, конкурентоспособного специалиста, то есть успешного. Стать успешной личностью – это продолжительный по времени процесс, состоящий из нескольких специфических стадий. На каждой стадии должны быть разрешены определенные задачи и достигнуты определенные изменения, направленные на психологическую коррекцию нормативного компонента личности:

- на когнитивном уровне – это признание себя таковым (какой есть на самом деле) и ослабление психологических защит отрицания и рационализации;
- на уровне самосознания – это развитие адекватно высокой самооценки и самоуважения, развитие позитивного самоотношения;
- на эмоциональном уровне – это комплексная коррекция аффективных нарушений через умение управлять своими психическими состояниями;

- на уровне поведения – это выбор модели поведения, которая приведет к успешности, это изменение стиля в образе жизни;
- на мотивационном уровне – создание и укрепление мотивов достижения успеха на протяжении всей жизни [3].

В целом, понимание девиантного поведения наркозависимых людей требует учета многих факторов, таких как социальные, психологические и биологические факторы. Разработка более эффективных методов лечения наркозависимости может помочь предотвратить развитие девиантного поведения, а также уменьшить социальные и личные проблемы, связанные с зависимостью. Девиантное поведение наркозависимых людей может проявляться в различных формах, таких как агрессия, кражи, проституция, насилие, нарушения закона, сексуальные преступления и т.д. Эти действия могут привести к арестам, тюремному заключению, разрыву отношений с близкими людьми, потере работы и проблемам со здоровьем.

Одним из наиболее распространенных проявлений девиантного поведения наркозависимых является кража. Наркозависимые люди могут украсть деньги, ценности и другие вещи, чтобы приобрести наркотики. Это может привести к серьезным юридическим проблемам, а также к конфликтам с жертвами краж.

Другим распространенным проявлением девиантного поведения наркозависимых является сексуальная девиация. Наркозависимые люди могут совершать сексуальные преступления, такие как изнасилование, принуждение к сексу или детская порнография. Эти действия могут иметь серьезные последствия для жертв, а также привести к тюремному заключению и репутационным проблемам.

Интересно отметить, что девиантное поведение наркозависимых может иметь различные формы и выражаться в разных действиях. Некоторые наркозависимые люди могут становиться агрессивными и опасными для окружающих, в то время как другие могут стать пассивными и изолированными. Каждый случай требует индивидуального подхода и адаптированного лечения, чтобы помочь наркозависимым людям преодолеть свою зависимость и вернуться к здоровой жизни.

Следует уточнить, что факторов девиантного поведения наркозависимых существует множество, которые могут привести к девиантному поведению наркозависимых людей: - одним из таких факторов является психологическая зависимость от наркотиков. Наркозависимые люди могут испытывать сильное желание употреблять наркотики, и это может привести к тому, что они будут готовы совершать любые действия, чтобы получить свою дозу;

- другим фактором, который может привести к девиантному поведению наркозависимых, является социальное окружение. Наркозависимые люди часто находятся в окружении других наркозависимых людей, которые также могут совершать девиантные действия. Это может привести к тому, что они начинают считать такое поведение нормой;

- наконец, другим фактором, который может привести к девиантному поведению наркозависимых, является наличие психических расстройств.

Наркотики могут ухудшить симптомы таких расстройств, и это может привести к тому, что наркозависимые люди начинают совершать девиантные действия.

Таким образом, девиантное поведение наркозависимых людей является сложной проблемой, которая требует комплексного подхода к лечению. Необходимо помочь наркозависимым людям избавиться от зависимости и вернуться в общество, а также проводить профилактическую работу, чтобы снизить риск возникновения наркозависимости у людей в будущем.

Несколько слов о коррекции девиантного поведения наркозависимых. Следует отметить, что девиантное поведение наркозависимых людей не является приговором. Наркозависимость - это болезнь, которая требует профессиональной помощи и поддержки. Люди, страдающие от наркозависимости, нуждаются в помощи общества, понимании и сострадании, чтобы они могли преодолеть свою зависимость и вернуться к полноценной жизни.

Лечение девиантного поведения наркозависимых должно быть комплексным и включать в себя не только лечение наркозависимости, но и лечение психических расстройств, если они есть. Важно также помочь наркозависимым людям вернуться в общество и научить их адаптироваться к жизни без наркотиков.

Существует несколько подходов к лечению наркозависимости, включая медикаментозное лечение, психотерапию, поведенческую терапию и программы поддержки группы. Комбинация этих подходов может быть наиболее эффективной для лечения наркозависимости. Однако, каждый случай требует индивидуального подхода, учитывая характер и степень наркозависимости, а также психологические и социальные факторы, которые могут быть связаны с зависимостью.

Один из подходов к лечению наркозависимости - это когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Эта форма терапии помогает наркозависимым людям понять, как их мышление и поведение влияют на их наркотическую зависимость. КПТ также помогает наркозависимым людям развить стратегии для предотвращения рецидивов и управления стрессом, тревогой и другими эмоциональными проблемами.

Другой подход к лечению наркозависимости - это программа 12 шагов, также известная как "Анонимные Наркоманы" (АН). Эта программа основана на идее, что наркозависимость - это болезнь, которая требует поддержки и помощи от других людей, которые прошли через ту же самую борьбу. Члены АН работают вместе, чтобы поддерживать друг друга в их стремлении избавиться от зависимости.

Одним из основных методов лечения наркозависимости используемым за рубежом, является программа субституционной терапии. Эта программа включает в себя применение заместительных наркотиков, которые позволяют наркозависимым людям избежать симптомов отмены и снизить желание употреблять наркотики. Но кроме того, важно проводить психологическое консультирование и терапию, которые помогут наркозависимым людям изменить свое поведение и приспособиться к жизни без наркотиков.

Несмотря на то, что существует множество подходов к лечению наркозависимости, существует множество препятствий, которые могут препятствовать успешному лечению. Одной из главных проблем является отсутствие мотивации у наркозависимых людей, чтобы пройти лечение. Люди, которые не видят причин избавляться от своей зависимости, склонны отказываться от лечения или оставаться в нём не на долго.

Еще одной проблемой является социальная изоляция и отсутствие поддержки со стороны близких. Наркозависимые люди часто становятся социально изолированными, что может сделать труднее получение поддержки от близких. Некоторые люди, которые находятся в окружении наркозависимых, могут также поощрять девиантное поведение, что делает труднее преодоление зависимости.

Наконец, доступность наркотиков может также представлять препятствие для лечения. Люди, которые продолжают иметь доступ к наркотикам, могут снова попадать в пагубный круг зависимости, даже если они прошли лечение.

Важно также отметить, что девиантное поведение наркозависимых людей может быть связано с другими психологическими проблемами. Наркотики могут использоваться как средство управления стрессом, тревогой, депрессией или другими эмоциональными проблемами. Поэтому при лечении наркозависимости необходимо также обращать внимание на соответствующие психологические проблемы, чтобы предотвратить рецидивы и помочь наркозависимым людям преодолеть свою зависимость.

Кроме того, необходимо учитывать, что девиантное поведение наркозависимых может привести к проблемам с законом. Наркозависимые люди могут совершать кражи, мошенничество и другие преступления, чтобы получить деньги на наркотики. Поэтому важно также работать с правоохранительными органами и судебной системой, чтобы помочь наркозависимым людям вернуться к нормальной жизни и избежать криминальной деятельности.

Из вышеизложенного следует, что девиантное поведение наркозависимых людей является серьезной проблемой, которая может иметь серьезные последствия для здоровья и жизни наркозависимых людей, а также для окружающих людей.

Интерперсональные отношения лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманией имеют свою специфику. Афилиация их создает специфическую социальную группу [1].

Лечение наркозависимого поведения должно быть комплексным и включать в себя не только фармакологическое лечение, но и психологическую поддержку и помощь в адаптации к жизни без наркотиков. То есть проводить терциарную социализацию аддиктивной личности [2]. Это поможет наркозависимым людям вернуться в общество и привести более здоровый и стабильный образ жизни [5]. Важно также проводить профилактическую работу и пропагандировать здоровый образ жизни. Это поможет снизить риск возникновения наркозависимости у людей, особенно у молодежи. Необходимо предоставлять информацию о вреде наркотиков и помогать людям понять, что наркотики не решают проблемы, а только создают новые.

В заключение, девиантное поведение наркозависимых людей имеет множество психологических и социальных причин. Лечение наркозависимости должно включать комплексный подход, учитывающий эти причины, а также индивидуальные потребности и особенности каждого человека. Различные методы лечения, такие как когнитивно-поведенческая терапия, программа 12 шагов и медикаментозное лечение, могут быть эффективными в лечении наркозависимости, но успех зависит от мотивации пациента, доступности поддержки и других факторов.

Библиография:

1. Бубеев, Ю. А. Наркотические аддикции: профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых ; Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых. – Москва : Фирма "Слово", 2009. – 463 с. – ISBN 978-5-900228-81-5.
2. Грязнов А.Н. Интерперсональные отношения лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманией / А.Н. Грязнов, З.Р. Асыллова // Казанский педагогический журнал. 2009. № 7-8 (73-74). С. 96-102.
3. Грязнов А.Н. Терциарная социализация девиантных личностей / Грязнов А.Н., Давлетшина Г.М., Чеверикина Е.А. // Казанский педагогический журнал. 2014. № 6 (107). С. 83-92.
4. Грязнов А.Н. Терциарная социализация личности больных алкоголизмом и наркоманией / Грязнов А.Н. // автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2008.
5. Грязнов А.Н. Иерархия ценностей больных алкоголизмом / Грязнов А.Н. // Неврологический вестник. 2005. Т. 37. № 3-4. С. 54-62.
6. Грязнов А.Н. Социально-психологический подход к пониманию адаптации / Грязнов А.Н., Шулаев А.В., Гилемханова Э.Н. // Неврологический вестник. 2010. Т. 42. № 2. С. 33-37
7. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0.
8. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 390 с. – EDN RYSLTP.

Волченкова А. А., Загумённая А. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ЖАНРА КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования социализации современного подростка в цифровой реальности. Обсуждается

влияние факторов киберпространства в целом и компьютерных игр в частности на психологические особенности подростков. Анализируются взаимосвязи психологических особенностей подростков с такими жанрами, как ММО, МОБА. Обсуждаются возможные способы усиления социальных компетентностей современных детей.

Ключевые слова: подросток, компьютерные игры, ММО, МОБА, социализация.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the socialization of a modern teenager in digital reality. The influence of cyberspace factors in general and computer games in particular on the psychological characteristics of adolescents is discussed. The interrelations of psychological characteristics of adolescents with such genres as ММО, МОБА are analyzed. Possible ways of strengthening the social competencies of modern children are discussed.

Key words: teenager, computer games, ММО, МОБА, socialization.

Введение. Одной из составляющих социальной среды, в которой развивается современный подросток, – следствие становления информационного общества. Для нынешних подростков информационная среда – это реальность, она вплетена в образ жизни, мировоззрение, миропонимание. Цифровые устройства изменяют формы взаимодействия с внешним миром, дополняют жизнь детей, создают новую ситуацию развития и становятся полноправным агентом социализации. Внедряясь во все сферы жизни общества, создают как новые возможности, так и новые риски [Солдатова Г. У., 2018].

Расширение объемов индустрии компьютерных игр и быстрый рост их аудитории превратили компьютерные игры в неотъемлемую часть массовой культуры и повседневной жизни людей. Это сравнительно новый вид информационного воздействия, обладающий собственной спецификой. В настоящее время правильнее использовать термин «кибер-игры», поскольку для пользования такими играми используется не только компьютеры, но и телефоны, планшеты и другие электронные устройства [Макалатия А.Г., 2016].

Основной целью данной статьи явилось выявление и описание взаимосвязи психологических особенностей, влияющих на предпочтение определенных жанров компьютерных игр подростками, и описание характера этих взаимосвязей.

Исследовательские задачи. Как показывает социальный анализ современной образовательной реальности, существует высокая необходимость в теоретическом и эмпирическом изучении проблем, которые возникают вследствие влияния цифровизации на подростков.

Во-первых, появление качественно новой по содержанию социальной среды обуславливает новые характеристики социальной ситуации развития для подростка и, как следствие, изменения в самом подростке. Современная социокультурная ситуация характеризуется всплеском интереса к взаимодействию в Интернет-пространстве, возрастающей ролью Интернета и компьютерных игр в жизни современных детей. Усиление вовлеченности подростков в виртуальное киберпространство и влияния деятельности в нем на их социальные и

психологические характеристики ведет к снижению эффективности социального интеллекта в реальности, социальных навыков, которые являются необходимым этапом личностного развития, что, в свою очередь, является важнейшей проблемой для изучения.

Во-вторых, проблема, которая связана с особенностями развития воображения современных детей. Сегодняшние подростки, вооружившись электронными устройствами, практически самостоятельно осваивают новый образ жизни. Их значительная часть живет в мире смешанной офлайн/онлайн-реальности, в виртуальных мирах компьютерных игр, в мире дополненной реальности с элементами искусственного интеллекта и компьютерным («окружающим») разумом, диалог с которым становится одной из норм онлайн-коммуникации [Карпов А.В., 2022]. Все больший игровой интерес современных детей лежит в виртуальном пространстве, а не в среде социальной. Отметим, что игра с компьютером — это всегда действие по заранее прописанным алгоритмам. Играющий приходит в компьютерную игру на все готовое, он не творит игру [Freedman A.S., 2022]. Таким образом, развитие воображения находится в затрудненных условиях, поскольку не рождается настоящая игра, которая так необходима для развития воображения, мышления и личности ребёнка в целом. Поскольку игра детей не возникает стихийно, она складывается под руководством взрослого и в совместной деятельности с ним [Эльконин Д.Б., 1978].

Итак, необходимо констатировать, что важнейшую роль по отношению к выбору игрового жанра играют именно психологические особенности. Именно это предположение и необходимо рассматривать в качестве основной гипотезы исследования. В силу этого в качестве объективно главной формулируется задача выявления и интерпретации связей между характером и спецификой организации психологических особенностей и игрового жанра.

Методы исследования и характеристики испытуемых

Использовался комплекс научно-обоснованных методов, надежных и валидных методик, сгруппированных следующим образом:

- теоретический анализ литературных источников по проблемам социализации современных подростков в реальности и в киберпространстве.
- общепсихологические методы, принципы планирования и проведения эмпирических исследований (метод поперечных срезов, метод контрольных групп, индивидуальное и групповое психодиагностическое исследование, квази-эксперимент, наблюдение, беседа).
- методики диагностического и исследовательского типа: Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова); Методика диагностики степени готовности к риску (А. М. Шуберт); Методика диагностики мотивации успеха и мотивации боязни неудачи (А. Реан); Методика смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев); Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Т. Элерс); Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерс); Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И. А. Баева);

Методика диагностики социальной компетентности обучающегося (А. М. Прихожан).

Эмпирической базой исследования выступила образовательная организация – СОШ №24 им. Бориса Рукавицына г. Рыбинска.

Выборка участников исследования. В исследовании приняли участие 93 школьника – учащиеся 7 и 8 классов в возрасте от 13 до 16 лет (56 девочек и 37 мальчиков).

Результаты исследования

Предпочтения в выборе игр очень разнообразны. По выбору игровой платформы преобладают игры для компьютера, на втором месте – игры для мобильных платформ, очень мало (3 упоминания) приставочных игр, и совсем не встречаются игры дополненной реальности.

По жанру и стилю в числе любимых лидируют соревновательные командные военные игры (CounterStrike, DOTA), игры в создание, строительство и менеджмент систем (Minecraft, Roblox, FIFA), сюжетные ролевые игры (Warcraft, Witcher, Dragon Age), гонки и военные стратегии.

В соответствии с результатами, полученными по предпочитаемым подростками играм, все испытуемые сначала были разделены на две группы. В группу I вошли испытуемые, которые предпочитают игры жанра ММО, в группу II – испытуемые, которые предпочитают игры жанра МОБА.

В ходе статистической обработки данных применялся корреляционный анализ, который имел своей целью определение характера и силы связи между исследуемыми параметрами. Таким образом, мы осуществляем структурный анализ исследования степени выраженности психологических особенностей подростков и частоты выбора компьютерной игры.

Вместе с тем каждая из матриц интеркорреляций, разрабатывается на основе приведенных выше двух групп испытуемых, образованных согласно результатам исследования – выбора подростками жанра компьютерных игр ММО или МОБА. В итоге, каждой из двух групп соответствует своя матрица интеркорреляций.

На основе установленных корреляционных отношений были построены структурограммы психологических особенностей в каждой группе подростков, отражающие общую структурную организованность психологических особенностей, а также наличие между ними значимых взаимосвязей.

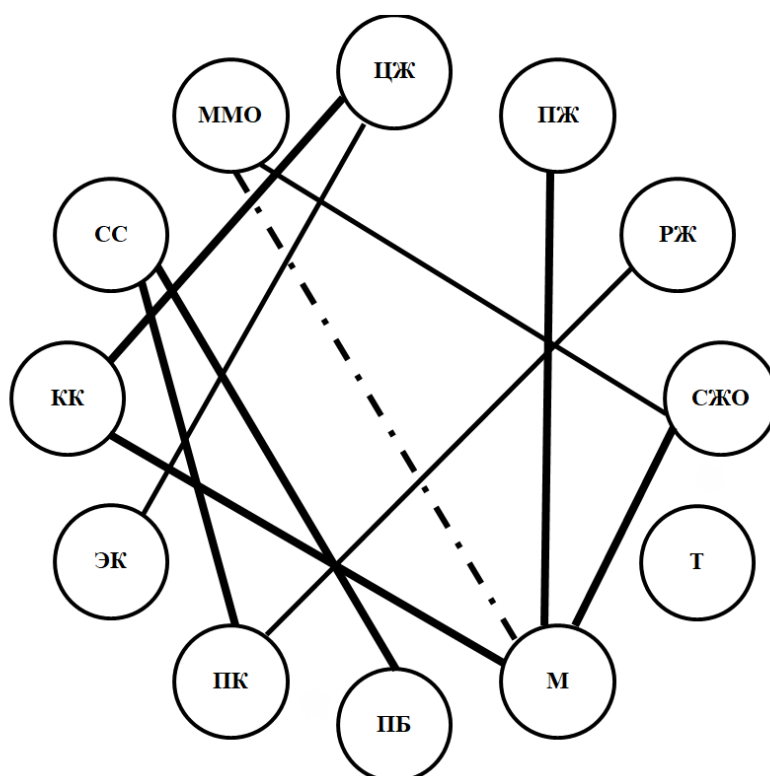


Рисунок 1. Структурограмма психологических особенностей подростков группы I.

Обозначения: Т – общий индекс толерантности, М – мотивация на успех и мотивация боязни неудач, КК – когнитивная компетентность, ЭК – эмоциональная компетентность, ПК – поведенческая компетентность, ПБ – психологическая безопасность, ЦЖ – цели в жизни, ПЖ – процесс жизни, РЖ – результативность жизни, СЖО – смысложизненные ориентации, СС – социальная сеть.

Корреляции обозначены по мере убывания жирности: жирной линией обозначены корреляции, значимые при $p \leq 0,01$; полужирной линией – при $p \leq 0,05$; тонкой линией – при $p \leq 0,1$. Пунктирные линии – отрицательные корреляции аналогичных уровней значимости.

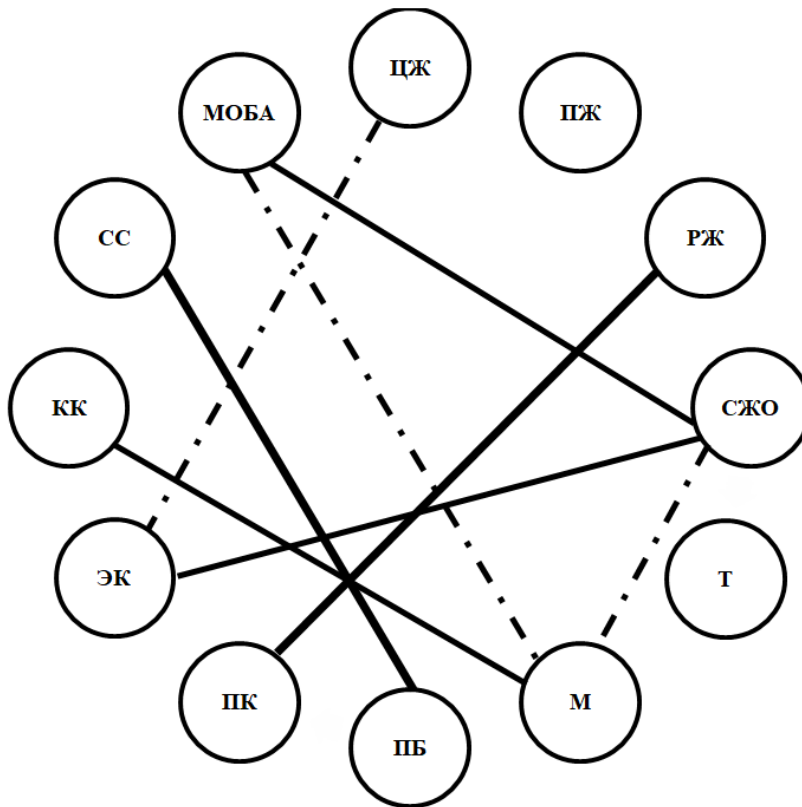


Рисунок 2. Структурограмма психологических особенностей подростков группы II.

Обозначения, как на рисунке 1.

На основе представленных выше структурограмм были определены значения основных индексов структурной организации психологических особенностей в двух группах испытуемых – предпочитающих игры жанра ММО и игры жанра МОБА (см. таблицу 1).

Таблица 1.

«Значения индексов структурной организации психологических особенностей для двух групп испытуемых, подростков, предпочитающих игры жанра ММО и жанра МОБА»

	ММО	МОБА
ИКС	21	32
ИДС	8	4
ИОС	13	28

Целесообразно сделать вывод о том, что именно структурный анализ исследования проблемы психологических особенностей как субъектных детерминант игровой деятельности позволяет выявить такие свойства подростков, которые проявляются и действуют по необходимости целостно, как единая структура. Причем, эффекты и механизмы их структурного воздействия, могут быть сильнее, чем эффекты влияния со стороны отдельных особенностей. Раскрытие закономерностей структурной, интегральной организации, выделяемых в ходе анализа игровой деятельности в киберпространстве, благодаря структурному подходу становится более содержательным и практически валидным.

Дискуссия. Итак, проведенное эмпирическое исследование еще раз подтверждает широкую распространенность компьютерных игр и тот факт, что для большинства современных подростков они являются неотъемлемой частью обыденной реальности. Частично игры в виртуальном пространстве вытесняют игры «обычные», равно как и общение в интернете частично заменяет детям и подросткам общение лицом к лицу [Digital Childhoods, 2018].

Усиление вовлеченности подростков в виртуальное киберпространство и влияния деятельности в нем на их социальные и психологические характеристики ведет к снижению эффективности социального интеллекта в реальности. Это проявляется в том, что все сложнее поддерживать межличностные отношения в реальности, поскольку все сложнее понимать и держать под контролем свои эмоции и проявлять эмпатию по отношению к другим. Как следствие, это ведет сначала к ухудшению социальной адаптации, а затем к «цифровому аутизму» - состоянию, при котором молодые люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, не интересуются внутренним миром другого человека, а люди вообще для них становятся заменяемыми, потому что подростки не видят ценности каждого из них в отдельности.

Выводы. Цифровая социализация сегодня дополняет традиционную социализацию, являясь ее важной частью, а развивающаяся цифровая культура дополняет культуру офлайн-повседневности, представляя новый этап развития общества, настоятельно требующий новых взглядов и подходов.

Компьютерные игры являются важной частью жизни детей и подростков. Игра для подростков является уникальной возможностью попробовать себя в самых разных ситуациях и дает опыт взаимодействия с другими людьми, недоступный в реальной жизни. Компьютерная игра является для них игровой моделью успешной деятельности и, таким образом, может быть использована в качестве средства личностного саморазвития. Разным игрокам приносят наибольшее удовлетворение в играх разные действия. Именно предпочитаемым видом действий, а не сюжетно-смысловыми параметрами во многом обусловлен выбор игр. Взаимосвязь между предпочитаемыми игровыми действиями и другими психологическими характеристиками играющих нуждается в дальнейшем изучении. В игре игроки чувствуют себя сильными, активными, внимательными и уверенными. Проживание в воображаемом игровом пространстве опыта сильного, взрослого, активно воздействующего на мир человека является одним из центральных аспектов притягательности игры и дает ключ к пониманию ее роли в формировании личности подростка.

Компьютерные игры являются полноценной сферой жизни подростков, постепенно догоняющей по важности учебу, спорт или хобби. В играх подростки отдыхают, общаются, приобретают социальные и когнитивные навыки. Игры становятся одним из «учебников жизни», частью культурной среды, формирующей личность будущего взрослого. Поэтому тщательное изучение тех смыслов и ценностей, которые несет игра, и тех средств и способов, которыми игра воздействует на пользователя, является крайне важной задачей психологии.

Библиографический список.

1. Карпов А. В., Методологические основы психологического анализа информационной деятельности: монография / А. В. Карпов. – Ярославль: Филигрань, 2021. – 616 с.

2. Макалатия А.Г. Смыслы и ценности в современных компьютерных играх // Деятельный ум: от гуманитарной методологии к гуманитарным практикам: материалы международного конгресса, посвященного 80-летию со дня рождения А. А. Леонтьева. Т. 2. – Москва: Смысл, 2016. – С. 93–97.

3. Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. С. 71–80.

4. Эльконин Д.Б. Психология игры. – Москва, 1978.

5. Digital Childhoods: Technologies and Children's Everyday Lives / Danby S.J., Flear M., Davidson C., Hatzigianni M. (eds.). Springer, 2018. Vol. 22. 287 p.

6. Freedman S.A., Dayan E., Eitan R. An internet based virtual reality intervention for preventing posttraumatic stress disorder. Front. Virtual Real. – 2022.

Илюшина М.И.

РЕСУРСНАЯ СУБЪЕКТНОСТЬ - ПРЕДИКТОР ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: в статье раскрывается содержание авторской концепции ресурсной субъектности как предиктора психического благополучия личности в критических ситуациях. Данная концепция раскрывает важность осознания человеком своих ресурсов, их вербализации, а также подчеркивается роль активности самого человека как движущей силы в преодолении кризисных жизненных ситуаций. Приводятся методики способствующие актуализации ресурсной субъектности.

Ключевые слова: субъектность, ресурсная субъектность, личность, психическое благополучие, ассоциативные психологические игровые технологии.

Abstract: the article reveals the content of the author's concept of resource subjectivity as a predictor of mental well-being of a person in crisis situations. This concept reveals the importance of a person's awareness of their resources, their verbalization, and also emphasizes the role of the activity of the person himself as a driving force in overcoming life crisis situations. The methods contributing to the actualization of resource subjectivity are given.

Keywords: subjectivity, resource subjectivity, personality, mental well-being, associative psychological game technologies.

В быстро меняющемся, информационно насыщенном мире человеку приходится порой сложно сохранить свое психическое благополучие и здоровье.

Мир, жизненные ситуации требуют от человека быстрого принятия решений, не допускающем попустительства по отношению к себе и обстоятельствам.

Жизненные и трудовые будни отнимают у человека много сил и ресурсов. И многие ресурсы тратятся и не восполняются. Хотя порой их восстановление возможно.

Именно понимание наличия собственных и привлекаемых ресурсов, рассмотрение собственной активности как неисчерпаемого ресурса есть одна из основ психического благополучия человека.

И.В. Дубровина описывает психическое благополучие человека как состояние внутреннего мира человека, которое определяет его переживания и поведение. Данное состояние связано с позитивным восприятием своего актуального состояния, отношением с окружающими людьми, с субъективным ощущением осмысленности жизни, с собственной компетентностью, личностным ростом, ощущением счастья и пр. И.В. Дубровина подчеркивает, что психическое благополучие имеет субъективный характер и связано с ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью [Дубровина И.В., 2019, с. 166–175].

Очень важно сохранять психическое благополучие в кризисных, критических ситуациях жизни.

Поддерживая идеи Ф.Е. Василюка критической можно назвать ситуацию, при которой субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей и реализации мотивов, стремлений, ценностей [Пантелеева, В.В., 2011]. Критическая ситуация - это ситуация где личность не может решить возникающую проблему привычным способом. Таким образом, кризис возникает вследствие возникновения событий, затрудняющих реализацию личностью своего жизненного замысла, когда он оказывается бессильным преодолеть их волевым усилием [Василюк Ф.Е., 1984.]

Задача психолога заключается в том, чтобы человек всегда сам и только сам мог пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис [Василюк Ф.Е., 1984.]. Человек должен знать о наличие возможностей преодоления этого кризиса, понимать способы и иметь средства для его разрешения.

К. В. Карпинский пишет: «Каждая личность владеет уникальным набором возможностей, которые в качестве своеобразной «экипировки» определяют ее оснащенность, готовность к эффективной самореализации в различных, в том числе негативных, жизненных ситуациях» [Карпинский К. В., 2012.]. Важно вооружить человека этим знанием, пониманием своих возможностей, ресурсов.

Таким психическим феноменом, способным предвосхищать наличие ресурсов, средств и способов преодоления критических ситуации выступает ресурсная субъектность.

Ресурсная субъектность, рассматривается как способность личности к накоплению, осознанию, своевременному и результативному использованию ресурсов в решении поставленных задач, в процессе осуществления деятельности и жизнедеятельности, смысла жизни, преодоления трудных жизненных ситуаций, самоорганизации и саморазвитии личности [Илюшина, М. И., Краснощеченко, И. П., 2017].

Важно подчеркнуть значение не только осознания своих возможностей и ресурсов в критической ситуации, но и сохранение психического благополучия. В сложной ситуации, когда человек не видит способов ее решения, преодоления, необходимо сохранять максимально позитивное, адекватное восприятие своего актуального состояния, осознание свое компетентности и сохранение и/или установление благоприятных взаимоотношений с окружающими людьми. То есть человек понимает, что он может решить эту ситуацию, у него есть ресурсы для ее разрешения, а люди, его окружающие ему не враги, и могут помочь справиться с трудной для него ситуацией. Действует и обратный процесс, человек обладающий психическим благополучием может найти средства и способы для решения критической ситуации.

Поддерживая идеи В.В. Селиванова [Селиванов В.В., 2019, с. 40-52] и других ученых о процессуальном характере психического можем заключить, что ресурсная субъектность, в свою очередь, выступает и как процесс осознания, где на основе одного образа, возникают, формируются другие образы более глубокого содержания. Ресурсная субъектность - это процесс осознания наличия ресурсов у себя конкретно, понимание возможности использования и преобразования своих ресурсов, а также собственная активность в отношении перераспределения своих ресурсов, самой личностью.

В то же время, ресурсная субъектность выступает особенностью личности, которая определяет специфику взаимодействия этой личности с миром. И является личностным образованием, возникающим и развивающимся под влиянием внешних (средовые особенности) и внутренних факторов (индивидуальные особенности организма), при их взаимодействии между собой и окружающим миром.

Косвенными показателями ресурсной субъектности являются общая удовлетворенность жизнью, сниженный уровень эмоционального выгорания или его отсутствие, высокая продуктивность работы, выраженная волевая активность, оптимистическое мировосприятие, эмоциональная уравновешенность, креативность. То есть человека обладающего ресурсной субъектностью можно отнести к психически благополучным личностям. Противоположным понятием ресурсной субъектности по своему психологическому содержанию является понятие «личностной беспомощности» [Циринг Д.А., 2011].

По нашему мнению, ресурсная субъектность находится в тесной взаимосвязи с сознанием человека. Рассматривая сознание с точки зрения В.П. Зинченко и опираясь на дифференциацию ресурсов В.А. Толочек [Толочек В.А., с. 155 –161.], мы разработали структуру «ресурсной субъектности». «Ресурсная субъектность» имеет три слоя интрасубъектный (осознание внутренних ресурсов), метасубъектный (осознание объективных и существующих вне зависимости от индивида, но потенциальных ресурсов индивида), и интерсубъектный слой (осознание потенциальных ресурсов, возникающих в следствии взаимодействия среды и индивида) (см. Рис.1).

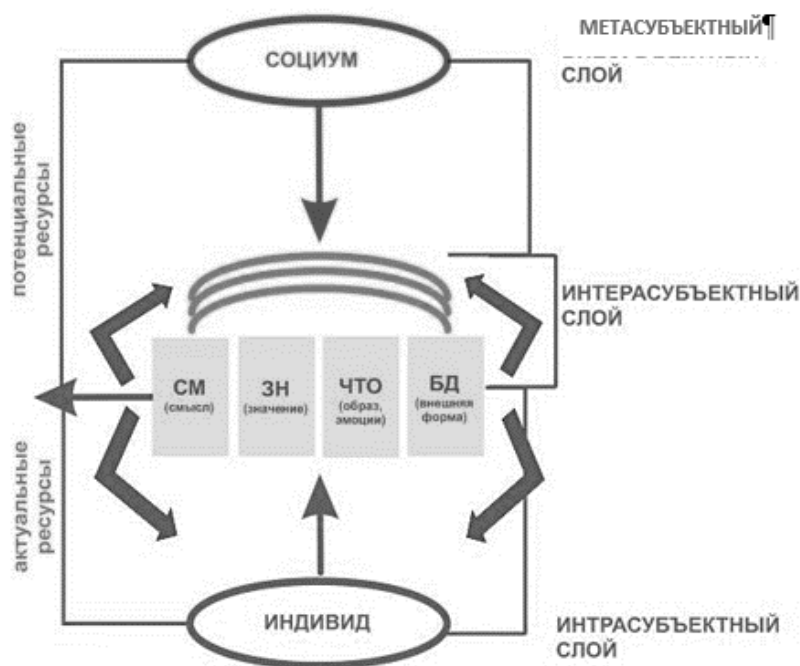


Рис. 1. Структура ресурсной субъектности

Ресурсная субъектность опираясь на биодинамическую ткань, беря начало в чувственной ткани образа, где как писал А.Н. Леонтьев, чувственные образы сознания придают реальность сознательной картине мира, открывающейся субъекту. Чувственное сознание помогает субъекту перевести из картины мира образы в его сознание, преобразую в объективное «поле» и объект его деятельности. Где чувственная ткань образа в сознании субъективно заключается в безотчетном переживании «чувства реальности» человеком. Благодаря созданию образов потенциальных и реально существующих и происходит осознание своих ресурсов. Осознание будет не полным и невозможным без опоры на значения и смыслы, ведь любая деятельность и функционирование индивида подчинено именно им. В то же время именно «образы» ресурсов, приписываемых объектам, и не сами объекты являются ресурсами для индивида, которые, как пишет С.А. Хазова, человек наделяет ресурсным значением [Хазова С.А., 2012]. Присваивание ресурсного значения есть надделение их важностью, смыслом и ценностью. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, любые независимые от субъекта объекты окружающей среды приобретают для субъекта поддерживающее значение лишь при непосредственном взаимодействии их с субъектом. С.А. Хазовой выделены ресурсные объекты и ресурсные отношения. Можно заключить, что отношения и восприятие этих отношений субъектом предопределяет определенные эмоциональные состояния, когниции и волевые усилия для достижения определенных целей и тем самым способствуют мобилизации ресурсов субъектом. Таким образом, возникающая в сознании человека ресурсная субъектность взаимообусловлена деятельностью субъекта. Рассматривая структуру деятельности как последовательность из: потребностей, мотивов, средств, способов и результата можно заключить, что с одной стороны ресурсная субъектность будет находится в

компоненте – средства, способы, так как для организации и осуществления любой деятельности зачастую необходимы ресурсы ее осуществления. С другой в компоненте результат, поскольку сама является деятельностью осознания. Стоит сказать, что важными моментами в жизнедеятельности каждого индивида являются процессы интериоризации и экстериоризации. Поскольку в процессе жизнедеятельности индивида идут постоянные процессы формирования внутренних структур человеческой психики, посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта и усвоения возможных и невозможных ресурсов. Поэтому и психологическую работу, связанную с осознанием ресурсов необходимо строиться от обратного. То есть через процесс экстериоризации, вспоминая возможные и невозможные ресурсы, переводя их во внешний план, можно заменить, добавить новые и снова интериоризовать эти представления. С другой стороны, осознание ресурсов (ресурсная субъектность) будет деятельностью и задача помощи психолога будет заключаться в работе с мотивами и целями, а также с выбором средств и способом, с контролем результата осознания ресурсов.

Одними из инструментов в построении психологической работы по актуализации ресурсной субъектности являются психологические и ассоциативные психологические игровые технологий.

Основой большинства наборов является набор карточек с изображениями различного содержания.

Особенностью использования данных технологий является метод свободного выбора, когда изначально изображение клиенту не видно, и он дает ассоциацию на случайно «выпавшее» изображение, что позволяет уменьшить риск того, что испытуемый будет стремиться заслужить одобрение, «показать» значимые ответы, а также позволит: снизить страх некоторых клиентов перед необходимостью «верного выбора», уменьшить волнение и необходимости «защиты» его от самого себя и исследователя. На предъявляемый образ – картинку, не осознавая этого, клиент высказывает определенные ассоциации, которые вызвало изображенные (картинках), применимые и приемлемые для него самого, называет ресурсы, которые он не был бы склонен признать в ответ на прямой вопрос.

Ориентируясь на основную направленность и области в которых возникают кризисные, критические ситуации (я сам, другие, труд-работа и отношения к самому себе и с самим собой, отношения с другими, к труду) мы представили виды ассоциативных психологических игровых технологий [АПИТ] (см. рис.2).

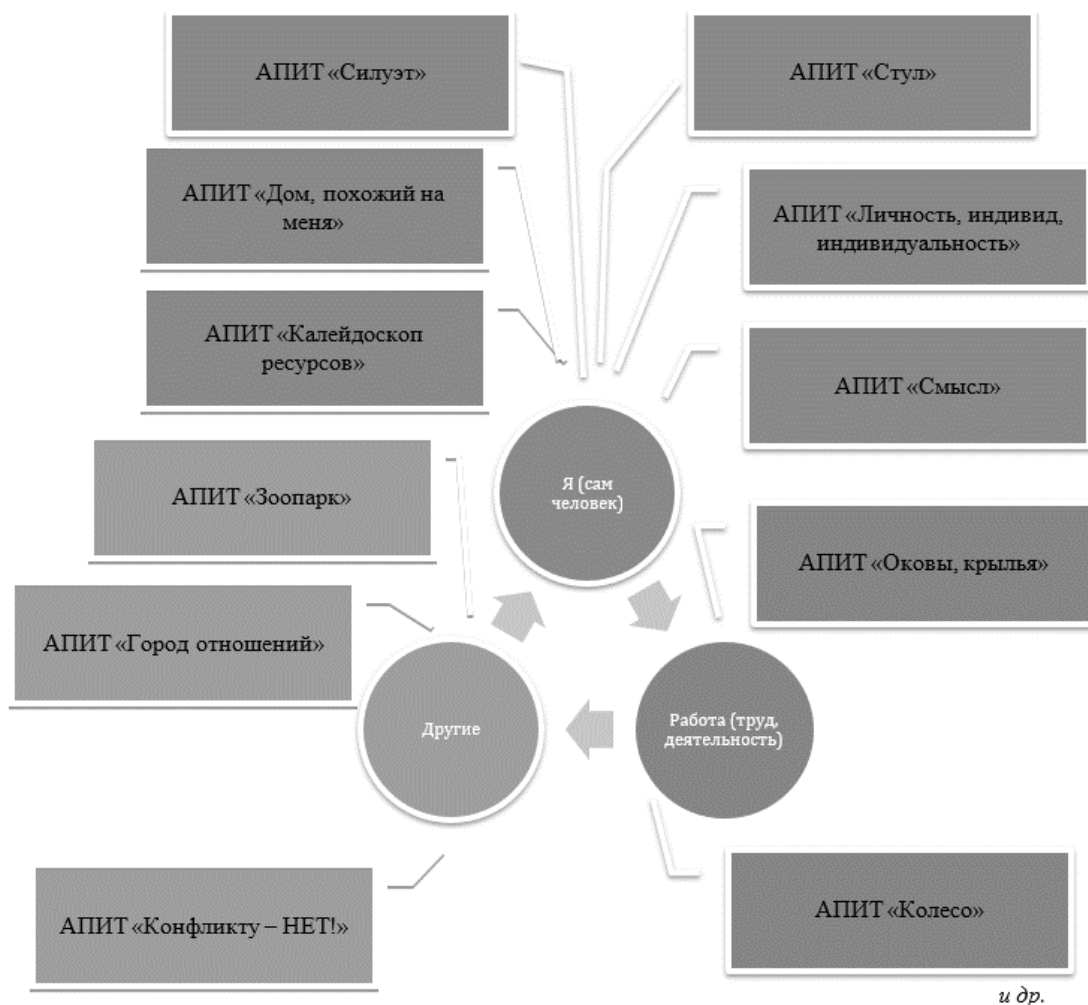


Рис. 2. Виды ассоциативных психологических игровых технологий по актуализации ресурсной субъектности

В свою очередь выделенные области кризисных, критических ситуации являются кластерами ресурсов человека. Причем, как мы писали выше, для человека могут выступать ресурсами как указанные объекты, так и отношения к этим объектам. Все это подчеркивает взаимосвязь и кругооборот психических образований.

Считаем необходимым описать и другое значение ресурсной субъектности с точки зрения морфологии русского языка. Если рассматривать само понятие «ресурсная субъектность», то «субъектность» выступает в роли имени существительного, а «ресурсная» отвечает на вопрос «Какая?», в роли прилагательного. То есть, субъектность «какая?», ресурсная. С точки зрения психология, это можно описать как то, что индивид выступает агентом (субъектом) действия, может быть независимым от других людей, может и должен быть активным в отношении собственной жизни (в этот проявляется его субъектность), и эта «субъектность» выступает в роли ресурса. То есть активность человека в принятии решений, в самостоятельном нахождении способов решения трудных, кризисных ситуаций, собственная ответственность за свою жизнь и есть ресурс для решения кризисных ситуаций.

Таким образом можно сделать вывод о том, что человек осознающий свои ресурсы, готовый к решению трудной, кризисной ситуации, обладающий средствами и способами ее разрешения сохраняет свое психическое благополучие. А ресурсная субъектность выступает предиктором (предсказателем) психического благополучия личности в кризисных ситуациях.

Библиографический список

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания [анализ преодоления критических ситуаций] / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
2. Дубровина И.В. Психологическое благополучие личности как феномен // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. №2. С. 166–175.
3. Зинченко В.П. Сознание как предмет и дело психологии // Методология и история психологии. – 2006. – №1 – С. 207–231.
4. Илюшина, М. И., Краснощеченко, И. П. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности // Прикладная юридическая психология. – № 1, 2017
5. Карпинский К. В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса // Психология : журн. Высшей школы экономики. 2012. Вып. 4. Т. 9.
6. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с.
7. Селиванов В.В. Теория мышления как процесса: экспериментальное подтверждение//Экспериментальная психология, издательство МГППУ [М.], - 2019. - № 12[1], С. 40-52
8. Толочек В.А. Интрасубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности / Толочек В.А. // Вестник университета [Государственный университет управления]. – 2008. – № 2[40]. – С. 155 –161.
9. Хазова С.А. Ресурсы субъектности: к вопросу об определении понятия Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л. И. Дементий. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. – 300 с.
10. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: дис. . . . д-ра. психол. наук: 19.00.01 / Циринг Диана Александровна. Тамбов, 2011. – 554

Казначеева Н.Б., Петенко Е.О.

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования особенностей тревожности и эмоционального выгорания студентов транспортного вуза в количестве 65 человек. Для определения тревожности использовалась методика «Методика оценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханин). Выявлен высокий уровень личностной тревожности среди студентов.

Для определения эмоционального выгорания использовалась методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Выявлена первая фаза эмоционального выгорания – фаза «напряжение». **Ключевые слова:** личностная тревожность, ситуативная тревожность, эмоциональное выгорание.

Annotation: The article presents the results of an empirical study of the features of anxiety and emotional burnout of students of a transport university in the number of 65 people. To determine anxiety, the method of "Anxiety assessment methodology" by C.D. Spielberger (adaptation by Y. L. Khanin) was used. A high level of personal anxiety among students was revealed. To determine emotional burnout, the method "Diagnostics of the level of emotional burnout" by V. V. Boyko was used. The first phase of emotional burnout is revealed – the "tension" phase.

Keywords: personal anxiety, situational anxiety, emotional burnout.

Введение

Актуальность исследования тревожности и эмоционального выгорания подтверждается многочисленными работами в данном направлении. Е. Н. Кузнецова в своей статье описала развитие эмоционального выгорания среди студентов. [Кузнецова, 2022, с. 369]. В проведенном нами исследовании были выявлены особенности тревожности и эмоционального выгорания студентов транспортного вуза в условиях социально–психологической и экономической неопределенности. В настоящее время социокультурный кризис приобрел планетарный масштаб, что стало источником внутриличностных кризисов у людей [Бендюков, 2022, с. 100]. И того, как справляются со стрессом и трудными жизненными ситуациями в условиях неопределенности посвящено исследование Кедич С.И., Комаровой А.В., Слотиной Т.В. [Кедич, 2022]. В то же время высшее учебное заведение помимо основной образовательной задачи может представлять для студентов ресурс для эмоциональной регуляции, в том числе за счет организации творческой деятельности и вовлечения в этот процесс обучающихся [Кононова, 2021].

Цель данного исследования являлось определение особенностей тревожности и эмоционального выгорания студентов.

Гипотезы исследования: 1. Существуют связи между показателями самооценки, тревожности и эмоциональным выгоранием студентов. 2. Существуют различия между показателями самооценки, тревожности и эмоционального выгорания у юношей и девушек.

Исследовательские задачи: 1. Произвести теоретический анализ литературы. 2. Подобрать методики для определения уровня тревожности и эмоционального выгорания. 3. Выявить и проанализировать различия показателей тревожности и эмоционального выгорания у юношей и девушек. 4. Выявить и проанализировать связи между показателями тревожности и эмоциональным выгоранием. 5. Сформулировать выводы по результатам исследования.

Использовались следующие методики: «Методика оценки тревожности» Ч.Д. Спилбергер (адаптация Ю.Л. Ханин); «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко.

Результаты проведенного исследования показали, что студенты склонны к проявлениям тревожности в стрессовой ситуации. Уровень ситуативной тревожности среди девушек и юношей находится в пределах средних значений. Существуют различия по показателям личностной тревожности у юношей и девушек. Девушки обладают более высоким показателем личностной тревожности, в отличие от юношей. Можно предположить, что такое личностное качество как тревожность, наиболее выражено среди девушек (уровень значимости 0,01). Аналогичные данные в своем исследовании получила Е. Л. Солянкина [Солянкина, 2022, с. 117]. В исследовании Казначеевой Н.Б. и Зверевой К.С. более высокие показатели личностной тревожности были выявлены у юношей [Казначеева, Зверева, 2022, с.162]

Согласно полученным данным по методике В. В. Бойко, 80 % исследуемых студентов находятся в фазе «Напряжение», что является первой фазой эмоционального выгорания.

Выявлены прямые взаимосвязи личностной тревожности и такими симптомами эмоционального выгорания, как: «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($r=0,53$; $p\leq 0,05$), «расширение сферы экономии эмоций» ($r=0,65$; $p\leq 0,05$), то есть выраженная личностная тревожность приводит к ощущению неразрешимости ситуации, что, в свою очередь, приводит к развитию прочих проявлений эмоционального выгорания.

Выводы:

Таким образом, можно сделать вывод, что студенческая молодёжь обладает высоким уровнем тревожности как качества личности, что может отражаться в поведении. Также тревожность как личностное качество может провоцировать появление первой фазы эмоционального выгорания. Высокая тревожность может провоцировать такие симптомы эмоционального выгорания, как усталость, недовольство собой, чувство беспомощности. Соответственно, люди, у которых тревожность является качеством личности, более склонны к возникновению эмоционального выгорания.

Библиографический список:

1. Бендюков, М. А. Развитие человека в условиях социально-психологической и экономической неопределенности и кризисных явлений / М. А. Бендюков, Е. С. Ермакова, М. В. Иванов [и др.]. – Санкт-Петербург: АНО "София", Издательский проект "Твой текст", 2022. – 192 с. – ISBN 978-5-6048646-0-9. – EDN XXNQER.
2. Казначеева, Н. Б. Особенности копинг-стратегий и тревожности у студентов транспортного вуза / Н. Б. Казначеева, К. С. Зверева // IV Бетанкуровский международный инженерный форум : электронный сборник трудов, Санкт-Петербург, 30 ноября – 02 2022 года / ответственные за выпуск: О.В. Гимазетдинова, М.С. Панова. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. – С. 160-163. – EDN JPKTDY.
3. Кедич, С. И. Исследование совладающего поведения студентов и школьников в контексте ситуации неопределенности / С. И. Кедич,

- А. В. Комарова, Т. В. Слотина // Развитие человека в условиях социально-психологической и экономической неопределенности и кризисных явлений. – 2022. – С. 100-117.
4. Кононова О.Б. Психолого-педагогический анализ традиций коллективной творческой организаторской деятельности // Социальная педагогика. – 2021. – № 4. – С. 84-89.
 5. Кузнецова, Е. Н. Связь личностных характеристик и синдрома эмоционального выгорания у студентов, обучающихся в педагогическом вузе / Е. Н. Кузнецова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75–4. – С. 369–373. – EDN ХЕКАВW.
 6. Солянкина, Л. Е. Особенности психологических проблем и тревожности молодежи в период пандемии COVID–19 / Л. Е. Солянкина, О. В. Голубь, Л. В. Ничкова // Психолого–педагогический поиск. – 2022. – № 2(62). – С. 117–127. – DOI 10.37724/RSU.2022.62.2.013. – EDN QZGMFX.

Калино Е.Д.

ЗАИКАНИЕ У ДЕТЕЙ: СУЩНОСТЬ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ВАРИАЦИИ ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЯ

Аннотация: в настоящей работе раскрывается сущность нарушения заикания с точки зрения психологии. Дается определение заикания. Раскрывается статистика, из которой можно сделать вывод, что большинство страдающих заиканием – дети. Далее приводятся несколько причин возникновения заикания, делается вывод, что одна из наиболее веских причин – окружающая ребёнка психологическая среда. После уточняется, в каких случаях ребёнок с большей вероятностью может начать заикаться и что следует делать родителям, чтобы предотвратить возникновение нарушения. Выясняется, что детское заикание предотвратить или вылечить намного легче, чем заикание взрослое ввиду того, что при работе с взрослым человеком следует более глубоко рассматривать его «Я», вводить в работу сложные, но эффективные методы. В качестве одного из наиболее действенных способов лечения заикания как у взрослых, так и у детей приводится метод «ре.три», с помощью которого раскрывается бессознательный ресурс человека.

Ключевые слова: заикание, ребёнок, нарушение, родители, лечение заикания, метод «ре.три».

Extract: the paper explores the topic on stutter in the context of psychology. The definition of stutter is given. Some statistics is shown so it is possible to confirm that the majority of people suffering from stutter are children. Then several reasons of stutter are given. It is known that one of the main reasons of stutter is child psychological environment. Several advice for parents are presented. It is observed than child stutter is treated easier than adult stutter due to the need of hard patient work and appliance of difficult but effective methods with adults. One of the best method is the method “re.tri” which helps to unlock the unconscious.

Keywords: stutter, child, condition, parents, stutter treatment, method “re.tri”

По жизни человек сталкивается с трудностями, таков личностный путь каждого. Какие-то обстоятельства и проблемы лишь немного сбивают его с пути, а некоторые роняют, не давая встать на ноги, сказать и слово, в прямом смысле. В этой статье речь пойдёт о подобной проблеме, прямо или косвенно затрагивающей относительно большое количество людей – предлагается поговорить о заикании и обозначить, что дело здесь далеко не только в речевых особенностях.

Прежде всего необходимо дать верное определение. Заикание – это нарушение речи, характеризующееся частым повторением или пролонгацией звуков, слогов, слов, частыми остановками или нерешительностью в речи, разрывающей её ритмическое течение. Чаще всего учёные относят эту особенность к неврологическим заболеваниям, предписывая соответствующие методы её лечения.

Формально принято выделять две формы заикания: тоническую, когда из-за длительного напряжения мышц лица происходит произвольная пауза или растяжение звука, и клоническую, характеризующуюся частыми и навязчивыми повторениями отдельных звуков, слогов или слов. Встречается и смешанная форма, объединяющие оба типа заикания. [Лохов, Миссуловин, Фесенко 2013].

К каждому случаю заикания можно приписать степень тяжести. Так, лёгкий тип заикания - ребенок в спонтанной речи просто часто повторяет слоги или слова, средний тип заикания - ребёнок заикается во время диалогов и монологов. Тяжёлое же течение нарушения проявляется в сильном заикании, сопровождающимся судорогами лицевых мышц и гортани (то есть неотъемлемых частей акта говорения) и нехваткой воздуха [Архипова 2016].

Заикание – приобретаемое нарушение. Оно начинает проявляться в раннем детстве, когда ребёнок делает первые попытки овладеть речью как средством коммуникации. В 90-95% случаев заикание возникает в возрасте 2-7 лет, нарушение затрагивает примерно 2-3% детей, всё более заметным становится в возрасте 3-5 лет и обычно проходит после 7-8 лет – это значит, что заикающихся детей куда больше, чем заикающихся взрослых, ведь по мере взросления симптомы заикания беспокоят человека всё меньше. Интересно, что у мальчиков заикание встречается примерно в 4 раза чаще, чем у девочек – связывают этот факт с различной степенью развитости полушария, отвечающего за речевую деятельность [Фесенко, Лохов 2015: 95].

Ныне заикание – излечимое нарушение. Оно лечится как аппаратным путём, так и медикаментозным. Известно, что и педагогика, психология, логопедия, то есть дисциплины, прямо относящиеся к теме заикания, также сделали большой прогресс в изучении нарушения – теперь заикание лечится и путём терапии, плодотворной психологической работы.

Конечно, все волнуются за своих детей и желают им самого лучшего детства и будущего, и ответственность за недопущение развития таких нарушений, как заикание, полностью лежит на родителях и иных лицах. Необходимо идти дальше.

Как указано в начале, заикание – это нерешительность. Заикание есть неумение говорить «правильно» и, как следствие, нежелание общаться. Ребёнок или взрослый человек, зная, что его речь не соответствует общепринятым

стандартам, прячет её, скрывается в себе, вплоть до полной общественной самоизоляции.

А в чём же причина такого поведения и в принципе самого заикания? Прежде всего требуется привести физиологические факторы:

- тяжёлые травмы (в частности – мозга), операции, инфекционные заболевания, перенесённые в детстве;
- переучивание с «левши» на «правшу»;
- раннее речевое развитие и задержка психомоторного развития;
- генетическая предрасположенность.

В большей степени работа посвящена психологическому аспекту заикания, ввиду чего следует верно перечислить и психологические факторы, прямо влияющие на вероятность развития у ребёнка заикания. Лишь некоторые из них можно привести следующим образом:

- сильное воздействие стресса;
- дефицит ласки, любви, внимания и понимания ребёнка;
- конфликтная обстановка в семье;
- психологические насилия над ребёнком.
- попытки подражать заикающимся взрослым в целях быть понятым, «своим».

Так или иначе можно сказать, что фактором, объединяющей каждую из перечисленных причин, является страх – он прямо воздействует на человека в психосоматической манере.

Психосоматика – это телесное отражение душевной жизни человека, включая как телесное проявление эмоций, так и «зеркало» иных подсознательных процессов. Тело человека является, по сути, проектором для внутренних переживаний человека – подсознательное становится сознательным, психическая болезнь провоцирует болезни телесные. Очевидно, что психологические факторы, атакующие и терзающие человека изнутри, вполне могут перерасти в то же заикание [Колесников, Рапопорт, Вознесенская 2014].

Психосоматические факторы возникновения заикания следует перечислить следующим в следующем порядке:

- Истерический фактор – заикание возникает после резкой смены внешних условий ребёнка. К примеру, родители корректно выполняют свои родительские обязанности, но чрезмерно балуют ребёнка. Конечно, у него сложится здоровая или даже повышенная самооценка. Тут он приходит в детский сад и оказывается, что он – такой же, как и все. У ребёнка не совпадают картины восприятия, может пропасть былая уверенность в себе, а с ней же приходит зажатость, сомнение в своих способностях, страх. Все эти факторы становятся причиной нарушения речи ребёнка.

- Неврастенический фактор – заикание возникает ввиду принижения достоинства ребёнка. В отличие от истерического фактора, здесь самооценка ребёнка заведомо понижена. Если семья, как первоначальный социальный круг ребёнка, и прочие близкие попрекают его, сравнивают с другими, унижают (в том числе и тем более по поводу его речи), то малыш имеет все шансы вырасти скованным

и чувствующим себя ненужным и бесполезным. Такое поведение взрослых не только возвращает потенциально стеснительного человека, но и человека ненавидящего, презирующего социум, а чем меньше у уже взрослого человека социума, тем меньше его желание решить проблему с речью.

- Психастенический фактор – заикание возникает ввиду гиперопеки родителей. Чрезмерно опекая ребёнка, родители растят его неуверенным в себе, прививают чувство, что самостоятельным он быть не может и не сможет. Отсюда же и нежелание прогрессировать, общаться корректно. Последствия гиперопеки постоянно проявляются в жизни уже взрослого человека, и заикание здесь – не исключение.

Ребёнка отругали за некорректную речь, чем-то напугали или вовсе сильно запугали – всё это откладывается в ещё маленькой личности, выливается в чувство вины, постоянные страхи и обиды, провоцирующие заикание. И ведь каждая степень тяжести в большей мере зависит от психологического удара, нанесённого ребёнку. К примеру, малыш может заикаться при виде или разговоре человека, однажды обидевшего его, ввиду сильного волнения или иметь тяжёлую степень заикания как следствие постоянного переживания из-за психоэмоциональной обстановки в семье, сильнейшей и долгой обиде.

Так вот именно семья, как можно понять из приведённых выше примеров, в большей степени ответственна за развитие ребёнка, за недопущение прогрессирования заикания. В борьбе с заиканием семья – главный союзник, но чаще всего она является и главным оппонентом. Требуется определить, какие действия следует предпринять семье для предотвращения появления нарушения.

В первую очередь необходимо понять, что послужило причиной возникновения дефекта – стоит рассмотреть поступки членов семьи, бытовые единоразовые или постоянные ситуации, ход построения внутренних взаимоотношений. Выяснить это можно на приёме у психотерапевта. Далее, учитывая данные рекомендации, следует построить максимально благоприятную среду для исключения у ребёнка заикания, нормализовать её, устранить соответствующие стрессовые ситуации – не нужно заставлять говорить его «правильно», не нужно ругать за речевые ошибки, всё это лишь усугубит ситуацию и значительно замедлит ход процесса. Самое лучшее, что может сделать родитель – в меру окружить ребёнка заботой, показать, что он важен, поддержать его, установить в доме тёплую семейную атмосферу.

Со взрослыми дело обстоит несколько иначе. Уже само собой разумеется, что заикание у ребёнка – следствие тяжёлого детства, стороннего безразличия к проблеме в раннем возрасте. Здесь в обязательном порядке требуется прибегнуть к помощи психотерапевта. Случай со взрослым человеком более сложен ввиду наличия сторонних психологических проблем, необходимости более глубокой работы с «Я» человека и, зачастую, возврата в детство. На сеансах психотерапии, основанных на применении психосоматических формул, терапевт проводит пациенту связь между его сознательным и подсознательным, между тем, что он чувствует и что он ощущает телесно. Пациент получает возможность общаться с собственным подсознательным «Я», складывающимся из:

- телесного самонаблюдения, идентификации настоящего психоэмоционального состояния, анализа телесных сигналов собственного организма;
- адресации к подсознательным ресурсам и воссозданию определённых ресурсных состояний с помощью задействования физиологических «рычагов» саморегуляции, воспроизведения телесных ощущений;
- обратной связи, подсознательно-интуитивного отклика.

На основе данных, полученных с помощью психосоматического анализа, следует построить ход дальнейшей работы с пациентом, взять средства, применимые в той или иной ситуации.

Так, терапия будет эффективна, если сам пациент или родители ребенка-пациента согласны на длительную (от года) работу с терапевтом.

Одной из наиболее эффективных методик в психотерапевтическом лечении заболевания является метод «ре.три» [Сандомирский, 2001]. Он состоит из трёх частей:

- РЕлаксация – достижение спокойного и расслабленного состояния и в телесном, и в ментальном планах. Такой покой нейтрализует потом отрицательных эмоций и прочих проявлений стресса, создаёт условия для перехода к следующему этапу;

- Возрастная РЕгрессия – мобилизация скрытых ресурсов и состояний, направленная на восстановление особых состояний сознания, в нашем случае, детского сознания. На этом этапе, возвращаясь в прошлое, человек избавляется от выбора модели поведения и принимает существование нескольких взаимосуществующих альтернатив;

- РЕконструкция прошлого опыта с опорой на подсознание – изменение модели того или иного состояния, своего прошлого, источника настоящей проблемы. Подменяя прошлый опыт на опыт желаемый, человек достигает реконструкции настоящего восприятия той или иной проблемы, избавляется от прошлых предрассудков, провоцирующих нынешний конфликт.

С помощью метода «ре.три», человек буквально возвращается в прошлое, чтобы забыть его и изменить свою обиду, боль на восприятие более выгодное в настоящем времени.

Метод «ре.три» широко применяется при решении проблемы заикания, ведь пациент изменяет тот момент из прошлого, в котором он только начинал говорить «неправильно» и где его за это принижали. Человек, исключая, забывая, но принимая прошлую обиду, становится более уверенным в себе, он более позитивен, смел в решении проблемы, а пройдя через «ре.три» и избавившись от заикания, он попросту станет жить проще, спокойнее.

Некоторые могут ошибочно полагать, что заикание – приговор. Тем не менее можно быть относительно спокойным, так как современная наука предоставляет все средства и методы для борьбы с нарушением. Более того, необходимость обращаться к медикаментозной помощи существует далеко не всегда – психология и терапия в разрешении рассматриваемой проблемой показывают себя лучшим образом.

Список использованной литературы:

- 1) Архипова Е.Ф. Если ребёнок заикается / Современное дошкольное образование. Теория и практика. - 2016. – с. 62-67.
- 2) Колесников Д.Б., Рапопорт С.И., Вознесенская Л.А. Современные взгляды на психосоматические заболевания / Клиническая медицина. – 2014. - №7. – с. 12-18.
- 3) Лохов М.И., Миссуловин Л.Я., Фесенко Ю.А. Заикание: возможности педагогической коррекции / Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2013. – с. 48-58.
- 4) Сандомирский М.Е. Защита от стресса Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001 — 336 с.
- 5) Фесенко Ю.А., Лохов М.И. Заикание: история и обзор современного состояния проблемы / Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2015. - №3 (11). – с. 93-107.
- 6) Фетискин, Н. П. Трудные дети / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с. – ISBN 978-5-91160-093-8.

Козлов В.В., Воронов А.М.

ЛИЧНОСТЬ БУДДЫ ШАКЬЯМУНИ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВЛИЯНИЯ НА СОЦИАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО

Аннотация

В статье Будда Шакьямуни анализируется как основатель сложной духовной традиции философствования, подробного описания не только в психологической феноменологии, но и в концептуальном осмыслении и методах исследования психической реальности.

В статье излагаются три различные стратегии исследования личности Будды Шакьямуни в современных условиях. На основе анализа биографии Шакьямуни в тексте сформирован психологический портрет его как харизматической личности и духовного лидера

Ключевые слова

Будда Шакьямуни, личность, стратегия постижения, практика, психотехника, качества

Annotation

In the article, Shakyamuni Buddha is analyzed as the founder of a complex spiritual tradition of philosophizing, a detailed description not only in psychological phenomenology, but also in conceptual understanding and research methods of psychic reality.

The article outlines three different strategies for studying the personality of Buddha Shakyamuni in modern conditions. Based on the analysis of Shakyamuni's biography, a psychological portrait of him as a charismatic personality and spiritual leader is formed in the text.

Keywords

Buddha Shakyamuni, personality, strategy of comprehension, practice, psychotechnics, qualities

Буддизм в России одна из распространённых на территории страны религий. Традиционными районами, где исповедуется буддизм, являются Бурятия, Тыва, Калмыкия, Республика Алтай и Забайкальский край. Также буддийские общины существуют в Санкт-Петербурге, Москве и других городах. Следует подчеркнуть, что в этой статье мы не будем рассматривать буддизм как религию, а Будду как Бога.

В нашем понимании Будда Шакьямуни является основателем очень сложной духовной традиции философствования, подробного описания не только в психологической феноменологии, но и в концептуальном осмыслении и методах исследования психической реальности [3, 7, 9].

В современных условиях исследование личности Будды Шакьямуни возможно в трех различных стратегиях.

Первая стратегия связана с так называемым «прямым знанием», «прямым видением» или прямым непосредственным познанием. В этой стратегии мы используем практики, которые давал Шакьямуни для исследования «буддовости», природы Будды, брахма-вихары, в которой пребывал Будда.

При этом Будда постигается не через рациональный анализ, чтение буддийских текстов, понимание проповедей, а «прямое видение» его природы через практику созерцания [2, 5, 10, 12].

Во время практики познания Будды в этой стратегии человек осознает мимолетность собственного бытия, так и его значимость как звена рода, носителя национальной и общечеловеческой культуры, трансцендируем свои Эго ограничения временные, пространственные и находим «объединяющий принцип», пространство со-бытия с Буддой. Таким образом человек познает сущность Шакьямуни в переживаемых им благородных драгоценных состояний сознания – равнодушности (упекхи), радостности (мудиты), любящей доброты (метты) и сострадания (каруны). Таким образом мы начинаем это понимать как человеческую природу Будды.

На высших пределах «прямого видения» человеческое сознание, лишённое двойственности и каких либо форм категоризации раскрывается как беспредельный покой и свобода, свобода от кармических перевоплощений и освобождение от колеса сансары – пробуждение – нирвану – окончательное понимание-восприятие-переживание Будды [8].

Вторая стратегия – это рациональный анализ учения Будды, изложенного в Типитаке, а также биографии Будды Шакьямуни.

Типитака состоит из 3 частей: «Виная-питака», «Сутта-питака», «Абхидхамма-питака». Палийская Типитака включает 54 книги (в каждой книге 400 – 500 страниц печатного текста)

В настоящее время, известны пять текстов, описывающих биографию Будды: «Махавасту», написанная во II в. до н.э.; «Лалитавистара», предположительно сформировавшаяся во II – III вв. н.э.; «Буддхачарита», изложенная одним

из буддийских философов, поэтом Ашвагхошей (I – II вв. н.э.); «Ниданакатха» (примерно I в. н.э.); «Абхихинишкраманасутра» под авторством буддийского философа Дхармагупты [6].

Интеллектуальное изучение буддизма позволяет проникнуть в смысловое пространство мышления Шакьямуни. Эта новая категоризация (или опосредованность значениями по А.Н. Леонтьеву) всего того, что Л.С. Выготский называл высшими психическими функциями (восприятия, памяти, внимания, мышления) позволяет исследователю использовать кристаллизованный в значениях, смыслах, образах, метафорах духовный опыт Будды.

Эта стратегия на вершине понимания делает исследователя если не Буддой, то экспертом буддизма, а на пределе – мыслящим внутри текстов буддизма, что в некотором приближении и является каноническим эталоном мышления самого Шакьямуни, пульсацией его сознания.

Третья стратегия является способом постижения Будды Шакьямуни через проблематизацию определенных жизненных ситуаций его биографии и практическое использование тех психотехник, которыми пользовался Будда. Здесь мы используем проблемную взаимосвязь между коаном и его разрешением, но в аспекте жизни Шакьямуни. Мы входим в жуткой полноте в коан «болезни, старости и смерти» и его способ разрешения через самадхи, через восьмеричный благородный путь. Мы проблематизируем коан «анатман» как иллюзии «Я» и используя випашьяну (випассану) расширяем границы своей идентичности, контекст существования и наполняем смыслом собственное бытие, наполняем его атманом, чистым недвойственным сознанием. Используя випассану мы меняем формы категоризации мира и себя, а в пределе вообще снимая какие либо формы категоризации до восприятия шуньи шуньяты, переживания нирваны [5, 13].

Таким образом, третья стратегия является проникновением в проблемное экзистенциальное поле существования Будды и психотехнического их разрешения. И мы, с одной стороны, сталкиваемся в обнаженном трагизме со своими сущностными проблемами жизни, имеющими глубину духовного содержания. С другой стороны, мы входим в их понимание глазами Будды. При этом мы можем инициировать потенциал Будды, его пробужденного сознания, для разрешения этих предельных вопросов бытия для себя. Плодами этого пути является понимание - представление масштабов личности Будды, его возможностей и способностей, его упорства и неистовости.

При любой стратегии понимания личности Будды мы начинаем отвечать на вопрос – каким образом философия и психотехника буддизма смогли сохраниться в течение 2,5 тысячелетий без применения главных инструментов экспансии – насилия и права.

Конечно, многие продвинутые буддисты и буддологи смогут сказать, что Будда обладал безупречном авторитетом, но следует отметить что его влияние изначально не основано ни занимаемом им положении, должности, статусе. Более того – их у него не было совсем никаких, когда Будда поднялся из-под дерева Бо пробужденным. Более того, никто не знал в мире что он Будда. В некотором смысле – Будда начинал с чистого листа свою биографию в 35 лет.

Судя по этой биографии, авторитет его основан на выдающихся личностных качествах и способностях, признанной мудрости, нравственных достоинствах, любви и сострадании к людям и всем живым существам, многообразном жизненном опыте.

Вне сомнения, Будда Шакьямуни обладал харизмой, совокупностью эмоционально-психических способностей, благодаря которым он оценивался как одарённый особыми качествами и умением затронуть самые тонкие струны души других людей. При этом конечно он обладал весьма привлекательными внешними данными.

На основе анализа биографии Шакьямуни сформировать психологический портрет его как харизматической личности, духовного лидера, Великого Учителя.

1. Первое, что поражает в Шакьямуни, это его **целеустремленность**. Он всегда четко знал, к чему и за чем он шел. Каждый этап его жизни – это достижение полноты реализации, то ли это принц Сидарта, то ли это шрамана Готама, то ли Будда. Именно поэтому он становился образцом для подражания и только поэтому он мог повести за собой людей [2, 3, 6].

Мы не можем сказать, что познать свою цель ему было просто. Если реализация в качестве принца ему давалась легко (чрезвычайные способности, физическая привлекательность, незаурядные личностные психологические качества), то познание себя и своего предназначения - разрешение коана «болезни, старости и смерти» были чрезвычайно тяжелыми и сокрушающими. Все, ради чего он жил, потеряло смысл и ему пришлось пожертвовать всем, чтобы понять, чего же он хочет достичь. Здесь мы сталкиваемся с тем, что принц был не только готов определить, сколько будет стоить достижение этой цели, но и заплатить полнотой личностной реализации, принести в жертву все, что является пределом мечтаний любого живущего на земле – власть, материальное богатство, секс, славу.

Именно этот акт жертвоприношения стал примером для тысяч и тысяч царевичей и брахманов, которые пришли впоследствии в его сангхью - люди присоединились к идее и пошли за Буддой. Будда был предельно честным перед поставленной целью – разрешением коана и когда стал саманой - аскетом, чтобы показать своим ученикам и сподвижникам, что за все в этом мире надо платить и предельные цели достигаются предельным самопожертвованием.

2. Поражает его второе личностное качество - **настойчивость и упорство** не только в достижении нирваны, но и 45 лет последовательной деятельности в качестве духовного лидера и основателя новой традиции - Будды Шакьямуни. Он был тем человеком, который никогда не сдавался и находился в постоянной активности.

3. Третье важное качеством Будды - **уверенностью в себе**. Как великий духовный лидер он всегда и всюду был уверен в себе и готов решать любые задачи встретившиеся ему на пути. Будда по настоящему верил в то, что он делает, что он переживает, что он проповедует.

4. Четвертое важное качество – **умение говорить, общаться**. Психологическое понятие **коммуникабельность** думаю сущностно не является проявлением качества Будды синханадин (львиноголосый). Это умения вытекает из самой природы Будды. Но если анализировать проповеди Шакьямуни, можно заметить, что он всегда говорил просто, лаконично, по сути, адекватно ситуации и слушателю. Будда умел слышать другого человека и всегда знать истинные его запросы и дать то, что ему нужно в этой жизненной ситуации. Он умел не только общаться и убеждать людей на понятном языке, но и умел выслушать и понять каждого человек, как отдельную личность.

При этом его речь была ясна, метафорична, обладала огромной убеждающей силой.

5. Пятое качество Шакьямуни – предельная **самодисциплина**. Будда обладал сильной, мощной, несокрушимой волей, которая позволила ему пройти крайние испытания во время аскезы, а затем после нирваны создать огромную сангхью и бесценное сокровище знания, которое было названо буддизмом.

6. Шестое качество Будды как духовного лидера – **ответственность** в широком смысле слова. Он нес не только ответственность за себя, свои мысли, слова, свои поступки и свои решения, но и за своих учеников, тех, кто поверил в дхарму Будды и пошел за ним.

7. Седьмое качество Будды Шакьямуни – постоянное **самосовершенствование**. Это касается не только монаха Готамы, который своими усилиями достиг нирваны. Это качество присуще и принцу Сидарты, который в совершенстве знал Веды, был прекрасным воином, наездником, разбирался в музыке и философии. И более всего это касалось, как это ни странно, его личности после нирваны, когда вместе с развитием своих учеников, своей сангхьи он все время развивался и рос сам в понимании и представлении о трех колесах знания. Все три разворота колеса Дхармы – плод неустанной работы над собой, развития творчества и креативности.

8. Восьмое качество Будды Шакьямуни как духовного лидера – это **умение создать команду**. Будда после нирваны нашел людей, которые были готовы понять и принять его истины и путь. Он уделял огромное внимание тому, чтобы сангха расширялась. Как любой великий человек, он был идеалистом, в его глазах сукхавати для всех была реальностью, реальностью был рай на земле, в котором каждый человек мог быть носителем драгоценных состояний сознания, каждый человек мог стать архатом.

Стратегию экспансии своего учения Будда выстроил гениально.

Во-первых, прием в ряды его последователей был универсален и демократичен: мужчины и женщины из всех слоев населения, отшельники и представители светской жизни. Буддизм – учение для всех живущих, поскольку Будда не признавал кастовых религий и преимуществ. Он считал, что привилегия каждого человека заключается в его личных достоинствах и добродетелях.

Во-вторых, в течение года он готовил до шестидесяти человек последователей и рассылал их поодиночке в разные части Индии, оставляя при себе только некоторых из наиболее близких.

В-третьих, при всей своей демократичности, в объяснении своего учения Будда был ориентирован на философов и отшельников, джайнистов, брахманистов и огнепоклонников, то есть на хорошо сформированные духовные сообщества, а также людей власти и богатства, высшие касты индийского общества.

Он останавливался у различных гуру, в духовных братствах с многочисленными учениками, во дворцах, беседовал с королями, с брахманами и кшатриями, которые становились его последователями.

В сезон осенних дождей он проводил собрания монахов, которые на современном языке можно было бы обозначить как научно-методические конференции или курсы повышения квалификации. Это были настоящие симпозиумы по обмену опытом, обучению новым психотехнологиям и обсуждению животрепещущих проблем философии, нравственности, психологии и онтологии буддизма.

В конце концов, когда через 7 лет после пробуждения на его ритрит собрались тысячи монахов, он сделал самый гениальный ход. Осознав, что он уже не может следовать традиции Гуру передавать учение «из рук в руки», он делегировал свои функции на сангху, аргументируя, что в каждом монахе есть Будда, и дал випассану как практику самостоятельного и быстрого продвижения к самадхи и архатству.

В некотором смысле, он освободил буддизм от Будды, но при этом он оставил себя непререкаемым авторитетом в сложных теоретических и практических вопросах дхармы [4, 6, 9].

Таким образом, Будда не только последовательно и безупречно добыл новое знание, но и сумел выстроить максимально эффективные стратегии социального продвижения буддизма, как духовно-нравственного учения и новой философии жизни, которая способна спасти людей от страдания.

Будда для сангхы был эталоном, маяком, который освещал путь и указывал направление движения. Он не только сам был полностью реализованным духовным мастером, но и способствовал самореализации, достижению архатства тысячам и тысячам своих учеников, а миллионам людей надежду справиться с вечными проблемами человеческого существования: страданием, одиночеством, никчемностью, абсурдом жизни и смертью [11].

Литература

1. Ашвагхаша. Жизнь Будды. Перевод К. Бальмонта. М., 1990
2. Воронов А.М. Личность Будды Шакьямуни: психологический анализ. Человеческий фактор: социальный психолог. В. 2 (33). Ярославль, Москва 2017 – С.112 - 119
3. Воронов А.М., Козлов В.В. Личность Будды Шакьямуни: биография и качества культурного героя. *Psixologiya IImiy Jurnalі. Scientific Journal Psychology*. Научный журнал Психология. №.2. 2018 Бухара С. 2-10
4. Воронов А.М. Будда как эталон реализации. // Вестник интегративной психологии. В. 16. Бухара, 2018 – С. 23-27
5. Гамбопа Дагпо Лхадже. Драгоценный Орнамент Пути к Пробуждению. Перевод А. И. Бреславца. СПб., 1993

6. Говинда, Лама Анагарика. Психология раннего буддизма. СПб., «Андреев и сыновья», 1993
7. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
8. Козлов В.В. Природа сознания в буддийской психологии и европейское психологическое понимание восприятия // Проблемы психологии и эргономики. В.3 Тверь-Ярославль: Изд-во ООО «Губернская Медицина», 2000
9. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIISO.
10. Козлов, В. В. Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние / В. В. Козлов, В. В. Майков. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 304 с. – EDN FYNQZL.
11. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
12. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
13. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание. // Методология и история психологии. Том 2, № 1, 2007, с. 164-189
14. Торчинов Е.А. Введение в буддизм. СПб., «Амфора», 2005

Корнеенков С.С.

КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Ставится проблема психолого-педагогической диагностики качества образования на основе того, как происходит развитие сознания личности. Показывается тесная связь между интеллектуальным и духовным развитием преподавателя и ученика. Для объективной оценки развития личности необходимы знания законов развития целого, высшего «Я». Образование должно развивать интуицию, энергоинформационную связь между личностью и душой.

Ключевые слова: интегральная психодиагностика, качество образования, сознание личности, качество образования, обучение, интеллектуальное и духовное развитие, душа.

Annotation. The problem of psychological and pedagogical diagnostics of the quality of education is posed on the basis of how the development of personal consciousness takes place. The close connection between the intellectual and spiritual development of the teacher and the student is shown. For an objective assessment of personality development, knowledge of the laws of the development of the whole, the higher Self, is necessary. Education should develop intuition, energy-informational connection between personality and soul.

Keywords: integral psychodiagnostics, quality of education, personality consciousness, quality of education, training, intellectual and spiritual development, soul.

Для полноценной психолого-педагогической оценки качества образования и психодиагностики личности необходимо определиться, на какой философской, психологической и педагогической базе будет строиться диагностика. Мы исходим из положения, что качество образования определяется уровнем развития личности за определенный промежуток времени. Образование (латинское слово «educare») означает «выявление того, что есть внутри». Выявить – значит превратить их в действие, придать им силу. Образовываясь, человек становится осознанным творцом самого себя и окружающей действительности.

Для решения поставленных задач необходим интегральный подход, интегральная диагностика результатов образования, обучения, воспитания и развития сознания личности. Обучение – это процесс настройки ума, посредством которого осуществляются позитивные изменения в сознании индивида, что проявляется в постоянно обновляемых знаниях, умениях, навыках, расширении и углублении способностей, памяти, ума, интеллекта, интуиции и т.д. Воспитание, самовоспитание – это процесс становления и развития гармоничной личности, ее многочисленных качеств. Развитие личности связано с раскрытием сознания и сил души. С раскрытием души постепенно совершенствуется ее инструментарий – личность.

Понятие развитие человека (личности) является ключевым в психологии и педагогике образования, как и во всей современной культуре. Развитие – объективный процесс внутреннего количественного и качественного изменения физических, умственных, интеллектуальных и духовных способностей и сил человека. В психологии развитие понимается как созревание, рост, переход от одного уровня сознания к другому, более высокому. Если нет перехода ума личности на новый уровень сознания – нет и развития.

Одним из главных исполнителей образования, обучения и воспитания является личность преподавателя: чем она человечнее, тем выше качество образования. Как отмечает В.И. Панов, педагогу необходимы рефлексивные способности, осознание своего собственного уровня развития сознания и конкретных вопросов (проблем) образования [Панов, 2007]. Только духовно образованный человек может настроить другого человека (личность) на раскрытие истинных человеческих качеств, в противном случае он разворачивает его развитие в противоположную сторону. Отсюда особенно остро встает вопрос не только об интеллектуальных, но и нравственных, духовных качествах преподавателя, а также всего обслуживающего персонала вуза. Во все времена лучшие умы человечества интеллектуальное и духовное развитие личности учителя ставили на первое место во всей системе образования.

Развитие человеческих качеств – преподавателя и студента – главная задача образования, эти качества проявляются в совместной деятельности и общении на уровне сотрудничества, взаимного уважения, любви, преданности, честности. Образованный ум только тогда имеет позитивную направленность, когда им

руководит сердце, высшее «Я». Задачу, связанную с проявлением человечности в человеке, не может решить один человек, ее можно решить только совместными усилиями, для чего и существует система образования.

Человек не только член социального общества, он самая суть его и творец. И в то же время, он необъятная вселенная. Человек столь же ментальное и духовное существо, сколь и физическое. Его пространство не ограничено физическим телом, духовно он объемлет всю вселенную. Невозможно втискивать натуру ребенка в социальную оболочку, отдавать во власть чужих привычек, мыслей, идей, интересов, идеалов родителей, многочисленных учителей и систем. Открытие, что воспитание и обучение должны развивать и выводить наружу собственные интеллектуальные силы и собственные духовные способности, является шагом вперед, к более совершенной модели образования.

Качество образования (обучения, воспитания, развитие личности и т. д.) зависит не столько от количества учебных часов, объема и содержания материала, сколько от образовательных технологий. Необходимы такие образовательные технологии, которые позволяют одновременно работать не только с большим количеством студентов, но и с теми, кто имеет разный уровень умственного развития. Психодидактический подход к анализу образовательных технологий и образовательной среды начинается с вопросов: кого обучать, зачем обучать, чему обучать и как обучать? [Панов, 2007]. Ответ на эти вопросы зависит от миссии образовательного учреждения, которая должна складываться на основе миссии учащихся, миссии всего преподавательского и управленческого коллектива, миссии страны [Корнеев, 2001], законов, закономерностей и принципов развития природы и сознания человека.

В работах отечественных ученых приводятся психолого-педагогические схемы (алгоритм) проектирования и экспертизы образовательных систем, включая образовательные технологии и среду [Панов, 2001, 2007]. Когда говорят об эффективности образовательных технологий, чаще всего добавляют слова: технологии сотрудничества, инновационные, личностно-ориентированные. Одни технологии на первый план выдвигают развитие учащихся, их личности, но при этом ориентированы только на развитие отдельных сфер психики, чаще всего интеллекта (Н.А. Менчинская, В.В. Давыдов), реже – на личность (Ш. Амоношвили). В целом же, как отмечают многие исследователи, развитие личности происходит стихийно и мало зависит от создаваемой образовательной сферы вуза и школы.

Оценка деятельности школы (вуза) производится в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов. Но ориентация только на уровень стандартов недостаточна вследствие минимальных требований, закладываемых в основу стандартов. Учитывая интересы человека необходимо при оценке качества образования школы оценивать индивидуальные возможности учащихся, их склонности и интересы, созданы ли условия реализации потенциала ученика. Под качеством образования ученика понимается определенный уровень освоения содержания образования (знаний, способов деятельности, опыта творческой деятельности, эмоционально-ценностных отношений), физического,

психического, нравственного и гражданского развития, которого он достигает на различных этапах образовательного процесса [Братусь, Воейков, 1995].

В настоящее время отмечается тенденции к тому, чтобы современная школа стала «антропоцентричной», т. е. центром всех учебно-воспитательных воздействий должен стать конкретный ученик, а все способы и формы организации школьной жизни – подчиняться цели всестороннего развития личности. Основной целью антропоцентричной школы является интеллектуальное (умственное) воспитание. Каждый ребенок объективно нуждается в создании условий, содействующих его интеллектуальному росту. Ориентация на развитие интеллекта ученика вынуждает пересмотреть основные компоненты школьного образования: его назначение, содержание, критерии эффективности форм и методов обучения, роль школьного учебника, функции учителя. В рамках антропоцентричной школы не ребенок должен подстраиваться под содержание образования, а напротив, содержание образования должно подстраиваться под ребенка [Матрос, 2001]. Критерии эффективности обучения, образования должны быть связаны с характером тех изменений, которые происходят под влиянием процесса обучения в самом субъекте обучения, т. е. в сознании каждого конкретного ребенка. Соответственно, в качестве критерия должны выступать показатели сформированности знаний, умений, навыков и определенных интеллектуальных, духовных качеств, характеризующих разные стороны развития сознания личности. Показателем развития человека, личности может стать интегральный показатель развития сознания.

Проблема психолого-педагогической диагностики качества образования и развития личности – одна из самых трудноразрешимых. Для этого необходимо знать и учитывать многочисленные детерминанты, влияющие на развитие сознания человека. Развитие сознания личности детерминировано многочисленными силами, которые можно свести к единству двух факторов: внешние (система образования, среда, социум); внутренние (генофонд и душа). Сложность, многообразие и противоречие детерминант, по мнению ученых, не поддается анализу и логическому осмыслению. Каждая из этих детерминант (сил) имеет очень сложную структуру. В разные периоды жизни человека соотношение всех сил различное. Из всех факторов наиболее значимым является энергия и сила-сознание души. Невозможно отделить результаты образования, полученные студентом в школе или вузе, от влияний образовательной среды, социума, генофонда и саморазвития. Душа, как высшая сущность и центр жизни, управляет всеми другими силами человека. Но силы души, как и способы ее воздействия (творения) совершенно ускользают от внимания эмпирической науки. Диагностика души не может быть осуществлена имеющимся в науке инструментарием.

В отечественной и зарубежной психологии существуют различные теории личности. Привлекает внимание теория психосемантических черт личности, разработанная А.Г. Шмелевым, атлас личностных черт и психосемантические тесты [Шмелев, 2002]. В структуре личности особое место занимает потребностно-мотивационная сфера. Программа обучения, по мнению В.И. Байденко, должна отвечать потребностям развития личности, отражать современные достижения и

моральные измерения высшего образования, его ключевые интеллектуальные и культурные функции [Байденко, 2007, с. 6]. В.И. Байденко справедливо отмечает, что не существует точной научной методики, т. е. корректного способа описания результатов образования и развития личности.

Для объективной оценки развития личности необходимы знания законов развития целого. Целым, неделимым, объективным является высшее «Я». «Игнорирование этой истины – одно из серьезных заблуждений, свойственных всему человеческому знанию», – пишет Шри Ауробиндо [Шри Ауробиндо, 2005, с. 196]. Наш ум, не имея связи с высшим «Я», непременно страдает от заблуждений. «Незнание подлинного «Я» есть корень неверия и лжи нашего существования, наше эго – своеобразная форма этого познания» [Шри Ауробиндо, 2005, с. 196]. Диагностируя самого себя или другого человека, ум не видит истины, его интерпретации всегда гипотетичны. Ум и его высший уровень развития – интеллект, воспринимают только то, что уже было создано сознанием-силой в материи. Его творческая роль состоит в перегруппировке ранее полученных знаний. Новые знания связаны с интуицией.

Развитие сознания личности выражается многочисленными качествами, которые условно можно свести в несколько больших групп и подгрупп (в данном случае представлено 18 групп):

1. Духовность (добродетели, нравственность, культура, идеалы, ценности).
2. Характер (отношение к себе, к другим, к вещам, к миру, ответственность, честность, дружелюбие, гибкость и т.д.).
3. Воля (настойчивость, решительность, уверенность, дисциплинированность, обязательность, организованность и др.).
4. Общение и коммуникации (вербальные и невербальные, внутренние и внешние, интегральные, межличностные и групповые, осознанные и неосознаваемые, цели общения, понимание).
5. Потребности (физиологические, витальные, ментальные, социальные, духовные и др.).
6. Способы удовлетворения потребностей (самостоятельность, зависимость, культура и т. д.).
7. Мотивы поведения и деятельности (истинные и ложные; внешние и внутренние, эгоистичные и альтруистичные, самомотивация и т.д.).
8. Направленность (зрелость, устойчивость, ценностные ориентации, симпатии, вкусы, склонности, сотрудничество, конкуренция, созидание, разрушение и т. д.).
9. Эмоции (положительные, нейтральные, отрицательные; настроение, эмпатия, стресс, депрессия и т.д.).
10. Самооценка (адекватная, завышенная, заниженная).
11. Знания (теоретические и практические, истинные и ложные).
12. Умения (в теории и практике, полезные и вредные и т. д.).
13. Навыки (поступки, поведение, деятельность и т. д.).
14. Способности (общие, природные, специальные, теоретические, творческие, коммуникативные и др.).

15. Память (зрительная, слуховая и т. д.; оперативная, краткосрочная, долгосрочная и др.).

16. Ум, мышление (конкретное, образное, абстрактное; конструктивное и деструктивное).

17. Интеллект (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, формирование понятий и т. д.).

18. Интуиция (виды интуиции).

Все качества личности очень динамичны, дуальны, постоянно меняются, увеличивая или уменьшая свою силу. Как бы мы не старались свести все показатели диагностики в единое целое, все равно невозможно получить объективный результат.

Процесс развития личности можно диагностировать многочисленными способами, для этого в настоящее время разработаны сотни методик. Но как отделить то, что внесено вузовским образованием, от действия генофонда, саморазвития и влияний социума? По каким показателям можно судить, что личность эволюционирует, т. е. развивается в нужном для самого человека и общества направлении? В настоящее время наука не может найти адекватные методики измерения воздействия и взаимовлияние многочисленных сил на развитие личности и привести их к единой системе. Человек – наисложнейшее саморазвивающееся, самодетерминируемое существо [Корнеенков, 2012].

Для интегральной психодиагностики развития личности необходимо лонгитюдное исследование, которое позволяет сравнивать результаты исследования в разное время. Но и в этом исследовании невозможно отделить влияние системы образования за определенный период времени (например, за пять лет) от других внешних детерминант и самодетерминации. Многие из показателей развития личности выражаются только в качественных показателях (например: характер, мотивы и т.д.), другие показатели могут быть представлены в количественном выражении (например, память).

Чтобы развитие было позитивным, оно должно соответствовать миссии человека. Но, как и кто определяет миссию человека, нации, народа? Человек на Земле является представителем, посланником, он наделен определенными полномочиями и силами для выполнения ответственного задания, сыграв при этом определенную роль. «Миссия человека отражает первоначальный замысел Творца, разворачивающийся во времени, которому ничто не может помешать» [Корнеенков, 2020, с. 63]. «Миссия – это поручение Божественной Матери» (Шри Ауробиндо). Человек не может нарушить, изменить или не выполнить закон жизни, т. е. остановить свое развитие. Христианская антропология ясно указывает, что у каждого человека своя миссия, свои цели и задачи, но далеко не все это осознают. Максим Исповедник показывает, что важнейшая миссия человека – исполнить завет Творца, соединить с Богом все мироздание. В человеке вся совокупность тварного мира должна соединиться и достичь обожения, ради которого и был создан мир [Братусь, Воейков, 1995, с. 113]. Особенность миссии в том, что она абсолютно индивидуальна для каждого человека, обязательно выполняется и является сутью движения высшего сознания. Характер миссии

определяется степенью включенности сознания личности в сверхсознание. Чем полнее включение, тем более масштабна миссия. Каждый человек имеет свою миссию, которая передается личности в форме целевых установок. Выполнение миссии происходит в разнообразных видах внешней деятельности, хотя это не является обязательным, но внутренняя деятельность необходима, при этом включаются в действие определенные силы. Между миссией, личностью и образованием существует определенная внутренняя связь. Не зная миссии человека, невозможно дать правильную оценку его образованности, оценить вклад данного человека в развитие общества. Можно обладать развитой личностью и многогранными способностями и не вписываться в миссию, выходить из рамок своего предназначения, тогда деятельность человека носит деструктивный характер. Миссия человека тесно связана с целью жизни, с развитием истинно человеческих качеств. Долг каждого человека – понять цель жизни и использовать отпущенное ему время для выполнения своих обязанностей, чтобы освятить свое существование.

Таким образом, интегральная психолого-педагогическая диагностика личности предполагает возможность свести воедино все детерминанты развития человек. В наших исследованиях интегральная психодиагностика развития личности осуществлялась с помощью психолого-педагогической технологии интегрального обучения и самопознания в бодрствующем и измененном состояниях сознания. Технология развивает интуицию, формирует соностройку ума личности на сознание души. Необходимо искать обоснованные подходы к оценке качества образования на основе законов развития природы и сознания человека. Технология и результаты экспериментального обучения опубликованы в монографии и статьях автора [Корнеевков, 2007, 2011].

Библиографический список

1. Байденко В.И. Новые стандарты высшего образования: методологические аспекты // Высшее образование сегодня. 2007. № 7. – С. 4-9.
2. Корнеевков С.С. Движение Универсального Сознания. Интегральная психология, педагогика, психотерапия и самореализация. Восприятие, переживания, мышление в медитации: монография. – М.: ФЛИНТА, 2023. – 768 с.
3. Корнеевков С.С. Детерминация, индетерминация и самодетерминация в эволюции человека // Психология и психотехника. 2012. № 5 (44). С. 16-24.
4. Корнеевков С.С. Единство миссии и жизненных целей человека, организации, страны. – Владивосток. Изд-во ДВГАЭУ. № 3. 2001. – С. 101- 114.
5. Корнеевков С.С. Интегральная технология обучения и саморазвития в бодрствующем и измененном состояниях сознания // European Social Science Journal («Европейский журнал социальных наук»). – 2011. – № 9 (12). – С. 83-92.
6. Корнеевков С.С. Самодетерминация и многогранная миссия человека: монография. – М.: Флинта, 2020. – 252 с.
7. Матрос Д.Ш., Полев Д.М., Мельникова Н.Н. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга. Издание 2-ое, исправл. и допол. – М.: Питер, 2001. – 128 с.

8. Начала христианской психологии: Учеб. пособие для вузов. Б.С. Братусь, В.Л. Воейков, С.Л. Воробьев и др. – М.: Наука, 1995. – 236 с.
9. Панов В.И. К проблеме психолого-педагогического проектирования и экспертизы образовательного учреждения // Психологическая наука и образование, 2001. № 2. С. 14-20.
10. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. – СПб.: Питер, 2007. – 352 с.
11. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002. – 480 с.
12. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т.14. Жизнь божественная – I. – СПб.: Адити, 2005. – 336 с.

Меркульев М.Ю., Меркульева Т.А.

АНТРОПОЛОГИЧЕСКОЕ ЯДРО: ОТВЕТ НА СВЕРХВЫЗОВ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация: Вызовы, стоящие перед человеком, в особенности сверхвызовы искусственного интеллекта требуют овладения сомасштабными подходами и технологиями. Предлагаемая концепция антропологического ядра позволяет вести разработку технологий, связанных с ликвидацией дефицита антропологической грамотности у современного человека. Подобные технологии должны соответствовать условию широкого распространения, подходить для всех слоев населения и формировать практические способности.

Abstract: The challenges facing man, in particular the super-challenge of artificial intelligence, require the mastery of scale-based approaches and technologies. The proposed concept of the anthropological core allows the development of technologies related to the elimination of the deficit of anthropological literacy in modern man. Such technologies should correspond to the condition of wide distribution, be suitable for all segments of the population and form practical abilities.

Ключевые слова: антропологическое ядро, социальная психология, теория функциональных систем, искусственный интеллект

Keywords: anthropological core, social psychology, functional systems theory, artificial intelligence

Введение

Мы живем в мире предельного вызова. Человек стал самой значимой угрозой существования себя как вида. И это далеко не только вызов применения оружия массового поражения и тотальной войны. В последнее время мы столкнулись еще и с вызовом искусственного интеллекта, который ставит под вопрос смысл жизни большинства людей. Развивается и набирает силу концепция трансгуманизма [8]. Мы вплотную подошли к кризису современной парадигмы науки, в том числе кризису потери оснований познания во многих научных дисциплинах. Кроме того, мы столкнулись вызовом антропности, того какие искажения вносит наше восприятие и наши интерпретации в наше взаимодействие с объективной реальностью. Мы столкнулись с накопленными и нерешенными

социальными проблемами, тупиком в наших представлениях о дальнейшем развитии социума [9].

Естественно, что человек ищет ответы на вызовы. Часть этих ответов лежит в области регулирования и ограничения, часть в надежде на изобретение новых технологий. Но в этой статье нам хотелось бы остановиться на той части, которая отвечает на вопрос: как и каким образом следует меняться человеку. Мы считаем, что развитие психики человека, способность формировать психику под встающие перед человеком задачи может быть одним из содержательных ответов на этот вызов

В этой статье мы сосредоточимся на рассмотрении антропологического ядра. Этот подход является углублением представления смыслового ядра личности [3, 4], которое является развитием идей деятельностного подхода, и которое А.Н. Леонтьев вплотную связывал с понятием цели [2]. Вторым основанием является использование положений теории функциональных систем (ТФС) [6], которая с одной стороны придает дополнительное значение понятию цели для живых систем, с другой стороны отмечает особое значение для них смыслового содержания информации.

Антропологическое ядро

Антропологическим ядром мы будем называть устойчивые доминанты, формирующие поведение человека. Стоит отметить, что это не только качественные, но и количественные проявления, даже, скорее, более сложное качественно-количественное представление. Это дает нам возможность к развитию антропологического ядра, как осмысленной целенаправленной деятельности. Особое внимание при разговоре об антропологическом ядре уделяется обнаружению и развитию потенциала человека при помощи знаний о своей антропологии.

Итак, антропологическое ядро является способом человека взглянуть на себя и развитие своего потенциала, как адекватного инструмента для реализации сложных (высших) целей и общечеловеческих вызовов.

Определение антропологического ядра

Можно взглянуть на развитие этических и моральных оснований индивида как на проявление влияния вышестоящих социальных систем. Причем степень взаимодействия может варьироваться от смутных представлений, стоящих за словами, которыми выражены эти принципы, до глубокого присвоения (например, категорический императив Канта), связанного с разнообразным и глубоким опытом встречи с ситуациями, в которых эти основания проявляются.

Мы предполагаем, что человека делает человеком присвоение этических, моральных и культурных принципов социума (вышестоящих социальных систем). В этом смысле антропологическим ядром можно назвать некоторый инвариант подобных принципов, который является общим для различных культур (прежде всего современных).

Антропологическая норма

В определенном смысле, когда мы говорим об антропологическом ядре, мы включаемся в обсуждение понятий этики, морали, культуры, а также норм, ценностей и идеалов. Во всяком случае, обсуждение антропологического ядра,

если не полностью соответствует, то во всяком случае глубоко пересекается с этим полем дискурса и познания. В этом смысле антропологическое ядро обозначает не новый круг понятий, а способ мышления и действия по отношению к уже существующему. Прежде всего нас интересует выстраивание понятий и обозначений таким образом, чтобы с ними можно было продуктивно и содержательно иметь дело. Это означает, в частности, что мышление, коммуникация и деятельность могут оперировать в едином понятийном поле, которое минимизирует лингвистические и семантические сопротивление и искажения.

Прежде всего хотелось бы обратить внимание на понятие (категорию) нормы, которое представляется нам ключевым понятием при рассмотрении взаимодействия личности с культурой, моралью и этикой. Хотелось обратить на некоторые особенности нормы а) предписывающий характер по отношению жизнедеятельности (поведение, действия); б) априорность или внешний декларативный характер; в) эталонность и, соответственно, идеализацию и абстрактность.

Как правило, принято считать нормы естественными, хотя в природе, которая не относится к человеческой деятельности, норм нет. Интересно, что по структуре своей норма, как правило, направлена “сверху вниз” (от старшего к младшему, от большого к маленькому), то есть иерархична. При этом норма, чаще всего удобна в выражении, но не учитывает сложности в трансляции. Безусловно, категория нормы является весьма сложной и развивается. Так в своем развитии люди, как правило, использующие норму в своей практической деятельности, расширяют понятие нормы вводя диапазон (верхняя и нижняя граница), выделяя или не выделяя оптимум. Но в обыденном представлении норма продолжает использоваться в упрощенном виде.

Стоит отметить, что критическое отношение к норме является скорее отклонением от культурной нормы. При этом, уже давно философами и мыслителями поставлен вопрос о продуктивности критического и инструментального отношения к норме. Известный пример - категорический императив Канта. Таким образом глубокое освоение и присвоение нормы может стать основанием свободы. С точки зрения ТФС синонимом свободы является адаптивность, самоорганизация и творческое начало в поведении. Кроме того, довольно большой пласт когнитивных искажений связан с систематическим преувеличением человеком как ясности и полноты осознания абстрактных понятий, так и способности к интерпретации фактов и ситуаций, а также мотивов и действий других людей. Критическое отношение к норме и своей способности к детектированию нормы в поведении других людей может, в свою очередь, способствовать очищению сознания от ряда подобных когнитивных искажений. Но здесь мы тоже можем встретиться с барьером обыденного представления о критике, как отрицании. Что, кстати, является примером упрощения, которое резко сужает диапазон доступных действий и путей решения проблем.

Таким образом, мы подходим к тому, что норма, являясь безусловным достижением цивилизации имеет свои ограничения. Прежде всего это ограничения относительной простоты решаемых задач и неизменности (квазистатичности) ситуаций применения нормы. К тому же трансляция нормы (воспитание)

является чрезвычайно сложной задачей. Вполне возможно, что эта сложность вызвана, в том числе, и тем, что не учитываются закономерности, характерные для живых систем. Это ни в коем случае не является порицанием, скорее это констатация чрезвычайной сложности живых систем, которая может быть непреодолимой в текущей парадигме познания. В этом смысле концепция антропологического ядра это поиск следующего шага для продвижения в этой области.

Таким образом, мы видим потребность в развитии задачи формирования и развития антропологического ядра за пределы нормативного подхода.

Антропологическое ядро как практическая онтология

Антропологическое ядро можно рассматривать как часть предельного онтологического основания [Розин]. При обычных условиях предельная онтология формируется как набор ментальных представлений. У некоторого числа людей в рамках сложного жизненного опыта возникают встречи с глубоким проживанием своих онтологических оснований. Иногда этот опыт подтверждает наличие этих оснований, но может обнаружиться, что это лишь умозрительный образ себя, не влияющий на поведение в действительности.

В рамках метода Открытого диалога мы на практике встретились с глубинным формированием некоторых поведенческих оснований, в современном дискурсе обычно именуемым эмоциональным интеллектом (EQ), soft skills (мягкие/гибкие навыки) и ценностями. Этот эффект не был первоначальной целью метода, поэтому мы встретились с формированием некоторых этических и духовных аспектов эмпирически. После осознания эффекта мы успешно опробовали внесение дополнительных ценностных/духовных аспектов в практику и также обнаружили возможность их глубокого освоения (присвоения). Это позволяет нам ставить гипотезу для дальнейшего продвижения - формирование здоровых личностных характеристик под задачу, при сохранении некоторого минимального основания соответствующего принципам ТФС. Минимальное основание это: а) системообразующая роль цели и способность к необусловленному целеполаганию (с учетом и в пределах ограничений реального мира), б) передача информации без потери информационного смысла.

В рамках применения нашего метода мы обнаружили, что можно создавать пространство быстрого и безопасного накопления подобного опыта и его рефлексии, что приводит к интериоризации оснований, причем не в качестве абстракций, а в качестве рабочих инструментов адаптивного и творческого поведения.

Эмоции и чувства. Проблема описания

Опыт переживания эмоций и чувств и коммуникация с другими людьми подсказывают нам, что эмоции... И тут уместно поставить многоточие, поскольку приходит слово существуют. Но если внимательно посмотреть, применение понятия существования для эмоций вопрос спорный.

Итак, существуют ли эмоции? Кто, кроме субъекта их испытывающего, переживает их непосредственно? Как мы узнаем, что другой человек испытывает ту или иную эмоцию? Косвенным образом. Мы можем наблюдать мимические и поведенческие проявления, можем производить различные измерения

физиологических параметров, но это все косвенные наблюдения. Мы можем, даже будучи сонастроенным с человеком сопереживать ему и испытывать отражение его переживания в себе. Но и это будет нашим переживанием, которое тоже не относится напрямую к тому, что проживает другой человек. Итак, есть сомнение в корректности употребления понятия существование применительно к чувствам и эмоциям, а также к мыслям и ощущениям и прочим переживаниям.

Для того, чтобы перейти к обсуждению того, какое слово может стать качественным операционным термином для феноменов переживания, мы обсудим круг задач и подходов, в которых этот термин может быть использован. Прежде всего это задачи, связанные с изучением того, каково место и роль переживаний, а в частности чувств и эмоций в жизни человека и как можно использовать это знание в практической деятельности. Важным аспектом является поведение человека в связи с переживаниями: восприятие, осознание, подавление, избегание, захваченность, сочувствие, реакция, включая вторичные переживания, и роль мышления.

Стоит отметить, что даже ощущения, чувства и эмоции изменяются в течении жизни человека (онтогенез), а скорее всего и в эволюции человека как вида (филогенез). А для человека могут быть характерны сложные комплексные переживания, например любви и счастья, которые возникают только в результате социальной практики и сами развиваются и изменяются с развитием культуры.

Таким образом, стоит заменить понятие существование на субъективное проживание. Именно не восприятие, а проживание, что подчеркивает активный и изменчивый характер этого процесса.

В результате многолетней практики работы с переживаниями нами было обнаружено, что восприятие переживаний может целенаправленно развиваться. Если обычно сознаются доминирующие переживания, и то далеко не все, то со временем начинают осознаваться и сопутствующие, и фоновые (не относящиеся к доминанте) переживания. По мере осознания все большего количества переживаний возникает опыт встречи с одновременным проживанием переживаний, которые принято считать противоположными и, даже взаимоисключающими.

Сформированная в результате применения метода ОД способность к восприятию, тонкому различению и рефлексии переживаний, то есть ощущений, эмоций, чувств и мыслей позволяет говорить о применении принципов ТФС к исследованию и формированию антропологического ядра. Именно многократный опыт проживания сложных этических и моральных принципов помогает человеку совершить переход от их восприятия как внешних абстракций, задаваемых нормой, в осознанные и полезные основы поведения.

Особая роль цели для живых систем

Согласно ТФС, цель носит системообразующий характер. Это позволяет расширить представления о многих аспектах живых систем. Самым важным для нас является адаптивность живых систем. Проявлением адаптивности при движении живых систем к цели является отсутствие потребности в полной информации. Мы, как живые системы, можем продвигаться к цели обходясь без

превращения хаоса в порядок и неопределенности в определенность и знания. Мало того, нам не требуется обладать для этого полной информацией.

Но что же такое адаптивность живых систем? Прежде всего это отражение наличия у системы избыточных степеней свободы. Именно вариативность и избыточность играет здесь решающую роль. Кроме того, поскольку цель является причиной возникновения поведения, то для живых систем можно обнаружить более сложный характер причинно-следственных закономерностей.

Таким образом многие из форм нашего поведения, касающихся нашего движения к цели в условиях хаоса или недостатка информации, являются результатом нашего социального научения и не является тем, что свойственно для нас, как для живых систем изначально. Фактически, та реакция на неопределенность внешность среды, которая сейчас характерна для современного человека, является продуктом нашей культуры, а не нашей биологии. Мы привыкли противопоставлять хаосу, созданный нами нормативный порядок. Но с точки зрения адаптивности или свободы побочным результатом такого подхода является потеря воли [1] или творческой способности, в том числе способности к выходу за пределы ограничений обусловленности прошлым.

Кроме того, в ТФС для живых систем важным является понятие передачи информации без потери информационного смысла. Таким образом, если мы одновременно принимаем во внимание аспекты информационного смысла и точности его передачи и свободной целеположенности живых систем, то мы можем получить ряд распространенных в большинстве традиционных этических структур и одновременно естественных для живых систем этических оснований. Среди них можно отметить честность, как способность к точной передаче информации, принятие или безоценочность восприятия, как способность к приёму информации без концептуальных искажений. Кроме того, можно обнаружить, что нам нет необходимости как-то воздействовать на окружающий нас мир, на других людей. То есть для продвижения к нашей цели нам нет необходимости применять насилие и манипуляцию. Кроме того, можно заметить, что само по себе признание своей способности к взаимодействию с неопределенностью рождает феномен доверия.

Таким образом мы обнаруживаем природосообразность части распространенных этических ориентиров. Эта задача оказывается относительно несложной в рамках разработанных технологических подходов. Трансляция технологии тоже имеет уровень сопоставимый со стандартным курсом профессиональной переподготовки для психологов, медиков и социальных работников.

Что же касается, например, доверия, то его можно взять, как пример важного поведенческого ориентира, который напрямую связан с такими социальными явлениями как экономика [5]. В исследованиях отмечается существенная корреляция между уровнем доверия и развитием экономики. При этом стоит заметить, что обычным подходом к развитию доверия является создание определенных внешних условий, в которых доверие создается. Человек рассматривается, как объект этой манипуляции, то есть в нем создается некое наведенное доверие. То, о чем мы ведем речь в этой статье, является дополнительным к

такому подходу. Мы утверждаем, что важно помимо создания институциональных условий доверия является воспитание у человека способности к доверию, как одной из важных характеристик, составляющих антропологическое ядро.

В настоящее время мы продолжаем изучать возможности применения ТФС в социальных процессах. Прежде всего это все, что связано со сложной адаптацией и творческим подходом к решению разнообразных вызовов современности. Прорыв, связанный с Chat GPT, наглядно продемонстрировал, что искусственный интеллект обгоняет человека в решении рутинных (связанных с эвристиками) творческих задач и предлагает человеку вызов сложного мышления и развития своего потенциала.

Заключение

Мы показали только малую часть проблематики, касающейся подготовки психики к тем вызовам, с которыми мы столкнулись в последнее время. Подход, связанный с концепцией антропологического ядра, находится начальной стадии своего формирования. Но уже на этом этапе он показал свою способность к решению задач антропологической грамотности, способности к сознательному и целенаправленному развитию своего потенциала человеком.

Мы надеемся, что развитие наших представлений о себе как о живых системах, гуманитарных и когнитивных технологических пакетов позволит продолжить решение задач и вызовов нарастающей сложности.

Библиографический список

1. Бахтияров, О. Г. Воля над Хаосом / О. Г. Бахтияров — ИГ "Традиция", 2020 — (Ветер Иного)
2. Волков А.А. Личность в ценностно-смысловой интерпретации / А.А. Волков // Гуманизация образования. 2013. №1. — С. 23-27.
3. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. — Ярославль : демидо, 2023. — 336 с. — ISBN 978-5-7312-0411-8.
4. Лященко, М.Н. Социально-антропологические предпосылки одиночества / М.Н. Лященко // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2017. №4. — С. 66-70.
5. Меркульев, М. Ю. Доверие как социально-экономический фактор и нейрофизиологические подходы к восстановлению доверия / М. Ю. Меркульев, Т. А. Меркульева // Человеческий потенциал ресурсного региона - проблемы развития : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 02–03 ноября 2022 года / Отв. редакторы: Н.М. Сысоева, Е.Л. Андреева. — Иркутск: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки "Иркутский научный центр Сибирского отделения Российской академии наук", 2022. — С. 74-81.
6. Меркульев, М.Ю. Разработка технологии развития человеческого потенциала на основе теории функциональных систем академика П.К.Анохина / М.Ю. Меркульев, Д.А. Шаменков // ЧФ: Человеческий фактор Социальный психолог. - 2022. - № 1 (43).- С. 103-109.

7. Розин, В.М. Какой смысл вкладывается в представление о предельной онтологии и существовании мира / В.М. Розин // Философия и культура. – 2021. – № 4. – С. 13 - 28.
8. Трифонов, Е.В. Концепции развития человека / Е.В. Трифонов // Теоретическая экономика. 2021. №11 (83). – С. 13-20.
9. Шагиахметов, М.Р. Политика: между истиной и адекватностью / М.Р. Шагиахметов // Политика и Общество. – 2019. – № 3. – С. 8 - 18.

Морозюк С.Н., Морозюк Ю. В., Кузнецова Е. С.
ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ ЛИЦ С ПСИХИЧЕСКИМИ И ПОВЕ-
ДЕНЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ, ВЫЗВАННЫМИ УПОТРЕБЛЕ-
НИЕМ АЛКОГОЛЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей рефлексии лиц с алкогольной зависимостью (F 10.2). В качестве метода изучения особенностей рефлексии лиц с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя, использовался когнитивно-эмотивный тест Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк. В исследовании приняли участие 56 респондентов – мужчины (33 человека) и женщины (23 человек) в возрасте 25-50 лет с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя.

Ключевые слова. Рефлексия, защитная рефлексия, саногенная рефлексия, алкоголь, зависимость.

Key-words. Reflection, protective reflection, sanogenic reflection,

Алкогольная зависимость является достаточно распространенным расстройством, которое связано с употреблением человеком психоактивных веществ. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире умирает более 2,5 млн. человек по причине злоупотребления алкоголем. В Международной классификации болезней (МКБ-10) алкоголизм значится как «синдром зависимости» под кодом (F 10.2) и входит в рубрику «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя» (F10).

Регулярное употребление человеком алкогольных напитков провоцирует физическую и психическую зависимость [12]. Они становятся ему жизненно необходимыми для снятия напряжения, стресса и усталости, улучшения физического состояния, которое ухудшается из-за отмены либо длительного воздержания от алкоголя.

Алкогольная зависимость формируется постепенно и раз за разом прогрессирует.

При алкогольной зависимости меняется, также, поведение человека. Алкоголь размывает границы дозволенного, провоцируя человека на поступки, которые в трезвом состоянии он бы никогда не совершил.

Основным признаком алкогольной зависимости является растущая потребность в алкоголе в период стресса или какого-либо негативного события. Человек прибегает к защитному поведению своей личности в виде ухода от травмирующей ситуации. А сам, при этом, находит оправдание своей зависимости, мотивируя употребление алкоголя повышенным уровнем напряженности [5,6].

Причины алкоголизма разделяют на 3 основные группы [3]:

1. Биологические;
2. Социальные;
3. Психологические.

К настоящему времени наиболее разработанными в науке являются исследования, направленные на выявление биологических факторов алкогольной зависимости. Среди физиологических причин алкоголизма принято выделять наследственность. Так, доказано, что в семьях, где родители страдают алкоголизмом, детей склонных к данному виду зависимости в 4 раза больше, по сравнению с детьми, воспитываемыми здоровыми родителями. Как считают исследователи, все дело в метаболизме. Алкоголь расщепляет фермент алкогольдегидрогеназ. Скорость этого процесса может передаваться по наследству. Еще одной биологической причиной может служить слабая выработка дофамина – гормона, отвечающего за удовольствие. Этанол стимулирует его выработку и людям после употребления алкоголя кажется, что они нашли верный и быстрый способ стать счастливыми.

Значительную роль в этом играет генетический фактор. Нарушение определенных генов, которые участвуют в метаболизме алкоголя, снижают способность организма к компенсации повреждения, и это, в свою очередь, не только повышает риск развития алкоголизма, но и способствует возникновению заболеваний, связанных с данным расстройством.

Зависимость формируется к веществам, напоминающим по структуре вещества организма, либо к средствам, принимающим участие в метаболизме. Прием подобных веществ нарушает работу естественных ферментов, а перерыв в их употреблении вызывает напряжение. Для его снятия больные компенсируют недостаток этих самых ферментов новой дозой алкоголя.

Первичное влечение к алкоголю формируется биологическим ритмом, призванным помочь организму приспособиться к жизненным условиям. Прием алкоголя меняет скорость метаболизма и скорость синтеза ферментов. Снижаются они, как правило, под влиянием затяжного запоя, который не под силу остановить ни самому больному, ни его родным.

Со временем повышается лояльность человека к алкоголю, увеличиваются принимаемые дозы. Его отсутствие делает человека нервным, мрачным, раздражительным. Больной перестает контролировать объемы алкоголя, у него формируется амнезия на время опьянения, меняется поведение, ухудшается психоэмоциональное состояние.

На фоне отсутствия алкоголя у больного на 3-5 день может развиваться алкогольный делирий (психоз). Сопровождается он нарушением сна, сниженным аппетитом, тремором конечностей, галлюцинациями.

Не менее тяжелым видом развития алкогольного заболевания является бредовый психоз, развивающийся у лиц с пограничным состоянием психики. Ярким примером может стать бред ревности. Любое событие со стороны супруга (и) трактуется больным как супружеская неверность, каким бы абсурдным оно не было.

На фоне структурных повреждений мозга у зависимого может появиться алкогольная энцефалопатия, характеризующаяся снижением умственной деятельности, либо слабоумием.

Вместе с тем в подтверждение справедливости данных исследований, придающих важное значение биологическому фактору в развитии алкогольной зависимости, могут служить и обратные примеры того, что некоторые люди, выпивая изрядное количество алкоголя и, делая это регулярно, не попадают под его влияние и не становятся зависимыми [5,6].

Среди социальных факторов развития алкогольной зависимости называют окружающую обстановку, бытовую неустроенность, когда пить интересней, чем жить, низкий уровень культурно-нравственного развития человека, а также традиции. К примеру, если ни одно праздничное событие не проходит без алкоголя, то уже с раннего детства в сознании ребенка укореняется лояльное отношение к нему. Не менее активное участие в распространении алкоголя играют и СМИ, закладывая в головы молодежи, что все взрослые пьют, а алкоголь – это модно и «круто». Обстановка в мире и в стране, также, может способствовать массовому алкоголизму, при этом уровень бедности может и не играть значительной роли.

Не умоляя роли двух предыдущих факторов в развитии алкогольной зависимости, биологического и социального, ведущим в триаде причин является, на наш взгляд, психологический фактор. Так многочисленными исследованиями установлено, что не все дети, наследственно предрасположенные к алкоголизму становятся алкоголиками. В зависимости от пола, возраста и частоты употребления алкоголя, зависимость проявляется по-разному или не проявляется вовсе.

Научно доказано, что алкоголизм больше всего связан с психологическими причинами, и с ним можно бороться, в том числе психологическими приемами.

На первом этапе формирования зависимости от алкоголя ключевую роль играет эмоциональный фактор. Алкоголь создает ложное чувство психологического комфорта и самоуверенности. Среди психологических факторов, провоцирующих употребление спиртного: чувство одиночества, низкая самооценка, неуверенность в себе, недовольство жизнью, депрессивность.

Считается, что алкоголизм является заболеванием, причем некоторые авторы полагают, что оно имеет психосоматическую природу, то есть связано с особенностями психики.

Определяют несколько психологических причин, способствующих развитию алкогольной зависимости: неуверенность в себе, чрезмерный эгоизм, ранимость, высокая тревожность, инфантильность, неумение расслабляться, неспособность к самореализации. Многие из этих причин сформированы под влиянием негативных событий — насилия в семье, чрезмерной опеки в детском возрасте, детских травм.

Обобщая научные данные, можно сказать, что зачастую основной причиной развития алкогольной зависимости является психологическое неблагополучие личности, под которым понимается психологический дискомфорт, переживание внутреннего конфликта, как следствия несовпадения ожиданий с реальным ходом развития событий, ощущение себя несчастным, ущербным, беспомощным, одиноким, брошенным, изгоем, при котором человек отвергает себя, окружающих, или весь мир.

В многочисленных исследованиях, выполненных в русле научной школы Орлова Ю.М., Морозюк С.Н., доказано, что психологическое благополучие личности определяется стилем ее мышления, качеством рефлексии, той обыденной философией, которая сложилась под их влиянием (Адамян Л.И., Кананчук Л. А., Козловская М. С., Кузнецова Е.С., Лысенко В. В., Марчукова С.Ф., Морозюк С.Н., Павлюченкова Н.В., Рассохин А.В., Рудаков Л.А., Крайнова Ю. Н., Тотанов Ю.А. и др.). [1, 7, 9,10, 13, 14].

Учеными Университетского колледжа Лондона установлено, что определенные паттерны мышления (негативные мысли) могут спровоцировать даже болезнь Альцгеймера (Alzheimer, s Dementia). Повторяющееся негативное мышление разрушает когнитивные функции (ухудшается память, снижается критичность мышления, ослабевает его прогностическая функция). Все перечисленное выше является благоприятной почвой для развития алкогольной зависимости.

Каков же, с этой точки зрения, психологический механизм формирования зависимости?

Первоначально психологическое неблагополучие, возможно горе или хроническое состояние фрустрации, вызванное неудовлетворением базовых потребностей и желаний, создает условия для возникновения зависимого поведения, триггером которого может стать первое удовольствие, полученное от принятого алкогольного напитка, приятного на вкус, снимающего психологическое напряжение, создающее состояние свободы. Временно исчезает критичность мышления по отношению к себе, замолкает рефлексия как социальное зеркало. Становятся не актуальными вопросы: «Как я выгляжу?», «Насколько я умен в глазах других?», «Правильно ли я себя веду?» и пр. Прошлые удовольствия, вторгаясь в наше сознание сегодня, порождают желания. «Для возбуждения желания, говорит Орлов Ю.М., необязательно, чтобы эта ситуация прошлого повторилась здесь и теперь. Достаточно мыслей, строящих в уме эту ситуацию. Наше воображение и мысли являются теми «кнопками», которые включают в нас желание». Поэтому прав восточный мудрец, сказавший: «Не давай мысли возвращаться в потоках чувственных удовольствий» (Дхаммапада). Однако человек слаб, и не каждый способен стать сильнее своих чувств. *«Слабость человека заключается в том, что он позволяет дурным мыслям овладеть собою. А сила человека заключается в том, чтобы стать сильнее своих чувств»* (Ог. Мандино). Потребность и желания выражаются в мыслях и направляют наше поведение к достижению удовлетворения. Активность мысли может превратить естественную потребность в страсть, которая захватывает человека всего, поглощая его свободу,

дезорганизуя жизненные планы. Человеку кажется, что он свободен, в то время как он зомбирован желаниями, служит своей пагубной страсти.

Постепенно желание выйти из негативного эмоционального состояния начинает подчинять человека, берет на себя управление его поведением и мышлением, которое в силу своей слабости и патогенности не в состоянии противостоять сильному влечению. Человек направляет все свои способности, интеллект и опыт для достижения удовлетворения. На следующем этапе к психологическому желанию, избежать негативные переживания, присоединяется физиологическая потребность в алкоголе, блокирующая другие жизненные проявления, кроме тех, которые имеют отношение к данному удовлетворению. Сильная страсть, доминируя над душой, вносит опустошение в другие ее области. И тогда мы говорим об алкогольной зависимости как болезни, трудно поддающейся лечению.

Есть ли средство, позволяющее прервать столь пагубное влечение? Ответ в описании механизма возникновения желания. Мышление как причина психологического неблагополучия, как актуализатор желаний может стать и средством управления ими, разрушения пагубной страсти, если будет направлено на осознание причин и факторов, запускающих алкогольное поведение. Как говорил Орлов Ю.М. «Могущество мысли – очевидно. Она создает реальность».

Механизмом, развивающим саногенное (оздоравливающее) мышление может стать особая личностная рефлексия (саногенная), которая позволяет субъекту объективировать свое мышление как процесс, приводящий либо к страданию, либо к конструктивному разрешению проблемы.

Рефлексия – это механизм, позволяющий субъекту подняться над ситуацией, быть не в опыте, а над ним.

Поскольку нашими респондентами выступали лица с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя, их рефлексия, как мы полагаем, имеет свои специфические особенности, которые не позволяют им вырваться самостоятельно из круга алкогольной зависимости.

С целью проверки нашего предположения мы провели опрос мужчин и женщин с помощью когнитивно-эмотивного теста Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк. В исследовании приняли участие 56 респондентов – мужчины (33 человека) и женщины (23 человек) в возрасте 25-50 лет с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя.

Эмпирическая база исследования – Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Московской области «Психиатрическая больница №5» г. Хотьково Московской области.

Результаты эмпирического исследования были обработаны с использованием статистической программы «STATISTIKA 7.0» с применением параметрического статистического метода обработки данных для независимых выборок Т-критерий Стьюдента.

В рисунке 1 представлены результаты нашего исследования.

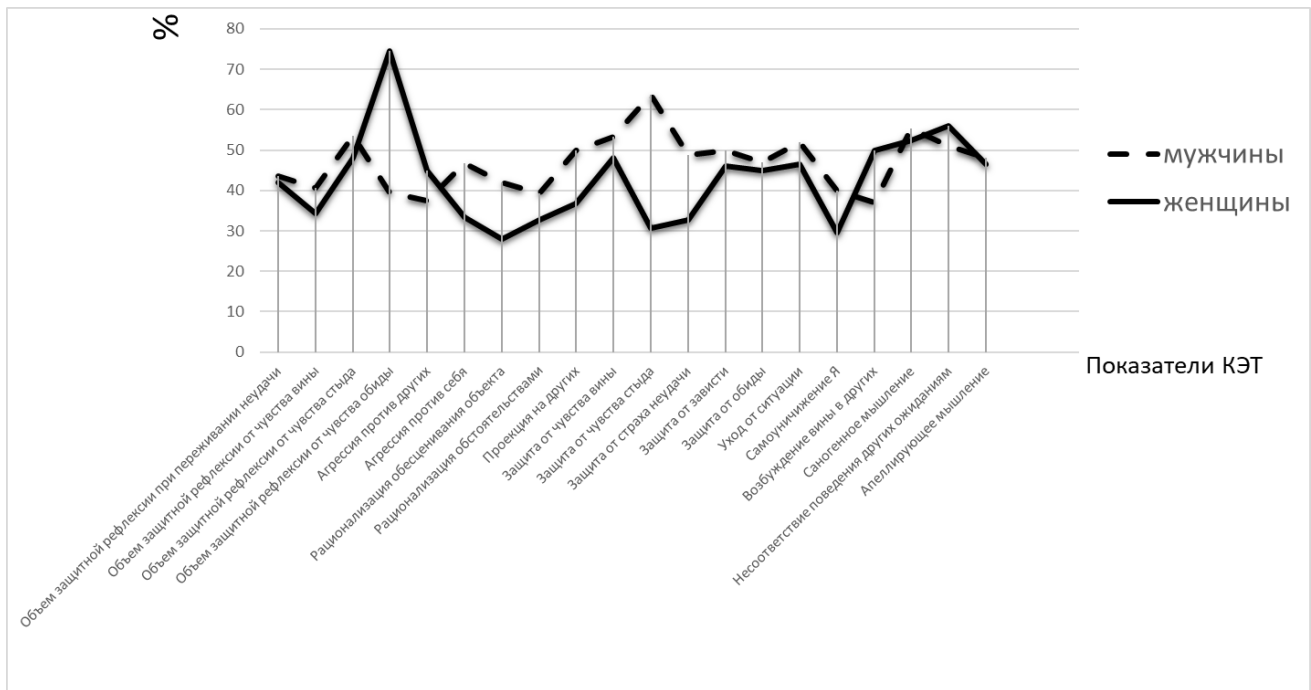


Рис. 1. Профиль защитной рефлексии лиц с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя

Самыми выраженными особенностями защитной рефлексии у алкоголиков, не зависимо от пола, являются: показатель защитной рефлексии от чувства стыда и показатель защита от стыда. Это свидетельствует о том, что в онтогенезе социализация личности осуществлялась с помощью социальной тирании стыда. Если у личности хватает психофизиологического и личностного ресурса, она сможет втиснуть себя в «прокрустово ложе» социальных ожиданий, не произойдет срыва социальной адаптации, если нет, то – бегство в болезнь, невроз, бунт в форме асоциального поведения, в том числе и алкогольного.

Каким же образом защищается от психологических страданий человек с алкогольной зависимостью? Как показывают наши данные, он уходит из травмирующей его личность ситуации в «алкогольную виртуальную реальность». Ему действительно пить интересней, чем жить. Из всех показателей защитного поведения этот показатель наиболее выраженный (см. рис. 1). Стыд как не персонализированный управитель поведением и чувствами человека под действием алкоголя замолкает, совесть как этическая категория проявления стыда атрофируется. Пожалуй, из всех личностных качеств совесть наиболее уязвимая часть души алкоголика. С атрофии совести, неспособности оценивать свое поведение с точки зрения нравственности, морали и этики, начинается распад его личности.

В таблице 1 представлены сравнительные данные средних показателей защитной рефлексии мужчин и женщин с алкогольной зависимостью.

Таблица 1. Сравнительные данные показателей защитной рефлексии мужчин и женщин с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя

	Респонденты	Средние данные и t-Стьюд.	Показатели КЭТ (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк)
1	Мужчины	20,5	<i>Объем защитной рефлексии при репродукции страха неудачи</i>
	Женщины	19,7	
	Разность	0,8	
	t-Стьюд.	1,75*	
2	Мужчины	19,5	<i>Объем защитной рефлексии при репродукции чувства вины</i>
	Женщины	16,5	
	Разница	3,00	
	t-Стьюд.	2,79***	
3	Мужчины	22,5	<i>Объем защитной рефлексии при репродукции чувства стыда</i>
	Женщины	20,1	
	Разница	2,4	
	t-Стьюд.	1,87*	
4	Мужчины	17,0	<i>Объем защитной рефлексии при репродукции чувства обиды</i>
	Женщины	14,9	
	Разница	2,1	
	t-Стьюд.	2,01**	
5	Мужчины	7,5	<i>Агрессия против других</i>
	Женщины	6,7	
	Разница	1,8	
	t-Стьюд.	1,46	
6	Мужчины	7,00	<i>Агрессия против себя</i>
	Женщины	5,00	
	Разница	2,00	
	t-Стьюд.	2,12**	
7	Мужчины	6,3	<i>Рационализация обесцениванием объекта</i>
	Женщины	4,2	
	Разница	2,1	
	t-Стьюд.	0,85	
8	Мужчины	5,9	<i>Рационализация обстоятельствами</i>
	Женщины	4,9	
	Разница	1,00	
	t-Стьюд.	1,98**	
9	Мужчины	7,5	<i>Проекция на других</i>
	Женщины	5,5	
	Разница	2,00	
	t-Стьюд.	0,59	
10	Мужчины	9,1	<i>Защита от чувства вины</i>
	Женщины	8,2	
	Разница	0,9	
	t-Стьюд.	1,15	
11	Мужчины	10,2	<i>Защита от чувства стыда</i>
	Женщины	9,5	
	Разница	0,7	
	t-Стьюд.	0,86	
12	Мужчины	7,3	<i>Защита от страха неудачи</i>
	Женщины	4,9	
	Разница	3,4	
	t-Стьюд.	2,97***	
13	Мужчины	5,0	<i>Защита от зависти</i>
	Женщины	4,6	
	Разница	0,4	
	t-Стьюд.	0,76	
14	Мужчины	10,8	<i>Защита от обиды</i>
	Женщины	10,3	
	Разница	0,05	
	t-Стьюд.	1,13	

	Респонденты	Средние данные и t-Стьюд.	Показатели КЭТ (Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк)
15	Мужчины	13,0	<i>Уход от ситуации</i>
	Женщины	11,6	
	Разница	1,4	
	t-Стьюд.	1,71*	
16	Мужчины	7,6	<i>Самоуничжение Я</i>
	Женщины	5,6	
	Разница	2,00	
	t-Стьюд.	1,67	
17	Мужчины	2,2	<i>Возбуждение вины в других</i>
	Женщины	3,0	
	Разница	0,2	
	t-Стьюд.	0,54	
18	Мужчины	18,3	<i>Саногенное мышление</i>
	Женщины	17,3	
	Разница	1,0	
	t-Стьюд.	0,96	
19	Мужчины	4,6	<i>Несоответствие поведения др. ожиданиям</i>
	Женщины	5,0	
	Разница	0,4	
	t-Стьюд.	1,08	
20	Мужчины	6,7	<i>Апеллирующее мышление</i>
	Женщины	6,5	
	Разница	0,2	
	t-Стьюд.	0,78	

Принято считать, что женщины более эмоциональны и ранимы чем мужчины. Однако обнаруженные нами существенные различия в показателях защитной рефлексии от негативных переживаний мужчин и женщин с алкогольной зависимостью свидетельствуют об обратном. Наиболее статистически значимые различия обнаружены в показателях: «Защита от страха неудачи» (t-Стьюд. – 2,97***), «Объем защитной рефлексии при репродукции чувства вины» (t-Стьюд. – 2,79***), «Объем защитной рефлексии при репродукции чувства стыда» (t-Стьюд. – 1,87*), и «Объем защитной рефлексии при репродукции чувства обиды» (t-Стьюд. – 2,01**). Эти данные свидетельствуют о том, что мужчины страдают больше чем женщины от страха неудачи, чувства вины, стыда и обиды. В отличие от женщин они находятся под тройным прессингом не только социума, своих близких, перед которыми не выполнены обязательства, но и себя. Ментальная агрессия против себя у мужчин выше, чем у женщин (t-Стьюд. – 2,12**). Стараясь хоть как-то сохранить свое достоинство, свое «Я» в противостоянии с социумом, своими близкими, да и с собой, мужчины чаще, чем женщины рационализируют обстоятельствами свою социальную несостоятельность и личностную нереализованность: «Я бы смог, но родители не дали мне достойное образование»; «Я способный, но родился не там и не тогда»; «Моя доброта не позволяет мне отстаивать свои интересы» и т.п. (t-Стьюд. – 1,98**).

И тогда на помощь страдающей личности приходит алкогольное поведение как способ ухода от страдания, алкоголь как средство защиты, амнезии от стыда, страха неудачи, чувства вины и обиды, пусть и временно, локально, в ситуации здесь и теперь, зато позволяет не взорваться от переполняющих негативных

эмоций. Об этом свидетельствуют наши данные – мужчины чаще, чем женщины прибегают к такой защите как «Уход от ситуации» (t -Стьюд. – 1,71*). По-видимому, этим и объясняется в большей мере, то, что мужчины чаще, чем женщины употребляют алкоголь, поэтому и риск развития зависимости у них выше. Как показывает статистика алкоголиков среди мужчин значительно больше, хотя алкогольная зависимость у женщин развивается быстрее и труднее поддается терапии.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что рефлексия лиц с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением алкоголя имеет свои специфические особенности:

1. Самыми выраженными особенностями защитной рефлексии алкоголиков, не зависимо от пола, являются: показатель защитной рефлексии от чувства стыда и показатель – защита от стыда в форме ухода от травмирующей личностной ситуации в алкогольное поведение.
2. Мужчины более эмоционально ранимы, чем женщины. Показатели их защитной рефлексии от страха неудачи, стыда, вины и обиды, ментальной агрессии против себя значительно выше, чем у женщин. Именно этим фактором, на наш взгляд, обусловлена большая склонность мужчин к употреблению алкоголя, чем женщин.
3. Патогенное мышление как причина страдания от чрезмерного стыда и психологического неблагополучия личности в целом может в процессе терапии стать и средством управления как желаниями, так и разрушения пагубной страсти, если приобретет свойства саногенности (конструктивности), т.е. будет направлено на осознание причин психологического неблагополучия и факторов, запускающих алкогольное поведение. Необходимо с помощью мышления помочь человеку с алкогольной зависимостью стать сильнее своих чувств. Ибо «Могущество мысли – очевидно. Она создает реальность» А какова будет эта реальность зависит от самого человека, мотивированного на позитивное изменение себя и своей жизни. В этом нам видится путь психологической терапии и решение проблемы алкогольной зависимости. Несмотря на то, что консультативная практика работы по технологии СГМ (саногенного мышления) и СГР (саногенной рефлексии) с лицами, имеющими алкогольную зависимость, демонстрирует положительные результаты, мы отдаем себе отчет в том, что этот положительный опыт требует фундаментального теоретического обоснования и экспериментальной проверки с репрезентативной выборкой.

Литература.

1. Адамян Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: дис. ... канд. Психол. наук: 19.00.01 / Адамян Луиза Игоревна. - М., 2012. - 172 с.
2. Альтшулер В.Б. Женский алкоголизм // Лекции по наркологии. — М.: Нолидж, 2000. — С. 116-133.

3. Анохина И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез) // Лекции по наркологии. — М.: Нолидж, 2000. — С. 16-40.
4. Валентик Ю.В. Мишени психотерапии в наркологии // Лекции по наркологии. — М.: Нолидж, 2000. — С. 308.
5. Врублевский А.Г. Клинические формы наркоманий (токсикоманий) // Лекции по наркологии. — М.: Нолидж, 2000. — С. 228.
6. Иванец Н.Н. Современная концепция терапии наркологических заболеваний // Лекции по наркологии. — М.: Нолидж, 2000. — С. 136.
7. Кананчук Л.А. Саногенная рефлексия как фактор адаптации студентов в полиэтнической среде вуза. Дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук. Иркутск – 2009.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. — М., 1985.
9. Крайнова Ю.Н. Саногенная рефлексия в структуре эмоциональной компетентности будущих педагогов: дис. ... канд. психол. наук:19.00.07 / Крайнова Юлия Николаевна. - М.,2010. - 166 с.
- 10.Марчукова С.Ф. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России. Дисс. на соискание уч. степени канд. психол. н. М. 2005.
- 11.Орлов Ю. М. Когнитивно-эмотивный тест / Ю.М. Орлов, С.Н. Морозюк. – 1999.
- 12.Орлов Ю. М. Саногенное (оздоравливающее) мышление / Ю. М. Орлов. – М.: Слайдинг. – 2006.
- 13.Павлюченкова Н.В. Саногенная рефлексия как фактор развития эмоциональной компетентности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Павлюченкова Наталья Валерьевна.- М., 2001. - 163 с.
14. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: на примере спортсменов по вольной борьбе: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Рудаков Андрей Леонидович. - М., 2009. - 219 с.
- 15.Чернобровкина Т.В. Энзимопатии при алкоголизме. — Киев: Здоровье, 1992. — С. 19-23.
- 16.Шабанов П.Д., Штакельберг О.Ю. Наркомания: патопсихология, клиника, реабилитация. — СПб.: Лань, 2001. — С. 28-29.

Морозов А.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТНИКОВ В УСЛОВИЯХ УДАЛЁННОГО РЕЖИМА ТРУДА

Аннотация: в статье рассматривается проблема, с которой столкнулись многие работники в период их массового перевода на режим «самоизоляции», обусловленный угрозой распространения эпидемии коронавируса COVID-19; особое внимание уделено выявлению факторов, оказывающих влияние на

психологическое состояние работников в условиях удалённого режима труда, влияющих также на успешность выполнения поставленных перед ними задач.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, работники, удалённый режим труда, дискомфорт, эффективность, ресурсы, потребности.

Abstract: the article deals with the problem faced by many workers during their mass transfer to the «self-isolation» regime due to the threat of the spread of the COVID-19 coronavirus epidemic; special attention is paid to identifying factors that affect the psychological state of workers in remote working conditions, which also affect the success of the tasks assigned to them.

Keywords: psychological support, employees, remote work mode, discomfort, efficiency, resources, needs.

Введение

Проблема психологического сопровождения работников, с особой актуальностью обострилась и стала более приоритетной в период вынужденной самоизоляции и перевода многих работающих на удалённый режим труда, обусловленного угрозой распространения эпидемии коронавируса COVID-19.

Выполнение привычных трудовых функций, в соответствии со своими должностными обязанностями, в непривычных условиях труда, для многих работников стало своеобразным вызовом, оказавшим существенное влияние на социально-психологическое здоровье и психологическое самочувствие, так как кардинально изменилась специфика, обусловленная, в первую очередь, межличностными взаимоотношениями работников в ставшей уже привычной социальной среде трудового коллектива, что, в свою очередь, по-разному отразилось на их психическом состоянии.

Тем, кто любил трудиться в относительном уединении и не был обременён наличием разновозрастных домочадцев, решение о переводе на удалённый режим труда пришлось по душе, в силу чего было воспринято весьма положительно. Те же работники, которые привыкли работать в условиях ежедневного широкого и многостороннего межличностного взаимодействия с коллегами, клиентами и партнёрами, для кого наиболее приоритетным являлся визуальный контакт – «face to face», почувствовали себя «ущемлёнными» в своих правах, что не могло не отразиться самым пагубным образом на их актуальном психологическом статусе, сопровождавшемся выраженным состоянием дискомфорта, снижением эффективности труда, преждевременным истощением ресурсов организма, вызванным отсутствием возможности реализовать имевшиеся, уже ставшие привычными и необходимыми, личностные потребности.

Таким образом, вынужденный перевод работников на удалённый режим труда, сопровождавшийся изменением привычной обстановки и условий работы, спровоцировал обострение ряда психологических проблем, в том числе, активизировав, у отдельных работников, развитие синдрома эмоционального выгорания, что, как известно, нередко становится катализатором, выполняющим роль «пускового механизма», ускоряющего процесс профессиональной деформации и различного рода личностных деструкций.

Цель

Выявление и изучение факторов, оказывающих влияние на психологическое состояние работников в условиях удалённого режима труда, определяющих успешность выполнения поставленных перед ними задач.

Исследовательские задачи

1. Выявить проблемы, оказывающие влияние на психологическое состояние здоровья работника в условиях дистанционного выполнения им своих трудовых функций;
2. Определить факторы, влияющие на успешность выполнения работником поставленных перед ними задач;
3. Изучить особенности, вызывающие ухудшение социально-психологического здоровья, вследствие негативного влияния на организм работника, обуславливающие необходимость психологического сопровождения работников в условиях удалённого режима труда.

Методология и методы исследования

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

Результаты и их обсуждение

Анализ имеющихся в открытом доступе источников позволяет утверждать, что до 2020 года людей, находящихся на дистанционном режиме работы, во всём мире насчитывалось около 5%. Вместе с тем, ситуация кардинальным образом изменилась в период вспышки эпидемии коронавируса COVID-19: число сотрудников, работающих в удалённом режиме, резко увеличилось до 65% [Морозов, Небродовская-Мазур, Матвеева, 2022; Bashkireva and others, 2021 и др.]. Это обстоятельство заставило задуматься о достоинствах и недостатках работы в дистанционном режиме [Адаптация..., 2020; Морозов, Терещенко, 2020 и др.]. Краткосрочные проблемы быстро решались компаниями и организациями, но никто не был подготовлен к тому, чтобы столкнуться с долгосрочными последствиями такого режима работы.

Первые два месяца работы после смены режима проходили в психологически спокойной обстановке: работники приступали к работе вовремя так как им не нужно было затрачивать время на дорогу до работы, уменьшилось количество диалогов, не относящихся к работе, уменьшились ежедневные финансовые затраты на проезд и т.д.

При этом, стала проявляться и негативная сторона удалённого режима труда: работники постепенно начали ощущать недостаток межличностного общения, отсутствие самодисциплины стало проявляться в организации работы в домашних условиях (нарушения распорядка рабочего дня, режима сна и отдыха, отсутствие необходимого опыта дистанционной работы нередко приводило к тому, что сотрудники в рабочее время занимались домашними делами, а в свободное от домашних дел время по вечерам занимались работой).

Значимой частью жизни человека является общение. Именно благодаря общению работник удовлетворяет свою потребность в объединении с коллегами, чувствует тёплые и доверительные отношения в коллективе. При переходе на дистанционный режим работы эта потребность не может быть удовлетворена, в полной мере, по причине физического отдаления сотрудника от коллег [Как психологически поддерживать сотрудников..., 2020]. С учётом того, что официальные звонки и запланированные совещания имеют официальный статус, удовлетворить данную потребность, в полной мере, в условиях удалённого режима работы, не представляется возможным.

При регулярном выполнении рабочих задач в домашних условиях организм работника не всегда может своевременно дать сигнал о том, что он устал. За внешним спокойствием, комфортной и привычной домашней атмосферой нередко скрывается постепенно накапливающееся эмоциональное напряжение и усталость от стресса [Морозов, Чебыкина, 2011]. Психика человека устроена таким образом, что ему необходимо время для переключения с рабочих вопросов на домашние. По дороге на работу человек настраивает себя и мысленно готовится к рабочему дню, а, возвращаясь обратно, обдумывает рабочие вопросы и к моменту возвращения домой может уже спокойно переключиться на домашние дела. При дистанционном режиме работы это сделать гораздо сложнее.

Во многих организациях применяется такая практика, как блокировка развлекательных ресурсов и проверка новостей в Интернете. При работе дома сотруднику становятся доступны ранее заблокированные ресурсы. В первые месяцы работы в дистанционном режиме при маленьком количестве накопленного стресса работники реже отвлекаются на новости, фильмы или походы на кухню, однако, по мере усиления воздействия фактора стресса на организм, возникает переутомление [Bashkireva and others, 2020], постепенно приводящее к выгоранию, вследствие чего для многих работников становится характерным увеличение количества времени, которое они проводят, не погружаясь в решение рабочих задач, не соблюдая сроки, отведённые на их выполнение.

Когда работник не имеет полноценной обратной связи со своим трудовым коллективом и руководством ему, нередко, становится трудно оценить эффективность своей работы, понять в каком темпе работают коллеги и, тем самым, сопоставить общий рабочий темп. При невозможности адекватно оценить свою эффективность, работники нередко увеличивают количество выполняемых задач, чтобы выделиться среди своих коллег. Вместе с тем, постепенно усугубляющееся стрессовое состояние, сопровождающееся острым чувством одиночества у таких работников, на практике приводило к резкому снижению качества выполняемых задач. Некоторые работники наивно полагали, что эффективность труда может оцениваться количеством времени, проведённого за рабочим компьютером, что тоже является самообманом. А если сюда добавить ещё и постоянное отвлечение от работы на фоне переутомления, то сразу возникает вопрос: «А достаточно ли хорошо я работаю и хватает ли количества выполненных мной задач для того, чтобы коллеги и руководство могли оценить меня как эффективного работника?».

Когда в жизни есть определённый распорядок дня работнику легче понять в какой момент он может активно поработать, а в какой отдохнуть. При переходе на дистанционный режим работы привычный распорядок рушится, и работник перестаёт замечать, как важно было правильно соблюдать режим сна, как важен ритуал подготовки к работе, как необходимо время, которое он тратил на возвращение домой. Находясь постоянно дома работник в любой момент может подойти к рабочему компьютеру и решить какой-то из вопросов. В результате, отдельные работники стали просыпаться в разное время, тратить на пробуждение 10-15 минут и приниматься за работу. При этом, постоянно переключаясь с одного на другое, переставали замечать, как занимаются работой уже в позднее время, в ущерб своему сну и отдыху.

Нарушение не особо важного, на первый взгляд, понятия «трудовая дисциплина» способствует развитию психологического дискомфорта. В такие моменты человеку важно понимать, что именно самодисциплина сможет снять некоторую нервозность в течение всего рабочего дня. Такое простое правило, как просыпаться за один-два часа до начала рабочего дня помогает полноценно проснуться, распланировать день и войти в рабочий режим с меньшим уровнем стресса. Обязательный перерыв на обед позволяет отвлечься от работы, отдохнуть и переключиться перед тем как продолжить решение текущих задач. Зная время окончания рабочего дня, работник может правильно распределить свои силы и задействовать рабочее время максимально эффективно. Как только появляются чёткие границы между режимом труда и отдыха работник начинает более целесообразно и рационально распределять свои силы в течение рабочего дня и позволяет себе более качественно работать и отдыхать.

Забота о здоровье работников является одной из важнейших обязанностей работодателя [Щербаков, 2019], в связи с чем особенно важно обеспечение психологического сопровождения работников с целью предупреждения их утомляемости и развития синдрома эмоционального выгорания (далее – СЭВ) [Малышева, 2022; Морозов, 2020], личностных деструкций и профессиональной деформации [Морозов, 2022].

После того как исследователями была определена сущность, основные признаки СЭВ, и этот феномен стал общепризнанным, закономерно встал вопрос о выявлении и классификации факторов, тормозящих развитие этого направления или способствующих ему [Орёл, 2005].

Так, например, обнаружена тесная связь между психическим выгоранием и «локусом контроля», который традиционно подразделяется на внешний и внутренний. Люди с преобладанием внешнего (экстернального) «локуса контроля» склонны приписывать всё происходящее с ними случайным обстоятельствам или деятельности других людей, в то время как индивиды с внутренним (интернальным) «локусом контроля» считают всё происходящее с ними – результатом своей активности, способностей и т.д. В большинстве работ этой тематики отмечается положительная корреляционная связь между внешним «локусом контроля» и составляющими выгорания, особенно с эмоциональным истощением и деперсонализацией [Орёл, 2001].

Традиционным стало изучение и оценка динамики работоспособности и утомления. Чаще всего встречается определение утомления как временного снижения работоспособности под влиянием нагрузки, стресса [Морозов, Чебыкина, 2011; Khayrutdinov and others, 2020]. При этом принципиально различны физическое и умственное утомление, утомление острое и хроническое.

Для снижения риска развития СЭВ (профессионального истощения) необходимо:

- по возможности, правильно рассчитывать и распределять нагрузки;
- уметь переключать внимание;
- проще относиться к возникающим рабочим конфликтам.

В сложившихся условиях работодателю необходимо развивать новые навыки коммуникации с работниками: воплощать в жизнь новые алгоритмы, для максимального упрощения, дезинтегрирования сложных задач, чтобы работник смог выполнять их оперативно, не занимаясь этим в своё нерабочее время.

После окончания режима обязательной самоизоляции во время угрозы распространения коронавирусной инфекции многие организации взяли на вооружение такой инструмент как смешанный режим работы [Морозов, Терещенко, 2020], обеспечивая, при этом, психологическое сопровождение работников. Этот режим позволяет работнику три-четыре дня в неделю работать в дистанционном режиме в домашних условиях и иметь, при этом, один-два присутственных дня в организации. Такое распределение позволяет работнику ощутить себя единым целым с командой, решать оперативно часть поставленных задач, имея возможность непосредственно обсудить важные для него вопросы, сохраняя, при этом, своё психологическое здоровье [Жесткова, 2018].

Выводы

Резюмируя вышеизложенное, полагаем возможным сделать вывод о том, что психологическое сопровождение работников, вне зависимости от формата выполнения ими своих трудовых функций, а, особенно, в условиях удалённого режима труда, является одной из важнейших и безусловных обязанностей работодателя, направленной на сохранение психологического здоровья своих подчинённых и обеспечения, тем самым, высокого уровня их работоспособности и профессионального долголетия.

Библиографический список

1. Адаптация дистанционных работников: как вовлечь сотрудников в процесс // [Электронный ресурс] URL: <https://www.hr-director.ru/article/67652-adaptatsiya-distantsionnyh-rabotnikov-20-m4> (дата обращения 17.03.2023)
2. Жесткова, Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» / Н. А. Жесткова // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – Вып. 3. – С. 384-392.
3. Как психологически поддерживать сотрудников на удалёнке: работа с коммуникацией // [Электронный ресурс] URL: <https://altsuite.com/ru/blog/note?Id=28> (дата обращения 25.03.2023)

4. Малышева, Е. К. Синдром эмоционального выгорания сотрудников социальной сферы и практические рекомендации по его профилактике / Е. К. Малышева // Молодой учёный. – 2022. – № 48 (443). – С. 494-496.

5. Морозов, А. В. Профессиональная деформация сотрудников пенитенциарной системы как следствие синдрома эмоционального выгорания / А. В. Морозов // В сборнике: Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара: СЮИ ФСИН, 2020. – С. 160-162.

6. Морозов, А. В. Профилактика профессионального выгорания и профессиональной деформации сотрудников уголовно-исполнительной системы / А. В. Морозов // В сборнике: Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара: СЮИ ФСИН, 2022. – С. 137-138.

7. Морозов, А. В. Цифровая образовательная среда в период пандемии COVID-19: реалии и перспективы / А. В. Морозов, Е. Ю. Небродовская-Мазур, И. П. Матвеева // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2022. – № 1 (5). – С. 25-31.

8. Морозов, А. В. Применение дистанционных образовательных технологий в учебном процессе до пандемии и после: проблемы и перспективы / А. В. Морозов, А. Ю. Терещенко // Педагогическая информатика. – 2020. – № 4. – С. 17-29.

9. Морозов, А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.

10. Орёл, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орёл. – М.: ИП РАН, 2005. – 350 с.

11. Орёл, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орёл // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 90-101.

12. Щербаков, Г. В. К вопросу о профилактике профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы / Г. В. Щербаков // В сборнике: IV Международный пенитенциарный Форум «Преступление, наказание, исправление» (к 140-летию уголовно-исполнительной системы России и 85-летию Академии ФСИН России // Сборник тезисов выступлений и докладов участников. – Рязань: Академия ФСИН России, 2019. – С. 356-360.

13. Bashkireva, T. V. Problems of Professional Self-Development Among Undergraduates in the Digital Space, Identified During the COVID-19 Pandemic / T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov, A. N. Kuraev, E. Yu. Nebrodovskaya-Mazur // В сборнике: SHS Web of Conferences // 3rd International Scientific Conference on New Industrialization and Digitalization (NID 2020). – 2021. – Vol. 93. – P. 01018.

14. Bashkireva, T. Health Indicators of Students in Weekly Dynamics in Conditions of Distance Learning and Self-Isolation During the Period of COVID-19 / T.

Bashkireva, A. Bashkireva, N. Ermakova, A. Morozov, G. Yulina // Proceedings of the Research Technologies of Pandemic Coronavirus Impact (RTCOV 2020) // Atlantis press SARL / Advances in Social Science, Education and Humanities Research. – 2020. – Vol. 486. – Pp. 529-532.

15. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Мухамедова Д.Г.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕНЕДЖЕРА ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫС- ШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация: статья посвящена разработке и изучению социально-психологическая модель управленческого взаимодействия менеджера образования в системе образования. Социально-психологическая модель - это прообраз управленческого взаимодействия менеджера образования, на основе, которой делается прогноз о возможности его профессионального роста в деловом общении; социально-психологическая модель - явление целостное и одновременно динамичное, поэтому она является открытой к изменениям и реформам, которые встают перед деловым взаимодействием в системе образования.

Ключевые слова: менеджер образования, модель, общение, оптимизация деятельности.

Annotation: the article is devoted to the development and study of a socio-psychological model of managerial interaction of an education manager in the education system. The socio-psychological model is a prototype of the managerial interaction of an education manager, on the basis of which a forecast is made about the possibility of his professional growth in business communication; the socio-psychological model is a holistic and at the same time dynamic phenomenon, therefore it is open to changes and reforms that face business interaction in the education system.

Key words: manager of education, model, communication, optimization of activity.

В ходе исследования мы предположили, что для оптимизации управленческой деятельности менеджера образования целесообразно создать модель его управленческого взаимодействия, компоненты которой послужат прообразом деятельности менеджера образования в реальной практике. Относительно метода моделирования, то он имеет свои сильные и слабые стороны. Однако, принимая во внимание положительное в данном методе, разработку модели эффективности управленческого взаимодействия понимаем как один из важных перспективных направлений исследования. В научной литературе в трактовке «модель» нет однозначного подхода. В одном случае под данным понятием подразумевается характеристика типичных задач, в другом - перечень видов деятельности или совокупность профессиональных знаний и умений [11].

Моделирование как метод научного познания базируется на способности человеческого разума абстрагировать похожие признаки или свойства в различных по природе объектах и устанавливать определенные связи между ними. Модель управленческого взаимодействия менеджера образования может выполнять следующие функции: гносеологическую, которая обеспечивает возможность изучения и анализа управленческого взаимодействия менеджера образования в профессии; прогностическую, которая позволяет планировать последовательность необходимых компонентов социально-психологической модели; репрезентативную, которая определяет типичный эталонный образ менеджера; учебно-образовательную, позволяющую наметить содержание и структуру профессиональной подготовки специалистов к управленческому взаимодействию [2, 3, 8].

Формирование социально-психологической модели управленческого взаимодействия менеджера образования предусматривает последовательный процесс разработки промежуточных рабочих моделей, которые объединяются в одну обобщающую. Анализ научной литературы, изучение реальной управленческой практики дают основание для выделения пяти взаимосвязанных блоков в модели управленческого взаимодействия менеджера образования: первый - цель управленческого взаимодействия и средства ее достижения; второй - личностный профиль менеджера; третий - коммуникативные свойства других участников управленческого процесса; четвертый - социокультурные и этнопсихологические факторы внешней и внутренней среды, которые обуславливают эффективность управленческого взаимодействия; пятый - социально-психологические (особенности социально-психологического отображения управленческой реальности) .

Наше понимание управленческого взаимодействия менеджера образования с точки зрения социальной психологии, это: во-первых, решения учебно-воспитательных задач средствами общения; во-вторых, передача своих знаний и опыта участников взаимодействия; в-третьих, способ организации определенной системы отношений на разных уровнях - «менеджер - педагог», «менеджер - студент», «педагог-студент», «менеджер - родители» и т.п.; в-четвертых, система социально-психологического обеспечения развития личности (своей и участников взаимодействия); в-пятых, система социально-психологического отображения управленческой реальности всеми участниками управленческого процесса.

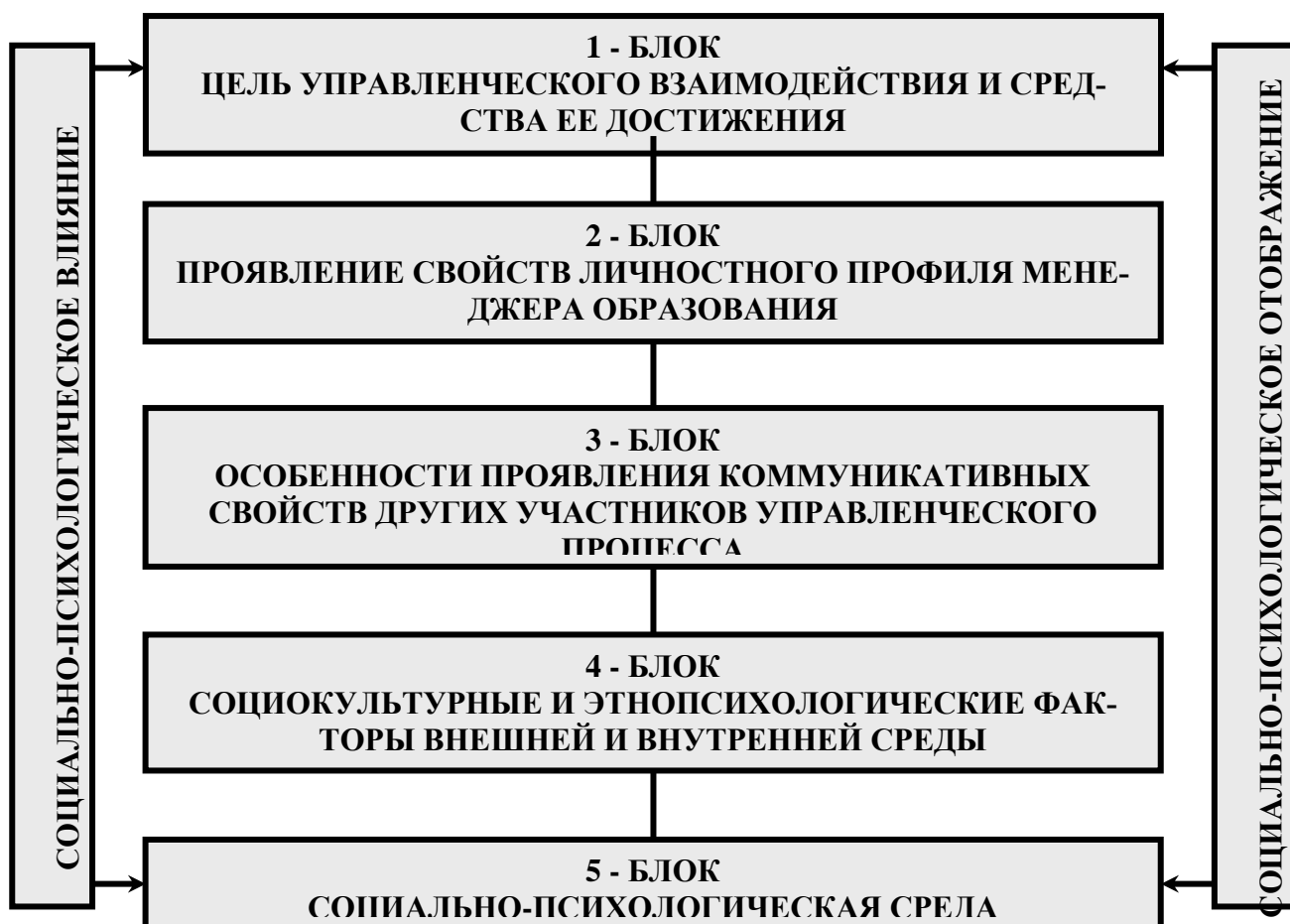


Рис. 1 Социально-психологическая модель управленческого взаимодействия менеджера образования

Таким образом, социально-психологический аспект управленческой деятельности должен быть направлен на поиск ответа, на вопрос об психологической особенности этого вида управления, в которой должны интегрироваться научные данные, характеризующие: психологию личности менеджера, преподавателя, психологию их труда; психологическую структуру студента; типы, способы и стили управления; взаимоотношения между участниками взаимодействия; место социально-психологических факторов в целостном управленческом процессе.

Такая постановка вопроса выводит на психологическую и социальную основу управленческой деятельности менеджера образования, на соотношение внутреннего и внешнего, объективного и субъективного, индивидуального и группового и т.д. Общение при этом играет важную роль, ведь оно понимается как деятельность социальная и диалогическая, как такая, которая осуществляется всеми участниками учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, все выделенные блоки разработанной нами социально-психологической модели существуют в диалектически взаимосвязанном единстве, образуя целостное представление об управленческом взаимодействии менеджера образования. В данном контексте важно рассмотреть проблему эффективности управленческого взаимодействия образования. Что касается теории и практики управления, то здесь разработано значительное количество подходов, моделей и процессов менеджмента, применение которых направлено на

повышение его эффективности. Так исследователи отмечают, что эффективность как интегральный показатель управления подробно интерпретируется. В экономике эффективность деятельности воспринимается как достижение менеджером определенного результата с минимальными затратами ресурсов (природных, производственных, трудовых). С экономической точки зрения такой подход является обоснованным и понятным. Но в управленческой деятельности кроме названных видов ресурсов задействованы нервно-психические, психофизиологические, социально-психологические ресурсы участников управленческого процесса. Поэтому интегральный показатель «обезличенной» эффективности не позволяет отразить затраты указанных ресурсов. В связи с этим, очевидно выделение таких показателей эффективности управления, которые бы представляли его как систему: управленческая система должна обладать способностью переходить в разные состояния, менять свои свойства, иметь определенное пространство, который бы также изменялась в результате управления; система управления должна иметь реальную возможность менять управленческими влияниями состояния участников управленческого процесса с помощью соответствующих органов, структур управления; управление должно иметь возможность выбора варианта решения проблемы с некоторой совокупности вариантов и чем меньше эта совокупность, тем менее эффективным является управление; в системе управления необходимы обратные связи; чтобы управлять как лучше, надо уметь оценивать качество управления с помощью надежных критериев и показателей [5,9].

Исходя из этого, в качестве критериев эффективности управленческого взаимодействия менеджеров образования можно выделить следующие показатели: социально-психологические факторы, влияющие на удовлетворенность управленческим взаимодействием; благоприятная социально-психологическая среда коллектива; установка на результат деятельности; реализация коммуникативной программы поведения.

Что может служить предпосылкой появления удовлетворенности управленческим взаимодействием в деятельности менеджера? На основании изучения этого вопроса в научной литературе, анализа практики управленческой деятельности можно выделить факторы психологического характера: быстрое прохождение фаз становления в группе (адаптации, индивидуализации, интеграции); мотивация взаимодействия; установка на результат взаимодействия; использование когнитивного, мотивационного, операционного компонентов личностного профиля менеджера; высокий уровень межличностных деловых отношений; реализация статуса менеджера в определенной ролевой позиции [4, 7].

Относительно предпосылок появления благоприятной социально-психологической среды в учебном заведении, то гипотетически можно предложить следующие показатели эффективности: диалогическая; партнерское взаимодействие; демократический стиль руководства; удовлетворенность мотивационно-потребностной сферы участников взаимодействия.

Относительно установки на результат деятельности, то важным фактором здесь может служить умение ставить конкретные цели перед подчиненными с

учетом их индивидуальных особенностей. Реализация коммуникативной программы поведения в организации может эффективно осуществляться при следующих условиях: учет личностных свойств менеджера, стиля взаимодействия; использование коммуникативного потенциала менеджера как направляющие и регулятора управленческого взаимодействия.

В процессе создания социально-психологической модели управленческого взаимодействия менеджера образования мы придерживались следующих принципов: социально-психологическая модель - это прообраз управленческого взаимодействия менеджера образования, на основе, которой делается прогноз о возможности его профессионального роста в деловом общении; социально-психологическая модель - явление целостное и одновременно динамичное, поэтому она является открытой к изменениям и реформам, которые встают перед деловым взаимодействием в системе образования; социально-психологическая модель возникает на почве детального изучения и анализа научной литературы и управленческой практики на предмет управленческого взаимодействия менеджера образования.

Рассмотрим подробнее содержательные компоненты структуры намеченной модели. По социально-психологической специфике управления главной задачей является обеспечение наиболее рационального функционирования всей организованной системы, оптимальной с точки зрения социальных и психологических потребностей включения участников управленческого процесса в управляемую деятельность путем актуализации внутренней мотивации подчиненных (по собственной инициативе, желанием, волей и умением решать задачи, стоящие перед учебным заведением), повышение их ответственности за результат выполняемой работы, регулирования их действий, экспертно-консультативной и коммуникативной работы. К личности менеджера в структуре управленческого взаимодействия также предъявляются определенные требования: более высокая внутренняя мотивация; большая степень ответственности; организация обратной связи; умение прорекламировать себя и свою организацию; прогностический характер мышления и т.д.

Относительно управленческого взаимодействия, то ее потребность и необходимость обусловлена определенными причинами: во-первых, если включение во взаимодействие может происходить стихийно, целеустремленного или в нежелательном виде, форме, то управленческое взаимодействие - это целенаправленный процесс включения человека в различные виды делового общения в соответствии с потребностями учебного заведения; во-вторых, если включение человека во взаимодействие может осуществляться на основании генетических программ, то управленческое взаимодействие - это процесс, обусловленный включением в общественные процессы на основании социокультурных программ.

Названные процессы являются связующим звеном между участниками управленческого процесса, но эта связь опосредована средствами управления и реализуется при определенных условиях. Именно при таких обстоятельствах возникает результат как форма выполнения программы, которая задается

менеджером и предопределяет все его действия и действия подчиненных в управленческом взаимодействии. Именно в таком контексте задачей управления является наиболее оптимальное с точки зрения социальных и психологических потребностей включения индивидуумов в процесс обучения и воспитания. При этом менеджер должен четко предусматривать поведение и реакции своих подчиненных, умело, оценивая их поведение, а не личность и эмоциональное отношение к ним.

Не менее важным фактором, влияющим на эффективность управленческого взаимодействия, является факт четкого и ясного формулирования цели такого взаимодействия для себя и подчиненных. Одновременно это не означает, что подчиненные лишены инициативы в выполнении намеченных целей (за ними может оставаться право в выборе необходимых действий в процессе реализации целей и задач управленческого взаимодействия). Изучение управленческого опыта свидетельствует о возможности формирования целей с точки зрения получения результатов, которые в перспективе планируются, а не только с точки зрения осуществления деятельности, в которую вовлечен персонал.

Актуальной является постановка вопроса о социальной среде, которая влияет на менеджера образования и его управленческую деятельность не только непосредственно, примерами, поведением, но и через средства массовой коммуникации, через установленные в обществе законы, правила, моральные нормы, обычаи. Специфические особенности его взаимодействия с социальной средой выражаются: в непосредственной связи и постоянной зависимости между ними, что отражается на содержательном стороне потребностей индивида; в целенаправленном воздействии человека на социальную среду и последнего на человека, что приводит к изменениям и развитию каждого из них; в возникновении противоречий и антагонизмов между средой и лицом в случае отсутствия в социальной среде условий для удовлетворения потребностей человека.

Социально-психологические факторы являются важными составляющими среды, которые взаимодействуют с лицом в процессе ее деятельности и общения. Сущность личности при этом наиболее полно раскрывается через ее отношение к другим, а также к предметам труда, культуры, науки, которые являются непрерывным блоком жизни человека. Социально-психологическая среда учебного заведения является тем параметром, который совершает свое непосредственное влияние на управленческую деятельность менеджера образования. Раскрывая природу социального влияния во всем многообразии его проявлений, Ф. Зимбардо и М. Ляйппе выделяют три сферы взаимодействия, где можно наблюдать это влияние: межличностная сфера; специально созданная среда убеждения; сфера средств массовой коммуникации. По мнению ученых, различия между подобными сферами проявления влияния заключаются, во-первых, в том, насколько личностными или индивидуализированными они являются, во-вторых, в степени или широте охвата целевой аудитории, на которую направлен влияние [6].

Анализируя структуру отношений, в которую включены участники социального взаимодействия, Дж. Морено показал, что психологическое благополучие

личности определяется ее местом в системе межличностных отношений. Ученым был разработан метод социометрии для выявления скрытой от внешнего наблюдателя структуры этих отношений, определяется эмоциональными связями, взаимными симпатиями и антипатиями, притяжения и отталкивания. Получение в результате использования метода социометрии формализованной структуры межличностных отношений имеет не только диагностическое значение относительно влияния менеджера образования на подчиненных и на ход учебно-воспитательного процесса, но и служит основой для коррекции этих взаимоотношений (разрешения конфликтов, разногласий и т.д.) путем целенаправленного изменения положения личности в структуре внутренне групповых отношений. По Дж. Морено, человек или группа всегда включены в определенное пространство (пространство целей, отношений, функций). Изменение условий окружения, перемещение из одного пространства в другое предоставляет другое значение всей системе связей [1].

Рассматривая социально-психологическое пространство организации, его составляющие и свойства, социальный психолог Казмиренко В.П. выделяет особую группу собственно психологических свойств. Всего, по мнению ученого, вне социальной деятельности организации, вне взаимоотношений и взаимодействий людей социально-психологическое пространство не существует, он всегда имеет объективные формы, данные партнерам в системе определенных оценок, представлений и образов. Социально-психологическое пространство, по Казмиренко В.П., воспринимается, переживается, оценивается и понимается каждым субъектом в него включенного [10].

Относительно свойств социально-психологического пространства организаций, то ученый выделяет следующие, имеющие важное значение для понимания сущностной характеристики социально-психологического среды и ее влияния на управленческую деятельность менеджера образования: социально-психологическое пространство организаций всегда иерархично и многозначительно структурировано (социально-психологическое пространство - это пространство намерений и целей, пространство отношений и позиций, пространство взаимосвязей и взаимозависимостей); социально-психологические параметры пространства относительно статические, задаются извне и связаны с функциональными и социотехническими характеристиками организации; величина, форма и место в социально-психологическом пространстве всегда субъективно переживаются и имеют разную степень субъективной актуальности (каждый член организации на основе своих статусных и ролевых позиций включен в систему взаимодействия, насыщенность функций и профессиональный опыт создают определенный комплекс установок, условий, которые опосредствуют различия в субъективном восприятии социально-психологического пространства).

Указанные соображения имеют важное значение в связи: с проблемой социально-психологического влияния менеджера образования на других участников взаимодействия; с ситуацией зависимости подчиненного; с реализацией тех социально-психологических функций, которые должен выполнять менеджер в отношении каждого члена руководимой им организации [2].

Таким образом, рассмотрение нами способов и механизмов влияния социально-психологической среды на управленческое взаимодействие менеджера образования лежит в плоскости исследования проблем совместной деятельности в системе «человек - человек». Вне взаимодействия компонентов системы управления не проявляется новое качество, что может в конечном итоге привести к разрушению системы. Здесь стоит отметить такую особенность взаимодействия, как причинная обусловленность (каждая из взаимодействующих сторон выступает как причина другой и как следствие одновременного обратного влияния противоположной стороны). В месте с этим необходимо еще раз подчеркнуть, что в процессе взаимодействия реализуется не только социальный, но и психологический контакт, связанный с психическим состоянием взаимодействующих. Он (этот контакт) выражается в взаимовосприятии, взаимопонимании, или непонимании, не восприятии.

Свое социально-психологическое осмысление в управленческой деятельности менеджера образования категория «взаимодействие» находит в ситуации двух разных видов отношений: «руководство - подчинение»; «руководство - партнерство» (сотрудничество). В первом случае менеджер сам принимает решения, пытается показать свое профессиональное преимущество. Подчиненные при таких условиях будут стараться уступить менеджеру, не показывать свою некомпетентность в решении проблем учебного заведения. Относительно сотрудничества в управлении, то можно сформулировать следующие общие признаки совместной деятельности: наличие единой цели и общей мотивации (побуждение работать вместе); разделении деятельности на функционально связанные составляющие и распределение их между участниками; объединение индивидуальных и индивидуальных деятельностей в согласованное их выполнение; наличие общих, конечных результатов, а также единой среды и одновременность выполнения индивидуальных деятельностей.

Отношение сотрудничества как важной формы взаимодействия менеджера с другими участниками учебно-воспитательного процесса в учебном заведении требует формирования у взаимодействующих широкого диапазона коммуникативных навыков и умений, т.е. способности к общению.

Обобщенная содержательная структура социально-психологической модели управленческого взаимодействия менеджера образования представлена в рисунке 2.

Социально-психологическую специфику управленческого взаимодействия характеризует наличие в ней определенной совокупности управленческих ситуаций, под которыми понимаем систему внешних условий относительно субъекта взаимодействия (включая собственное состояние как условие взаимодействия), которые побуждают или опосредствуют его активность. Реализация требований системы, которой является управление, создает предпосылки к ее преобразованию, а выход за пределы ситуации имеет место в том случае, когда у субъекта формируются и начинают реализовываться новые требования к себе, избыточные по отношению к первоочередным. Стоит обратить внимание на особенность управленческой ситуации, которая заключается в том, что она является формой социально-психологического отображения и восприятия управленческой действительности, способом распределения этой действительности на смысловые образования, которые определяют поведение менеджера и характеризуются отношениями составных элементов.

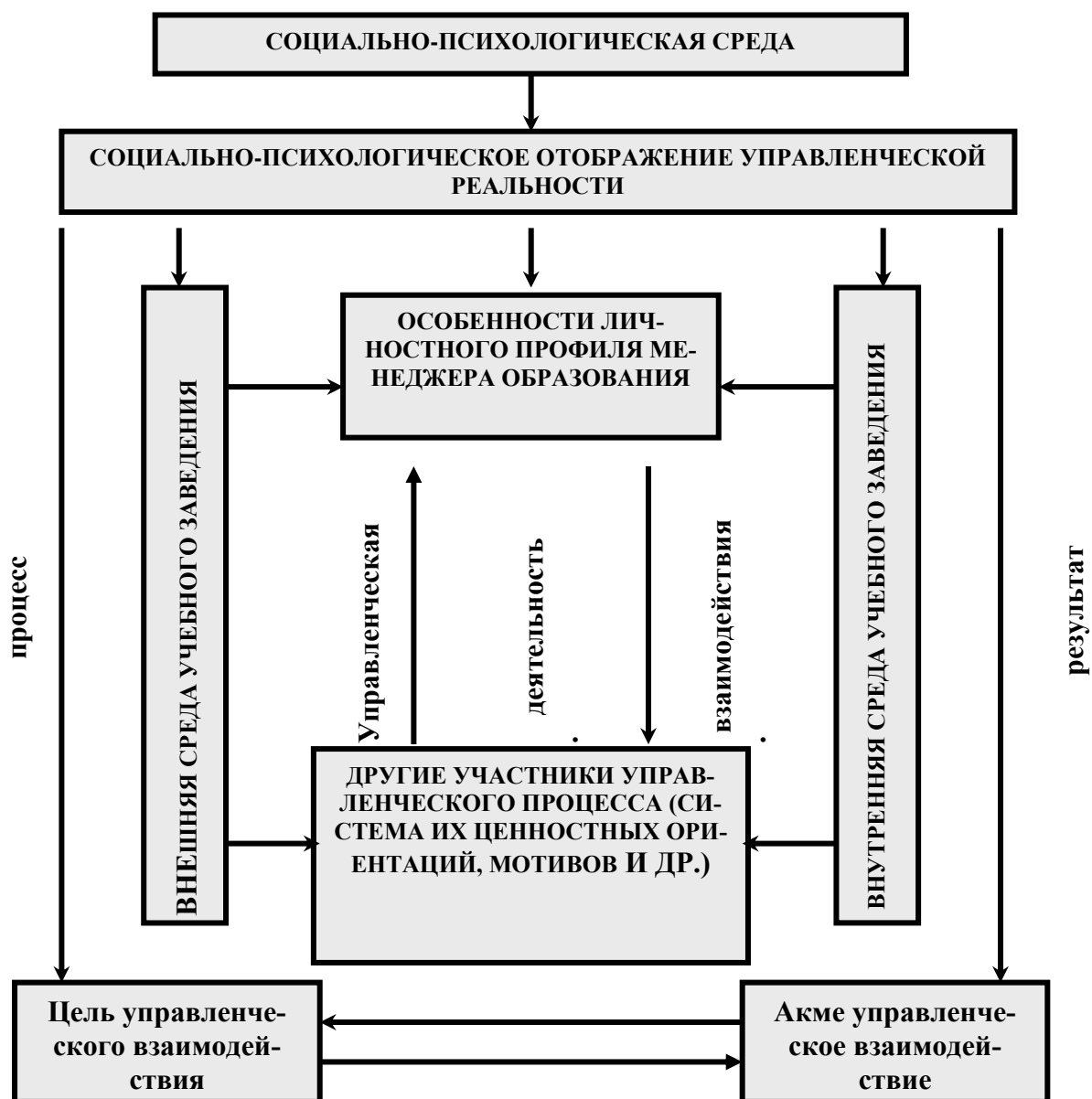


Рис. 2 Социально-психологическое содержание модели управленческого взаимодействия менеджера образования

Активное взаимодействие менеджера с педагогами и студентами - необходимо для его профессионального становления. Можно утверждать, что если по какой-либо причине нарушаются или прекращаются для человека формы социально-психологического взаимодействия, то профессиональное становление испытывает деформации. Формирования активности взаимодействующих между собой участников управленческого процесса предусматривает принятие и усвоение ценностей личностью. В учебном заведении этот процесс является постоянным и непрерывным. Вместе с тем, трансформация ценностей, носителем которых является менеджер образования, в ценности педагогов или студентов, не всегда происходит, а значит, и не происходит процесс принятия ценностей.

Литература

1. Абрамов В.В. К вопросу о психологии моделирования успешной деятельности руководителя в изменяющихся условиях // Психологические и акмеологические проблемы управленческой деятельности. - Ульяновск: «Наука», 1997, - С. 42-46.
2. Бевзова Л. В. Социально-психологические трудности педагогического общения в системе «учитель-ученик» // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция. Тез. докл. всесоюз. конф. - Ростов-на-Дону, 1990. - С. 58-61.
3. Бреус Е.Д. Динамика трудностей общения педагогов в процессе социально-психологического тренинга // Психологический вестник. - Ростов-на-Дону: «Изд-во РГУ», 1996. - Вып.1, Часть I. - С.230-238.
4. Брэддик У. Менеджмент в организации. - М: «ИНФРА-М», 1997. - 200 с.
5. Друкер П.Ф. Эффективный управляющий / Друкер П.Ф. - М.: «Бук Чембэр Интернешнл», 1994. - 266 с.
6. Закиров А.А. Особенности сотрудничества преподавателя и обучающихся в учебной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук. – Ташкент: «НУУз», 2002. - 129 с.
7. Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Организация управления персоналом на предприятии. - М.: «Изд-во ГАУ», 1994. - С. 93-115.
8. Куницына В.Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного неформального общения // Актуальные проблемы психологической теории и практики / Под ред. А.А. Крылова. - СПб: СПбГУ, 1995. - С. 82-92.
9. Маслов В.И. Стратегическое управление персоналом в условиях эффективной организационной культуры. - М.: «Финпресс», 2004. - С.41-69.
10. Семенов В.И., Поважний А.С. Психодиагностические исследования деловых и личностных качеств менеджеров // Приложение №3 (8) к научному журналу «Персонал», №1 (55). - Киев: «МАУП», 2000. - С. 25-27.
11. Толочек В.А. Стилиевые характеристики и взаимодействия руководителей в управленческой структуре // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1995. - №3. - С. 11-19.

СИСТЕМА КОНДЕНСИРОВАННОГО ОПЫТА (СКО) КАК ОРГАНИЗУЮЩЕЕ НАЧАЛО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

Аннотация

В статье представлена концепция системы конденсированного опыта (СКО) С.Грофа как «конstellация» («созвездие») эмоционально заряженных воспоминаний и переживаний. Указано, что СКО способны оказывать существенное влияние не только на психику и психоэмоциональный аспект жизни, но и на физическое здоровье человека. В статье подчеркивается, что изначальным (ключевым) событием СКО может быть не только биографический факт, но и события, относящиеся к области «добιοграфического» («трансбиографические области» по С.Грофу) – в частности, перинатального периода и др. С.Гроф предлагает среди методов работы с СКО методы трансперсональной психотерапии, в частности – холотропное дыхание, а также – методы «переживательной» (экзистенциальной) психотерапии.

Ключевые слова: система конденсированного опыта, СКО, конstellации психики, бессознательное, трансперсональная психотерапия, экзистенциальная (переживательная) психотерапия, холотропное дыхание, психосоматика.

ANNOTATION

The article presents the concept of the system of condensed experience (CSE) by S.Grof as a «constellation» («constellation») of emotionally charged memories and experiences. It is indicated that COEX systems can have a significant impact not only on the psyche and the psycho-emotional aspect of life, but also on the physical health of a person. The article emphasizes that the initial (key) event of the COEX system can be not only a biographical fact, but also events related to the area of «prebiographical» («transbiographical areas» according to S.Grof) – in particular, the perinatal period, etc. S.Grof offers methods of transpersonal psychotherapy among methods of working with COEX systems, in particular, holotropic breathing, as well as methods of «experiential» (existential) psychotherapy.

Keywords: system of condensed experience, COEX system, constellations of the psyche, the unconscious, transpersonal psychotherapy, existential (experiential) psychotherapy, holotropic breathing, psychosomatics.

Современный информационный мир насыщен событиями, которые не оставляют человека равнодушным и оказывают существенное (чаще негативное) влияние на его психоэмоциональное состояние. Темп жизни и насыщенность информационного фона растут с каждым годом, а вместе с этим растет и нагрузка на психику. В этой обстановке остро встает вопрос обретения человеком себя, удержания полноценного адекватного внимания к собственному состоянию, действиям, формирования умения справиться со стрессом.

Психоэмоциональное состояние человека детерминировано, помимо описанных выше качеств современного мира, рядом менее опосредованных факторов, среди которых: текущие события его жизни, его физическое состояние (в

частности, состояние здоровья), его социальное окружение и т.д. По мнению С.Грофа, в этом ряду существует еще один фактор, оказывающий влияние на психоэмоциональное и связанное с ним физическое состояние человека, и играющий, таким образом, важную роль в его жизни, – система конденсированного опыта (СКО).

СКО представляет собой специфическую группу воспоминаний, связанных с ранее пережитым опытом, относящимся к разным периодам жизни человека. Воспоминания, относящиеся к области системы конденсированного опыта, отличает наличие «главной темы» и выраженной эмоциональной заряженности. В основе этой системы лежат яркие, сильные переживания периода младенчества или раннего детства; с которыми связаны более поздние воспоминания, усиливающие ранние переживания и «подтверждающие» их. «Общим знаменателем» той или иной СКО психики человека является ведущая (преобладающая) тема, связанная с фундаментальным (детским) воспоминанием, лежащим в основе системы. СКО можно метафорически представить в виде нити с нанизанными на нее бусинами, где сама нить – это ведущая тема СКО, а первая бусина, к которой прикреплен нить, – изначальное, фундаментальное воспоминание СКО. Остальные бусины на нити – это более поздние воспоминания в той же «ведущей теме».

В различных слоях определенной системы конденсированного опыта могут храниться воспоминания, негативно повлиявшие на самооценку человека, вызвавшие эмоциональную депривацию, связанные с насилием, агрессией, угрозой здоровью или жизни; так, СКО могут содержать конденсированный индивидуальный опыт выживания в условиях опасности для жизни.

Термин «система конденсированного опыта» разработал Станислав Гроф и представил его в книге «Области человеческого бессознательного» [3]. В одной из глав книги он определяет СКО как «особое сгущение воспоминаний, состоящее из конденсированного опыта (и связанных с ним фантазий) различных жизненных периодов человека». В соответствии «с основным качеством эмоционального заряда», С.Гроф различает «отрицательные СКО» (конденсирующие негативные, отрицательные эмоциональные переживания) и «положительные СКО» (конденсирующие положительный жизненный опыт и позитивные эмоциональные переживания). С.Гроф указывает, что системы конденсированного опыта могут быть взаимозависимы, но также могут и функционировать относительно независимо. СКО оказывают влияние не только на восприятие человеком себя, определение своего места в мире, восприятие мира как потенциально дружелюбного или опасного места, отношение к другим людям, но и на соматические, физические процессы и состояния. С.Гроф подчеркивает также, что в его практике отрицательные СКО встречаются намного чаще, чем положительные (что, по нашему мнению, связано со способностью отрицательных СКО оказывать негативное влияние на психоэмоциональное состояние человека, которое и является причиной обращения к помогающему практику).

Мы, в свою очередь, можем определить СКО как своеобразную «линзу», через которую человек склонен воспринимать (и, следовательно, – воспроизводить) собственную жизнь, мир вокруг, других людей, конкретные события. Мы

можем назвать СКО (вслед за И.Кантом, предложившим систему «априорных форм мировосприятия») «апостериорной формой мировосприятия», способной «отфильтровывать» одни события жизни и концентрироваться на других.

Системам конденсированного опыта в отечественном научном поле посвящен ряд работ, которых, однако, немного. Среди них можем выделить исследования, посвященные не СКО как таковым, а творческим состояниями сознания, в процессе исследования которых авторы упоминают СКО [6], [5]. Заметим, что проблеме СКО как таковой, в особенности – проблеме отрицательных СКО в отечественном научном поле особого внимания не уделяется.

Исследуя пространство англоязычной научной мысли, мы также не нашли значительного количества работ, посвященных СКО (A COEX System, Systems of Condensed Experience); среди найденных статей можем выделить такие материалы: «Исследование сознания Станислава Грофа: космический портал за пределы индивидуальности» [9], «Три режима опыта искаженного времени: повседневная жизнь, вещество экстази, выздоровление» [8]. Как видим, указанные материалы не посвящены СКО как таковым, однако, упоминают СКО в контекстах других тем.

В дискуссионной радиопрограмме «Thinking Allowed», посвященной последним исследованиям в области социогуманитарного знания (транслируется на радио BBC), Станислав Гроф как приглашенный эксперт говорит следующее [2]: «В современной психотерапии есть идея о том, что мы на протяжении всей нашей жизни проживаем ряд травматических событий, и это своего рода «мозаика из травм». Если мы работаем над этими проблемами, используя переживательную психотерапию, мы обнаружим, что эти переживания образуют своего рода констелляции – комплексы эмоционально окрашенных представлений. Так, например, если у человека есть проблема с представлением о самом себе, то во время работы могут начать всплывать целые последовательности травм (которые повредили человеку его представление о самом себе), которые происходили в разные периоды жизни человека. И они создают своего рода констелляции (психологические констелляции), где связующим фактором является качество эмоционального заряда. Иногда это может быть качество определенных физических ощущений. И подобного рода констелляции функционируют в подсознании. И, когда человек находится под влиянием подобной констелляции, она окрашивает самовосприятие – представление этого человека о самом себе, его отношение к миру, те или иные формы поведения и т.д. Скорее всего, каждая СКО определенным образом закреплена с определенным аспектом родовой травмы, с перинатальными – связанными с рождением переживаниями».

С.Гроф представляет систему конденсированного опыта в контексте концептуальных вызовов психиатрии, психологии и психотерапии в статье, посвященной будущему психиатрии как науки [7]. Там он пишет о том, что младенческие и детские травмы отражаются в более позднем восприятии человеком мира, образа собственного тела, и т.д. Кроме того, он отмечает, что подобные травмы, как и другой биографический материал, зачастую «заново переживаются» в процессе терапии, в холотропных состояниях и т.д.; причем С.Гроф отмечает, среди

прочего, что подобный материал может вызвать ретравматизацию человека, при этом он возникает спонтанно. С.Гроф пишет [7]: «Этот материал возникает совершенно спонтанно и без какого-либо программирования. Когда это всплывает на поверхность, люди осознают, что эти физические травмы на самом деле сыграли значительную роль в психогенезе их эмоциональных и психосоматических проблем, таких как астма, мигрени, различные психосоматические боли, фобии, садомазохистские наклонности или депрессия и суицидальные наклонности. Повторное переживание таких травмирующих воспоминаний и их интеграция могут иметь очень далеко идущие терапевтические последствия. Это резко контрастирует с установками академической психиатрии и психологии, которые не признают прямого психотравмирующего воздействия физических травм». Как видим, С.Гроф подчеркивает революционность его взгляда на последствия физических травм для психики человека; что дает возможность, в частности, говорить о возможной психосоматической природе тех или иных заболеваний.

Также С.Гроф пишет о сделанном им открытии, которое позднее и оформилось в понятие СКО: «еще одной новой информацией о биографически воспоминающем уровне психики, появившейся в результате моих психоделических и холотропных исследований, было открытие, что эмоционально релевантные воспоминания хранятся в бессознательном не в виде мозаики изолированных отпечатков, а в виде сложных динамических констелляций. Я придумал для них название СКО, что является сокращением от «системы конденсированного опыта» [7].

Как видим, сущностной стороной открытия С.Грофа была именно системность, присущая человеческому опыту, в том числе – раннему: он выяснил, что отдельные события, а именно – воспоминания о них, хранятся в области бессознательного не в хаотичном, а в систематизированном виде, при этом – обладающем динамическими характеристиками. Определяя СКО, С.Гроф даже называет отдельные события, формирующие опыт человека в системе конденсированного опыта, «созвездиями», соответствующими определенной теме.

Система СКО, по определению С.Грофа, «состоит из эмоционально заряженных воспоминаний из разных периодов нашей жизни, которые похожи друг на друга по качеству эмоций или физических ощущений, которые они разделяют. У каждого СКО есть основная тема, пронизывающая все его слои и представляющая их общий знаменатель. Затем отдельные слои содержат вариации на эту основную тему, возникшие в разные периоды жизни человека» [7].

С.Гроф обнаружил, что характер «центральной темы СКО» отличается от одной системы конденсированного опыта к другой. Описывая «центральные темы СКО», С.Гроф пишет, преимущественно, о негативных феноменах: «Природа центральной темы значительно варьируется от одного СКО к другому. Слои конкретной системы могут, например, содержать все основные воспоминания об унижительном и постыдном опыте, которые подорвали нашу самооценку. В другой СКО общим знаменателем может быть тревога, переживаемая в различных шокирующих и ужасающих ситуациях, или чувство клаустрофобии и удушья, вызванное угнетающими и ограничивающими обстоятельствами. Отвержение и

эмоциональная депривация, наносящие ущерб нашей способности доверять мужчинам, женщинам или людям в целом, — еще один распространенный мотив» [7]. Как видим, в указанных центральных темах систем конденсированного опыта преобладают «негативные» темы, что, однако, не является для СКО обязательным, но, поскольку С.Гроф работает в сфере психиатрии и психотерапии, он сталкивается, преимущественно, именно с негативными темами СКО.

Как пишет С.Гроф, изначально он полагал, что «исходным событием» СКО является случай, произошедший в обозримом «психологическом прошлом» личности. Однако, со временем он пришел к выводу о том, что таким событием может быть аспект родовой травмы, когда личность и самосознание еще не сформированы. «Когда я впервые описывал СКО на ранних стадиях своего психоделического исследования, я думал, что они управляют динамикой биографического уровня бессознательного. По мере того, как мой опыт холотропных состояний становился богаче и обширнее, я понял, что корни СКО уходят гораздо глубже. Каждое из созвездий СКО кажется наложенным на конкретный аспект родовой травмы и привязанным к нему» [7].

С присущим ему «эзотерическим» мировоззрением и верой в существование прошлых жизней, С.Гроф выдвигает версию о том, что отдельные СКО могут уходить корнями в «трансперсональные аспекты», то есть – в «опыт прошлых жизней» или в (более привычную психологам) систему архетипов [7]: «Кроме того, типичная СКО идет еще дальше и имеет свои глубочайшие корни в различных формах трансперсональных феноменов, таких как опыт прошлых жизней, юнгианские архетипы, сознательное отождествление с различными животными и другие».

Рассматривая СКО как «общие принципы организации человеческой психики», С.Гроф указывает, что «концепция СКО в некоторой степени напоминает идеи Юнга о психологических комплексах (Jung, 1960) и трансфеноменальные динамические системы Ханса-Карла Лейнера (Leuner 1962), но имеет много особенностей, отличающих ее от обеих этих концепций» [7].

Давая характеристику системам конденсированного опыта, С.Гроф пишет следующее: «Системы СКО играют важную роль в нашей психологической жизни. Они могут влиять на то, как мы воспринимаем себя, других людей и мир, и на то, как мы относимся к ним. Это динамические силы, стоящие за нашими эмоциональными и психосоматическими симптомами, трудностями в отношениях с другими людьми и иррациональным поведением. Существует динамическое взаимодействие между системами СКО и внешним миром. Внешние события в нашей жизни могут специфически активировать соответствующие СКО, и, наоборот, активные СКО могут заставить нас воспринимать и вести себя таким образом, что мы воссоздаем их основные темы в нашей настоящей жизни (Grof, 1975)» [7].

Эффективная работа с СКО может осуществляться, по мнению С.Грофа, с применением практики холотропного дыхания, вызывающей так называемые «холотропные состояния», которые имеют преимущество в сравнении с «вербальной психотерапией», происходящей, как правило, вне поля измененных

состояний сознания [7]: «Холотропные состояния, как правило, задействуют что-то вроде «внутреннего радара», который автоматически выводит в сознание содержимое бессознательного, обладающее самым сильным эмоциональным зарядом и наиболее психодинамически релевантное в данное время. Это представляет собой большое преимущество по сравнению с вербальной психотерапией, когда клиент представляет широкий спектр информации различного рода, и терапевт должен решить, что важно, что не имеет значения, а что блокирует клиент. Поскольку между различными школами нет общего согласия по основным теоретическим вопросам, такие оценки всегда будут идиосинкразическими. Они будут отражать точку зрения школы терапевта, а также его или ее личные взгляды. Холотропные состояния избавляют терапевта от таких трудных решений и устраняют большую часть личных и профессиональных предубеждений вербальных подходов. Этот автоматический выбор психикой пациента соответствующего материала также спонтанно направляет процесс самоисследования за пределы биографического уровня и направляет его на перинатальный и трансперсональный уровни психики. Это трансбиографические области, непризнанные и признанные в академической психиатрии и психологии».

Как видим, у «холотропного» подхода к работе с СКО есть два очевидных преимущества, выделенных С.Грофом: холотропные состояния «автоматически» извлекают из области человеческого бессознательного те элементы его содержимого, с которыми должна вестись терапевтическая работа; кроме того, холотропные состояния «уводят», по мнению автора метода, в «добιοграфические» («трансбиографические») области, в которых может лежать «ключевое событие» той или иной СКО.

Мы, признавая эффективность холотропных методов в работе с СКО, тем не менее, считаем, что в работе с ними могут быть не менее эффективными (но при этом – гораздо более мягкими) другие методы, некоторые из которых мы используем в собственной работе помогающего практика.

«Переживательная психотерапия» (то же, что «экзистенциальная психотерапия» [1, с.104],) по мнению С.Грофа, также позволяет выявить системы «эмоционально окрашенных представлений» человека, которые, по сути, являются системами конденсированного опыта; их С.Гроф иначе называет констелляциями (то есть, «созвездиями») событий. «В современной психотерапии есть идея, что мы на протяжении всей нашей жизни проживаем ряд травматических событий и это своего рода мозаика из травм. Если мы работаем над этими проблемами, используя переживательную (экзистенциальную) психотерапию, мы обнаружим, что эти переживания образуют своего рода констелляции – комплексы эмоционально окрашенных представлений. Так, например, если у человека есть проблема с представлением о самом себе, то во время работы могут начать всплывать воспоминания о целых последовательностях травматических событий, которые происходили в разные периоды жизни человека и изменили его представление о самом себе. Собирая внутри себя такого образа изменения (воспоминания), человек формирует систему накопленного опыта». Таким образом, по словам самого С.Грофа, работа с СКО возможна не только с применением

холотропных методов, но и с помощью других методов психотерапевтической практики – в частности, экзистенциальной психотерапии. Отечественные психологи, в частности, В.В.Козлов [4], работают с системами конденсированного опыта средствами трансперсонального психотерапевтического подхода. Мы, в свою очередь, полагаем, что в работе с СКО могут быть эффективны интегративные методы, объединяющие в себе элементы разных подходов, в том числе – подходов многомерной (вибрационной) медицины.

Подводя итоги, можем отметить следующее:

- С.Гроф, опираясь на наблюдения воспоминаний и эмоциональных состояний клиентов, создал концепцию системы конденсированного опыта (СКО), как «конstellации» (созвездия) событий, состоящих из эмоционально заряженных воспоминаний из разных периодов жизни человека, похожих друг на друга по качеству эмоций или физических ощущений.
- С.Гроф описал СКО через конstellации, где связующим фактором является качество эмоционального заряда или качество определённых физических ощущений, формирующее «центральную» («ключевую») тему СКО.
- С.Гроф отметил, что подобного рода конstellации функционируют в области человеческого бессознательного, и могут относиться как к собственно «биографической», так и к «добιοграфической» (перинатальной, а также архетипической) областям. В частности, С.Гроф предполагает, что СКО определённым образом закреплена с соответствующим аспектом родовой травмы.
- Когда человек находится под влиянием подобной конstellации, она, подобно фильтру, изменяет (искажает) представление человека о самом себе, его отношение к миру, определённые формы поведения и т.д.
- Подходом к выявлению СКО, а также последующей помогающей работы с ними, может быть как (используемый С.Грофом и его последователями, в частности, В.В.Козловым) холотропный и трансперсональный подходы, так и подходы экзистенциальной психотерапии, а также – интегративные методы, в том числе – с применением подходов многомерной (вибрационной) медицины.

Литература

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. — Изд. 3-е, испр. и доп. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 336 с.
2. Гроф С. Концепция СКО. Выступление в радиопрограмме BBC «Thinking Allowed». — [Электронный источник]. — Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=A5V0WnJ1j3I>
3. Гроф С. Области человеческого бессознательного. — М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. — 176 с.
4. Козлов В.В. Клиническая трансперсональная психотерапия / Козлов В.В., Приленский Б.Ю., Приленская А.В. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 276 с.

5. Симонянц Е. А. К вопросу о работе сознания в психологии творчества // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. — 2009. — № 1. — С. 99–103.
6. Торопова А.В. Феномен музыкального сознания: методология исследования и развитие. — Дисс. докт. псих. наук (19.00.01. — общая психология, психология личности, история психологии). — М., 2009 — 457 с.
7. Grof S. The Future of Psychiatry: Conceptual Challenges to Psychiatry, Psychology, and Psychotherapy. — [Электронный документ]. — Режим доступа: <https://www.newdualism.org/papers/S.Grof/sgrof.htm>
8. Moskalewicz M. Three modes of distorted temporal experience in addition: daily life, drug ecstasy, and recovery. // Archive of the History of Philosophy and Social Thought. — 2016. — № 61. — Pp. 197–212.
9. Yensen R. Dryer D. The Consciousness Research of Stanislav Grof: A Cosmic Portal Beyond Individuality // Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology, 1996. — Pp.75–84

Пономарь О.А.

КОНФЛИКТЫ БЕРЕМЕННОСТИ КАК ИСТОЧНИК ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПАТОЛОГИЙ РОЖДЕНИЯ

Аннотация: в статье представлен теоретический обзор различных школ и исследователей на вопросы психической жизни ребенка во внутриутробном развитии, а также поставлен вопрос об источниках психических проблем и иных заболеваний, в том числе патологий рождения. Сделан вывод о том, что в ситуациях заболеваний детей, и тем более врожденных, целесообразно в терапевтической практике работать с мамами таких детей.

Ключевые слова: беременность, конфликты беременности, перинатальное развитие, базовые перинатальные матрицы, перинатальная психология, патологии рождения

Annotation: the article presents a theoretical review of various schools and researchers on the mental life of a child in fetal development, and also raises the question of the sources of mental problems and other diseases, including birth pathologies. It was concluded that in situations of diseases of children, and especially congenital ones, it is advisable in therapeutic practice to work with mothers of such children.

Key words: pregnancy, pregnancy conflicts, perinatal development, basic perinatal matrices, perinatal psychology, birth pathologies

В нашей практической психологической, телесно-ориентированной и энергетической работе с детьми с особенностями развития, включая такие тяжелые диагнозы как ДЦП, порок мозга, эпилепсия, аутизм, СДВГ, синдром дауна, генетические заболевания, мы часто сталкиваемся с проблемой, причина которого, на наш взгляд, уходит в тот период времени, когда ребенок находился еще во внутриутробном развитии.

С другой стороны, даже работая со взрослыми людьми, не страдающими такими серьезными болезнями, применяя гипнотерапевтические техники, часто причину находишь именно во внутриутробном развитии и методы гипнотерапии позволяют попасть именно в ту самую точку в перинатальном периоде, где зародилась причина той самой некомфортной психологической ситуации либо заболевания взрослого человека или правильнее сказать первопричина. Корректируя причину во внутриутробном развитии ребенка, с большей вероятностью добиваешься того эффекта, что результат терапии закрепляется навсегда или практически навсегда. Этого часто не происходит, когда работаешь с ситуациями во взрослом возрасте.

Возвращаясь к детям, уже рожденным с патологиями, совершенно очевидно для нас, что данная ситуация имела своими источниками определенные конфликты, которые переживала мама во время беременности и именно в беременность сформировались причины появления тяжелых детских заболеваний.

Таким образом, для нас важным аспектом является изучение перинатальной психологии. И это достаточно новый раздел науки.

Перинатальная психология занимается изучением психической жизни ребенка в период внутриутробного развития и пытается ответить на вопросы: когда начинается психическая жизнь плода, каково влияние матери на психику рождающегося человека, как влияет сам процесс беременности, родов и неонатальный период жизни ребенка на психическое здоровье и развитие человека.

В настоящее время появляются доказательства того, что социальное поведение имеет нейрофизиологические корреляты: эмоциональное восприятие и социальная память индивида связаны с началом пренатального (пренатальный — от лат. *prae* «перед» и *natalis* «относящийся к рождению»), т.е. родового периода. В связи с этим интерес к семейной культуре пренатального периода представляет особое значение для современной психологии [5].

За рубежом развитие перинатологии было связано, с одной стороны, с деятельностью врачей-новаторов, ищущих новые пути в акушерстве (таких, как Ф. Ламазе (F. Lamaze), М. Оден (M. Odent), Дж. Дик-Рид (G. Dick-Read) и др.), с другой стороны, оно было обусловлено сильным влиянием психоанализа, которым во многом и было инициировано. В работах таких психоаналитиков, как З. Фрейд (S. Freud), А. Фрейд (A. Freud), М. Кляйн (M. Klein), О. Ранк (O. Rank), С. Ференци (S. Ferenczi), Д. В. Винникотт (D. W. Winnicott), Дж. Боулби (J. Bowlby), М. Айнсворт (M. Ainsworth), Р. А. Шпиц (R. A. Spitz), С. Гроф (S. Grof), С. Лебовиси поднимались вопросы становления психики человека на самых ранних этапах онтогенеза, взаимоотношений, возникающих в системе «мать – дитя».

Оценивая вскоре после смерти З. Фрейда значение его работ, К. Юнг писал, что влияние психоанализа «можно заметить везде, где человеческая душа выступает решающим фактором, и, прежде всего, в психопатологии в целом, затем в психологии, философии, эстетике, этнологии – last not least – в психологии религии» [К.Юнг, 1939]. В наше время этот список может быть существенно продлен. Одно из первых мест в этом списке принадлежит перинатальной психологии и

перинатальной психотерапии, во многом обязанных своим появлением психоаналитическим открытиям, теоретическим и практическим разработкам.

Основоположники психоанализа не раз обращались к проблемам, которые имеют непосредственное отношение к перинатальной психологии, их оригинальные взгляды позволили по-новому взглянуть на многие вопросы, наметили пути к поиску ответов.

З. Фрейд в ряде своих работ большое значение придавал внутриутробному периоду и переживаниям при рождении в возникновении на последующих этапах онтогенеза тревоги, невротических симптомов. Однако развитие этой темы связано прежде всего с именами его учеников О. Ранка и, в меньшей степени, Ш. Ференци.

Шандор Ференци в работе «Таласса» многие проблемы взрослых людей объяснял инстинктивным стремлением к возвращению в лоно матери [Ferenci S., 1924].

В совместной работе О. Ранка и Ш. Ференци «Цели развития психоанализа» 1925 г., они утверждали, что при анализе следует больше внимания уделять не умственным реконструкциям, а эмоциональному опыту [7].

Но основоположником перинатальной психологии и психотерапии следует считать Отто Ранка. Этот ученый нередко увлекался, был не лишен заблуждений, но весомость его вклада в психоанализ не подлежит сомнению. Свои оригинальные идеи Ранк изложил в книге «Травма рождения» [6].

Отто Ранк полагал, что рождение ребенка является психической травмой, создающей у него высокий уровень тревоги, имеющей тенденцию вновь возникать у взрослого человека в критических ситуациях, проявляться в невротических симптомах. Ранк подчеркивал, что его идеи о значимости травмы рождения для психоанализа являются «всего лишь вкладом в психологию нормы по З. Фрейду, в лучшем случае, весомым вкладом», отмечал, что именно Фрейд впервые высказал мысль о том, что первичная тревожность – ядро всякого невротического нарушения – изначально сводится к тревожности при рождении [6].

Однако то, что З. Фрейд в основном интересовался отношениями ребенка с отцом, комплексом Эдипа, и в меньшей степени отношениями ребенка с матерью, по мнению Ранка, было неверным. Суть жизни, считал О. Ранк, заключается в отношениях между матерью и ребенком: любовного единства вначале, драматической сепарацией в процессе родов и в дальнейшем. Роды – это первичная сепарация, вызывающая ужас [5].

О связи становления психических функций, развития личности будущего ребенка с психосоциальными факторами, определяющими особенности зачатия, высказался основатель теории трансакционного анализа Э. Берн. Он считает, что ситуация зачатия человека может сильно влиять на его будущую судьбу [8]. Непосредственно ситуацию зачатия он предлагал называть «зачаточной установкой» и рекомендовал, независимо от того, была ли она «результатом случайности, страсти, любви, насилия, обмана, хитрости или равнодушия... анализировать любой из этих вариантов, чтобы выяснить, каковы были обстоятельства и как подготавливалось это событие.

Планировалось ли оно? Если планировалось, то как: хладнокровно и педантично, с темпераментом, разговорами и обсуждениями или при молчаливом страстном согласии? В жизненном сценарии будущего ребенка могут отразиться все эти качества» [8], так как отношение родителей к интимной жизни отражается на их отношении к ребенку.

В.Р. Эмерсон предлагает термин «травматическое зачатие», используемый в ситуации, когда женщина не готова стать матерью, но согласилась забеременеть (или оставить случайную беременность), уступив настоятельным просьбам нелюбимого мужчины или своей матери, мечтающей о внуке [9].

На основании своих исследований Э. Берн выделил различные «родовые сценарии». К пяти-шести годам они принимают почти завершённый вид, и человек начинает жить как «неудачник» или «победитель», растёт «гордостью семьи», «наследником ее славных традиций» или «не оправдывающим надежды». Наиболее часто встречающимися Э. Берн считал сценарии «происхождение» и «искалеченная мать». В основе первого лежат сомнения ребенка в том, что его родители настоящие, в основе второго – его знание о том, как тяжелы были роды для матери. Большое значение Э. Берн придавал именам, нередко отражающим амбиции родителей, недовольство их полом ребенка [8].

Существенный вклад в становление перинатальной психологии внес Станислав Гроф – американский врач психиатр чешского происхождения, один из основателей трансперсональной психологии. В созданной им концепции пренатального существования человека выделены четыре основных периода, которые сохраняются в человеческом подсознании.

Выходец из Польши, С. Гроф все свое время посвящал исследованиям в области человеческого бессознательного, экспериментируя с различными способами воздействия на человеческий мозг. В число веществ, с которыми он работал, был ЛСД, мощный синтетический наркотик. Оказалось, что в малых дозах ЛСД потенцирует раскрытие памяти, вплоть до нулевого уровня, т.е. до момента зачатия.

Эксперименты продолжались и С. Гроф использовал ЛСД в клинике для лечения больных шизофренией и психозами до тех пор, пока наркотик не запретили. Станислав Гроф, экспериментируя с изменениями сознания пациентов при помощи ЛСД, считал, что в таком состоянии пациенты вновь переживают травмы своего реального биологического рождения [3]. Беспрецедентное богатство и диапазон переживаний во время сессий ЛСД-психотерапии убедили его в теоретических ограничениях Фрейдовой модели психики и лежащего в ее основе механистического мировоззрения. Возникшая в результате этих исследований новая картография психики состоит из трех областей:

- 1) (Фрейдового) личного и биографического бессознательного (бессознательное «ОНО» или «Id»);
- 2) трансперсонального бессознательного (которое включает в себя и более узкие представления Юнга об архетипичном или коллективном бессознательном);

3) перинатального бессознательного, являющегося мостом между личным и трансперсональным бессознательным и наполненным символизмом и конкретными переживаниями смерти и возрождения.

Эта область бессознательного несет в себе наибольший трансформирующий потенциал. В своих последних работах Гроф постоянно подчеркивает, что перинатальное не ограничено внутриутробной жизнью и процессом родов, но образует более всеохватывающую структуру психодуховной трансформации, справедливой для всех стадий развития сознания.

Громадный клинический опыт самого Грофа и его учеников, а также запротоколированный опыт мировых духовных традиций, свидетельствует о том, что регрессия к перинатальному уровню зачастую является необходимым условием для доступа к трансперсональному.

Перинатальный уровень — уровень, относящийся к переживанию рождения и смерти.

Подобный опыт Гроф называет трансперсональным, считает терапевтическим и описывает, используя парапсихологические, мистические категории («сверхчеловеческое духовное существо», «сознание Универсального Мышления», «Сверхкосмическая и Метафизическая пустота»), не принадлежащие, по его собственным словам, общепринятым в науке представлениям о мире [3].

Большое влияние на Грофа оказала встреча врача с Леонардом Орром, человеком во всех отношениях нетривиальным, прошедшим несколько лет на Тибете. Орт в полной мере владел дыхательными техниками тибетцев и С. Гроф увлекся ими. Через некоторое время он с удивлением обнаружил, что, работая с дыханием, можно получить результат, сходный по воздействию с ЛСД. Объединив многолетний опыт исследований, Станислав Гроф разработал теорию базовых перинатальных матриц.

В созданной им концепции пренатального (дородового) существования человека выделены четыре основных периода, которые сохраняются в человеческом подсознании.

Гроф называет их базовыми перинатальными матрицами (БПМ) и подробно характеризует, что происходит на каждой из этих матриц, что испытывает ребенок, какие бывают особенности проживания каждой из этих матриц и как в последующей жизни БПМ могут влиять на поведение человека.

Перинатальные матрицы - это глубинные структуры бессознательной психики, в которых содержится информация о переживаниях и ощущениях организма с момента зачатия до завершения рождения.

Биологическая основа первой перинатальной матрицы (БПМ-1) - опыт исходного симбиотического единства плода с материнским организмом во время внутриматочного существования. Приятные и неприятные воспоминания о пребывании внутри матки могут проявляться в конкретной биологической форме. Это могут быть переживания комфорта, безопасности, единения с матерью, с миром, удовлетворенности и спокойствия.

Первая перинатальная матрица или «Матрица наивности» формирует жизненный потенциал человека, его потенциальные возможности, способность к

адаптации. У желанных детей, детей желанного пола, при здоровой беременности базовый психический потенциал выше, и это наблюдение было сделано человечеством давным-давно. 9 месяцев в утробе матери, от момента зачатия до момента начала схваток проживается как рай.

Даже сам момент зачатия отпечатывается в нашей психике. В идеале ребенок живет в условиях, которые соответствуют нашему представлению о рае: полная защищенность, одинаковая температура, постоянная сытость, легкость (плавает, как в невесомости).

Нормальная первая БПМ – мы любим и умеем расслабиться, отдохнуть, порадоваться, принимать любовь, она стимулирует нас к развитию.

Травмированная первая БПМ может подсознательно формировать следующие программы поведения: при нежелательной беременности формируется программа "вечно я не вовремя". Если родители думали об аборте – страх смерти, программа "только я расслаблюсь – меня убьют". При токсикозе (гестозе) – "тошнит меня от вашей радости", или – "как можно развиваться, когда дети погибают от голода". Если мама болела – "если я расслаблюсь, то заболею". Кому трудно вылежать вторую часть процесса в ребефинге – расслабиться, то, скорее всего, были проблемы в первой матрице.

Перинатальная матрица 2 или антагонизм с матерью (схватки в закрытой матке). Вторая перинатальная матрица относится к первой клинической стадии родов. Внутриутробное существование, близкое в нормальных условиях к идеалу, подходит к концу. Мир плода нарушен, вначале коварно – посредством химических воздействий, позднее грубым механическим путем – периодическими схватками. Это создает ситуацию полной неопределенности и угрозы для жизни с различными признаками телесного дискомфорта. На этой стадии маточные схватки затрагивают плод, но шейка матки еще закрыта, и пути наружу нет. Мать и ребенок становятся источником боли друг для друга и вступают в биологический конфликт.

Вторая перинатальная матрица: «Матрица жертвы» формируется с момента начала родовой деятельности до момента полного или почти полного раскрытия шейки матки. Примерно соответствует 1 периоду родов. Ребенок испытывает силы давления схваток, некоторую гипоксию, а "выход" из матки закрыт. При этом ребенок частично сам регулирует свои роды выбросом собственных гормонов в кровоток матери через плаценту. Если нагрузка на ребенка слишком высока, есть опасность гипоксии, то он может несколько затормозить свои роды, чтобы успеть компенсироваться. С этой точки зрения родостимуляция нарушает естественный процесс взаимодействия матери и плода и формирует патологическую матрицу жертвы. С другой стороны, страх матери, боязнь родов провоцирует выброс матерью стресс гормонов, происходит спазм сосудов плаценты, гипоксия плода и тогда матрица жертвы также формируется патологическая.

При плановом кесаревом сечении эта матрица сформироваться не может, при экстренном – формируется.

От начала схваток до начала потуг переживается как изгнание из рая или архетип жертвы. Вторая БПМ начинается от момента начала схваток до полного открытия шейки матки и начала потуг.

Гроф назвал эту матрицу "Жертва" потому, что состояние жертвы, это когда плохо, на тебя давят и нет выхода. При этом возникает чувство вины (изгнание из рая), вина берется на себя: "я был плох и меня изгнали". Возможно развитие травмы любви (любили, а потом причинили боль и выпихнули). В этой матрице нарабатывается пассивная сила ("меня голыми руками не возьмешь, я – сильный"), терпеливость, настойчивость, умение выживать. Человек умеет ждать, терпеть, переносить неудобства жизни.

Негативы этой матрицы делятся на две группы:

1. когда ее нет (кесарево: плановое и экстренное) и
2. когда она избыточная.

При недостаточной матрице у человека не хватает терпения, ему трудно, например, выслушать урок или лекцию, перенести неприятную ситуацию в своей жизни. Влияние наркоза приводит к "отмораживанию" в жизненных ситуациях, требующих терпения. При экстренном кесаревом (когда схватки были, а потом они прекратились) человеку трудно довести дело до конца. При стремительных родах человек старается решить проблемы очень быстро, "с кондачка", а если что-то не получается – отказаться.

При избытке второй матрицы (длительные роды) – у человека по жизни проходит сильная роль жертвы, он притягивает ситуации, когда его "прессуют", давят, либо начальство, либо в семье, он страдает, но при этом подсознательно чувствует себя в этой роли комфортно. При родостимуляции записывается программа "пока меня не подтолкнут, я ничего не сделаю".

Гроф полагает, что на этой стадии рождающийся младенец испытывает состояние ужаса и безысходности.

Удивительно, что каждый человек по-своему переживает эту стадию.

Кто-то "принимает решение" искать выход и все свое состояние подчиняет этому поиску. Кто-то сжимается от ужаса и все усилия прилагает к тому, чтобы вернуть прежний покой. Кто-то впадает в состояние бездействия, переживая своеобразный паралич.

Некоторые психологи проводят параллели между этой матрицей внутриутробного развития и тем, как во взрослой жизни человек начинает реагировать на измененные ситуации. То, как взрослый человек переживает состояние возрастающей тревоги, как решает проблемы надвигающейся опасности — корни его поведения, возможно, — в том решении, которое было им "принято" в материнской утробе.

Перинатальная матрица 3, синергизм с матерью (проталкивание через родовой канал). Эта матрица связана со второй клинической стадией родов. Схватки продолжаются, но шейка матки уже широко открыта, и постепенно начинается трудный и сложный процесс проталкивания плода через родовой канал. Для ребенка это означает серьезнейшую борьбу за выживание с сокрушающим механическим давлением и нередко с удушьем. Но система уже не закрыта,

и возникает перспектива прекращения невыносимой ситуации. Усилия и интересы ребенка и матери совпадают. Их совместное интенсивное стремление имеет своей целью прекратить это в основном болезненное состояние.

Третья перинатальная матрица: «Матрица борьбы». Она характеризует активность человека в моменты жизни, когда от его активной или выжидательной позиции нечто зависит. Если мать вела себя в потужном периоде правильно, помогала ребенку, если он чувствовал, что в период борьбы он не одинок, то в дальнейшей жизни его поведение будет адекватным ситуации. При кесаревом сечении, как плановом, так и экстренном, матрица, видимо, не формируется, хотя это спорно. Скорее всего, она соответствует моменту извлечения ребенка из матки в процессе операции.

Потуги и роды проживаются как свет в конце тоннеля. Это матрица борьбы или путь героя. Третья БПМ охватывает период потуг, когда ребенок продвигается из матки по родовым путям. В норме это длится 20-40 минут.

В этой матрице нарабатывается активная сила ("я поборюсь и справлюсь"), целеустремленность, храбрость, смелость.

Негативами этой матрицы также могут являться как ее избыток, так и недостаток.

Так при кесаревом сечении, стремительных родах, выталкивании ребенка люди в дальнейшем не умеют бороться, когда возникает ситуация борьбы их надо толкать в спину. Дети интуитивно нарабатывают эту матрицу в драках и конфликтах: он дерется, его бьют.

Избыток третьей матрицы проявляется в том, что у этих людей вся жизнь - борьба, они все время борются, всегда находят против кого и с кем. Если при этом развилась асфиксия (ребенок родился синенький или белый) возникает огромное чувство вины и в жизни это проявляется игрой со смертью, смертельно опасной борьбой (революционеры, спасатели, подводники, экстремальные виды спорта и т.п.). При клинической смерти ребенка в третьей БПМ возникает программа скрытого суицида. Если применялись акушерские щипцы - в действии нужна чья-то помощь, но, с другой стороны, он этой помощи боится, потому что она болезненная. При разрывах возникает страх своей силы, чувство вины, программа "как только я применю свою силу – это нанесет вред, боль".

При родах в ягодичном предлежании в жизни люди стремятся все сделать необычным путем.

Третья стадия связана с раскрытием шейки матки. Появляется возможность выхода. Очень важный момент в психологическом плане — сначала человек принимает решение — искать выход или нет, и только потом появляется возможность выхода! В это время ребенок обречен начать "борьбу за выживание". Независимо от того, "принято" ли им решение выходить либо всеми силами стараться законсервировать ситуацию, маточные сокращения выталкивают его. Он начинает постепенно продвигаться по родовому каналу. Его тело подвергается сокрушительному механическому давлению, испытывает недостаток кислорода и удушье.

По Грофу, именно в этот период закладываются основы большинства поведенческих, психологических и, как следствие, социальных проблем.

Первое серьезное жизненное испытание, которое человек не сумел преодолеть самостоятельно, так как ему "пришли на помощь", закладывает установку и в дальнейшем ожидать помощи со стороны. Когда ребенок рождается из семейной утробы, психологически отпочковывается от родителей, принимая на себя бремя самостоятельного установления социальных отношений, он "вспоминает" опыт собственного рождения.

Перинатальная матрица 4, отделение от матери (прекращение симбиотического союза с матерью и формирование нового типа отношений). Эта матрица относится к третьей клинической стадии родов. Мучительные переживания достигают своей кульминации, проталкивание через родовой канал подходит к концу и вот крайнее напряжение и страдание сменяются неожиданным облегчением и релаксацией. Завершается период задержки дыхания и, как правило, недостаточного снабжения кислородом. Ребенок совершает свой первый глубокий вдох, и его дыхательные пути раскрываются. Пуповину перерезают, и кровь, которая до этого циркулировала по сосудам пуповины, направляется в легочную область. Физическое отделение от матери завершилось, и ребенок начинает свое существование в качестве анатомически независимого существа. После того как снова устанавливается физиологический баланс, новая ситуация оказывается несравненно лучше, чем две предшествовавшие, но в некоторых весьма важных аспектах она хуже, чем первоначальное ненарушенное первичное единство с матерью. Биологические нужды ребенка не удовлетворяются на непрерывной основе, нет и постоянной защиты от перепадов температуры, раздражающих шумов, изменения интенсивности света, от неприятных тактильных ощущений.

Если ребенок по некоторым причинам разлучен с матерью после рождения, то во взрослом возрасте свободу и независимость он может расценивать как обузу и мечтать о возвращении в матрицу невинности. К сожалению, в наших роддомах только в последние годы стали задумываться и претворять в жизнь принципы нетравматичной четвертой матрицы. У большинства из нас, к сожалению, подсознательно свобода ассоциируется с холодом, болью, голодом, одиночеством.

В связи с родовым опытом у нас также определяется опыт любви в нашей жизни. Любить можно по первой БПМ и по четвертой.

Любовь по первой БПМ напоминает помещение любимого человека в искусственную матку: "Я для тебя все, зачем тебе другие - у тебя есть я, давай все делать вместе". Однако такая любовь всегда заканчивается, и через условные 9 месяцев человек готов погибнуть, но вырваться на свободу.

Любовь на четвертой БПМ — это сочетание любви и свободы, любовь необусловленная, когда ты любишь независимо от того, что другой человек делает и даешь ему свободу делать все, что он хочет. К сожалению, для многих из нас это чрезвычайно трудно.

Четвертый период — собственно роды. Гроф полагает, что это завершение подвига. Резкая смена всех предшествующих условий существования — переход

от водного к воздушному типу существования, изменение температурного режима, действие сильнейшего раздражителя — света, действие атмосферного давления, — все эти условия в комплексе обуславливают сильнейший стресс всего организма новорожденного. По мнению большинства психологов, именно родовой шок позволяет психике ребенка так интенсивно развиваться в первые три года жизни. Существует мнение, что никогда человек не бывает так близок к смерти, как в момент рождения. И вместе с тем именно после этого испытания становится возможным невозможное в другие периоды жизни. За три года после своего рождения любой ребенок осуществляет такую интеллектуальную программу, которая не по силам даже Нобелевскому лауреату. И подвиг рождения является одной из главнейших причин таких достижений.

Вероятно, каждая стадия биологического рождения имеет специфическую дополнительную духовную составляющую. Для безмятежного внутриутробного существования — это переживание космического единства; начало родов параллельно переживанию чувства всеобъемлющего поглощения; первая клиническая стадия родов, сжатие в закрытой маточной системе, соответствует переживанию "нет выхода" или аду; проталкивание через родовой канал во второй клинической стадии родов имеет свой духовный аналог в борьбе между смертью и повторным рождением; метафизическим эквивалентом завершения родового процесса и событий третьей клинической стадии родов служит переживание смерти эго и повторного рождения.

Признание роли перинатальных матриц делает возможным прийти к принципиально важному выводу о том, что в утробе матери плод живет собственной психической жизнью. Конечно, последняя ограничена бессознательным психическим, но, тем не менее, плод может регистрировать происходящие в родах собственные психические процессы. Знание картины активации матриц позволяет прогнозировать симптоматику развития клинической картины в конкретных условиях воздействия вредных факторов.

В нашей стране выделение перинатологии в отдельную дисциплину стало возможным благодаря большим успехам в области физиологии и патофизиологии внутриутробного развития. Многие из них были обобщены в монографиях Н.Л. Гармашовой и Н.Н. Константиновой (1978, 1985). Существенное значение они придавали изучению «нарушений адаптации матери к зародышу и зародыша к матери», т. е. ими была предпринята попытка рассматривать пренейта (неродившегося ребенка) и мать в виде одной системы «мать — плацента — плод» [2]. Им была близка идея С. Шиндлер и Х. Зимприх (Schindler S., Zimprich H., 1983), считающих, что матка представляет собой первую экологическую нишу человека. Во время перинатального периода развития ребенка он живет с матерью практически одной жизнью, поэтому нарушения в протекании физиологических и нервно-психических процессов у женщины могут оказать пагубное, подчас необратимое влияние на реализацию генетического потенциала ребенка и затруднить его последующее взаимодействие с окружающей средой [1]. Состояние беременной женщины может существенно влиять на особенности формирующихся психических функций пренейта, а значит, и определять во многом его

жизненный сценарий. После родов действующие в системе «мать – дитя» законы остаются в силе: все происходящее с матерью влияет на ребенка и наоборот. Дитя человека первые месяцы жизни не может выжить вне системы, включающей мать или кого-то, заменяющего ее.

Таким образом, физиологические исследования обосновали диадический подход к перинатальным психологическим исследованиям, рассматривающий ребенка и мать в качестве единой системы. Такой подход плодотворно применялся как в зарубежных исследованиях (Bowlby J., 1951; Ainsworth M., 1969, 1983; Erikson E. H., 1996; Winnicott D. W., 1994, 1998; Mahler M.; Stern D. N., 1977 и др.), так и в отечественных (Варга А. Я., 1987; Колоскова М. В., 1989; Солоед К. В., 1998; Мухамедрахимов Р. Ж., 1994, 1999 и др.). Однако в основном их работы касались развития системы «мать – дитя» и их взаимоотношений. Исследований системы «беременная – плод» проводилось значительно меньше. В большинстве случаев плод и беременная женщина изучались как бы изолированно друг от друга, их взаимодействие исследовалось недостаточно. Это связано с большими методологическими трудностями проведения подобных работ.

Таким образом, современные ученые пришли к выводу, что именно в период внутриутробного развития, когда развивается психика, закладываются основы здоровья и черты характера, которые являются базой для дальнейшего развития человека.

Долгое время считалось, что новорожденный - это чистый лист, на который можно записать все что угодно. Считалось, что новорожденный не чувствует боли, ничего не понимает, и уж тем более не может сигнализировать о своем дискомфорте. Но, к моменту своего рождения, новорожденный не является чистым листом, он прожил уже 9 месяцев и имеет свой неповторимый психический опыт. Сегодня существуют методики, позволяющие уже зрелому человеку заново пережить роды, а некоторые могут вспомнить момент своего зачатия, поскольку наше тело хранит в себе воспоминания об этом периоде.

И в нашей терапевтической практике работы с особенными детьми, при подробном анализе и рассмотрении протекания беременности нам удастся раскопать и зафиксировать огромное количество конфликтов и переживаний, которые испытывала женщина в период беременности. Что интересно, в большинстве случаев, при первичной диагностике и консультировании, мама особенного ребенка констатировала факт, что ее беременность протекала либо «радужно», был желаемый ребенок и все было замечательно, либо ничего особенного не было, я не переживала, все было нормально, спокойно. Начиная более прицельный анализ, задавая точечные вопросы удавалось выяснить очень много важных подробностей, среди которых был и страх смерти ребенка, страх что что-то пойдет не так, мысли что не дай бог будет повторение страшной ситуации с предыдущими детьми (инвалидизация, аборт, выкидыши и т.д.) и уже более локальные переживания невозможности куда-то идти, что-то делать, кому-то что-то сказать и т.д. Конечно, мы видим, что мозг женщины вытеснял подобные негативные эмоции и частично блокировал память мамы.

Выше мы уже отметили, что первопричину многих сложных заболеваний у детей стоит искать в перинатальном периоде и в терапевтической практике работать именно с этим периодом. И другим важным аспектом, который хотелось бы отметить – это важность работы именно с мамой, а не с ребенком. Так как мама и ребенок до определенного возраста находятся в одном энерго-информационном поле и все эмоции и слова мамы напрямую влияют на подсознание ребенка и записываются в виде программ, установок, то именно мама способна в большей степени отменить влияние этих программ и проживание тех неприятных переживаний, которые она испытывала, будучи беременной своим ребенком. Жильбер Рено, канадский врач, последователь Райка Хамера в своей авторской методике «Исцеление воспоминанием» описывает технику, в которой возможно именно маме, у которой есть доступ к фазе программирования во время беременности перезаписать программы, сгруженные в подсознание ребенка в момент переживаний беременности [4].

Мы в своей практической психологической работе видим, несмотря на то что уже есть техники работы и с особенными детьми, которые не умеют говорить, все же эффект изменений намного выше, если работа происходит с мамой такого малыша.

Список литературы

1. Батуев А.С., Соколова Л. В. Учение о доминанте как теоретическая основа формирования системы «мать-дитя» // Вестник СПбГУ. 1994. Выпуск 2. № 10. С. 85-102.
2. Гармашова Н.Л., Константинова Н.Н. Введение в перинатальную медицину. - М: Медицина, 1978. - 296с.
3. Гроф С. За пределами мозга / Пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1993.
4. Жильбер Рено. Исцеление воспоминанием: авторская методика разрешения внутренних конфликтов и лечения болезней. – Москва.: Эксмо, 2013.- 1554с.
5. Магденко О.В. Введение в перинатальную психологию. - Новосибирск: ФГБОУ ВО «НГУ», 2009.
6. Ранк О. Травма рождения и её значение для психоанализа / Пер. с нем. – М.: «Когито-Центр», 2009. – 239с.
7. Ференци Ш., Ранк О. Цели развития психоанализа: к взаимоотношению теории и практики. – Изд-во «Эрго», 2016.
8. Э. Берн. Люди, которые играют в игры. – М., 1988.
9. Эмерсон В.Р. Ранимый пренейт // Феномен насилия (от домашнего до глобального): взгляд с позиции пренатальной и перинатальной психологии и медицины / Под ред. проф. Г.И. Брехмана и проф. П.Г. Федор-Фрайберга. – СПб., 2005.

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ТРУДОУСТРОЙСТВА ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ПРЕДПЕНСИОННОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация

В данной статье анализируются особенности современного рынка труда для инженерно-технических работников предпенсионного возраста, раскрываются психологические трудности трудоустройства таких специалистов. Рассматриваются психологические ресурсы, необходимые для трудоустройства в условиях конкуренции на современном рынке труда. Говорится о тревоге, как об эмоциональном состоянии в процессе трудоустройства, о необходимости и умению её преодолеть. О необходимости показывать свои преимущества работодателям. О формировании психологии победителя в конкурентной борьбе за рабочее место. Сравниваются показатели тревожности в группах субъектов труда предпенсионного возраста: «работающие» и «безработные». Даются рекомендации для раскрытия трудового потенциала предпенсионеров и успешной конкуренции на рынке труда, которые помогут при трудоустройстве.

Ключевые слова: состояние тревоги, тревога, рынок труда инженерно-технических работников, трудоустройство, предпенсионный возраст.

Annotation

This article analyzes the features of the modern labor market for engineering and technical workers of pre-retirement age, reveals the psychological difficulties of employing such specialists. The psychological resources necessary for employment in competitive conditions in the modern labor market are considered. They talk about anxiety as an emotional state in the process of employment, about the need and ability to overcome it. About the need to show your advantages to employers. About the formation of the psychology of the winner in the competition for the workplace. The indicators of anxiety in groups of labor subjects of pre-retirement age are compared: "working" and "unemployed". Recommendations are given for the disclosure of the labor potential of pre-retirees and successful competition in the labor market, which will help with employment.

Keywords: the state of anxiety, anxiety, the labor market of engineering and technical workers, employment, pre-retirement age.

Введение

Экономическая система России в условиях санкционного давления стоит перед новыми вызовами. Задачи стоят не только в импорт замещении, но и по значительному расширению собственного производства в различных отраслях экономики, особенно в агро-секторе, секторе питания, транспортной структуре, промышленности, и конечно в оборонной сфере. Уход иностранных компаний, обоюдные экономические санкции, нарушение логистических связей, значительно усиливает последствия пандемии и влияет на сокращение рабочих мест в развитых странах, в том числе и в России. Сокращение рабочих мест во время

пандемии привело к резкому обострению конкуренции на рынке труда. В то же время, работникам предпенсионного возраста приходится не только осваивать новые информационные технологии, но и активизировать свои психофизиологические ресурсы для успешного решения этих задач. Целью статьи является анализ проблем трудоустройства лиц предпенсионного возраста в России в условиях экономических санкций, и определение направлений психологической работы по решению данных проблем.

Особенности современного рынка труда

В 2022 – 2023 годах рынок труда в России претерпел значительные изменения. Уход из России международных компаний и экономический кризис привели к тому, что российский рынок труда стал локальным, многие зарубежные компании покинули рынок, трудоустройство осложнилось. Частичная мобилизация тоже повлияла на рынок труда, многие специалисты, востребованные за рубежом, уехали, правда, кое - кто уже вернулся, но большое количество людей возвращаться не собираются, хотя у них там не все так хорошо, как они ожидали. Это приводит к тому, что в ряде отраслей существует нехватка персонала. По мнению А. Владимирской в ближайшие полгода рынок труда так и будет оставаться локальным, а основным работодателем 2023 года будет государство и предприятия с ним связанные. Появляются более благоприятные возможности для трудоустройства предпенсионеров. Особенно в отраслях, связанных с оборонкой, особенно для квалифицированных инженерно-технических кадров [Владимирская, 2023, Forbes].

Продолжается влияние пандемии на рынок труда. Как отмечает Козлов В.В. в своей монографии «Психология пандемии»: «Мировой пандемический кризис стал крупнейшим событием человеческой цивилизации и его психологическое воздействие многократно превосходит опасность коронавируса для людей. В условиях эпидемии эмоциональные реакции и переживания людей могут включать страхи потери средств к существованию, отсутствие возможности работать в условиях изоляции, отсутствие возможности трудоустроиться, увольнение с работы» [Козлов, 2021, С. 114].

Даже спустя два года страх коронавируса остается сдерживающим фактором социальной активности многих субъектов, в том числе, этот страх ограничивает активность по трудоустройству, является своеобразным оправданием состояния тревоги, что в современных экономических условиях предпенсионным работникам невозможно найти работу.

Несмотря на то, что сейчас по заявлению руководителя департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Е. Стружак, многие предприятия Москвы активно набирают специалистов инженерно-технического профиля, а также готовы предложить соискателям программы быстрого обучения и переобучения [Стружак, 2023, портал Мэра и Правительства Москвы], существует дискриминация по возрасту для передпенсионных работников. Негативные последствия дискриминации в сфере занятости для лиц предпенсионного возраста проявляются в том, что при потере работы они имеют мало шансов на последующее трудоустройство [Васильева, Шуралева, 2020, С. 550-575].

Исследовательские задачи автор определил как рассмотрение влияния состояния тревоги на успешность трудоустройства инженерно – технических работников предпенсионного возраста. Как уже указывалось выше, с одной стороны существует значительная конкуренция на рынке труда, существует дискриминация по возрасту, в то же время именно сегодня во многих сферах промышленности существует дефицит высококвалифицированных кадров, в том числе и инженерных работников, психологическое состояние тревожности не позволяет успешно трудоустроиться работникам предпенсионного возраста.

Была выдвинута гипотеза, что основными психологическими факторами, препятствующим успешному трудоустройству, в частности инженерно-техническим работникам предпенсионного возраста являются тревожность и недостаточная жизнестойкость.

Тревожность, как психологическое препятствие для трудоустройства

Исследуя психологические факторы, мешающие успешному трудоустройству специалистов предпенсионного возраста в Москве, мы обнаружили, что одним из важных психологических факторов, негативно влияющим на трудоустройство, является состояние тревожности, вызванное тревогой, что в этом возрасте работу найти почти невозможно.

В психологической литературе существуют два базовых термина: тревога и тревожность. Эти понятия иногда используются как синонимы, но чаще используются как самостоятельные понятия, тревога и тревожность. При этом, принято различать тревожность как свойство личности, личностную тревожность как относительно постоянное свойство личности в течение жизни. И тревогу как состояние, связанное с какой-то ситуацией, отрицательно влияющей на нервно-психическую деятельность субъекта, состояние длительное, ситуативная тревога. Определение тревоги как состояния является базовым или ключевым для определения тревожности как свойства личности: тревожность — это «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, 1998, С. 358).

В условиях рыночных отношений каждый человек должен быть психологически готов к потере прежней работы или к поиску новой, более интересной работы. Субъект должен быть готов преодолеть состояние тревоги, быть готов мобилизовать себя для активного поиска работы. Главным мотивом и одновременно целью поиска работы, должен быть выбор такого дела, заниматься которым будет для человека счастьем [Гнездилов, 2002, С. 10].

Для подтверждения предположения о значительном влиянии состояния тревожности автором были проведены следующие предварительные исследования.

Проведен опрос с использованием ГуглФорм на выборке их 69 человек различного возраста, работающих и безработных на тему «что мешает трудоустроиться». Участники опроса ответили: хочу работать отметили 50% респондентов, хочу работать при наличии достойной работы, отметили 37% респондентов, 87%

респондентов хотят работать. Из разнообразных ответов на вопрос – что мешает трудоустроиться, можно сделать вывод, что при наличии готовности к конкуренции на рынке труда и активного поиска работы – ничего не мешает [Гнездилов, Рожкин, 2021, С. 162-169]. Наибольшую уверенность, ничего не мешает трудоустроиться, показали уже работающие респонденты, и неработающие респонденты среднего возраста, что вполне соответствует логике.

Для оценки степени готовности к трудоустройству безработных инженерно-технических работников предпенсионного возраста предпринята попытка разработать критерии и показатели эффективности профессиональной деятельности по трудоустройству. Было выделено три этапа готовности к трудоустройству: этап планирования трудоустройства; начальный этап трудоустройства; активный этап трудоустройства.

По данным критериям был проведен опрос безработных ИТР предпенсионного возраста, для оценки безработными своей готовности к новому трудоустройству, к конкуренции на рынке труда. Всего опрошено 15 инженерно-технических работников предпенсионного возраста, стоящих на учете в службе занятости города Москвы.

Анализ ответов готовности к трудоустройству показал наиболее существенные трудности при планировании и осуществлении деятельности по трудоустройству. Например, на этапе планирования трудоустройства затруднения вызвали: планируемые сроки реализации трудоустройства; оценивание конкурентов; состояние карьеры через 5 лет, приоритеты своего карьерного развития. На начальном этапе трудоустройства затруднения вызвали: методология реализации трудоустройства; правила коммуникации при собеседовании; знание основных каналов трудоустройства. На активном этапе трудоустройства затруднения вызвали: сохранение позитивного настроения при отказах; преодоление эмоциональных барьеров (тревожность, нетерпеливость, нерешительность) и личностных барьеров (низкой мотивации, экстернальности, неуверенности в своем потенциале).

Для исследуемой ситуации, как единицы деятельности при трудоустройстве, применен системно-ситуативный анализ деятельности, ССАД (Х. Хекхаузен, Шведин Б.Я.). Применен метод последовательной динамической оценки деятельности соискателя на вакантные места. В рамках ССАД – используется метод последовательной динамической оценки субъектов труда на примере инженера-механика. Разработан бланк оценки деятельности по трудоустройству (бланк МПДО), в частности, прохождению собеседования инженером-механиком. С помощью бланка МПДО исследуется уровень психологической готовности субъекта труда к противодействию влиянию на его психику негативных психологических факторов, связанных с трудоустройством безработного в предпенсионном возрасте. Определены группы раздражителей и психогенные факторы, влияющие на эффективность собеседования при трудоустройстве.

По результатам опроса, анализа оценки субъектов труда в единице деятельности, в данном случае во время собеседования, выявлены следующие основные группы раздражителей: визуальные; собственные представления; воспоминания.

Эти группы раздражителей нужно учесть при составлении программы психологической помощи. Выявлены психогенные факторы, влияющие на ситуацию собеседования: новизна обстановки; недостаток информации; неопределенность. На эти психологические факторы нужно обратить внимание при составлении программы психологической помощи.

В соответствии с замыслом исследования, для определения психологических препятствий трудоустройства инженерно-технических работников предпенсионного возраста на этапе констатирующего эксперимента использовались следующие методики: «Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS), Е. Динер»; «Мотивация на достижение успеха (Т. Элерс)»; «Мотивация на избегание неудач (Т. Элерс)»; «Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, STAI»; «Тест жизнестойкости С. Мадди»; «Локус контроль» (Дж. Роттера)».

Сравнивались две группы инженерно-технических работников предпенсионного возраста. Группа «работают» - работающие ИТР на различных предприятиях города Москвы и Московской области и группа «безработные» - инженерно-технические работники предпенсионного возраста, зарегистрированные в качестве безработных в центрах занятости населения. Группа «работают» - 46 человек, группа «безработные» - 45 человек.

Из диаграммы и таблицы видны существенные различия средних параметров групп «работают» и «безработные». Удовлетворенность у «работающих» на 97% выше, чем у «безработных». Мотивация достижения успеха по Т. Элерсу у «работающих» на 14,4% выше, чем у «безработных», а мотивация на избегание неудач по Т. Элерсу у «работающих» на 24,5% ниже, чем у «безработных». Тревожность ситуационная у «работающих» на 29,4% ниже, чем у «безработных»; тревожность личная «работающих» на 31,9% ниже, чем у «безработных». Жизнестойкость у «работающих» на 57,1% выше, чем у «безработных». Вовлеченность у «работающих» на 56,6% выше, чем у «безработных». Контроль у «работающих» на 53,7% выше, чем у «безработных». Уровень риска у «работающих» на 65% выше, чем у «безработных». Интернальный локус контроля у «работающих» на 19,3% выше чем у «безработных», экстернальный локус контроля у «работающих» на 16,5% ниже, чем у «безработных».

Рисунок 1. Сравнение средних показателей групп «работают» и «безработные».

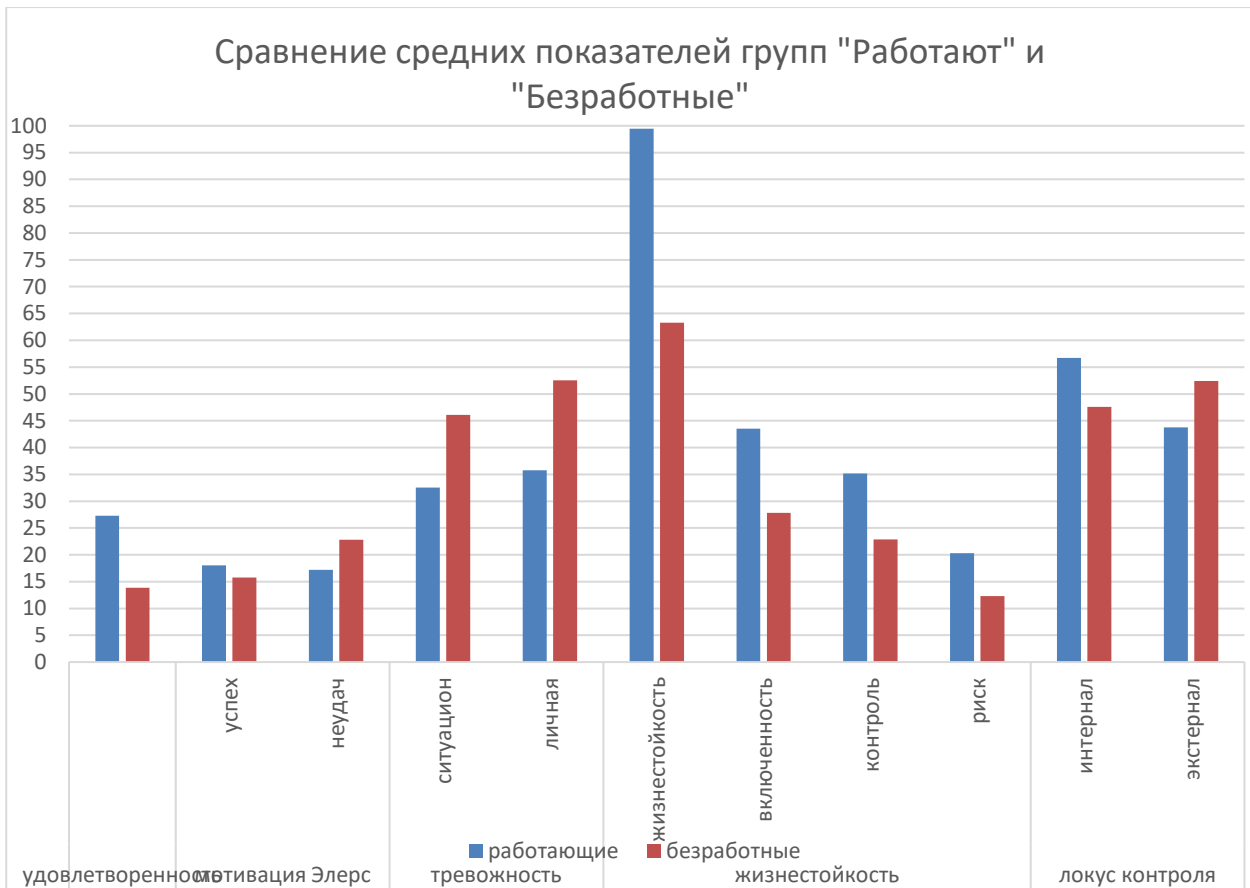


Таблица 1. Средние показатели групп «Работаю» и «Безработные»

	Удовлетворенность	Мотивация		Тревожность		Жизнестойкость				Локус контроля	
		Достижения успеха	Избегания неудач	Ситуационная	Личная	Жизнестойкость	Включенность	Контроль	Риск	Интернальный	Экстернальный
Работаю	27	18	17	33	36	99	44	35	20	57	43
Безработ.	14	16	23	46	53	63	28	22	12	47	53
Раб/Безр-	97%	14%	-24%	-29%	-32%	57%	57%	54%	65%	19%	-17%

Максимальные относительные различия средних параметров в группах «работающие» и «безработные» по данным методикам оказались в параметрах: удовлетворенность (97%), тревожность ситуационная и личная (29,4 и 31,9%) и жизнестойкости (57,1%), что подтверждает выдвинутое предположение, что безработные инженерно-технические работники предпенсионного возраста в процессе поиска работы находятся в состоянии нервного напряжения, и для преодоления этих психологических факторов им необходима психологическая помощь.

Эксперимент показал, что группа «безработные» имеет показатели ситуационной тревожности на 29,4% выше таких показателей в группе «работаю», а показатели личностной тревожности на 31,9% выше группы «работаю», что

подтвердило начальное предположение о состоянии значительной тревожности у безработных, которое мешает им успешно трудоустроиться в соответствии со своими профессиональными качествами.

Эксперимент показал об обоснованности включения в программу психологической подготовки безработных субъектов к новому трудоустройству методов работы с тревогой, таких как вербализация тревоги в виде ощущений «комков в горле», «тяжесть в голове», «сжатие в груди» например. Сосредоточение на этих ощущениях дает возможность пережить тревогу. Так же можно выразить тревогу в каком-то рисунке или действии.

Эффективными методами саморегуляции, работы с тревогой в период трудоустройства и подготовки к собеседованиям являются методы интегративной арттерапии. В монографии Козлова В.В., и Перминой С.В. «Основа интегративной арт-терапии: теория и практика» подробно описывают тесты, методики, упражнения, использование которых позволит лучше подготовиться к процессу трудоустройства [Козлов, Пермина, 2019, с. 340].

В целом, сравнивая показатели двух групп, можно сделать следующие выводы, главными факторами, отличающие «работающих» и «безработных» ИТР предпенсионного возраста являются факторы ситуационной и личной тревожности и факторы жизнестойкости. Психологическое состояние людей активно ищущих работу более тревожное, чем у работающих специалистов и у неработающих специалистов, не находящихся в процессе активного трудоустройства.

При разработке программы психологической помощи при трудоустройстве основное внимание, кроме подготовки к трудоустройству как таковому, будет уделяться преодолению факторов тревожности, к повышению факторов жизнестойкости, и мотивации на достижение успеха, снижении мотивации избегания неудач.

Заключение

Специалистам, инженерно-техническим работникам предпенсионного возраста в настоящее время представляется возможность для трудоустройства, особенно в связи с развитием собственной экономики и актуальности оборонной промышленности. Также, государство в лице службы занятости, предоставляет возможности для переподготовки специалистов востребованных специальностей и предоставляет помощь в трудоустройстве на предприятия города Москвы. Тем не менее, для предпенсионных работников существуют психологические препятствия для трудоустройства, поэтому и предлагается специально разработанная программа психологического сопровождения трудоустройства для этих категорий соискателей вакантных мест.

Главной целью психологического сопровождения безработных в этом возрасте является целенаправленные усилия на формирование у них психологической устойчивости и профессиональной и психологической готовности к выполнению новых профессиональных функций в условиях конкуренции. Так, основными психологическими препятствиями в трудоустройстве являются: плохое эмоциональное состояние, повышенная тревожность, недостаточная жизнестойкость, экстернальный настрой, слабая стрессоустойчивость. На преодоление

этих препятствий и рассчитана программа психологической помощи при трудоустройстве. Конечно, решающее значение в трудоустройстве принадлежит самому человеку, который должен преодолеть существующие препятствия.

Источники:

1. Васильева Ю. В., Шуралева С. В. Возраст как фактор уязвимости работника в трудовом праве // Вестник Пермского университета. Юридические науки. 2020. № 49. С. 550-575. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrast-kak-faktor-uyazvimosti-rabotnika-v-trudovom-prave>
2. Владимирская А., Делайте все, чтобы вас схантили»: куда идти работать в новом году // Forbes, 04.05.2023. <https://www.forbes.ru/svoi-biznes/482245-delajte-vse-ctoby-vas-shantili-kuda-idti-rabotat-v-novom-godu>
3. Гнездилов Г.В. Психологическое обеспечение поиска работы. – М.: СГА, 2002. С. 10.
4. Гнездилов Г.В., Рожкин А.В. Психологические факторы профессиональной переподготовки и трудоустройства специалистов предпенсионного возраста в период пандемии // Человеческий капитал, 2021, № 12(156) том 2 С. 162-169.
5. Козлов В.В., Пермина С.В. Основа интегративной арт-терапии: теория и практика// Челябинск, 2019, 340 с.
6. Козлов В.В., Психология пандемии. Монография.// Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021, - 114с.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь// 2-е издание Ростов-на-Дону, 1998, 358 с.
8. Стружак Е., В Москве назвали самые востребованные специальности в 2023 году, Официальный портал Мэра и Правительства Москвы, 30.01.2023г. <https://dszn.ru/press-center/news/10244>

Сорокина Е.Н.

НЕЙРОГРАФИКА КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ КРИЗИСА РАЗВИТИЯ В МНОГОУРОВНЕВОМ ПРОЦЕССЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ-МАТЕРИ

Аннотация

Статья посвящена вопросам многоуровневой самоактуализации женщины-матери актуального времени и возможностям нейрографики как интегративной психотехнологии при сопровождении женщины в кризисах материнства, кризисах развития и процессе самоактуализации на разных уровнях этого процесса.

Ключевые слова: нейрографика, интегративная психотехнология, самоактуализация, кризис развития женщины-матери, развитие материнской сферы

Abstract

The article is devoted to the issues of multi-level self-actualization of modern woman-mother and the possibilities of neurographics as an integrative psychotechnology when accompanying a woman in maternity crises, developmental crises and the process of self-actualization at different levels of this process.

Keywords: neurographics, integrative psychotechnology, self-actualization, development crisis of a woman-mother, development of the maternal sphere

Вопросам развития личности женщины-матери и, в частности, - вопросу ее самоактуализации, сегодня посвящено немало научных работ, среди которых назовем: В.А.Крутова, Е.Н.Биличенко «Гендерная идентичность и самоактуализация личности женщины согласно ее репродуктивному поведению» [2], И.Г.Малкина-Пых «Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности» [3], М.А.Петровская «Самоактуализация личности как потребность: мировоззренческие координаты» [7], И.В.Пономарева, О.Ф.Шайхутдинова «Исследование материнства как сферы самоактуализации женщины» [10], Н.В.Уварина «К вопросу о проявлении феномена творчества в процессе самоактуализации личности» [11].

Термин «самоактуализация» сформировался в рамках гуманистической психологии, рассматривающей личность как результат развития человека в социуме, его социализации и усвоения социальных норм и правил, а также - его жизнедеятельности в качестве социального существа в целом. К.Гольдштейн [13], автор термина «самоактуализация», позднее развитого А.Маслоу [4, 5], понимал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, последствия которого для индивидуума могут быть как позитивными, так и негативными. Интересно, что отправной точкой процесса самоактуализации, по Гольдштейну, является некоторое напряжение, влекущее за собой последующую целенаправленную деятельность. В качестве примера напряжения, присутствующего у здорового организма, К.Гольдштейн упоминает голод. Мы, в свою очередь, полагаем, что подобным «напряжением» или «кризисом» может быть любой стимул, выводящий систему из интегративного состояния, в том числе, - стимул развития.

Гольдштейн понимал самоактуализацию как основной процесс, происходящий в каждом организме [6, с. 66].

Стимул, напряжение, кризис - отправная точка самоактуализации, «критическая точка», «точка кризисного состояния», «точка бифуркации». В.В.Козлов так пишет о критических точках: «человеческая психика, личность, группа любого уровня структурной и функциональной сложности, имеет множество потенциальных направлений своего развития. Эти направления определяются в критических точках — точках кризисного состояния, где личность, или группа, делает выбор в отношении пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что

в точке кризиса эти системы находятся в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительны даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние личности или группы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психологических, материальных, социальных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей развития. Эта ситуация соответствует развернутой картине кризиса как личности, так и малых и больших социальных сообществ, когда состояния относительной стабильности чередуются с состояниями обострения. Каждое обострение несет в себе потенциал обновления и возможность нового эволюционного пути, однако часто личность и группа вновь и вновь делают один и тот же выбор в соответствии с логикой линейной фазы своего развития, если оно имеет характер девиации или антисоциальную направленность» [1, с. 55-56].

Анализируя сказанное выше с точки зрения проблемы кризисных состояний («критических точек») в жизни женщины-матери, мы видим в этом подтверждение нашего понимания кризисных состояний «стимулов развития» личности женщины-матери, развития ее как человека: так, в кризисных состояниях, которые можно сопоставить как с этапами сепарации-индивидуации ее ребенка, так и с этапам материнской сепарации, действительно происходит «мобилизация психологических, материальных, социальных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей развития» женщины-матери. Таким образом, кризисные состояния личности (в частности, личности женщины-матери) нельзя рассматривать исключительно с точки зрения «нестабильности», «деструктивности», помня об их амбивалентности и о потенциале роста, заложенном в каждой «критической точке».

Так, следуя за вышеуказанной моделью развития личности, мы полагаем, что самоактуализация женщины-матери также может быть неоднородна в своем развитии. Мы предлагаем модель уровней самоактуализации которую рассмотрим на примере уровней самоактуализации женщины-матери.

Уровни самоактуализации



Под материально-телесным уровнем самоактуализации мы понимаем как телесное самовыражение («насколько я в контакте со своим телом, насколько я слушаю, слышу и распознаю его сигналы, как я выражаю свое состояние через тело, как я умею заботиться о своем теле») так и совокупность материального обеспечения жизнедеятельности («что у меня есть, как я распоряжаюсь материальными ресурсами, какую материальную среду я организовываю вокруг себя»). Говоря о материнстве, мы безусловно базируемся на данном уровне, поскольку проживание материнства начинается с телесности, подразумевает организацию материальной среды, в которой оно разворачивается, обеспечивающей защиту, уход, развитие и воспитание ребенка и то, как мать может организовать удовлетворение базовых потребностей своих и ребенка. Как нам видится, женщина-мать актуального времени достаточно хорошо умеет организовывать материальную среду своего материнства, при этом уровень телесности для многих женщин оказывается менее актуализирован. Женщина «живёт головой», как и многие люди современного уровня цивилизации, однако материнство требует от нее включенности, осознания собственного телесного переживания, опытов, получаемых через телесно-чувственный канал, в том числе - для того, чтобы распознавать сигналы, потребности маленького ребенка, особенно на этапе младенчества.

Таким образом, самоактуализация на материально-телесном уровне требует от женщины-матери налаживания диалога со своей телесностью, заботы о теле, понимания его нужд, без чего невозможно ее эффективное выполнение своей материнской роли, что грозит выгоранием.

Под психоэмоциональным уровнем самоактуализации мы понимаем осознание своих эмоциональных состояний, способность к их рефлексии, принятие их целостной природы (позитивные и негативные эмоции как целостная психо-эмоциональная реальность), освоение навыков психо-эмоциональной саморегуляции, формирование адекватной самооценки, осознание себя как «достаточно хорошей матери», развитие эмоционального интеллекта, формирование эмоциональной целостности и независимости (в противовес созависимости либо контрзависимости). В процессе психоэмоциональной самоактуализации мать отвечает себе на вопросы: «что я чувствую? Откуда возникают эти чувства, насколько я ощущаю счастье, насколько я нахожусь в согласии с собой и своей материнской ролью, насколько хорошо я ощущаю, понимаю, распознаю чувства своего ребенка и могу выражать ему сочувствие без “эмоционального заражения” или “эмоционального отвержения”, насколько я могу в данный момент быть эмоционально доступной для него? Как я могу влиять на свои состояния? что я делаю для гармонизации своего состояния, для пополнения своего эмоционального ресурса и для разрядки накопленного психоэмоционального напряжения?»

Под функционально-когнитивным уровнем самоактуализации мы понимаем способность осознавать систему своих убеждений (в том числе в материнстве), выделять те или иные потоки информации, критически анализировать их, выбирать из информационного потока то, что соответствует актуальной для

человека (женщины-матери) системе убеждений, ценностей, смыслов. На этом же уровне человек осуществляет выборы относительно реализации своих функциональных, социальных репрезентаций: соглашается, отказывается, договаривается, идет на компромисс, выполняет ту или иную систему действий для достижения своих целей.

В материнстве этот уровень представлен анализом женщиной системы объективного материнского мифа, его влияния, выбором собственных ориентиров и реализацией выборов. Женщина-мать выбирает приемлемые и желаемые именно для нее формы материнских практик («буду кормить ребенка по требованию или по режиму, буду практиковать совместный сон или укладывать ребенка в отдельную кроватку, буду наказывать ребенка или обсуждать с ним ситуацию, буду заниматься с ним уроками сама или отдам это специалистам и так далее»).

Духовно-энергетический уровень самоактуализации подразумевает достаточно широкий спектр понятий, который может быть по-разному представлен у каждого конкретного человека. Для кого-то это может быть следование той или иной религиозной или эзотерической традиции, может включать в себя те или иные практики расширения сознания, энергопрактики, практики молитвы. Так или иначе, любая из подобных практик обращает человека к поиску своего истока, выводит за пределы обыденного сознания, самосознания, социально-обусловленного сознания, заставляет искать свои смыслы бытия, отвечать на экзистенциальные, трансцендентные вопросы, формировать собственную систему ценностей и смыслов бытия.

В материнстве этот уровень оказывается важным как для нахождения ресурса, смыслов, поддерживающих женщину в ее непрестом материнском труде, требующем большой самоотверженности, заставляющей решать конфликт интересов личных и интересов ребенка, что невозможно без обращения к высшим уровням ценностей, дающим энергетическое наполнение, делающим осмысленным весь бесконечный рутинный труд материнства. Нам представляется, что самоактуализация матери на духовно-энергетическом уровне может сделать материнство сильнейшей духовной практикой, где переживаются высшие пиковые состояния безусловной любви, сострадания, прикосновения к жизни и смерти. На этом же уровне самоактуализации женщина-мать черпает силы и смыслы для передачи ценностно-смысловой компоненты воспитания ребенка, находит ответы на глубокие экзистенциальные вопросы ребенка, передает ему знания о духовной традиции.

Итак, мы говорим об уровнях развития самоактуализации, выделяя материально-телесный, психо-эмоциональный, социально-когнитивный и духовно-энергетический уровни. Мы полагаем, что на каждом из уровней развития самоактуализации один и тот же человек может быть актуализирован в разной степени.

Мы полагаем, что каждый человек, осознанно или неосознанно, стремится к состоянию целостности, реализации, самоактуализации. На каждом из

жизненных этапов он достигает баланса «уровней самоактуализации» и испытывает состояние счастья, единения с собой, и баланса внутреннего и внешнего. Вместе с тем, каждый из возрастных, личностных или жизненных кризисов (которые, фактически, являются отправными точками самоактуализации), вызывает нарушение этого гомеостаза, выход из равновесия, создает дезинтеграцию, которая переживается как некоторая неудовлетворенность, что заставляет человека искать новый уровень расширения своей самоактуализации, новый уровень целостности своего «Я». Данный поиск движет человека к исследованию своих, еще не познанных, не реализованных аспектов, возможностей, смыслов, ценностей, устремлений, и тесно связан с процессом сепарации. Каждый из кризисов подводит человека к необходимости увидеть себя, отделить свои желания, цели, свои стремления, выборы, возможности - от чужих. Иными словами, кризис запускает виток самоактуализации, для прохождения которого необходимо разотождествиться с одним уровнем представления о себе и своих возможностях, потенциалах, выборах, чтобы сделать следующий шаг к себе на новом уровне.

Кризисы развития в жизни женщины-матери также сопряжены с возрастными, жизненными (ситуационными) аспектами и личностными (в широком смысле - экзистенциальными) аспектами. Кризисы развития в жизни женщины-матери обладают уникальными характеристиками, связанными с различными этапами материнства, которое, само по себе, является масштабным кризисом развития и отправной точкой самоактуализации.

Исследуя материнство как кризис развития, рассмотрим другие кризисы развития как иллюстрирующие общую динамику кризисов как отправных точек самоактуализации в жизни человека. Кризисы могут носить не только возрастной, но и ситуационный характер, а также - личностный (экзистенциальный) характер.

Материнство - кризис, который заставляет женщину пересматривать все уровни своего бытия - от предметной среды, которой наполнена ее жизнь, до ценностно-смысловой системы и экзистенциальных вопросов: «для чего я живу, какова моя миссия как матери и как человека, как они связаны между собой?», «что делает человека счастливым, ведь я хочу, чтобы мой ребёнок был счастлив?»

Безусловно, первая беременность, рождение первого ребенка - это трансцендентный переход женщины к своей материнской идентификации и наиболее контрастный кризис. Вместе с тем, нам представляется важным, что и далее женщина-мать сталкивается с новыми кризисными точками, активирующими её процесс самоактуализации по мере взросления ребёнка. Его изменения ставят перед ней новые вопросы, заставляя отвечать на них и интегрировать их в целостную картину представления как о себе в целом, о жизни, так и о своем материнстве. Такими критическими точками мы видим, в первую очередь, возрастные кризисы ребенка: кризис года - стал самостоятельно перемещаться, привычные нарботанные методы утешить, позаботиться перестают работать - нужно следить за безопасностью перемещения, решать возникающие конфликты, когда ребенок

хочет двигаться в направлении, в котором не хочет пускать его мать, вылезает из коляски, отказывается сидеть на ручках и т.д.; кризис трех лет - возрастает самостоятельность ребенка, возникают яркие эмоциональные реакции, негативизм, встают вопросы дисциплины и выбора педагогических приемов влияния на его поведение, которые не стояли перед матерью, пока ребенок был младенцем; подростковый кризис с его неудобными и экзистенциальными вопросами, заставляющими мать пересматривать свое отношение к ним на новом уровне и т.д.

Также кризисы могут носить не возрастной, а ситуационный характер. К примеру, рождение следующего ребенка ставит перед женщиной-матерью новый вопрос - как найти в себе силы, заботу, любовь к нескольким детям? Развод заставляет мать находить объяснение происходящего для себя самой, своего окружения, а также для детей любого возраста, отвечать на вопросы о том, что такое любовь и почему родители перестали любить друг друга, что такое семья, в чём смысл отношений мужчины и женщины и т.д. Смерть родственника актуализирует экзистенциальные вопросы жизни и смерти, конечности бытия, смысла жизни, духовных представлений о мироустройстве, вопросы об источнике жизни и причинах смерти. Часто именно вопросы, задаваемые детьми, либо необходимость так или иначе делать выбор практик воспитания, материнства актуализируют для женщины глубокие вопросы, ставят ее перед личностными выборами, активизирующими процесс самоактуализации: чтобы ответить ребенку необходимо найти ответ внутри себя, ответить на него самой, осознать собственную позицию, осмыслить позиции других людей, своего окружения, соотнести их с собственными выборами.

Нам представляется, что успешность прохождения кризиса и самоактуализации на новом уровне оказывается во многом взаимосвязанной с тем, каким образом, насколько успешно был пройден первичный сепарационный процесс с собственной матерью, лежащий в основу рабочих моделей личности как некоторый шаблон, матрица, базовый сепарационный паттерн. Так, фиксация на созависимом этапе сепарации со своей матерью будет создавать тенденции к созависимости, конформности, нехватке самоактуализации на каждом из витков самоактуализации женщины-матери, в то время как контрзависимая фиксация будет актуализировать паттерн борьбы, доказательства своей правоты, расщепления (которое может проходить как на внешнем уровне - противостояние с мужем, внешними экспертами, самим ребенком, так и внутреннем уровне - расщепление от самой себя, которое выливается в низкую самооценку себя как матери, самоуничтожение).

В связи с вышесказанным перед нами встает практический вопрос эффективной практики поддержки самоактуализации женщины-матери в периоды кризисов. Из нашего опыта особенно эффективной показала себя такая интегративная психотехнология как НейроГрафика. В нейрографике объектом творчества является сам субъект – рисующий» [9, с. 61]. А глубокая рефлексия на каждом из этапов рисования позволяет глубже прожить и осознать происходящие в жизни женщины-матери внешние и внутренние процессы.

В процессе нейрографического рисования женщина-мать предстает в качестве субъекта и объекта творчества и рефлексии, выходит из обусловленности того, какой она оказалась создана совокупностью онтогенеза материнской сферы (совокупностью опытов, переданных ей родовой и семейной системой, общественными стереотипами, успешными или неуспешными жизненными опытами своего детства и даже собственного материнского опыта, который она уже имеет на данный момент). Женщина выходит за пределы обреченности этого опыта, насколько бы неуспешным он ни был, насколько бы неподходящим к текущему моменту он ни оказался, насколько бы болезненно и травматично он ни происходил. Женщина может актуализировать, выстроить систему собственных ценностей, связанных с ними целей и выборов, соответствующих ее нынешнему этапу развития, понимания своей материнской задачи, внешним актуальным условиям среды, обществу, в котором она живет.

В отличие от иных проективных методик, направленных на выражение и символизацию бессознательных процессов (например, методик с применением проективных рисунков клиента, которые анализирует специалист), для их дальнейшего анализа (либо для простого выражения и разрядки внутреннего напряжения), нейрографика не является спонтанным рисованием. Как указывает П.М.Пискарев, «спонтанно человек может делать только то, что у него легко получается само, по стереотипу. Мы же ведем линию туда, где не ожидаем ее увидеть. По сути, мы сами ведем себя туда, где происходит развитие и рост - ведем себя в зону дискомфорта, чтобы освоить новые “белые пятна” своего мозга, активизировать свое сознание» [9, с. 63].

При этом рисование нейрографического рисунка осуществляется с любой скоростью, человек постоянно находится в процессе саморефлексии и опирается на своего рода «камертон» внутреннего эстетического чувства, что позволяет двигаться в своих изменениях экологично, сообразно внутреннему ресурсу и контексту текущей ситуации, чутко регулировать скорость своих изменений, индивидуальных особенностей. Как указывает П.М.Пискарев, во время рисования нейрографики «мы получаем эстетическое удовольствие, которое, помимо прочего, является выражением того, что все идет как надо» [9, с. 64]. Это оказывается особенно важно для женщины-матери, являющейся частью системы материнства, часто переживающей периоды спада энергетического ресурса в силу недосыпания, гормональных процессов перестройки организма, психоэмоциональных колебаний, связанных с эмпатичным переживанием состояний ребенка и другими причинами.

Как указывает в описании базовых принципов метода нейрографики ее автор, «в работе с нейрографикой имеет место очень важная последовательность преобразований. Вначале осуществляется актуализация проблемы, того, что надо решить; затем - вхождение в процесс изменений, трансформация; после того, как процесс изменений запущен, начинается гармонизация; и потом наступает ощущение целостности» [9, с. 63]. По нашим наблюдениям, четкость последовательности алгоритмического действия в совокупности с творческой его

реализацией и пространством самовыражения как графики, композиционного решения, так и цветовой реализации, позволяет женщине-матери погрузиться в полноту самовыражения, в буквальном смысле «вырисовывая» при этом структуру решения своей проблемы, формируя поэтапное решение своей задачи. Нам представляется очень важным данный аспект нейрографического рисования как особо важный ресурс применения его в помогающих практиках работы с матерями, поскольку женщина в современном обществе оказывается в некотором эпицентре «конфликта природной и социокультурной составляющих».

Современное общество воспитывает девочку, требуя от нее проявлений логики, формируя структурное левополушарное восприятие мира. Эта модель мировосприятия одобряется, на ней построена система общеобразовательного процесса, она реализуется в большинстве видов профессиональной деятельности. Материнство же требует от женщины иных качеств: сенситивности, интуитивности, открытости и чуткого следования сигналам ребенка, который еще максимально феноменологичен и нелогичен (антилогичен) в момент своего появления и первые годы своей жизни. Женщина сталкивается с требованием освоить и реализовывать качества, противоположные тем, которые презентованы в ее сознании как «хорошие», «правильные», «успешность». В итоге, часть женщин продолжает опираться на логическое, структурное, левополушарное ориентирование в мире, и реализовывать его в материнстве. Такие мамы читают книги, выполняют очень четко предписания внешних экспертов, следуют той или иной выбранной системе воспитания и ухода за ребенком, и оказываются фрустрированы тем, что ребенок «отказывается» вписываться в эту логичную систему, получают «опыт неуспеха», теряют веру в себя либо жестко пытаются подогнать ребенка под рамку своего «менеджмента детства», фактически подавляя его индивидуальность. Другие мамы следуют внутреннему интуитивному, правополушарному чувствованию ребенка, контекста ситуации, но при этом также испытывают чувство вины, что не соответствуют внешней структуре методик, правил, подходов, порой ощущают фрустрацию, сталкиваясь с неизбежными ситуационными трудностями и неудачами воспитательного процесса, винят себя за нехватку структуры. Порой такие мамы ощущают, что им самим не хватает четкости ориентиров, очерченности границ, способности сохранять собственную эмоциональную целостность в моменты эмоциональных бурь ребенка. И те, и другие не могут найти внутреннего равновесия обоих подходов. Нейрографика позволяет решить это противоречие, создавая пространство для творчества, самовыражения, интуитивной работы с цветом, формой, но также задавая четкие рамки структуры перехода по каждому из этапов процесса трансформации задачи к ее решению, позволяя женщине-матери произвести своего рода акт «пересборки себя» на всех описанных нами выше уровнях самоактуализации, достигая внутренней целостности, что позволяет ей эффективно проживать кризисные периоды и двигаться в своем развитии по спирали самоактуализации.

Нейрографический рисунок позволяет женщине-матери выразить себя безопасно для себя и окружающих, символизировать всю совокупность своих

чувств, состояний и, таким образом, дать им место, осознать, придать им смыслы, ибо образ - это «чувства, выраженные в форме» [8, с. 17].

Приведем серию задач, которые, по нашему мнению, решает нейрографический рисунок при работе с женщиной-матерью в сопровождении кризиса ее развития:

1. Позволяет работать с бессознательным материалом, снимая глубинные имплицитные переживания, напряжения, чувства, часто актуализирующиеся у женщины при вхождении в собственное материнство в связи с имплицитными воспоминаниями о взаимодействии со своей собственной матерью в период детства.

2. Позволяет интегрировать когнитивные конструкты с телесными, эмоциональными и энергетическими составляющими. Так, большинство мам слышали о необходимости удерживать родительскую альфа-позицию, не заражаться чувствами ребенка, но при этом быть эмпатичной и контейнировать их. При этом внутренне женщина не ощущает целостности своей эмоциональной границы, часто оказывается «затоплена» чувствами ребенка. Нейрографический рисунок создает образ, впечатление, телесное переживание этого образа единства эмоционального поля, но, при этом, - сохраняет границы каждого из субъектов коммуникации.

3. Позволяет находить новые нестандартные решения задач. Часто женщина-мать актуального времени сталкивается в опыте своего материнства с задачами, решить которые ей не помогают ни опыт прародителей, реализованный в материнском мифе, ни опыт собственного детского взаимодействия со своей матерью, и которые требуют принципиально новых решений. Так, сегодняшние матери - первое поколение, решающее, как организовать взаимодействие ребенка и гаджетов, принимающее решение о возможности дистанционного обучения методами он-лайн, регулирующее режим влияния на ребенка электро-магнитных излучений в условиях волнового загрязнения (вайфай, СВЧ излучения и проч.), как взаимодействовать с ребенком, когда он отказывается осваивать письмо ручкой, аргументируя это тем, что все люди используют для письма клавиатуру и не пишут ручкой. Нейрографический рисунок активирует целостную работу правого и левого полушария – «синтез информации в проективной коре лежит в основе ощущений, в ассоциативной коре - в основе мышления и поиска решений» [8, с. 11].

4. Нейрографика работает целостно на интуитивном и логическом уровнях, что позволяет любой женщине-матери получить высокий результат вне зависимости от ее индивидуальных особенностей. Как известно, вхождение в материнство актуализирует интуитивно-чувственное восприятие женщины (Г.Г.Филиппова [12]), поскольку ей необходимо в большей мере ощущать ребенка, ориентироваться на его невербальные сигналы. Такие женщины отмечают, что для них нейрографическое решение задач очень созвучно тем, что дает возможность двигаться за своим интуитивным чувством, за эстетическим решением задачи, в результате чего снимается напряжение с логического (когнитивного) уровня, что особенно важно, если женщина находится в состоянии

повышенной тревожности, под давлением разных когнитивных позиций решения вопроса (мама навязывает свою точку зрения, муж - свою; один учитель (врач, психолог) дает одну рекомендацию, другой - иную). В этом случае нейрографический рисунок позволяет войти в глубокий контакт с собой, снять эмоциональное перенапряжение, выровнять эмоциональный фон, актуализировать свое субъективное переживание темы и выйти на интуитивное решение проблемы. Для ряда женщин интуитивное движение оказывается заблокировано по той или иной причине. Женщина опирается на логику в большей мере, и, как правило, оказывается достаточно разобщена со своими ощущениями тела, распознаванием эмоциональных состояний. Это может быть препятствием для целостного гармоничного решения, поскольку оно ищется из позиции «надо», «должно быть так», без учета таких аспектов, как собственные индивидуальные особенности, особенности ребенка, контекст ситуации. Логический компонент работы над нейрографическим рисунком позволяет такой женщине, с одной стороны, ощущать комфортное привычное вхождение в решение, анализировать, контролировать, понимать, что она делает и с какой целью, осуществляя каждый из этапов работы с базовым алгоритмом. С другой стороны, она неизбежно погружается в проживание ситуации и связанных с ней эмоций телом, налаживает эмоциональный контакт с собой, начинает лучше распознавать свои состояния, реакции, проживает тему рисунка; зона эмоций, чувств перестает быть настолько чуждой и «опасной», постепенно привычка к диссоциации от телесно-эмоционального уровня проживания уходит.

5. Нейрографический рисунок создает взгляд на ситуацию из метапозиции, когда женщина может посмотреть на рисунок - а, соответственно, и на саму актуальную для нее ситуацию, а также ее участников - со стороны.

Таким образом мы можем сделать вывод о том, что нейрографика является эффективной интегративной психотехнологией, позволяющей успешно сопровождать женщину в кризисных этапах ее развития в многоуровневом процессе самоактуализации женщины-матери.

Библиографический список

1. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
2. Крутова В.А., Биличенко Е.Н. Гендерная идентичность и самоактуализация личности женщины согласно ее репродуктивному поведению // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 12. – С. 24
3. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. – 2010. – № 1(61). – С. 208-218
4. Маслоу А. Психология бытия. - М.: Релиф-бук, Ваклер, 1997. - 304 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 479 с.

6. Мухтарова А.Х. Проблема самоактуализации личности в исследованиях зарубежных ученых // Инновационная наука. – 2017. – №8. – С. 66.
7. Петровская М.А. Самоактуализация личности как потребность: мировоззренческие координаты // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2008. – № 4(60). – С. 181-189
8. Пискарев П.М. Нейрографика мышления. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/neurografika>
9. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. - Москва: Эксмо, 2020. - 224 с.
10. Пономарева И.В., Шайхутдинова О.Ф. Исследование материнства как сферы самоактуализации женщины // Психологические проблемы современной семьи / Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 03–06 октября 2018 года / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2018. – С. 844-849
11. Уварина Н.В. К вопросу о проявлении феномена творчества в процессе самоактуализации личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2006. – № 16. – С. 160-169
12. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Г. Филиппова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 212 с.
13. Goldstein K. Human Nature from the Point of View of Psychopathology. – Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1940. – 258 p.
14. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.

Штрикер Ю.Д., Костригин А.А.

ИНТЕГРАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются современные исследования, посвященные интеграции экзистенциальной и социальной психологии. Прослеживаются основные направления «социальной экзистенциальной психологии»: изучение экзистенциалов личности в рамках социального взаимодействия; формирование путей преодоления экзистенциальных страхов с использованием социально-психологических механизмов. Анализ литературы свидетельствует о сближении этих двух парадигмальных линий, что может способствовать расширению междисциплинарных исследований и теоретико-методологическую базу психологии.

Ключевые слова: экзистенция, экзистенциальная психология, социальная психология, социально-психологические механизмы, интеграция.

Abstract: The article deals with modern research devoted to the integration of existential and social psychological paradigms. The main directions of "social existential psychology" are traced: the study of the individual's existential potentials within the framework of social interaction; the formation of ways to overcome existential fears using the social and psychological tools. An analysis of the literature shows the spreading convergence of these two paradigmatic lines, which may contribute to the expansion of interdisciplinary research and the theoretical and methodological basis of psychology.

Keywords: existentialism, existential psychology, social psychology, social psychological mechanisms, integration.

В связи с увеличением степени неопределенности в жизни личности, повышением разобщенности между людьми, предъявлением к ним все большего количества требований со стороны социума, экзистенциальная психология становится востребованным подходом в решении различных жизненных проблем. Распространение экзистенциального подхода выражается в процессах ее интеграции в разные отрасли психологии. Наблюдается признание экзистенциальной психологии как в традиционных (например, в психологии личности (Леонтьев, 2016)), так и в новых (например, экспериментальная экзистенциальная психология (Koole, Pyszczynski, 2004) для нее сферах. Как представляется, эта тенденция в настоящее время будет усиливаться.

Хотя экзистенциальная парадигма, в первую очередь, распространяется на одного человека и его индивидуальное бытие («на службе вопроса об истине бытия становится необходимым осмысление существа человека» (Хайдеггер, 1993, с. 30)), существует возможность ее применения к анализу социальных и межличностных феноменов. Динамичность социальных процессов обуславливает появление специфических экзистенциальных проблем, связанных с соотношением индивидуальных экзистенциалов и общественных ценностей. Уже в работах классиков экзистенциализма встречаются идеи о реализации экзистенции в связи с межличностными отношениями, общением, участием в групповых и социальных явлениях, идентификации себя с обществом и другими большими социальными группами (М. Бубер, Г. Марсель, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер и др.).

В современной зарубежной и российской литературе начинает использоваться понятие «социальная экзистенциальная психология», под которым подразумевают применение экзистенциальных теорий и методов при объяснении социальных процессов. Для уточнения данного понятия и раскрытия принципов реализации экзистенциальных идей в социальной психологии мы рассмотрим существующие разработки, которые анализируют бытие человека в социальных условиях.

В современной зарубежной психологии активно распространяются исследования, направленные на поиск возможной интеграции социальной и экзистенциальной психологии. Термин «социальный экзистенциальный анализ» употребляется в рамках вопроса о влиянии экзистенциальных проблем на психическое здоровье и социальное функционирование (Vail et al., 2020). P.T.P. Wong

предлагает объединить социальную и экзистенциальную психологию: исследования ценностей, отношения к смерти и осуществления выбора могут способствовать пониманию механизмов сознательной и целенаправленной деятельности человека (Wong et al., 2007).

J. Greenberg с колл. предложили «теорию управления страхом смерти» («terror management theory»), основанную на интеграции социальной и экзистенциальной психологии (Greenberg et al., 1986). Разработка этой теории позволила выдвинуть экзистенциальные гипотезы и проверить их с помощью методов экспериментальной социальной психологии. С точки зрения этой теории, в основе психологических конфликтов лежит подорванное чувство самосохранения, возникшее от осознания неизбежности смерти. Данная теория послужила началом для разработки теоретической базы и экспериментальных методов для оценки экзистенциальных данностей в социальном мышлении и поведении (Echterhoff, Higgins, 2017; Pinel, 2018; Steger, 2012).

Другое направление исследований касается стремления объяснить социально-психологические феномены через экзистенциальные аспекты жизни личности. Интегрируя экзистенциальные и социальные психологические взгляды, R.M. Ryan с колл. разработали теорию самодетерминации («self-determination theory») (Ryan, Deci, 2000; Ryan et al., 2012). Данная теория рассматривает социально-психологические свойства личности (социальные потребности, компетентность, принадлежность к группе) через внутреннюю мотивацию личности, которая сформировалась в результате интериоризации внешних поведенческих социальных правил. Авторы считают, что переживание экзистенциальных данностей человеком может служить ресурсом для формирования собственной ответственности и автономности. Такие экзистенциальные данности, как выбор, свобода, аутентичность формируют у личности врожденные тенденции роста (Koolle, Pyszczynski, 2004).

Предлагается экзистенциальная модель психологической безопасности общества, которая связывается с повышением психологического благополучия его членов. Установлено, что осведомленность о смерти мотивирует людей соблюдать социальные нормы, защищать социокультурную систему, служащую основой для личных ценностей (Hubleby et al., 2020). Ощущение защиты своего мировоззрения и наличие возможности «инвестиции» в собственную систему ценностей увеличивают психологическую безопасность общества (Hayes, Rafferty, 2020).

Помимо изучения поведенческих механизмов, сопряженных с экзистенциальными данностями, «социальная экзистенциальная психология» направлена на поиск механизмов транслирования собственного бытия в социум. Проявления своей позиции через личностный выбор помогает человеку утвердиться в социальной позиции: «Выбор – это то, что позволяет людям рассказать миру о том, кто они и что их волнует» (Schwartz, 2012, p. 274).

В российской психологии одной из немногих попыток интеграции социальных и экзистенциальных понятий присутствовала у философа С.А. Левицкого (1908-1983). «Социальное бытие», по мнению С.А. Левицкого, выступает как

особая область бытия, подразумевающая межгрупповое взаимодействие (Левицкий, 2008). Бытием выступает социальная среда, в которой личности проявляют свое истинное «Я». Кроме того, «социальное бытие» подразумевает реализацию не только своего личного «Я», но и позиции определенного надличного «Мы». В данном случае проявление в обществе единоголичного «Я» указывает на неполное развитие нравственности человека.

О.В. Лукьянов рассматривал социально-психологический феномен ответственности через призму экзистенциальной парадигмы (Лукьянов, 2008). Экзистенциальная идея в социальной психологии, по мнению автора, проявляется в исследовании человеческого взаимодействия на уровне «личность – мир» в заданном социальном контексте. О.В. Лукьянов обосновал, что экзистенциальные обязанности личности перед социальным обществом образуют согласованность между смысловым социальным контекстом и темпоральностью.

Таким образом, на основе современных исследований, интегрирующих в себе социально-психологические и экзистенциальные положения, можно определить социальную экзистенциальную психологию как направление, изучающее экзистенциалы личности в контексте межличностных отношений, групповых явлений и социальных процессов, а также разрабатывающее концепции и методы совладания с экзистенциальными проблемами социального характера. Социальная экзистенциальная психология изучает механизмы борьбы с экзистенциальными страхами и формирует пути их преодоления.

Интегрирование социально-психологических концепций и экзистенциальной парадигмы является перспективным направлением в методологии психологии, так как оно открывает возможности для междисциплинарных исследований и расширяет теоретико-методологический аппарат психологической науки.

Библиографический список:

1. Левицкий С.А. Трагедия свободы: избранные произведения. М.: Астрель, 2008. 990 с.
2. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 3-15.
3. Лукьянов О.В. Экзистенциально-феноменологическое исследование в социальной психологии. Проблема современности и ответственности // Сибирский психологический журнал. 2008. № 29. С. 41-46.
4. Хайдеггер М. Время и бытие Статьи и выступления. М.: Республика, 1993. 445 с.
5. Echterhoff G., Higgins E.T. Creating shared reality in interpersonal and intergroup communication: The role of epistemic processes and their interplay // European Review of Social Psychology. 2017. № 29. P. 175-226.
6. Greenberg J. et al. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory // Public Self and Private Self / R.F. Baumeister (ed.). New York: Springer-Verlag, 1986. P. 189-212.
7. Hayes J., Rafferty J.M. (Don't fear) the reefer: Cannabis worldview beliefs and the management of death-related existential concerns among high frequency cannabis users // Journal of Social and Clinical Psychology. 2020. № 39. P. 337-373.

8. Hubley C. et al. To the victors go the existential spoils: The mental-health benefits of cultural worldview defense for people who successfully meet cultural standards and valued goals // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. № 39. p. 296–336
9. Koolle S.L., Pyszczynski T. *Handbook of experimental existential psychology*. New York: The Guilford Press, 2004. 551 p.
10. Pinel E.C. Existential isolation and I-sharing: Interpersonal and intergroup implications. // *Current Opinion in Psychology*. 2018. № 23. P. 84-87.
11. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic definitions and New Directions // *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 67. P. 54-67.
12. Ryan R.M. et al. Beyond Illusions and Defense: Exploring the Possibilities and Limits of Human Autonomy and Responsibility Through Self-Determination Theory // *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* / P.R. Shaver, M. Mikulincer (eds.). Washington: American Psychological Association, 2012. P. 215-234.
13. Schwartz B. Choice, freedom, and autonomy // *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* / P.R. Shaver, M. Mikulincer (eds.). Washington: American Psychological Association, 2012. P. 271-287.
14. Steger M.F. Making meaning in life // *Psychological Inquiry*. 2012. № 23. P. 381-385.
15. Vail K. et al. Applying Existential Social Psychology to Mental Health // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. № 39 (4). P. 229-237.
16. Wong P.T.P. et al. *Meaning management theory and death acceptance // Existential and spiritual issues in death attitudes*. New York: Erlbaum, 2007. P. 65-87.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Аннотация. В данной статье приводятся результаты исследований уровня тревожности и механизмов психологической защиты у пациентов кардиологического профиля. Преобладание высоких показателей дезадаптивных видов копинг-поведения у пациентов кардиологического профиля являются фактором риска развития сердечно-сосудистой патологии.

Annotation. This article presents the results of studies of the level of anxiety and mechanisms of psychological protection in patients with a cardiological profile. The predominance of high rates of maladaptive types of coping behavior in patients of a cardiological profile is a risk factor for the development of cardiovascular pathology.

Ключевые слова: личностные особенности, уровень тревожности, механизмы психологической защиты, сердечно-сосудистые заболевания.

Keywords: personal characteristics, level of anxiety, mechanisms of psychological protection, cardiovascular diseases.

Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций исследуется учеными в различных областях знания: биологии, медицине, психофизиологии, психологии, - и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных в науке [Альберт М.А., 2008; Кубекова А.С., 2020]. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность [Барышева Н.М., 2008; Медведев В.Э., 2014]. В этой связи особую значимость приобретает изучение психологических способов совладания со стрессом как фактора успешной адаптации человека в современном мире [Lush E., Salmon P., Floyd A., Studts J.L., Weissbecker I., Sephton S.E., 2009]. Известно, что при наличии экстремального воздействия на человека особенности копинг-стратегий личности в значительной степени определяют последствия травматического стресса: различные формы личностных нарушений связаны либо с недостаточностью ресурсов преодоления, либо с чрезмерностью дезадаптирующих стресс-факторов [Abdullaeva V.K., Nurkhodjaev S.N., 2020].

По мнению зарубежных исследователей, проблема сердечно-сосудистой патологии у больных в клинике внутренних болезней является одной из самых актуальных и обсуждаемых [Amir M., 2018].

Материал и методы исследования: было обследовано 124 пациента в возрасте 18–65 лет с сердечно-сосудистой патологией, поступивших на лечение в отделения Хорезмского филиала Республиканского Специализированного Научно-Практического Медицинского Центра Кардиологии. Распределение по клиническим группам с учетом кардиологического диагноза было следующим: пациентов с АГ – 51 (41,1% случаев исследования), пациентов с ИБС – 53 (42,7 % случаев исследования), пациентов с ПС – 20 (16,2% случаев исследования). Средний возраст мужчин (n=55, 44,4%) составил $46,4 \pm 12,2$ года, женщин (n=69,

55,6%) - 57,6±9,0 года. Диагноз сердечно-сосудистой патологии был верифицирован согласно диагностическим критериям МКБ-10. Специально разработанная карта обследования, созданная сотрудниками кафедры неврологии и психиатрии совместно с клиническими и социальными психологами, содержала перечень психологических тестов-вопросов, для выявления факторов риска формирования сердечно-сосудистых заболеваний с учетом личностных особенностей и уровнем тяжести тревожных расстройств.

Для диагностики психологических особенностей личности был использован опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека, а для определения уровня тревожности была использована «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина). Для оценки стрессосовладающего поведения и выраженности особенностей эмоционального реагирования использованы опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и тест Плутчика, Келлермана, Конте - Методика Индекс жизненного стиля.

Результаты и обсуждение: по опроснику Леонгарда-Шмишека у пациентов была выявлена склонность к фиксации, драматизации, гиперсензитивность к экстр- и интерсигналам, склонность испытывать тревогу, гнев, чувство вины, даже в отсутствии явных источников стресса, выгодность болезненных переживаний. Типологически эти особенности были подразделены в рамках следующих акцентуаций (по Леонгарду-Шмишеку): демонстративная, гипертимическая, эмотивная, дистимическая, возбудимая и педантичная (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение пациентов в зависимости от типа акцентуации характера и нозологической принадлежности заболевания

Тип акцентуации характера	Нозологические единицы							
	Артериальная гипертензия		Ишемическая болезнь сердца		Пороки сердца		Всего	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Гипертимическая	1 *	2,0%	6*	11,3%	-	-	7	5,6%
Демонстративная	3	5,9%	5*	9,4%	1*	5,0%	9	7,3%
Эмотивная	10	19,6%	8	15,1%	6	30,0%	24	19,4%
Дистимическая	26	51,0%	18	33,9%	7	35,0%	51	41,1%
Педантичная	3	5,9%	3	5,7%	2	10,0%	8	6,5%
Возбудимая	8	15,6%	13	24,5%	4	20,0%	25	20,1%
Всего	51	100,0%	53	100,0%	20	100,0%	124	100,0%

Примечание: * достоверность различий $p < 0,045$

Согласно данным таблицы 1., определено, что пациенты с гипертимическим складом характера со статистической достоверностью преобладали в группе с диагнозом ИБС (11,3%), в отличие от пациентов группы с диагнозом артериальной гипертензией (2,0%; $p < 0,045$).

При этом дистимический тип акцентуации наиболее часто наблюдался у пациентов с АГ (51,0%), особенно в случае включения в эти расстройства элементов панических атак, тревожных и депрессивных нарушений. Преобладание

дистимического типа акцентуаций отмечалось в группе с ИБС– 33,9% и в группе с ПС- 35,0% соответственно. В общей выборке обследуемых пациентов установлено также преимущественное преобладание личностей с эмотивным складом характера, в меньшей мере констатировались педантичная и демонстративная акцентуации характера. Полученные результаты позволяли отнести пациентов с дистимическим, возбудимым и эмотивным типами акцентуации характера к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ полученных данных установил, что лица с дистимическим (51,0%) и эмотивным (33,9%) складом характера более подвержены заболеванию артериальной гипертонией, в отличие от пациентов с возбудимым типом личности (24,5%), у которых чаще регистрировались случаи заболеваемости ишемической болезнью сердца. Следует отметить, что пациенты с гипертимными и демонстративными чертами характера менее склонны к формированию приобретенных пороков сердца. Исследование реактивной и личностной тревожности установило, что пациенты кардиологического профиля склонны к формированию реактивной тревожности средней степени выраженности и развитию личностной тревожности глубокой степени выраженности. Проявление личностной тревожности было достоверно интенсивнее при ПС и ИБС по сравнению с АГ ($p < 0,05$). В тоже время максимальные показатели выраженности реактивной (ситуативной) тревожности отмечались при АГ (таблица 2).

Таблица 2.

Исследование уровня тревожности по шкале Спилбергера-Ханина в зависимости от нозологической структуры сердечно-сосудистой патологии

Вид тревоги	Нозологические единицы		
	Артериальная гипертония	Ишемическая болезнь сердца	Пороки сердца
Реактивная тревожность	32,4 ± 5,4	21,4 ± 3,9*	29,4 ± 4,2*
Личностная тревожность	42,3 ± 5,4	49,7 ± 5,3*	55,6 ± 6,2*

* - достоверные значения $p < 0,05$

Анализируя межгрупповое сравнение полученных результатов исследования, можно предположить, что пусковым механизмом в развитии артериальной гипертонии является высокий уровень ситуативной тревоги, а в формировании приобретенных пороков сердца - высокие показатели личностной тревожности.

Для выявления социально-психологических предикторов риска развития заболеваний кардиологического профиля проведено исследование структуры механизма психологической защиты (МПЗ) у больных с сердечно-сосудистой патологией среди трех диагностических групп – АГ, ИБС и ПС, в результате которого обнаружено, что у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями наблюдается высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты (согласно тесту Плутчика, Келлермана, Конте - Методика Индекс жизненного стиля).

По всем шкалам в суммарной оценке были получены высокие баллы (АГ – 54,89; ИБС – 55,52; ПС – 53,75), при этом доминирующими являются механизмы совладающего поведения по типу отрицание, подавление и регрессия (таблица 3).

Таблица 3. – Механизмы психологической защиты у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами

Механизмы психологической защиты	Психологические единицы		
	Артериальная гипертония	Ишемическая болезнь сердца	Пороки сердца
	М± С.от.	М± С.от.	М± С.от.
Отрицание	8,01±0,31	8,15±0,37	9,12±0,35
Подавление	8,62±0,36*	7,98±0,36	6,22±0,31*
Регрессия	7,55±0,37	8,97±0,43**	7,31 ±0,39**
Компенсация	6,91± 0,38*	6,57±0,31	5,06±0,27*
Проекция	6,73±0,36	6,49±0,37	7,88±0,41
Замещение	5,33±0,39*	6,34±0,59	7,68±0,48*
Интеллектуализация	6,01±0,35	6,87±0,44	6,97±0,39
Реактивное образование	5,73±0,38*	4,15±0,37	3,51±0,31*
Общий уровень напряженности	54,89±4,23	55,52±4,26	53,75±4,15

Примечание: * – различия между группами с АД и ПС достоверны с $p < 0,05$;

** – различия между группами с ИБС и ПС достоверны с $p < 0,05$;

М – средние значения в каждой группе; С.от. – стандартные отклонения

Механизм защиты по типу отрицания используется пациентами всех групп исследования с целью блокирования информации о своем реальном состоянии, и во избежание негативных переживаний, связанных с представлением о возможном сердечно-сосудистом заболевании. В группе больных с артериальной гипертонией достоверно преобладают: подавление, компенсация и реактивное образование; в группе пациентов с ишемической болезнью сердца достоверно преобладает регрессия (8,97); а в группе пациентов с пороками сердца статистически значимо преобладает замещение (7,68). Напряженность «компенсации» в группе с АГ выше, в сравнительном аспекте с пациентами других групп. Выраженность реактивного образования была достоверно выше у пациентов с АГ, и характеризует собой выражение неприемлемых для личности мыслей, чувств и поведения с помощью развития противоположных реакций. Результаты изучения механизмов совладающего поведения у пациентов кардиологического профиля определило, что замещение способствует накоплению внутреннего беспокойства, формируя очаги застойного эмоционального напряжения, что способствует усугублению течения сердечно-сосудистых заболеваний.

По определению Р. Лазаруса, копинг-поведение - это совокупность усилий личности (поведенческих, когнитивных), которые применяются для снижения уровня хронических стрессогенных факторов. Результаты исследования по определению копинг-стратегий у пациентов кардиологического профиля представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние значения копинг-стратегий больных с сердечно-сосудистыми расстройствами

Копинг-стратегии	Нозологические единицы		
	Артериальная гипертензия	Ишемическая болезнь сердца	Пороки сердца
	%	%	%
Конфронтационный копинг	75,37%*	50,43%	33,69%*
Дистанцирование	53,33%	33,70%	51,47%
Самоконтроль	43,32%	53,65%	66,97%
Поиск социальной поддержки	60,73%	43,22%	61,84%
Принятие ответственности	80,55%**	34,44%**	47,21%
Бегство-избегание	32,53%*	79,71%*	77,21%*
Планирование решения проблем	77,41%	71,47%	62,58%
Положительная переоценка	63,17%	58,09%	57,45%

Примечание: * – различия между группами с АД и ПС достоверны с $p < 0,05$;

** – различия между группами с АД и ИБС достоверны с $p < 0,05$;

Сравнительный межгрупповой анализ (таблица 4) полученных результатов исследований копинг-стратегий установил, что для пациентов с артериальной гипертензией (75,73%) достоверно значимо характерно совладающее поведение в виде конфронтационного копинга с проявлением агрессивности, враждебности и склонности к рискованным действиям в отличие от пациентов с пороками сердца (33,69%, $p < 0,05$). Статистически значимые различия получены по показателю копинг-поведения «принятие ответственности» у пациентов с артериальной гипертензией (80,55%) и пациентов с ИБС (34,44%, $p < 0,05$), что свидетельствует о том, что больные с ИБС в меньшей мере используют совладающий со стрессом механизм поведения по принятию ответственности в кризисных ситуациях в отличие от пациентов с АД, которые в большей мере практикуют такой вид копинг-поведения. У пациентов с пороками сердца (77,21%) статистически достоверно наблюдались высокие баллы по копинг-поведению «бегство-избегание», в отличие от пациентов с артериальной гипертензией (32,53% $p < 0,05$). Полученные результаты исследования совладающего со стрессом поведения у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями позволяют предположить, что копинг-стратегии являются наиболее развитым адаптационным механизмом, обеспечивающим продуктивное взаимодействие личности и микросоциального окружения у пациентов кардиологического профиля, способствуют преодолению кризисных ситуаций и психотравмирующих факторов.

Выводы: таким образом, установлено, что среди факторов, влияющих на предрасположенность к сердечно-сосудистым расстройствам, можно

рассматривать наличие определенных преморбидно-личностных особенностей: преобладание возбудимой акцентуации характера при развитии артериальной гипертонии, дистимической акцентуации при развитии ишемической болезни сердца, эмотивно-дистимической акцентуации при формировании приобретенных пороков сердца. Пусковым механизмом в развитии артериальной гипертонии является высокий уровень ситуативной тревоги, а в появлении приобретенных пороков сердца - высокие показатели личностной тревожности. Преобладание высоких показателей дезадаптивных видов копинг-поведения у пациентов кардиологического профиля являются фактором риска развития сердечно-сосудистой патологии.

Список литературы:

1. Альберт М.А., Биктимиров Т.З., Шутов А.М., и др. Приверженность к лечению и личностные особенности больных с хронической сердечной недостаточностью. Ученые записки Ульяновского государственного университета. 2008; 1(13): 6–9.
2. Барышева Н.М. Клинико –динамические особенности депрессивных расстройств коморбидных с сердечно - сосудистой патологией // XXX Юбилейная итоговая конференция молодых учёных МГМСУ- 2008. – с. 40-41.
3. Кубекова А.С. Психологические особенности больных психосоматического профиля с различными стратегиями защитно-совладающего поведения // В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина, И.Ю. Кобозев, А.С. Кубекова // Вестник психотерапии. – 2020. – 74 (79). С. 97- 109.
4. Медведев В.Э. Взаимосвязь личностных расстройств и сердечно-сосудистых заболеваний: соматоцентрические концепции. Архивъ внутренней медицины. 2014; (1): 70-3
5. Фомин И.В. Хроническая сердечная недостаточность в Российской Федерации: что сегодня мы знаем и что должны делать. Российский кардиологический журнал. 2016; (8): 7–13. doi: 10.15829/1560-4071-2016-8-7-13
6. Цыганков Б.Д., Джангильдин Ю.Т., Барышева Н.М. Клинико-психопатологические характеристики пациентов с функциональными сердечно - сосудистыми нарушениями у женщин // Психическое здоровье. – 2008. – №10. – с. 32-35.
7. Babarakhimova S.B., Shakhanskaya O.V., Iskandarova J.M. Personal characteristics of women with depressive disorders and their impact on the quality of life. Collections of the 2013 SIC sociosphere conference. - No.2. - P. 22-29.
8. Mamedov M.N. Assessment of the psychological status of patients with angina pectoris / M.N. Mamedov, R.T. Didigova, Z.Z. Bulgacheva Cardiology. - 2012. - No.1. - P. 20-25.
9. Abdullaeva V.K., Nurkhodjaev S.N. Optimization of Therapy of Treatment Resistant Depressions in patients taking into account Personal Characterestics. Jornal of Research in health science, 67-72, 2019
10. Amir M. The World Health Organization quality of life assessment. Europ, PsychiaL - 2018 - Vol. 9. - Suppl. 1. - P. 68

11. Lush E., Salmon P., Floyd A., Studts J.L., Weissbecker I., Sephton S.E. Mindfulness meditation for symptom reduction in cardio-myalgia: psychophysiological correlates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 2009 Jun; 16 (2): 200–7.

Безносков Д.С.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРАВОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь права с психикой человека. Представления о естественном и позитивном праве отражают биологическую и социальную природу человека. Правовые отношения регулируются правовым сознанием, состоящим из социальных представлений о праве, правовых аттитюдов и отношения к праву – правового реализма или правового нигилизма. Правовое сознание формируется в процессе правоприменительной деятельности.

Abstract. The article deals with the relationship of law with the human psyche. Ideas about natural and positive law reflect the biological and social nature of man. Legal relations are regulated by legal consciousness, consisting of social ideas about law, legal attitudes and attitude to law - legal realism or legal nihilism. Legal consciousness is formed in the process of law enforcement.

Ключевые слова. Правовые отношения, правовое сознание, правовой реализм, нигилизм.

Keywords. Legal relations, legal consciousness, legal realism, nihilism.

Введение

В психологической науке большой интерес ученые всегда проявляли к проблемам права. Между правоведением и психологией исторически сложилась тесная взаимосвязь. Основу правового сознания и правовых отношений составляют психологические феномены – нормы и стереотипы поведения, особенности восприятия и интерпретации событий свидетелями преступления, коммуникация следователя и подозреваемого в процессе досудебного следствия, специфика коммуникаций в ходе судебного заседания, особенно, в совещательной комнате жюри присяжных.

Цель и исследовательские задачи

Цель исследования состоит в анализе правовых отношений с позиций социально-психологической науки.

В задачи исследования входило: 1) показать взаимосвязь между психологией и правом; 2) проанализировать понятия «правовые отношения» и «правовое сознание»; 3) рассмотреть основные социально-психологические элементы правового сознания; 4) сравнить уровень развития правового сознания у разных категорий современной молодежи.

Методология исследования

Методология исследования основывалась на анализе естественной и социальной природы права. В XIX веке в правоведении существовала дискуссия о природе права. Одни ученые отстаивали точку зрения о естественном

происхождении права, другие настаивали на его социальной природе. Философы и правоведы пытались разрешить дилемму: является ли право феноменом, возникшем в ходе естественным развития человечества или право создается людьми осознанно, специально для регуляции межличностных отношений и поведения в сообществе. В науке сформировались представления и о естественном и о позитивном праве, как отражение дискуссии о соотношения биологического и социального в психике человека.

Идея естественного права основана на том, что человек от рождения обладает правом на жизнь. Это право выражено в идеалах равенства, справедливости и свободы для всех людей.

Позитивное право создается людьми в процессе договоренностей о правилах поведения в ходе совместной жизнедеятельности. Ж.Ж. Руссо отмечал, что правовые отношения могут сформироваться только на основе общественного договора [см.: Морлей, 2012; Руссо, 2005]. Общественный договор необходим для развития нормальных правовых отношений и зрелого правового сознания. Если члены общества убеждаются в том, что в процессе договоренностей в государстве сформировалось правовое законодательство и сложились адекватные правовые отношения, соблюдаются интересы всех слоев населения, обеспечиваются их права и свободы, то они будут соблюдать право. Если народ участвует в создании права, то он повинуется законам. Если народ отстранён от правотворческой деятельности, то он не считает выполнение законов обязательными.

Феномен права тесно связан с психикой человека. Создание норм права и правовых отношений требует от человека использования всех психических процессов: воли, разума, эмоциональной включенности, осознанного отношения к праву. Например, выполнение правовых норм требует от человека волевых усилий, в отличие от норм общения, которые часто носят стереотипный характер. Ш.Л. Монтескье особо подчеркивал, что общественные законы устанавливаются разумом человека, [см.: Краткий философский словарь, 1954, с. 362]. Право является социально-психологическим феноменом общественной жизни. В общественном сознании появляется идея о необходимости правового регулирования общественной жизни, формируются идеология права и социальные представления о праве. Постепенно складываются правовые отношения и правовое сознание членов общества.

Правовые отношения являются разновидностью социальных отношений, которые регулируются юридическими нормами. С точки зрения социальной психологии правовые отношения представляют собой совокупность прав и обязанностей членов общества, проявляющихся во взаимоотношениях, в отношении к государственным институтам, правоохранительным органам, власти.

Правоведы рассматривают правовые отношения в широком и узком смыслах. Широкий смысл правовых отношений заключается в том, что это естественные, специфичные формы социального взаимодействия. В ходе этого взаимодействия люди устно или письменно договариваются о своих правах и обязанностях и осуществляют их в практической деятельности. В узком смысле правовые

отношения рассматриваются как вид особых социальных отношений, регулируемых юридическими нормами. Предназначение права состоит в регуляции поведения, побуждении к правомерному и воздержанию от преступного поведения. Правовые отношения – это объективный факт общественной жизни. Субъективным фактом является правовое сознание, формирующееся на основе правовой психологии и правовой идеологии.

Правовое сознание входит в структуру общественного сознания, являясь его центральным элементом. Как в индивидуальном, так и в общественном сознании представлены правовые нормы, которые являются обязательными для всех членов общества.

Правовое сознание является междисциплинарной проблемой и должно изучаться с позиций психологии, социальной и юридической психологии и правоведения. Однако, проблемы правового сознания в современной юридической науке до сих пор полностью не изучены, не используются комплексный и системный подходы.

Правовое сознание направлено на отражение правовой действительности. В содержание правового сознания входят правовые знания, оценочные суждения, правовые установки и отношение к праву. К видам правового сознания можно отнести индивидуальное, групповое и общественное. Правовое сознание юристов отличается от правового сознания людей, не имеющих специального юридического образования. Благодаря развитому правовому сознанию человек становится самостоятельным и дееспособным субъектом правовых отношений.

К основным психологическим признакам правового сознания относятся:

- полное и разностороннее отражение идеальной духовной сущности права;
- отражение реальной правовой действительности;
- способность к активному изменению действительности;
- такое осознание сущности права, в процессе которого формируется правовопонимание;
- отношение к различным правовым явлениям общественной жизни, включающее оценку значимости, полезности и приемлемости права;
- понимания юридических компонентов права и официальных постановлений;
- принятие и выполнение правовых норм;
- определенные волевые усилия при реализации правовых норм;
- как психическое явление правосознание проявляется в правовых чувствах, эмоциях, воле;
- реальное правовое поведение свидетельствует об уровне развития правового сознания;
- практический характер правовой деятельности, которая имеет правотворческий и правоприменительный характер [см.: Асцатурова, 2011, с. 41].

В содержание правового сознания ученые включают: представления о праве, нормах права и работниках правоохранительных органов, мотивация работы в данных органах, правовые аттитюды (отношение к праву),

самосознание, как осознание человеком себя в качестве полноправного носителя прав и свобод [Спиридонов, 1996].

Мы считаем, что основными социально-психологическими элементами правового сознания являются:

1. Социальные представления о правовом поведении.
2. Правовые аттитюды.
3. Типы отношения к праву.

По мнению французского психолога Д. Жодле, социальные представления – это значимые образы, которые дают возможность людям понять и осмыслить события их жизни. Человек классифицирует окружающих людей и ситуации, используя социальные представления, принимает решения о своих дальнейших действиях.

Американские ученые на основе результатов своих исследований сделали некоторые выводы о специфике социальных представлений о правосудии. Они изучили, как люди оценивают свою ответственность за совершенные ими противоправные поступки. Исследовалось также отношение к положениям уголовного права. Было обнаружено, что в правовом сознании явно проявляется фундаментальная ошибка атрибуции. При рассмотрении ответственности люди переоценивают роль личности и не учитывают влияние ситуации, в которой человек оказался. На основе социальных представлений делаются логические выводы, переоцениваются диспозиционные (личностные) и недооцениваются ситуационные факторы. Исследователи делают вывод о том, что судебные решения жюри присяжных в большей степени основываются на их социальных представлениях, а не на правовом законодательстве [см.: Социальная психология, 2007, с. 393].

Л. Берковиц описал, как на социальные представления о методах устрашения в целях снижения уровня преступности влияет информированность людей. Он обнаружил, что полицейские США, члены различных общественных организаций, сотрудники юридических фирм в большинстве считают, что за преступные действия преступников необходимо строго наказывать. Члены этих социальных групп надеются на эффективность правоохранительной системы, считают ее эффективной, отмечают, что строгое и неотвратимое наказание необходимо для предотвращения дальнейших правонарушений. Тем не менее, в юридической науке высказывается и другая точка зрения. Многие ученые-правоведы считают, что строгость наказания не влияет на снижение преступности и редко дает положительный эффект. Третья точка зрения принадлежит специалистам по психическому здоровью. Высказывая свои социальные представления, они предполагали, что к разрешению проблем преступного насилия может привести только «очищение» общества от психических состояний агрессивности и враждебности [Берковиц, 2002, с. 361–362].

Изучая социальные представления, психологи установили, что средства массовой информации оказывают существенное влияние на формирование социальных представлений, которые сказываются на решениях жюри

присяжных, показаниях свидетелей преступления, поведении следователей во время допроса подозреваемых [Бэрон, Бирн, Джонсон, 2003. с. 444–446].

В российской науке проблемами социальных представлений специально занималась О.А. Гулевич. Она отмечает, что социальные представления о преступлении, преступнике, жертве, работниках правоохранительных органов формируются в результате столкновения с правовой реальностью [Гулевич, 2009]. По ее мнению, структуру правового сознания составляют следующие социально-психологические феномены: а) отношение к закону; б) отношение к преступлениям и преступникам; в) отношение наказания преступников; г) отношение к работникам правовых институтов [Гулевич, Голынчик, 2003].

Отношение к праву составляет основное содержание правового сознания. Оно может быть зрелое, полностью сформированное или незрелое, деформированное. Отношение к праву выражается в позитивной или негативной форме. Позитивное отношение к праву характеризует правовой реализм. Негативное отношение к праву проявляется в правовом нигилизме, при этом правовое сознание становится деформированным. При правовом нигилизме искажаются социальные представления о праве, его роли в регуляции поведения человека в обществе, регуляции общественных отношений в целом. В основе природы правового нигилизма лежит неверие человека в справедливость и достижение порядка в обществе.

Мы выделяем два типа правового нигилизма – активный и пассивный. Пассивный правовой нигилизм проявляется в ненадлежащем исполнении своих обязанностей, безответственности. Активный правовой нигилизм носит характер осознанного саботажа, сопротивления некоторых членов общества выполнению правовых решений, широкого распространения коррупции. Активный правовой нигилизм приводит к распространению преступности, а в конечном итоге к социальной аномии и хаосу в общественной жизни.

Правовой нигилизм – это особый социально-психологический феномен. Степень распространения правового нигилизма является показателем здоровья общества. Правовой нигилизм можно определить, как резко критическое, крайне негативное отношение к закону, установленным правовым нормам, поддержанию правопорядка и принятию социальных ценностей. Правовой нигилизм характеризуется принципиальным непризнанием права как общественной ценности. Это сознательное, умышленное нарушение законов и нормативно-правовых актов.

Правовой реализм – это, напротив, сознательное признание важного значения права в жизнедеятельности общества. Правовой реализм возникает на основе правовых знаний, положительного, эмоционального отношения к праву. Правовые знания формируются на основе логически стройных, обоснованных правовых идей. Правовой реализм становится твердым правовым убеждением. Человеку, придерживающему правового реализма, присущи такие свойства, как чувство долга, ответственность, понимание законности своих действий, уважение к праву, солидарность с требованиями закона. Человек выбирает правомерное поведение и следует правовым предписаниям.

Результаты исследования

Мы провели специальное эмпирическое исследование отношение к праву. Был разработан специальный опросник и изучено мнение 344 респондентов – сотрудников МВД, курсантов университета МВД в Санкт-Петербурге, студентов юридических факультетов СПбГУ и ГУП, а также студентов, получающих гуманитарное образование, не связанное с юриспруденцией. Возраст респондентов – от 21 до 28 лет.

Результаты эмпирического исследования показали, что зрелым правовым сознанием и позитивным отношением к праву (правовым реализмом) обладают люди, получившие специальное юридическое образование и имеющие опыт практической работы в органах МВД. У курсантов университета МВД и студентов юридических факультетов правовое сознание сформировано еще не полностью, они хорошо знакомы с теорией права, ответственны в поведении, однако эмоциональный компонент отношения к праву оказался не выражен. Студенты-гуманитарии проявляли устойчивое положительное отношение к праву, но незрелость правового сознания можно объяснить отсутствием правовых знаний. Правовой нигилизм среди студенческой молодежи выявлен не был.

Дискуссия

Социально-психологический анализ правовых отношений подтверждает обоснованность дискуссии правоведов о соотношении естественного и позитивного права. Представление о праве, правовые нормы и правовое поведение в различных ситуациях связаны с социально-психологическими феноменами – когнитивными, конативными, эмоциональными. Отношение к праву может выражаться в формах правового реализма (позитивное эмоциональное отношение и правовое поведение) и правового нигилизма (негативное отношение, часто проявляющееся в нарушении правовых норм и законов). В исследовании показано, что правовой реализм в полной мере формируется в процессе получения юридического образования и в ходе практической правоприменительной деятельности.

Выводы

1. Взаимосвязь биологической и социальной природы психики человека в яркой форме представлена в представлениях о естественном и позитивном праве.
2. Правовое сознание регулирует правовые отношения, сложившиеся в обществе.
3. Основными социально-психологическими элементами правового сознания являются: социальные представления о праве и правовом поведении, правовые аттитюды и виды отношения к праву – правовой реализм и правовой нигилизм.
4. В целях формирования зрелого правового сознания необходимо постоянно и планомерно повышать уровень правовых знаний среди современной молодежи.

Литература

1. Асцатурова В.С. Социальная философия: моральное и правовое сознание. Учебное пособие. Владимир. 2011. 209 с.
2. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. СПб., «Прайм-ЕВРОЗНАК». М., «ОЛЬМА-ПРЕСС, 2002, с. 361–362.
3. Бэррон Р., Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология. Ключевые идеи. Изд-во Питер, М., СПб., 2003.
4. Гулевич О.А. Структура правосознания и поведение в правовой сфере [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. Институт им. Л.С. Выготского, 2009, № 5(7). URL:<http://psystudy.ru> (дата обращения 30.04. 2022).
5. Гулевич О.А., Голынчик У.О. Правосознание и правовая социализация: аналитический обзор: учебное пособие. М., Международное общество им. Л.С. Выготского, 2013.
6. Краткий философский словарь, 1954, с. 362
7. Морлей Дж. «Руссо» Пер с англ. М., Либроком, 2012, 480 с.
8. Руссо Ж.Ж. Pro et Contra. СПб., РХГА, 2005.
9. Социальная психология / Под ред. С. Московичи. Изд-во Питер, М., СПб., 2007.
10. Спиридонов Л.И. Теория государства и права. Учебник. М., Проспект, фирма «Гардарика», 1996, 300 с.

Жикина Т.С.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И УЧЕБНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация

С целью теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи самооценки и успеваемости студентов заочной формы обучения была проанализирована психолого-педагогическая литература по теме статьи и обнаружено, что успешность обучения это неотъемлемый компонент успеха ВУЗовской жизнедеятельности. Успеваемость студентов напрямую зависит от уровня их самооценки. Чем она ниже, тем ниже и уровень успеваемости в ВУЗе. Студенты с заниженной самооценкой боятся продемонстрировать свои знания, из-за страха быть не правильно понятыми. А студенты с адекватной самооценкой, достигают больших успехов в обучении.

Keywords: завышенная самооценка, заниженная самооценка, адекватная самооценка, учебная успеваемость

Annotation

In order to theoretically and empirically study the relationship between self-esteem and the academic performance of correspondence students, the psychological and

pedagogical literature on the topic of the article was analyzed and it was found that the success of learning is an integral component of the success of university life. Students' academic performance directly depends on their level of self-esteem. The lower it is, the lower the level of academic performance at the university. Students with low self-esteem are afraid to demonstrate their knowledge, for fear of being misunderstood. And students with adequate self-esteem achieve great success in learning.

Keywords: overestimated self-esteem, low self-esteem, adequate self-esteem, academic performance

1. Введение

Одной из важнейших проблем теоретической и практической психологии является исследование личности человека, его основных психологических и личностных особенностей. В современной психологии нет четкого общепринятого ответа на вопрос, что такое личность и как она формируется. Учеными-психологами со всего мира разработано большое количество теорий личности, которые рассматривают особенности ее формирования с разных сторон.

Самооценка – это важнейшее психическое свойство человека, которое играет особую роль в процессе становления личности. Самопознание и оценивание себя самого, как субъекта общественных отношений, это очень сложный процесс, который, несмотря на обширное количество научных трудов, до сих пор является одним из малоизученных. Самооценке отводится ведущее место в системе формирования личности, учитывая ее активность и значимость в социуме, а также возможности дальнейшего развития и личностные способности. Кроме того, изучение самооценки ведется и в контексте исследований проблем самопознания.

Самооценка, как психологическая категория, очень важна для детального рассмотрения, так как играет одну из главных ролей в личностном становлении. Такие великие советские психологи и ученые как С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.Г. Спиркин, А.Н. Леонтьев и другие приложили много усилий для изучения этого феномена. Несмотря на то, что понятие «самооценка» является простым для понимания, требуется четкое, структурированное определение.

Уровень самооценки человека влияет на характер его общения, успешность его деятельности, отношения с другими людьми и дальнейшее развитие его личности в целом. Адекватная самооценка приносит человеку нравственное удовлетворение. Самооценка человеком, особенно своих способностей и возможностей, выражается определенным уровнем его притязаний, который определяется человеком как уровень жизненных задач, поставленных им перед самим собой и к решению которых он считает себя способным. Уровень притязаний личности и, как следствие, характер самооценки ею самой себя ярко проявляются в различных ситуациях выбора: в сложных житейских ситуациях, в повседневной работе, в общественной деятельности и т.д.

Актуальность работы заключается в том, что значительные культурные и социально-экономические и преобразования современного общества, ужесточение требований, предъявляемых обществом к человеку, смена ценностей – наряду со многими другими условиями, оказывают влияние на процесс формирования личности. В этом смысле иногда уязвимыми оказываются люди, переживающие моменты, связанные с изменением социальной ситуации. Поступление в ВУЗ знаменует собой начало нового, чрезвычайно важного периода в жизни человека, и сопряжено с необходимостью адаптации к изменившимся условиям.

Первые месяцы обучения в высшем учебном учреждении – это очень напряженный период, так как ВУЗ с первых минут ставит перед студентами задачи, не связанные с их предыдущим жизненным опытом, и требующие мобилизации их интеллектуальных и физических сил. Важную роль в процессе адаптации к учебному учреждению играют и личностные особенности студентов.

Учебная мотивация формируется в тесной связи не только с успешностью учебной деятельности, но и с ходом личностного развития студента в целом в этот период и прежде всего, с формированием его самооценки.

Студенческая молодежь очень чувствительна к результатам своей деятельности. Позитивные результаты, как правило, очень сильно влияют на осознание студентами их личностной самоэффективности, а негативные, наоборот, вызывают торможение активности в действиях и «перегруз» нереализованных целей. Вслед за О.В. Кариной, М.А. Киселевой и Н.Е. Шустовой, мы полагаем, что именно негармоничная самооценка студентов способствует активизации у них процесса прокрастинации, то есть иррационального откладывания реализации поставленных, конкретных планов на неопределенный временной срок. Несомненно, прокрастинация усиливает у личности ситуацию неуспеха, и в учебной деятельности в том числе.

2. Проблема исследования

В современной научной психолого-педагогической литературе нет четкого определения такого психического свойства человека, как самооценка. Анализируя литературу, мы пришли к выводу, что самооценка – это оценка личностью себя самой на основании влияния разнообразных факторов. Формирование самооценки происходит на протяжении всей жизни человека, на разных возрастных этапах, она может изменяться, в зависимости от деятельности человека, его индивидуальных особенностей и многого другого. Большое влияние на процесс формирования самооценки оказывает изменение деятельности человека и его вхождение в новые коллективы, особенно это касается учебной деятельности человека. Студенческий возраст это важный период в процессе формирования самооценки, на который оказывают влияние различные факторы, включая успешность освоения образовательных программ, а также личностные характеристики студента. Успешность обучения это неотъемлемый компонент успеха ВУЗовской жизнедеятельности. Уровень успеваемости студентов напрямую зависит от уровня их самооценки. Чем она ниже, тем ниже и уровень успеваемости в ВУЗе. Студенты с заниженной самооценкой боятся демонстрировать свои знания, из-

за страха быть не правильно понятыми. А студенты с адекватной самооценкой, достигают больших успехов в обучении. В любой деятельности, в числе учебной в том числе, успех обеспечивается активностью и оптимальным психическим состоянием личности. Учебная деятельность это мотивированная активность обучающихся для достижения целей учения.

3. Вопросы исследования

Выявление взаимосвязи самооценки и учебной успеваемости у студентов заочной формы обучения и составление психолого-педагогических рекомендаций по коррекции самооценки

3.1.Изучение самооценки студентов заочной формы обучения

3.2.Изучение учебной успеваемости студентов заочной формы обучения

3.3.Изучение взаимосвязи самооценки и учебной успеваемости у студентов заочной формы обучения

4. Цель

Теоретически обосновать и экспериментально проверить взаимосвязь самооценки и учебной успеваемости студентов заочной формы обучения.

5. Материалы и методы

В своем эмпирическом исследовании мы изучаем самооценку студентов заочной формы обучения, используя следующие методики: «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн и «Определения уровня самооценки» Т.М. Габриял (модифицированный вариант).

Исследование ценностных ориентаций студентов проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

На поисково-подготовительном этапе была изучена и проанализирована психолого-педагогическая и методическая литература для исследования самооценки студентов, и сформулирована цель. Также на данном этапе был произведен подбор методик, позволяющих оценить уровень самооценки студентов заочной формы обучения с учетом возрастных особенностей.

В процессе опытно-экспериментального этапа была проведена диагностика по методикам: «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн и «Определения уровня самооценки» Т.М. Габриял (модифицированный вариант). Для достоверности результатов, собраны сведения об успеваемости студентов по основным дисциплинам. Полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

Контрольно-обобщающий этап включал в себя анализ, обобщение, систематизацию полученных результатов, формулирование выводов, а также составление психолого-педагогических рекомендаций студентам для поддержания и коррекции самооценки.

Исследование взаимосвязи самооценки и успеваемости студентов заочной формы обучения проводилось нами в ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ г. Челябинск.

Выборка исследования состояла из 20 студентов заочного отделения 4 курса обучения.

Данная выборка была нами сделана на основании анализа личных дел студентов, электронных журналов их учебной успеваемости, а также по итогам беседы с кураторами групп, преподавателями кафедры, на которой данные студенты обучаются.

У студентов заочной формы обучения наблюдаются сложности при освоении предметов в области экономики, математики, психологии и т.д. По итогам первого семестра 2020 – 2021 годов обучения, у данных студентов имеются академические задолженности по нескольким предметам. 7 студентов заочной формы обучения отличаются высоким уровнем пропусков занятий по неважным причинам.

Актив группы составляют несколько человек, среди которых есть юноши, они сотрудничают с педагогическим коллективом, участвуют в решении различных организационных вопросов, помогают одногруппникам.

В группе заметна дисциплинированность и ответственность. По ходу исследования наблюдается высокая познавательная активность и энтузиазм, студенты без стеснения задавали вопросы.

В процессе проведения диагностик, студенты активно взаимодействовали с психологами, проявляли интерес к исследованию.

6. Результаты

Результаты диагностики самооценки по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн представлены на рисунке 1.

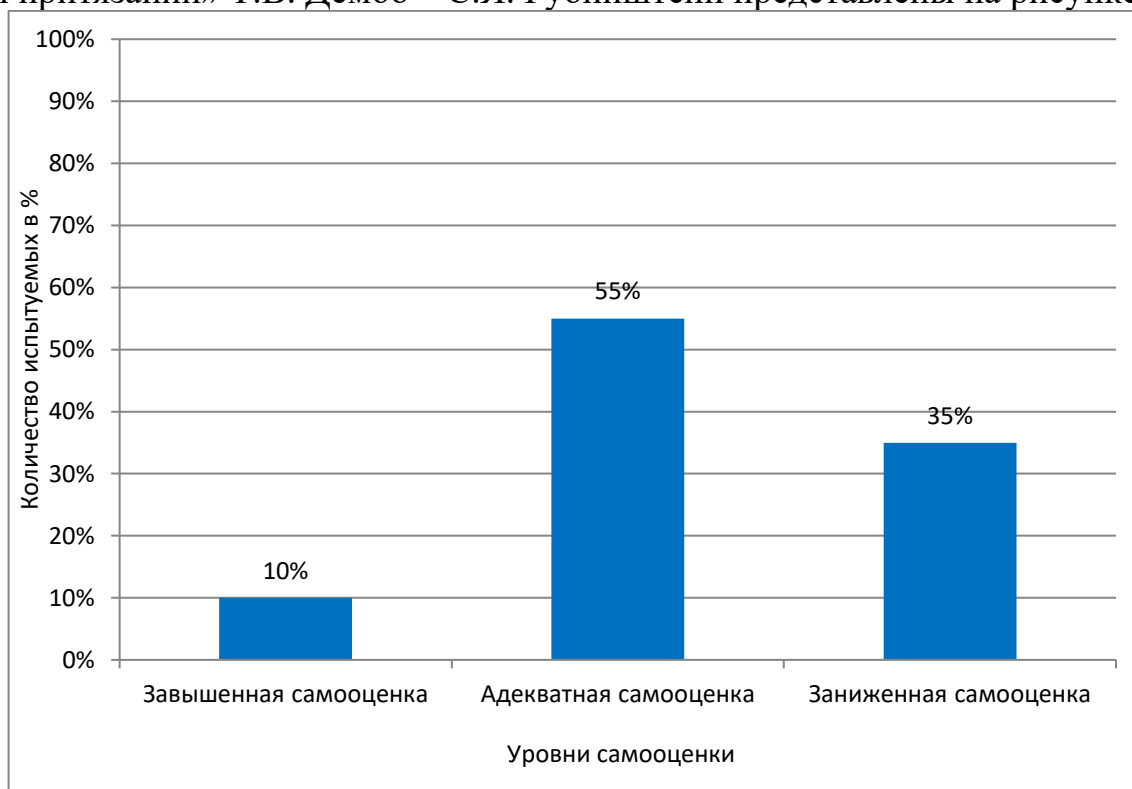


Рисунок 1 — Распределение уровня самооценки у студентов заочной формы обучения по методике «Изучение самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн

По результатам методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн было выявлено:

10% (2 человека) студентов обладают завышенным уровнем самооценки. Эти люди постоянно ощущают якобы особое значение собственной личности, свое мнимое превосходство над окружающими их людьми. Они очень остро воспринимают мелкие обиды, повышено критичны, преувеличивают недостатки других, недоверчивы и подозрительны к окружающим. По этой причине они часто ссорятся с окружающими по пустякам, докучают всем своими заявлениями и жалобами, при этом демонстрируя неумную энергию.

55% (11 человек) студентов обладают средним уровнем самооценки. Они уверены в себе, легко находят контакт со сверстниками. Адекватная самооценка придает им уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать любых целей в личной жизни, карьере, творчестве, бизнесе, наделяет такими полезными качествами как предприимчивость, инициативность, способность адаптироваться к условиям различных социумов.

35% (7 человек) студентов обладают низким уровнем самооценки. Люди, обладающие заниженной самооценкой обычно склонны ставить перед собой невысокие цели, придавая большое значение неудачам. Низкая самооценка сопровождается робких людей, неуверенных в принятии решений. Неуверенность в себе, зачастую даже объективно необоснованная, является их основным качеством и приводит к формированию таких черт личности, как пассивность, смиренность, «комплекс неполноценности».

Результаты диагностики самооценки по методике «Определение уровня самооценки» Т.М. Габриял (модифицированный вариант) представлены на рисунке 2.

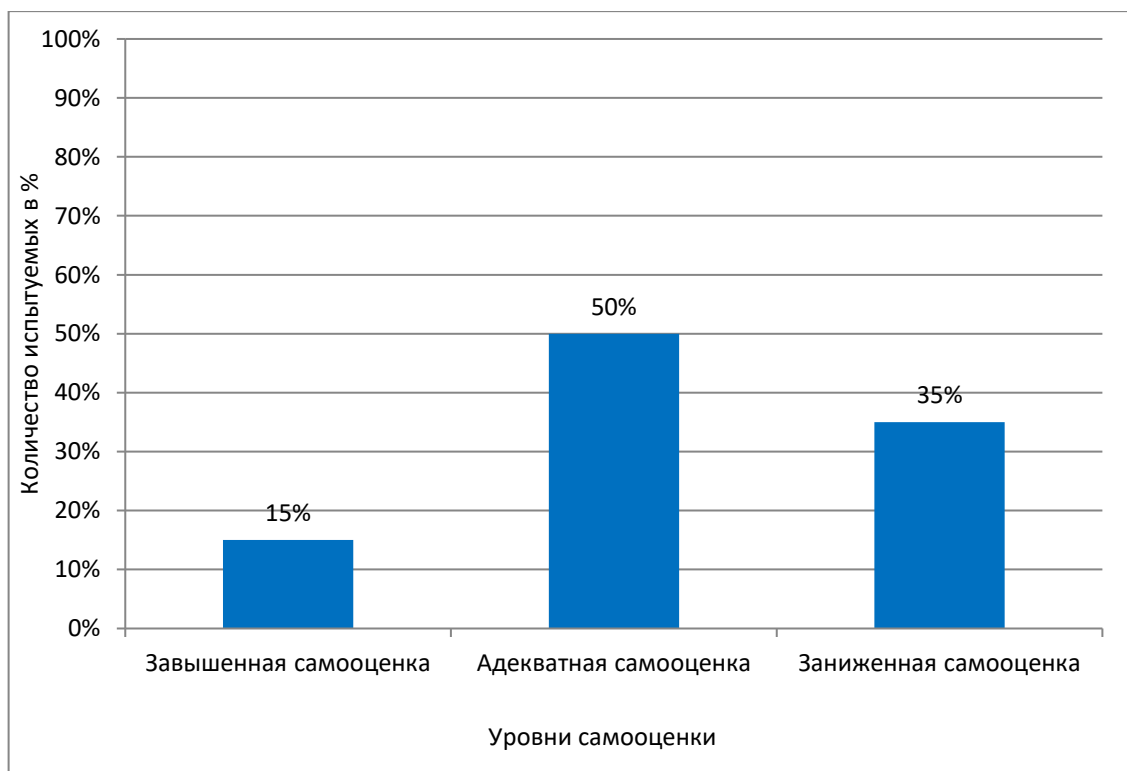


Рисунок 2 — Распределение уровня самооценки у студентов заочной формы обучения по модифицированной методике «Определение уровня самооценки» Т.М. Габриил

По результатам методики «Определения уровня самооценки» Т.М. Габриил (модифицированный вариант) было выявлено:

50% (10 человек) испытуемых обладают средним уровнем самооценки. Человек правдиво и разумно оценивает свои способности, а также нравственные и физические качества. Адекватная самооценка незаменима для полноценной жизни человека и его гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

35% (7 человек) испытуемых обладают низким уровнем самооценки. Заниженная самооценка может сопровождаться повышенной раздражительностью, тревожностью, напряженностью. Причины возникновения заниженной самооценки связаны, с оценкой окружающими поведения данной группы испытуемых. Особенно сильно эта оценка влияет на самооценку в детстве, например, если за каждую провинность ребенок выслушивает, какой он неуклюжий, плохой и т.д. то, через какое-то время он начинает действительно считать себя таковым. Большинство ученых считают, что самооценка окончательно формируется лишь ближе к подростковому возрасту. Но и в этот период она достаточно неустойчива, носит ситуативный характер и подвержена влиянию извне. У взрослых людей самооценка более устойчива, но и ее могут пошатнуть резко негативные события (невозможность иметь детей, создавать отношения, финансовая несостоятельность и т.д.) Так же на самооценку взрослого человека могут влиять и его личностные качества(стрессоустойчивость, умение справляться с трудностями и т.д.).

Результаты сбора данных об успеваемости по основным дисциплинам представлены на рисунке 3.

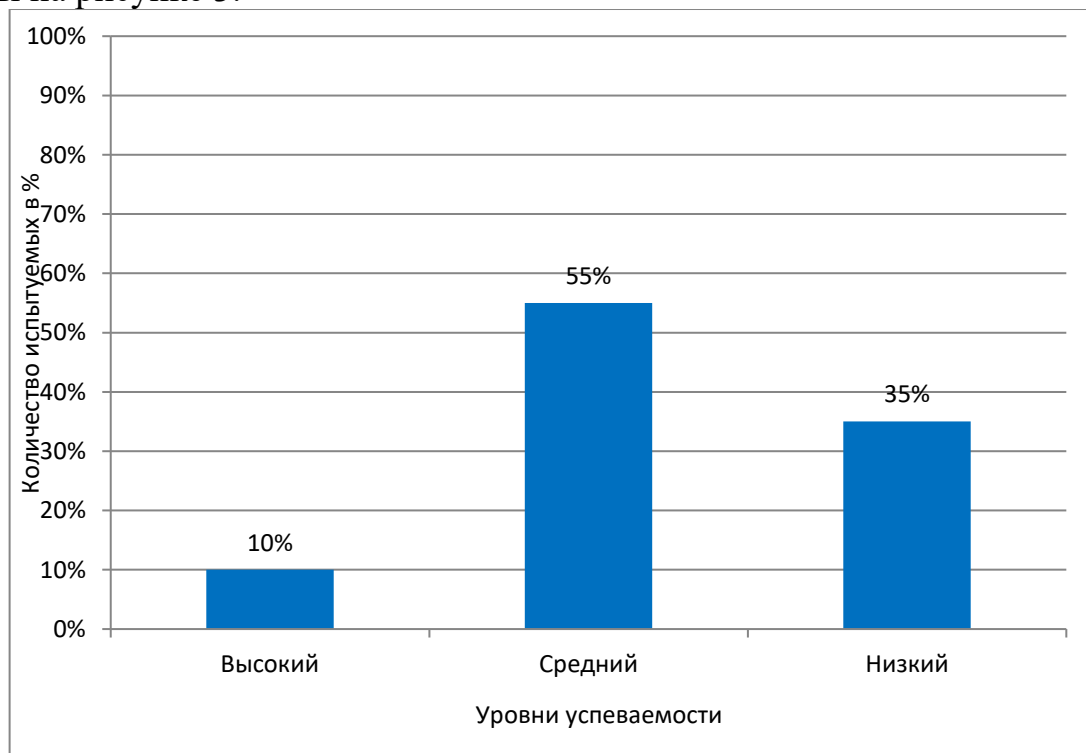


Рисунок 3 — Распределение уровня успеваемости у студентов заочной формы обучения

По результатам сбора данных об успеваемости по основным дисциплинам было выявлено:

— 10% (2 человека) студентов обладают высоким уровнем успеваемости. Эти обучающиеся обладают средним рейтингом по трем дисциплинам от 85 до 100 баллов;

— 55% (11 человек) студентов обладают средним уровнем успеваемости. Эти обучающиеся обладают средним рейтингом по трем дисциплинам от 50 до 85 баллов;

— 35% (7 студентов) студентов обладают низким уровнем успеваемости. Эти обучающиеся обладают средним рейтингом по трем дисциплинам от 0 до 50 баллов.

Для выполнения математико-статистической обработки результатов диагностики по методике «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн и результатам сбора данных об успеваемости по основным дисциплинам будем использовать r_s -критерий Спирмена, так как с его помощью него выявить наличие или отсутствие связи между двумя признаками.

$$N_1=20; N_2=20;$$

$$N_1, N_2 \geq 5;$$

$$N_1, N_2 \leq 40.$$

Следовательно, ограничения выполняются.

Гипотезы:

H_0 Корреляция между уровнем самооценки и учебной успеваемостью студентов заочной формы обучения не отличается от 0.

H_1 Корреляция между уровнем самооценки и учебной успеваемостью студентов заочной формы обучения достоверно отличается от 0.

Подсчет рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении показателей самооценки и успеваемости студентов заочной формы обучения представлен в таблице 1.

Таблица 1 — Подсчет рангового коэффициента корреляции Спирмена при сопоставлении показателей самооценки и успеваемости студентов заочной формы обучения

№ п/п	Испытуемый	Переменная А Уровень самооценки		Переменная В Уровень успеваемости		d (ранг А-ранг В)	d^2
		Индивидуальные значения	Ранг	Индивидуальные значения	Ранг		
1	Студент 1	50	9	52	9	0	0
2	Студент 2	36	5	38	6	-1	1
3	Студент 3	70	15	72	17,5	-2	4
4	Студент 4	37	6	39	7	-1	1

5	Студент 5	69	14	71	16	-2	4
6	Студент 6	34	5	36	4,5	0,5	0,25
7	Студент 7	48	8	46	8	0	0
8	Студент 8	57	11	59	11	0	0
9	Студент 9	41	7	36	4,5	2,5	6,25
10	Студент 10	66	13	68	15	-2	4
11	Студент 11	56	10	58	10	0	0
12	Студент 12	25	1	27	1	0	0
13	Студент 13	73	18	60	12	6	36
14	Студент 14	29	2	31	2	0	0
15	Студент 15	60	12	62	13	-1	1
16	Студент 16	89	20	88	19	1	1
17	Студент 17	72	16,5	72	17,5	-1	1
18	Студент 18	30	3	34	3	0	0
19	Студент 19	72	16,5	67	14	2,5	6,25
20	Студент 20	86	19	91	20	-1	1
Суммы			210		210		66,7 5

Есть одинаковые ранги, значит нужно рассчитать поправки:

$$T_a = \sum(a^3 - a)/12$$

$$T_b = \sum(b^3 - b)/12$$

где а – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А;

в – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду В.

$$T_a = (2^3 - 2)/12 = 6/12 = 0,5$$

$$T_b = (2^3 - 2)/12 + (2^3 - 2)/12 = 6/12 + 6/12 = 12/12 = 1$$

Расчетная сумма рангов:

$$\sum R_p = \frac{20 \cdot (20 + 1)}{2} = 210.$$

$$\sum R_{\text{эмп.}} = \sum R_p.$$

Следовательно, ранжирование проведено верно.

Определяем эмпирическую величину r_s :

$$r_{s \text{ эмп.}} = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N(N^2 - 1)}, \text{ где}$$

N — количество испытуемых, участвовавших в ранжировании;

$\sum d^2$ — сумма квадратов разностей между рангами;

T_a и T_b - поправки на одинаковые ранги

$$r_{s \text{ эмп.}} = 1 - 6 * \frac{66,75 + 0,5 + 1}{20(20^2 - 1)} = 1 - 0,05 = 0,94$$

Критические значения:

$$r_{s \text{ кр.}} \begin{cases} 0,45 (p \leq 0,05) \\ 0,57 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

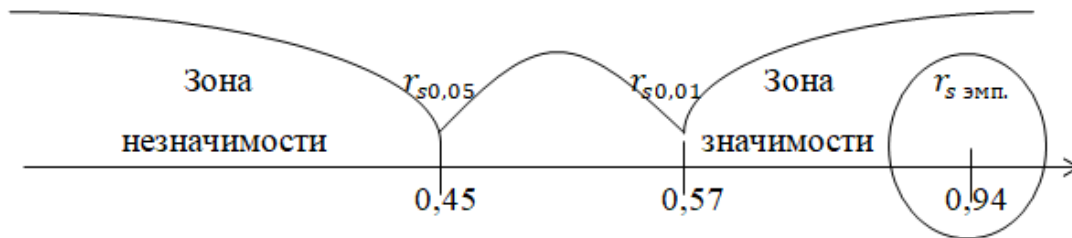


Рисунок 4 — Ось значимости по критерию Спирмена

$r_{s \text{ эмп.}} > r_{s 0,01} \Rightarrow$ принимается H_1 .

Корреляция между самооценкой и успеваемостью достоверно отличается от 0.

По результатам математико-статистической обработки было выявлено, что существует достоверная связь между уровнем самооценки и учебной успеваемостью у студентов заочной формы обучения. Полученные результаты говорят о том, что студенты с адекватной и завышенной самооценкой обладают высокой учебной успеваемостью, а студенты с заниженной самооценкой обладают низким уровнем учебной успеваемости.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую ранее гипотезу о том, что существует взаимосвязь самооценки и успеваемости у студентов заочной формы обучения.

7. Заключение

По результатам методики «Изучения самооценки и уровня притязаний» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн было выявлено, что 10% студентов обладают завышенным уровнем самооценки; 55% студентов обладают средним уровнем самооценки; 35% студентов обладают низким уровнем самооценки. По результатам модифицированной методики «Определение уровня самооценки» Т.М. Габриэл было выявлено, что 15% испытуемых обладают завышенным уровнем самооценки; 50% испытуемых обладают средним уровнем самооценки; 35% испытуемых обладают низким уровнем самооценки. По результатам сбора данных об успеваемости по основным дисциплинам было выявлено, что 10% студентов обладают высоким уровнем успеваемости; 55% студентов обладают средним уровнем успеваемости; 35% студентов обладают низким уровнем успеваемости. По результатам математико-статистической обработки была выявлена достоверная взаимосвязь между показателями самооценки и успеваемости у студентов заочной формы обучения. Таким образом, была подтверждена гипотеза исследования: что существует взаимосвязь самооценки и успеваемости у студентов заочной формы обучения.

Литература

- Ананьев, Б.Г. Очерки истории русской психологии 18 и 19 веков [Текст] / Борис Ананьев. – Москва: Госполитиздат, 2021. – 256 с.
- Базылевич, Т. Ф. Дифференциальная психология. Учебник [Текст] / Татьяна Базылевич. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 224 с.
- Гальперин, П.Я. Психология как объективная наука: Избранные психологические труды [Текст] / Пётр Гальперин. – Москва: Московский психолого-социальный институт: Воронеж: МОДЭК, 2019. – (Психологи отечества). – 480 с.
- Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология внимания: хрестоматия [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2019. – 656 с.
- Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия [Текст] / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – Москва: Academia, 2019. – 256 с.
- Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности [Текст]/ Олег Елисеев. – Москва: Санкт-Петербург: Питер; Издание 2-е, испр. и перераб., 2019. – 512 с.
- Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник [Текст]/ Марат Еникеев. - Москва: Норма, 2019. – 176 с.
- Клюйкова, Е. С. Роль самооценки в установлении межличностных отношений у студентов / Е. С. Клюйкова, Д. А. Онофрейчук, Д. Д. Киселёв. – [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 547-549. – URL: <https://moluch.ru/archive/287/64851/>
- Ковалевский, В.А. Оптимальная модель мышления и логика объективной самооценки [Текст] / Владимир Ковалевский. – Москва: Наука, 2017. – 679 с.
- Козлов, А.А. Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма [Текст] / Алексей Козлов. – Москва: Речь, 2019. - 176 с.
- Крысько, В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие [Текст] / Владимир Крысько. – Москва: Вузовский учебник, 2019. – 336 с.
- Лесникова, А. А. Самооценка и ее роль в формировании личности / А. А. Лесникова, С. Г. Куприянова. – [Электронный ресурс] // Юный ученый. – 2021. – № 5 (46). – С. 88-90. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/46/2499/>
- Маклаков, А. Общая психология [Текст] / Алексей Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 583 с.
- Собкин, В. С. Студент педагогического вуза. Жизненные и профессиональные перспективы [Текст] / В.С. Собкин, О.В. Ткаченко. – Москва: Центр социологии образования РАО, 2019. – 200 с.
- Ульябаева, Г. Ш. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки / Г. Ш. Ульябаева, Д. М. Шакирова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1(33). – С. 389-392.
- Хайлова, Н. Ю. Влияние самооценки студентов на успешность обучения в вузе / Н. Ю. Хайлова, А. В. Сергиенко, П. И. Романенко, Д. А. Резникова. – [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2019. – № 32 (270). – С. 128-131. – URL: <https://moluch.ru/archive/270/61942/> .
- Шерозия, А.Е. К проблеме сознания и бессознательного психического [Текст] / Апполон Шерозия. – Тбилиси: Мецниереба, 2020. – 524 с.

Штейнмец, А.Э. Общая психология: Учебное пособие [Текст] / Артур Штейнмец. – Москва: Академия, 2019. – 496 с.

Changing school-based anxiety during physical education, taking the individual typological approach into account [Text] / V. I. Dolgova, N. V. Mamylyna, G. Y. Golieva, E. G. Kapitanets, O. A. Kondratieva // Humanities and Social Sciences Reviews. – 2019. – No. 7(6). – P. 700–706.

Elementary students' effortful control and academic achievement: The mediating role of teacher–student relationship quality [Text] / M. Hernandez. C. Valiente, N. Eisenberg, R. Berger, M. Thompson // Early Childhood Research Quarterly. – 2017. – No. 40. – P. 98–109.

Kazakova, E. V. Peculiarities of psychological health of first-graders with the presence of biomedical risk factors in early development [Text] / E. V. Kazakova, L. V. Sokolova. // Clinical and special psychology. – 2018 – Vol. 7, No. 4 (28). – P. 76–99.

Leontyev, D. A. Trajectories of personal development: reconstruction of the views of L.S. Vygotsky [Text] / D. A. Leontyev, A. A. Lebedeva, V. Yu. Kostenko // Education Issues. – 2017. – No. 2. – P. 98–112.

Rytivaara, A. Frelin, A. Committed to trouble. Learning from teachers' stories of challenging yet rewarding teacher-student relationships [Text] / A. Rytivaara, A. Frelin // Teaching and Teacher Education. – 2017. – No. 68. – P. 12–20.

The combined effects of teacher-child and peer relationships on children's social-emotional adjustment [Text] / C. Wang, M. Hatzigianni, A. Shahaeian, [et al] // Journal of School Psychology. – 2016. – No. 59. – P. 1–11.

Иванов Е.А.

АНАЛИЗ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КУРСАНТОВ КАК МАРКЕРА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ИХ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПЕРЕГОВОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема конфликтологической компетентности выпускников психологической специальности вуза войск Росгвардии как условие дальнейшего совершенствования их как медиаторов, способствующих предотвращению и разрешению конфликтов в воинских подразделениях. Данные выпускники могут в дальнейшем составить ближайший резерв офицеров-переговорщиков.

Ключевые слова: конфликтологическая компетентность, переговорная деятельность, конфликт, стратегии поведения в конфликте.

Abstract: the article deals with the problem of conflictological competence of graduates of the psychological specialty of the University of the Russian Guard Troops as a condition for further improvement of them as mediators contributing to

the prevention and resolution of conflicts in military units. These graduates can later make up the nearest reserve of negotiating officers.

Keywords: conflictological competence, negotiation activity, conflict, strategies of behavior in conflict.

Введение.

В современных условиях офицеры-психологи войск Росгвардии сталкиваются с множеством ситуаций, которые связаны с осложненным или конфликтным взаимодействием сторон. В этой связи особую актуальность в их вузовской подготовке приобретает формирование конфликтологической компетентности, которую можно рассматривать как маркер предрасположенности их к переговорной деятельности. Целью данной статьи является обсуждение проблем ранней диагностики качеств личности курсанта вуза войск Росгвардии, которые могут быть основанием для последующего формирования профессионально-важных качеств офицера-переговорщика.

Основная часть.

В литературе разрешение конфликта обычно обозначается как совместная деятельность участников конфликта, направленная на прекращение конфликтного противодействия и решение (полное или частичное) проблемы, которая привела к столкновению [1]. Разрешение конфликта предполагает определенные действия, активность обеих сторон по преобразованию условий, в которых они взаимодействуют, устранению действия причин возникновения конфликта. Кроме того, требуется изменение поведения самих оппонентов (или хотя бы одного из них), их позиций, интересов, ценностей, взглядов, которые они отстаивали в конфликте. Часто разрешение конфликта основывается на изменении отношения оппонентов как к объекту конфликта, так и отношения к другому, которое сложилось ранее или уже в ходе противодействия.

Урегулирование конфликта отличается от разрешения тем, что в устранении противоречия между оппонентами принимает участие третья сторона как с согласия противоборствующих сторон (например, обращение конфликтующих военнослужащих к старшему начальнику для решения спорной проблемы), так и без их согласия (вмешательство руководства в конфликт между военнослужащими). Как показывает практика работы с курсантами, далеко не всегда при завершении конфликта разрешается противоречие, лежащее в его основе. Иногда противоречие не только не разрешается, но еще и обостряется. Так бывает, когда конфликт постепенно затухает, перерастает в другое противоборство или же устраняется административным, организационным способом (см. рис. 1).



Рис. 1. Основные формы завершения конфликта

Конфликт может переходить из формы явной, открытой в латентную, когда происходит: а) истощение ресурсов обеих сторон, необходимых для продолжения борьбы; б) потеря мотивации к борьбе у обоих или хотя бы у одной из сторон (снижение актуальности или важности объекта конфликта); в) переориентация мотивации оппонентов (возникновение новых задач или проблем, которые более значимы, чем борьба в данном конфликте); г) аккумуляция сил для новой борьбы.

Устранение конфликта в курсантской группе может достигаться с помощью: а) перевода в другое подразделение; б) исключения возможности контактирования оппонентов на продолжительное время (командировка; перевод каждого из них в разные подразделения); в) устранения объекта конфликта; г) устранение дефицита объекта конфликта.

Основной формой завершения конфликтов среди курсантов военного вуза обычно является затухание, когда противоречие, лежащее в основе конфликта, не разрешается или еще и обостряется. «Загнанный внутрь» конфликт имеет тенденцию к возобновлению в дальнейшем. Курсантам будущим офицерам-психологам необходимо освоить систему знаний и коммуникативных умений, которые позволяют действовать в ситуациях осложненного взаимодействия с личностью и группой. В этом плане можно говорить о формировании в процессе вузовского обучения конфликтологической компетентности [3; 4], поскольку конфликтная компетентность, как составляющая переговорной деятельности, складывается не в учебных ситуациях, а в процессе реального ведения переговорной деятельности. Данная позиция представлена в работах представителей Ярославской психологической школы [6]. Тем самым знания

конфликтологической проблематики должны позволять лучше ориентироваться и не допускать элементарных ошибок, обнаружение которых и анализ причин их возникновения, как и вероятных последствий, требуют от преподавателя вуза не просто информирования, но и выполнения комплекса мер диагностического и профориентационного характера. По их результатам можно рекомендовать курсантам, демонстрирующим соответствующие профессионально-важные качества, совершенствовать себя в роли переговорщика.

Значительная часть психологических исследований конфликта посвящена определению условий и факторов их успешного разрешения [1]. Прекращение конфликтного взаимодействия является первым и очевидным условием начала разрешения любого конфликта. Для офицера-психолога поиск точек соприкосновения в целях, интересах оппонентов является двусторонним. Наш опыт практической деятельности по разрешению конфликтов в курсантской среде военного вуза показывает, что объективное обсуждение проблемы, прояснение сути конфликта, умение сторон рефлексировать во многом способствует успешному поиску решения противоречия и завершению конфликта. В то же время, акцентирование внимания на второстепенных вопросах и фиксация только лишь на своих интересах снижает шансы конструктивного решения проблемы.

Во многом успешность и результативность завершения конфликтов зависит от того, как конфликтующие стороны учитывают факторы, оказывающие влияние на этот процесс. К ним относятся следующие факторы: 1) времени; 2) третьей стороны; 3) своевременности вмешательства; 4) равновесия сил; 5) общей культуры; 6) единства ценностей; 7) опыта (примера); 8) отношений. Отсюда вытекает еще одно важное условие - выбор оптимальной стратегии разрешения конфликта, соответствующей конкретным обстоятельствам, зависит от умения психолога-военнослужащего наладить переговорный процесс с членами воинского коллектива.

Конструктивное разрешение конфликтов между военнослужащими, как уже отмечалось нами [2], предполагает реализацию переговорного процесса, в ходе которого обсуждаются пути решения проблемы. Переговорный процесс представляет собой специфический вид совместной деятельности, в которой цели и интересы, а тем более позиции участников, как правило, не совпадают. С другой стороны, в переговорах каждый оппонент тесно контактируя с другим, вынужден считаться с его действиями. Поэтому переговоры, как социально-психологический процесс, имеют психологические механизмы. В психологии под психологическими механизмами понимается структура определенным образом связанных психических действий, осуществление которых приводит к специфическому результату. Это более или менее устойчивая схема психических действий. Психологические механизмы представляют собой целостную совокупность психических процессов, которые реализуют движение к некоему результату в соответствии с часто встречающейся последовательностью.

Анализ научных источников по проблеме переговоров и результаты собственных исследований позволяет выделить такие психологические механизмы конструктивного разрешения конфликтов, как:

- согласование целей и интересов;
- стремление к взаимному доверию сторон;
- обеспечение баланса власти и контроля по отношению к другому.

Исследование переговорного процесса по разрешению межличностных конфликтов среди военнослужащих позволило нам выявить условия (маркеры) более эффективной реализации данного механизма, а именно:

- приоритет мотивов военно-профессиональной деятельности в иерархии мотивов каждой из сторон;
- хорошие и нейтральные межличностные отношения, которые сложились между участниками до конфликта;
- ни в одной конфликтной ситуации грубость по отношению к оппоненту не приводит к выработке общей цели в ходе разрешения конфликта, хотя стороны и пытаются это сделать;
- открытые позиции, предъявление четких и ясных индивидуальных целей;
- гибкое отношение к своим целям, способность к уточнению и при необходимости корректировке их.

Кроме того, поиск точек соприкосновения и выработка общей цели положительно влияют на нормализацию взаимоотношений оппонентов, способствуя рациональному, а, следовательно, и продуктивному разрешению конфликта, получению опыта конструктивного разрешения противоречия. Попытки согласования целей и интересов в 2 раза чаще приводят к решению проблемы в отношениях сторон, чем отсутствие таких попыток.

Стремление к взаимному доверию сторон. Как социально-психологический феномен, доверие представляет собой единство восприятия другого человека и отношения к нему. Доверие во взаимоотношениях с другим человеком существует как определенная диспозиция. Эта диспозиция может и не раскрыться, если нет подходящей ситуации. Поэтому выделяют потенциальное и реальное доверие. Конечно, когда конфликт произошел или еще является актуальным, сложно говорить о каком-либо доверии сторон по отношению друг к другу. Противодействие и негативные эмоции, полученный ущерб могут продуцировать только недоверие и ожидание опасности. Но, если стороны согласились на *переговоры*, значит, противоборство прекращено, пусть даже временно. Осознание сторонами возможности (и необходимости) решения проблемы при помощи переговоров, запускает механизм установления и развития взаимного доверия. Несомненно, стороны рискуют, когда они вынуждены доверять недавнему противнику. Однако согласование интересов, возможные шаги навстречу друг другу, снижение или снятие негативных эмоций, исправление искаженного восприятия в ходе общения способствует укреплению и развитию взаимного доверия. Многие специалисты считают установление доверия ключевым в осуществлении переговоров. Чем полнее реализуется данный

механизм, чем устойчивее становится доверие между сторонами, тем больше шансов для конструктивного решения проблемы.

Еще одним психологическим механизмом осуществления переговоров является *обеспечение баланса власти и контроля по отношению друг к другу*. В ходе переговоров стороны постоянно и непрерывно стремятся сохранить изначальный или же складывающийся баланс сил и контроль за действиями другой стороны. Причем важное значение имеет реальная власть одной стороны по отношению к реальной власти другой стороны, и то, как каждый участник оценивает власть (или возможности) другого. Иногда эта власть рассматривается как ранг оппонента. Она, по существу, обладает способностью оказывать влияние на другого, что реализуется посредством определенных стратегий и тактических приемов, которые будут рассмотрены ниже.

Существенное влияние на складывающийся баланс сил в ходе переговоров оказывают не только реальные возможности другой стороны, но и то, как ими возможности воспринимаются. Это предопределяет решение предпринять тот или иной общий подход к оценке ситуации. В переговорах часто важна не власть, которой участник обладает реально, а та, которой он, по мнению другой стороны, располагает. Поэтому на исход переговоров может сильно влиять не фактическое, а кажущееся положение вещей.

В переговорах каждая из сторон старается максимально использовать свои возможности, что неизбежно вызывает аналогичные стремления другой стороны. Диапазон привлекаемых средств достаточно широк: от аргументации и убеждения, до угроз и шантажа. Однако благодаря сохранению этого баланса и происходят переговоры. Если же одна из договаривающихся сторон резко усилит свою власть (возможности), то оппонент или берет тайм-аут на некоторый срок, или же вообще уходит из переговоров. Возможен также и третий вариант, когда обиженная сторона просто прекращает переговоры и возобновляет конфликтные действия. Тогда в силу вступают следующие психологические приемы ведения переговоров, которые могут нормализовывать обстановку в коллективе:

Жесткие. Тактика давления - предъявление требований, указаний, приказов, угрозы, вплоть до ультиматума, компрометирующих материалов, шантаж. В конфликтах по типу «начальник - подчиненный» часто применяется тактика насилия (ущерба) - уничтожение материальных ценностей, физическое воздействие, нанесение телесных повреждений, блокирование чужой деятельности и т.п. Тактика захвата и удержания объекта конфликта заключается в стремлении присвоить спорную ценность, демонстративно не выполнять оспариваемое требование командира. Тактика психологического насилия - оскорбление, грубость, негативная личностная оценка, дискриминационные меры, дезинформация, обман. Это вызывает у оппонента обиду, задевает самолюбие, достоинство и честь.

Нейтральные. Тактика *коалиций*. Цель - усиление своего ранга в конфликте. Выражается в образовании союзов, увеличении группы поддержки за счет руководителей, друзей и др. *Санкционирование*. Воздействие на оппонента с помощью взысканий, увеличения рабочей нагрузки, наложения запретов и т.д.

Тактика *демонстративных действий*. Применяется для привлечения внимания окружающих к своей персоне (публичные высказывания, жалобы на состояние здоровья, невыход на работу, демонстративная попытка самоубийства, голодовки, демонстрации и т.п.).

Мягкие. Тактика *фиксации своей позиции*, основана на использовании фактов, логики для подтверждения своей позиции (убеждение, просьбы, выдвижение предложений и т.д.). *Тактика дружелюбия*, включает корректное обращение, подчеркивание общего, демонстрацию готовности решать проблему, предъявление необходимой информации, предложение помощи, оказание услуги, извинение, поощрение. *Тактика сделок*, предусматривающая взаимный обмен благами, обещаниями, уступками, извинениями.

Из этого перечня видно, что участники конфликта обладают возможностью применения разнообразных переговорных тактик, и не все они являются деструктивными. Каждый из представленных стилей эффективен лишь в определенных условиях, и ни один не может быть выделен как самый лучший. Важно сознательно сделать тот или иной выбор, учитывая конкретные обстоятельства и склад характера оппонентов. С учетом специфики воинского коллектива, стратегия соперничества выступает разрушающим фактором, так как ведёт к деструктивному разрешению конфликта.

Рассмотренные способы разрешения конфликта на практике реализуются путем силового подавления одной стороны из сторон или путем переговоров [].

Можно сделать следующий вывод: основные стратегии разрешения конфликта - соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление и уход от решения проблемы. В зависимости от выбранных стратегий возможно разрешение конфликта способом силового подавления (уступка оппонента) или путем переговоров (компромисс или сотрудничество). Компромисс может быть достигнут с помощью техники открытого разговора, а сотрудничество - с помощью метода принципиальных переговоров.

В период работы в Санкт-Петербургские военные ордена Жукова институте войск национальной гвардии (СПВИ ВНГ) нам неоднократно приходилось исследовать стратегии поведения курсантов в конфликтных ситуациях, а также работать над проблемой их расположенности к ведению переговорной деятельности с применением соответствующих методик диагностики [5]. Так, в 2019 г. выявлялись стратегии поведения курсантов – будущих офицеров-психологов в конфликтных ситуациях были продиагностированы с использованием теста К. Томаса. (см. табл.№1).

Таблица 1. - Сравнительный анализ выбора стратегии поведения в конфликтной ситуации (курсанты, n =30)

<i>Стратегия поведения</i>	<i>Тест Томаса</i>		
	<i>M</i>	<i>m</i>	<i>S</i>
<i>соперничество</i>	6	0,41	2,27
<i>сотрудничество</i>	5,43	0,26	1,43
<i>компромисс</i>	7,47	0,29	1,61

<i>избегание</i>	5,87	0,3	1,66
<i>приспособление</i>	5,37	0,41	2,22
Примечание: М - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; S - стандартное отклонение			

Отметим, что в курсантском подразделении преобладающими стратегиями поведения являются: соперничество и компромисс. Данное явление показывает нам то, что в конфликтной ситуации курсанты пользуются различными стратегиями в зависимости от ситуации. С одной стороны, это может показаться странным, ведь нельзя предсказать, какая стратегия именно будет выбрана тем или иным военнослужащим, однако, курсанты старших курсов, готовясь к будущей работе в войсках должны уметь использовать как одну, так и другую стратегию в своей служебной деятельности.

Наименее используемая стратегия – сотрудничество, что вызывает любопытство, так как курсанты старших курсов представляют уже сложившийся воинский коллектив, где должно быть сформировано чувство товарищества и взаимопомощи. На примере данного подразделения мы не можем наблюдать явного положительного результата. Возможно, это обусловлено недостаточно качественным проведением воспитательной работы, направленной на сплочение воинского коллектива. Агрессивное поведение в воинском коллективе не является редким явлением в сегодняшнее время, а в некоторых случаях оно необходимо. Более того, агрессия во время боевых действий нужна для активизации военнослужащих на ведение противодействия врагу, и при выполнении мероприятий служебно-боевой деятельности должна быть направлена на противника.

Для улучшения качества работы с военнослужащими Росгвардии был проведен анализ личностных характеристик военнослужащих курсантов 5 курса факультета морально-психологического обеспечения (МПО), а также характер взаимоотношений внутри своего подразделения. На основании полученных данных по тесту КОС-1 получилась следующая картина (см. табл. №2):

Таблица 2. – характеристики способностей военнослужащих внутри своего подразделения (курсанты, n =30)

Личностные характеристики	курсанты		
	<i>M</i>	<i>m</i>	<i>S</i>
Коммуникативные способности	12,7	0,77	4,21
Организационные способности	10,53	0,91	5,0
Примечание: М - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; S - стандартное отклонение			

По результатам теста Т. Лири были выявлены межличностные отношения в группе. Все полученные данные занесены в таблицу № 3.

Таблица 3. – Типы межличностных отношений военнослужащих (курсанты, n =30)

Межличностные характеристики	курсанты		
	<i>M</i>	<i>m</i>	<i>S</i>

Авторитарное	7,0	0,55	3,0
эгоистическое	5,47	0,58	3,16
агрессивное	5,37	0,54	2,99
подозрительное	5,53	0,64	3,51
подчиняемое	5,13	0,68	3,75
зависимое	5,43	0,61	3,32
дружелюбное	5,5	0,52	2,85
альтруистическое	5,27	0,64	3,54
Примечание: М - среднее арифметическое; m - ошибка среднего; S - стандартное отклонение			

Согласно среднегрупповым значениям группа испытуемых-курсантов больше склонна к авторитарному стилю взаимоотношений внутри воинского коллектива. Данный факт не случаен, так как это курсантское подразделение, где каждый военнослужащий скоро станет офицером Росгвардии и приступит к выполнению своих должностных обязанностей. В связи с этим и формируется выраженный авторитарный стиль руководства, необходимый для эффективного управления в войсках. Для улаживания конфликтов внутри воинских коллективов данный стиль руководства может сыграть немалую роль, однако, чтобы успешно его применить в жизни, необходимо обладать высоким уровнем коммуникативных способностей (см. данные выше) и умением строить конструктивные диалоги посредством переговорного процесса.

Преобладание такой личностной характеристики у курсантов, как зависимость, в данном случае не рассматривается как бессилие или неспособность сделать что-либо. Эта характеристика означает, что, в группе преобладают военнослужащие, ориентированные на то, что другие люди *должны* выделить им свое время и внимание. Они активно ищут поддержку в лице командиров. Однако не стоит это рассматривать, как неспособность сделать что-либо самому. Скорее, наоборот, данные курсанты знают собственные недостатки, которые могут повлиять на эффективность их деятельности и обращаются за помощью к офицерам подразделения, чтобы они помогли исправить их.

Остальные статистические показатели группы выражены на среднем уровне. Это свидетельствует о том, что все характеристики военнослужащих находятся под их сознательным контролем, а их практическое применение рационально сбалансировано и применяется по ситуации.

Заключение.

Согласно данным результатам мы можем говорить о том, что показатели авторитарного поведения у военнослужащих специфично для курсантского подразделения. Эти данные подтверждаются другой не менее важной личностной характеристикой – коммуникативной способностью. Она более распространена в среде курсантов факультета морально-психологического обеспечения. Нельзя не согласиться с этим, так как курсанты воспитываются как будущие офицеры, а употребление ненормативной лексики и агрессивности в словах несет только негативную окраску, что не позволит поднять авторитет офицера, который

употребляет их для ведения переговорного процесса с целью конструктивного разрешения конфликта в своем подразделении.

Библиографический список:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Учебник. 4-е изд., испр. и доп. М.: ЮНИТИ, 2009. 512 с.
2. Иванов Е.А. Психологические особенности переговоров, проводимых офицерами внутренних войск МВД России.: монография. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2016. 142 с.
3. Иванов Е.А., Турчин А.С., Шабанов Л.В.. Особенности формирования конфликтологической компетентности в условиях вуза войск национальной гвардии // Конфликтология. Ежеквартальный научно-практический журнал. Т.13, №3, 2018. СПб., Т.13, №3. С.233-240.
4. Метакогнитивные основы конфликтной компетентности / под науч. ред. проф. М.М. Кашапова: ЯрГУ, Ярославль, 2012. 487 с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
6. Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов / под науч. ред. проф. М.М. Кашапова, доц. Ю.В. Пошехоновой; ЯрГУ. Ярославль, 2012. 384 с.
7. Турчин А.С. Индивидуальные характеристики выпускников института войск национальной гвардии и их сравнительный анализ // Методология современной психологии. Вып. 10 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М.-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2019. С.183-187.

Исабаева С.М.

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО УСПЕХА

Аннотация. Особенности женского успеха – это тема, которая актуальна на протяжении многих лет. В статье более подробно рассматриваются такие факторы, как социально-экономическое положение женщин, стереотипы, которые ограничивают возможности женщин, а также особенности личностного развития и предпринимательства, позволяющие им успешно достигать целей и реализовывать свой потенциал в различных сферах деятельности.

Ключевые слова: женщины, мужчины, успех, самопроекция, ответственность, дискриминация.

Annotation. Features of women's success is a topic that has been relevant for many years. The article examines in more detail such factors as the socio-economic status of women, stereotypes that limit women's opportunities, as well as the features of personal development and entrepreneurship that allow them to successfully achieve goals and realize their potential in various fields of activity.

Keywords: women, men, success, self-projection, responsibility, discrimination.

В современном мире все больше женщин становятся успешными профессионалами, однако они всё ещё сталкиваются с определенными трудностями при осуществлении карьерного роста и интеграции его в свою жизнь. Эта проблематика также связана с общественным восприятием женщин, которые часто ожидают выполнять традиционные роли, такие как забота о семье и домашних делах. Многие женщины сталкиваются с вызовами при попытке найти баланс между карьерой и личной жизнью, и они могут испытывать чувство вины или неудовлетворения, если не могут сочетать эти две сферы в полной мере [1, 2].

Кроме того, женщины могут сталкиваться с неравными возможностями на рабочем месте, такими как недопустимые комментарии, несправедливое распределение обязанностей и низкая оплата труда, что может затруднять достижение женского успеха. Статья на тему «Особенности женского успеха» может помочь пролить свет на эти проблемы, анализировать идеи и стратегии для преодоления трудностей, с которыми сталкиваются женщины в настоящее время. Она также может подчеркнуть значимость лидеров – женщин в профессиональной сфере и их важный вклад в развитие общества.

Существует множество факторов, которые влияют на женский успех, включая социальные, экономические, культурные и образовательные аспекты. Одной из особенностей женского успеха является способность сочетать карьеру и семейную жизнь. В отличие от мужчин, женщины часто сталкиваются с дополнительными трудностями при совмещении двух сфер жизни. Они могут испытывать давление со стороны общества и окружающих, которые ожидают от них не только профессионального роста, но и полноценной заботы о семье и детях. Женщины также часто сталкиваются с трудностями при получении высшего образования и доступе к профессиональным возможностям из-за стереотипов о социальных ролях женщин. Однако, несмотря на эти трудности, многие женщины продолжают бороться за свой успех. Некоторым удается сочетать карьеру и семейную жизнь благодаря поддержке партнеров, семейных структур или гибким графикам работы. Другие женщины выбирают более нестандартные пути, такие как предпринимательство или работа на удаленной основе, чтобы подчеркнуть свою независимость и проявить свой профессиональный потенциал [8].

Однако, несмотря на то, что женщины находят способы преодоления этих трудностей, сочетание карьеры и семейной жизни остается одной из основных проблем, которую нужно решать в обществе. Требуются новые подходы к созданию совместимых рабочих мест, которые позволят женщинам получить доступ к большему количеству возможностей на равных условиях с мужчинами. Общество также должно продолжать бороться с сексистскими стереотипами и предвзятыми отношениями к женщинам, чтобы женщины могли свободно развиваться и достигать успеха в любой сфере деятельности.

Одним из ключевых аспектов женского успеха является самопроекция. Самопроекция – это способность выражать свои мысли, идеи, цели и планы таким образом, чтобы другие люди могли увидеть ваше потенциальное значение и потребности [2, С.101]. Для того чтобы достичь успеха в профессиональной сфере, женщинам необходимо обладать этим навыком и успешно применять его на

практике. Самопроекция играет важную роль в карьерном росте женщин, так как она позволяет им продвигать свои идеи и проекты, получать новые возможности и занимать более высокие позиции в организации. Без этой способности женщины могут столкнуться с трудностями при попытке найти признание своих заслуг и добиться карьерного роста.

Одним из ключевых элементов самопроекции является эффективное коммуникативное взаимодействие. Женщины должны уметь говорить о своих достижениях, профессиональных способностях, опыте работы и ожиданиях. Это позволит им убедить других о своей профессиональной компетенции и способности к выполнению задач. Кроме того, женщинам необходимо уметь поддерживать эффективные рабочие отношения и налаживать контакты с коллегами и клиентами. Женщины должны быть уверены в своих навыках и знаниях, чтобы обеспечить свой профессиональный успех. Так необходимо уметь прислушиваться к мнению других людей и учитывать их интересы и потребности. Женщинам также следует сосредоточиться на развитии своих лидерских качеств. Будучи хорошим лидером, женщина может вдохновить и мотивировать свою команду к достижению больших результатов и росту в карьере. Кроме того, женщинам необходимо проявлять уверенность в своих поступках и принятии рисков, что позволит им раскрыть свой профессиональный потенциал. В целом, самопроекция является одним из ключевых аспектов женского успеха. Женщины, которые могут эффективно выражать свои мысли и цели, уметь поддерживать коммуникативные отношения, проявлять лидерские качества и принимать риски, обычно достигают лучших результатов в карьере.

В современном мире женщинам необходимо уметь продвигать себя и свои идеи в обществе, чтобы получить возможность занимать влиятельные позиции или сделать значимый вклад в свою профессиональную область. Однако, это может быть сложно для многих женщин, которые не привыкли выделяться и говорить о своих достижениях.

Еще одной особенностью женского успеха может быть большая ответственность. Женщины, занимающие высокие позиции в карьере, часто несут на себе большую ответственность за свою команду или организацию. Их решения и действия могут оказать серьезное влияние на успех всей команды или организации, поэтому они должны быть особенно внимательны и ответственны. Однако, с этой ответственностью приходит и большой уровень стресса, и тревожности. Женщины, которые несут на себе большую ответственность, часто испытывают высокий уровень давления и переживаний. Они должны принимать сложные решения, решать проблемы и управлять командой, что может быть очень трудным и напряженным. В результате, они могут сталкиваться со стрессом и ощущением перегрузки, что может отрицательно сказываться на их здоровье и благополучии в целом [3, 4, 5].

Наконец, женщины могут испытывать дискриминацию и несправедливость на рабочем месте, что может усложнить достижение успеха в профессиональной сфере. Они могут сталкиваться с такими проблемами, как узкое восприятие руководителей, несоответствие квалификации и заниженные оценки за

работу [9]. Кроме того, женщинам может быть сложнее получить высокие должности из-за стереотипов и предубеждений, связанных с их полом. Однако, несмотря на все эти трудности, женщины продолжают бороться и добиваться своих целей. Они обучаются и развивают свои профессиональные навыки, чтобы повысить свою квалификацию и улучшить свои шансы на успех. Несмотря на сложности и препятствия на пути к успеху, многие женщины продолжают бороться за свои права и добиваться поставленных целей, что свидетельствует о их силе и решительности.

В настоящее время понятие женского успеха социального и материального оказалось одинаковым с мужским. Однако, женщины сталкиваются с рядом особенностей, которые могут усложнить достижение успеха в профессиональной сфере, таких как большая ответственность и узкое восприятие со стороны руководства, а также дискриминация и несправедливость на рабочем месте. Несмотря на эти трудности, многие женщины продолжают бороться и добиваться своих целей. Важно, чтобы женщины умели интегрировать успех в свою жизнь и не забывали о балансе между профессиональной и личной сферой.

Список использованных источников

1. Сандберг, Ш. Высшее общество: как женщинам добиваться успеха и оставаться верными себе. М.: Mann, Ivanov and Ferber, 2013. 240 с.
2. Граббингер, Б. Успешная женщина: Как стать лидером своей жизни. М.: Альпина Паблишер, 2020. 320 с.
3. Козлов В.В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 28. С. 43-50.
4. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
5. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
6. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
7. Фаликман, М. Женская логика или как я училась не бояться своих амбиций. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
8. Eagly, A. H., & Carli, L. L. Women and the Labyrinth of Leadership. Harvard Business Review, 2007, Vol. 85, No. 9, pp. 62-71.
9. Goudreau, J. New Study Reveals 5 Surprising Traits of Successful Women. Forbes, 2013.
10. Robb, A. M. The Double Bind of the Successful Woman. Harvard Business Review, 2016, Vol. 94, No. 9, pp. 26-29.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению понятия самоэффективности, в частности выделению видов самоэффективности: в сфере деятельности и в сфере общения. Описаны факторы, влияющие на развитие самоэффективности. Выделена структура самоэффективности специалиста в модели личности эффективного специалиста. Оценка самоэффективности деятельности врача рассматривается в качестве условия безошибочно поставленного диагноза и выбора схемы лечения. На основе проведенного эмпирического исследования на выборке врачей определены показатели развития самоэффективности в деятельности и в общении, а также значимость различий по гендерному признаку.

Ключевые слова: самоэффективность, деятельность, общение, структура, компоненты, развитие, гендерный признак, эффективность профессиональной деятельности.

Abstract. Article is devoted consideration of concept of self-efficiency, in particular allocation of kinds of self-efficiency: in a field of activity and in dialogue sphere. The factors influencing development of self-efficiency are described. The structure of self-efficiency of the expert in model of the person of the effective expert is allocated. The estimation of self-efficiency of activity of the doctor is considered as a condition of unmistakably put diagnosis and a choice of the scheme of treatment. On the basis of the carried out empirical research on sample of doctors indicators of development of self-efficiency in activity and in dialogue, and as the importance of distinctions to a gender sign are define.

Key words: self-efficiency, activity, dialogue, structure, components, development, gender sign, efficiency of professional work.

Понятие о самоэффективности было введено А. Бандурой в 70-е годы не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по изменению личности. С помощью этого понятия А. Бандура оценивал способность людей к осознанию своих способностей и к использованию этих способностей наилучшим образом. А. Бандура отмечал, что даже при наличии скромных способностей умелое их использование позволяет человеку достигать высоких результатов. В то же время наличие высокого потенциала автоматически не гарантирует и высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике [1]. Р.Л. Кричевский определяет самоэффективность как «...убежденность людей в своих возможностях мобилизовать мотивацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия на осуществление контроля за событиями, оказывающими влияние на их жизнь» [2, с. 65]. Согласно Т.О. Гордеевой, самоэффективность – это «вера субъекта в свою способность справиться с определенной деятельностью» [3, с.131].

Обобщив теоретические материалы, А.М. Андреева уточнила определение самоэффективности следующим образом: самоэффективность трактуется как способность людей к осознанию собственных способностей и к применению

этих способностей самым лучшим образом. Быть продуктивным при осуществлении предстоящих деятельности, общении и его уверенность в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта [4, с. 18].

Группой американских психологов во главе с М. Шеером и Дж.Маддуксом [5] были выделены такие виды самооффективности, как самооффективность в сфере деятельности и в сфере общения. Рассмотрим эти виды самооффективности.

Самооффективность в деятельности – это представления и уверенность человека в том, что свои знания, умения, навыки, опыт, выработанные ранее в конкретном виде деятельности, он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем и добьется при этом успеха. Самооффективность в общении – это сочетание представлений человека о том, что он компетентен в общении, и его уверенности в том, что он сможет быть успешным коммуникатором, конструктивно решающим коммуникативные задачи [6].

Отдельные исследователи [7; 8] считают, что самооффективность не является статичной и неизменяемой величиной, а формируется в течение жизни под воздействием различных факторов. Наибольшим влиянием на самооффективность обладает личный опыт достижений. Ощущение самооффективности растёт в большей степени, если успех достигается самостоятельно, посредством усилий через преодоление трудностей, что помогает человеку поверить в свою способность добиваться необходимых результатов и защищает от деструктивных реакций на неудачи впоследствии. Самооффективность, достигнутая в личном опыте, обычно переносится на область похожих видов деятельности. А. Бандура говорил, что успехи повышают оценку своей деятельности, а частые неудачи подрывают её, особенно если неудачи случаются на ранних стадиях развития событий. После достигнутых успехов ожидание эффективности укрепляется, при этом ослабляется негативное воздействие случайных неудач. Для развития самооффективности необходим опыт преодоления трудностей путём настойчивых усилий, причём человек должен воспринимать успех как связанный со своими стараниями.

На самооффективность влияет также косвенный опыт. Самооффективность растёт, когда человек наблюдает, как другие успешно справляются с решением сложных задач, и снижается, когда он видит, как другие, похожие на него (столь же компетентные) люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки. Опыт других людей становится особенно значимым для формирования самооффективности индивида, когда существует неопределённость относительно собственных способностей при отсутствии необходимого опыта или данных для решения задачи.

Ещё один способ влиять на самооффективность – это вербальные убеждения. Самооффективность может изменяться под влиянием вербального воздействия, попыток убедить человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Эффективность вербальных убеждений не так высока по сравнению с другими источниками. А. Бандура утверждает, что действие

убеждений достаточно слабое и кратковременное, к тому же в некоторых случаях они могут оказывать обратное воздействие. Согласно данным исследований, наилучший результат достигается тогда, когда вербальные убеждения, такие, как похвала и одобрение, подкрепляются личным опытом успешного решения тех или иных жизненных задач [7].

Базовая структура самоэффективности специалиста интегрирована в модель личности эффективного специалиста. При ее рассмотрении описаны следующие варианты:

- вариант проявления модели выполняемой деятельности специалиста. Она может органично интегрировать в себя определенную деятельность, необходимый объем, а также конкретное строение профессиональной деятельности. И включает в себя разные ситуации выполнения профессиональной деятельности, а также эффективные способы для их реализации;

- вариант проявления модели личности специалиста – включает в себя набор необходимых качеств, которые позволяют обеспечить качественное выполнение поставленных задач, которые могут возникать в сфере труда, помимо этого включает в себя процесс самообразования специалиста.

Таким образом, личностная самоэффективность является целостным, динамическим, многокомпонентным образованием, и включает такие виды самоэффективности, как самоэффективность в сфере деятельности и в сфере межличностном общении. Самоэффективность в деятельности – это представления и уверенность человека в том, что свои знания, умения, навыки, опыт, выработанные ранее в конкретном виде деятельности, он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем и добьется при этом успеха.

Субъективное отношение к выполняемой деятельности реализуется в обращенности человека к внутренним резервам, потенциалам развития, возможностям выбора средств действий и построения определенной стратегии деятельности, поведения, жизни. А это отношение в свою очередь обусловлено самоэффективностью личности. Современные условия труда предъявляют к профессионализму сотрудников ряд необходимых требований, среди которых главными являются способность субъектов профессиональной деятельности к саморазвитию, самоактуализации, к личностной самоэффективности. В связи с этим весьма актуальна проблема изучения самоэффективности именно студентов как необходимого условия их эффективной подготовки и компетентности в дальнейшей деятельности.

В результате проведенного эмпирического исследования Е.Е. Бочаровой были раскрыты особенности, динамические тенденции и структурные компоненты профессиональной самоэффективности в профессиональной деятельности врачей [9, с. 37].

Динамика самоэффективности у врачей носит нелинейный характер: в начале профессионального становления наблюдается кризис в развитии всех компонентов самоэффективности, как предметно-деятельностного, так и коммуникативного. Врачи, обладающие опытом работы, в том числе полученным в процессе практики, имеют более высокий уровень личностной

самоэффективности по сравнению с коллегами, не имеющими такого опыта [10, с. 99]. Таким образом, динамика уровня самоэффективности как субъекта деятельности напрямую связана с восприятием собственной компетентности, с изменением личностных особенностей и с этапами профессиональной подготовки.

Самоэффективность у врачей является самооценочной характеристикой в условиях деятельности. Это осознанный выбор деятельности и их представления о том, что получаемые знания, умения, навыки, а также приобретаемый ими опыт, они смогут успешно применить в профессиональной деятельности. Деятельностная готовность включает в себя мотивы поведения и цели, которые он ставит перед собой, отношение к деятельности и усилия, которые на неё затрачивает. Высокий её уровень обычно сочетается с объективно достигаемым успехом в учебном процессе и рассматривается как его успеваемость [11, с. 90].

Деятельностная самоэффективность включает в себя следующие компоненты, обеспечивающие его успех:

- когнитивный (знания, умения, навыки, а также приобретаемый ими опыт практической деятельности, которые врачи смогут успешно применить в будущей профессиональной деятельности);
- мотивационно-ценностный (ценности, интерес к избранной специальности, мотивация);
- регулятивно-поведенческий (наличие целей, стремление к успеху, усилия, самоуправление и самоконтроль).

Самоэффективность в общении у врачей представляет самооценку коммуникативной готовности к взаимодействию. Она свидетельствует о том, что он обладает потенциалом и опытом, который позволяет ему быть компетентным в общении, в сочетании с уверенностью, что он сумеет эффективно реализовать их в ситуациях взаимодействия с другими людьми, применив адекватно этим ситуациям имеющиеся у него средства общения. Такие врачи хорошо социально адаптированы, уверены в себе. Прежний негативный опыт общения не игнорируют, а воспринимают как обратную связь для повышения коммуникативной компетентности при общении [12, с. 96].

В зарубежных исследованиях последних лет самоэффективность у врачей рассматривается как детерминанта индивидуального поведения, с помощью которой можно прогнозировать его успешность. Поэтому был проведен ряд исследований влияния самоэффективности на профессиональные достижения. В исследовании было доказано, что самоэффективность точнее предсказывает профессиональную успешность, по сравнению со способностями [13]. Но прямой зависимости между самоэффективностью и достижениями быть не может, так как они опосредованы поведением.

Самоэффективность обеспечивает основу для личной мотивации, успеха и ощущения благополучия в профессии [14]. Когда люди верят в то, что они делают, они проявляют большее усердие. Врачи с высокой самоэффективностью справляются с возникающими трудностями, имеют более высокую мотивацию к работе. Поэтому становятся более успешными. Но также существует и обратная

зависимость: низкие ожидания приводят к меньшим усилиям, меньшему успеху. Врачи с низкой самооэффективностью, скорее всего, имеют низкую мотивацию, избегают сложных задач и имеют ограниченные представления о том, как решать возникающие трудности [14].

Исследование показателей самооэффективности деятельности врачей проводилось с использованием опросника «Диагностика самооэффективности» Д. Маддукса и М. Шеера. По данным опросника были выявлены показатели самооэффективности в деятельности и самооэффективности в общении. Самооэффективность в деятельности – это «представления и уверенность человека в том, что свои знания, умения, навыки, опыт, выработанные ранее в конкретном виде деятельности, он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем и добьется при этом успеха. Самооэффективность в общении – это сочетание представлений человека о том, что он компетентен в общении, и его уверенности в том, что он сможет быть успешным коммуникатором, конструктивно решающим коммуникативные задачи» [15, с. 77]. Наглядно процентное распределение врачей по уровню самооэффективности в деятельности и в общении представлено на рис. 1.

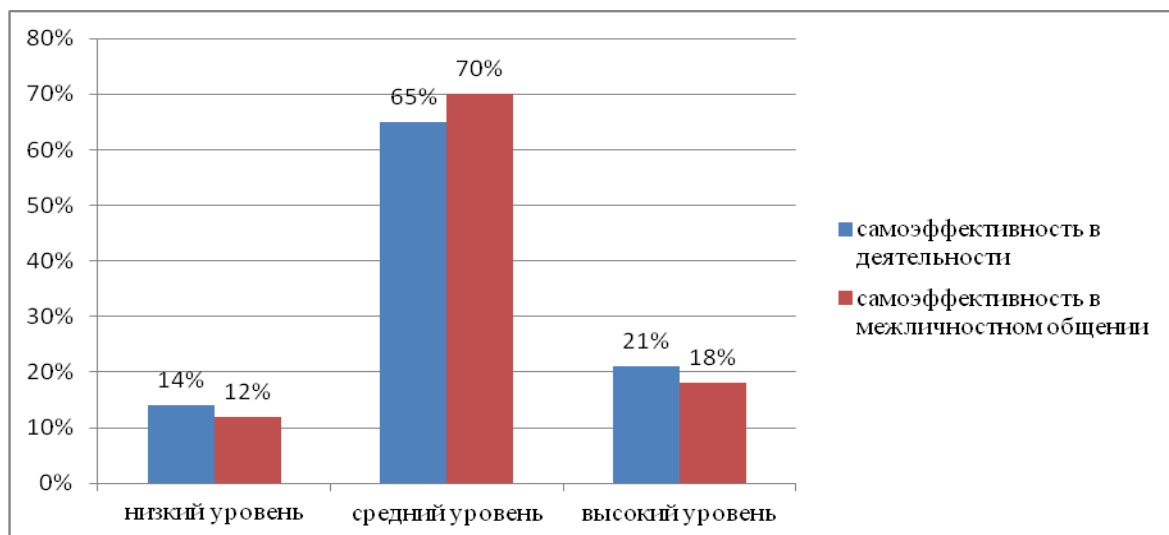


Рис. 1. Уровень самооэффективности в деятельности и в общении у врачей, %

Полученные данные позволяют констатировать, что у большинства врачей выявлен средний уровень показателя самооэффективности в деятельности и самооэффективности в общении (у 65% и 70% соответственно). Врачи со средними оценками самооэффективности в предметной деятельности вполне адекватно оценивают себя, корректно расценивая свои возможности. Врачи со средними оценками показателями самооэффективности в межличностном общении адекватно выстраивают свои отношения с окружающими людьми.

Высокий уровень самооэффективности в деятельности был выявлен у 21% врачей. Врачи с высокими оценками самооэффективности в деятельности неадекватно оценивают себя и свои возможности, переоценивают свой потенциал в

деятельности. Высокий уровень самооффективности в межличностном общении был выявлен у 18% врачей. Врачи с высокими показателями самооффективности в межличностном общении переоценивают свои возможности в продуктивном построении отношений с другими людьми, демонстрируют самоуверенное отношение к окружающим.

Низкий уровень самооффективности в деятельности был выявлен у 14% врачей. Врачи с низкими оценками самооффективности в деятельности недооценивают собственный потенциал в данной области, не чувствуют уверенности в выполняемой ими деятельности, сомневаются в своих навыках и знаниях. Низкий уровень самооффективности в межличностном общении был выявлен у 12% врачей. Врачи с низкими показателями самооффективности в межличностном общении не уверены в себе при общении с окружающими, сомневаются в своих способностях в процессе установления контактов.

Для анализа показателей по шкалам самооффективности были подсчитаны показатели описательной статистики: среднее, стандартное отклонение, минимум и максимум по всей выборке врачей (n=300). Результаты представлены в табл.1.

Таблица 1. – Показатели описательной статистики по шкалам методики диагностики самооффективности по всей выборке (n=300)

Шкала	минимум	максимум	среднее	стандартное отклонение
самооффективность в деятельности	2	57	23,7	14,9
самооффективность в межличностном общении	4	20	11	4,1

По данным авторов адаптированного варианта теста, средние показатели уровня самооффективности в предметной деятельности расположены в интервале от 7 до +53, а в сфере межличностного общения находятся в промежутке от +7 до +15. Таким образом, показатели, которые лежат за указанными нормативными пределами, могут свидетельствовать либо о завышенной оценке собственного потенциала в изучаемой сфере жизнедеятельности, либо – о заниженной.

Полученные данные позволяют определить, что по отдельным компонентам самооффективности выявлены следующие особенности: в структуре самооффективности у врачей выше показатели по шкале самооффективности в межличностном общении. Этот компонент самооффективности описывает сочетание представлений человека о том, что он компетентен в общении, и его уверенности в том, что он сможет быть успешным коммуникатором, конструктивно решающим коммуникативные задачи.

Оценка самооффективности деятельности врача рассматривается в качестве условия безошибочно поставленного диагноза и выбора схемы лечения. Если врач уверен в том, что он способен выполнить задачу по оказанию помощи пациенту, последний также начинает верить в благополучный исход. Под стилем объяснения ситуации подразумевается то, как человек субъективно представляет причины своих успехов и неудач. Этим определяется уровень пессимизма или оптимизма, от чего зависит способность выступать в качестве субъекта в определенной ситуации. Примером адекватного стиля объяснения ситуации может служить решение лечащего врача о необходимости коллегиального обсуждения случая. Субъектный подход позволяет рассматривать медицинского работника как субъекта профессиональной деятельности, субъекта среды медицинского учреждения, который осознает себя в качестве источника активности и самостоятельно включается в трудовую деятельность.

Деятельностная самооффективность включает в себя следующие компоненты, обеспечивающие его успех в профессии:

- когнитивный (знания, умения, навыки, а также приобретаемый ими опыт практической деятельности, которые специалисты смогут успешно применить в профессиональной деятельности);

- мотивационно-ценностный (ценности, интерес к специальности, мотивация профессиональной деятельности);

- регулятивно-поведенческий (наличие целей, стремление к успеху, усилия, затрачиваемые на совершенствование себя в профессии, самоуправление и самоконтроль).

Самооффективность в общении врача представляет «самооценку коммуникативной готовности к взаимодействию». Она свидетельствует о том, что он обладает потенциалом и опытом, который позволяет ему быть компетентным в общении, в сочетании с уверенностью, что он сумеет эффективно реализовать их в ситуациях взаимодействия с другими людьми, применив адекватно этим ситуациям имеющиеся у него средства общения.

Самооффективность рассматривается как детерминанта индивидуального поведения, с помощью которой можно прогнозировать его успешность.

По данным Д. Маддукса лица с низкой самооффективностью, скорее всего, имеют низкую мотивацию, избегают сложных задач и имеют ограниченные представления о том, как решать возникающие трудности. Было обнаружено, что высокая самооффективность врача связана с высокими когнитивными усилиями и успешным обучением с помощью различных средств, которые они считают трудными, и с меньшими усилиями и менее эффективным, которые они оценивают как легкие. Качественная учебная работа связана с сильной самооффективностью в сочетании с выбором более сложных задач [15, с. 14].

Сравнивая данный подход с концепцией А. Бандуры, необходимо отметить, что в теории социального научения выбор поведения и настойчивость усилий обуславливается скорее перцептами самооффективности, нежели условиями стимула. Самооффективность возникает из различных источников информации, непосредственно влияющих на поведение, а также опосредованно, через

когнитивные. Недостаточный уровень чувства собственной эффективности для достижения требуемого поведения может способствовать снижению активности субъекта. Субъект, уверенный в своих способностях, также может снизить активность, или он будет наказан. Эти два независимых источника ожидания беспомощности имеют совершенно разные причины.

По показателям методики «Диагностика самооффективности» Д. Маддукса и М. Шеера выявлен уровень выраженности каждого компонента самооффективности у мужчин и женщин, проведена их сравнительная характеристика. Процентное распределение мужчин и женщин по показателям самооффективности представлено на рис.2.

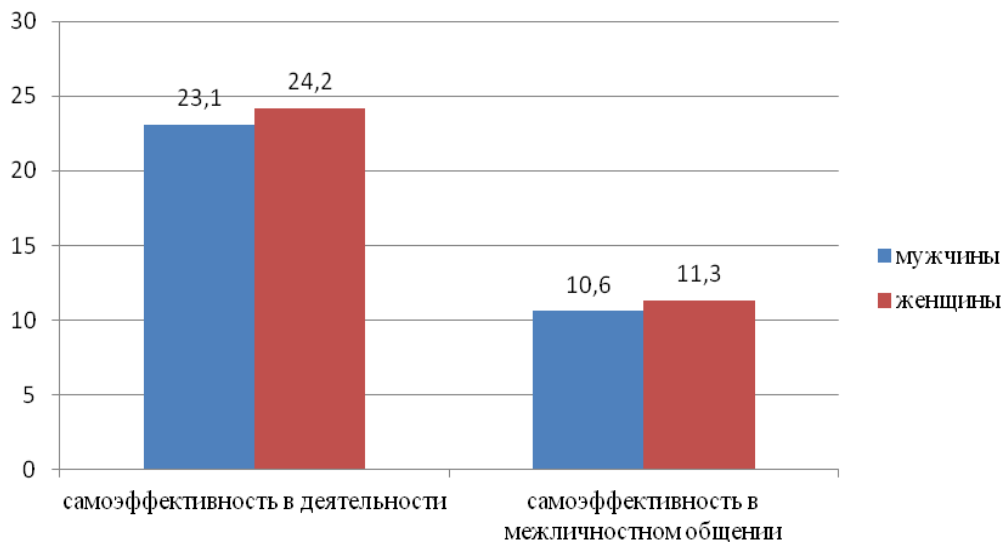


Рис. 2. Показатели самооффективности у мужчин и женщин (средние баллы)

На основании представленных данных видно, что по различным показателям самооффективности средние баллы в группе мужчин и женщин расположены примерно на одном уровне, выраженных различий не наблюдается. По отдельным показателям самооффективности данные соответствуют нормативным средним либо высоким показателям в целом по группе мужчин и женщин. Это указывает на то, что у большинства респондентов средний показатель самооффективности.

Для выявления половых различий в характеристиках самооффективности врачей применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

Различия в показателях самооффективности у мужчин и женщин по данным методики Д. Маддукса и М. Шера

Шкала	Мужчины (средний балл)	Женщины (средний балл)	t	p

самоэффективность в деятельности	23,1	24,2	- 0,617	0,538
самоэффективность в межличностном общении	10,6	11,3	- 1,430	0,154

В результате статистической обработки не удалось выявить значимых различий между мужчинами и женщинами по показателям самоэффективности. По показателю предметной самоэффективности коэффициент $t = -0,617$ при $p=0,538$, по показателю межличностной самоэффективности коэффициент $t = -1,430$ при $p=0,154$. Таким образом, как для мужчин, так и для женщин врачей характерны в основном средние показатели самоэффективности. Как среди мужчин, так и среди женщин в одинаковой степени встречаются лица с низкими и высокими показателями самоэффективности.

Полученные данные согласуются с результатами других исследований. В частности, Е.А. Бадагова установила, что воспринимаемая самоэффективность представляет собой важный компонент психического здоровья и благополучия врачей [16, с. 25]. Связь основана на том факте, что они регулируют тревогу и способствуют мотивации, активности, усилиям и настойчивости. На этом основании можно выявить способы взаимодействия факторов и прогнозировать воспринимаемую самоэффективность, уделяя особое внимание положительной поддержке.

В исследовании Ю.С. Филатовой с соавторами было установлено, что у врачей низкий показатель самоэффективности связан с низкими показателями эффективности профессиональной деятельности [17, с. 205]. Это выражается следующим образом:

1. Потребность в планировании у них развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действительно, малореалистично.

2. Такие специалисты предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно. У них слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий.

3. У врачей часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам. Низкие показатели самоорганизации поведения свидетельствуют о низком уровне развития программирования, что говорит о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий.

4. Врачи с низкой самоэффективностью предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и

при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок. Специалист не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

5. Врачи с низкими показателями самоорганизации поведения в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они 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 коррективы. В результате у них неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

6. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, врачи с низкой самоэффективностью часто и некритично следуют чужим советам. Существенно, что при развитии высокого осознанного уровня самоорганизации происходит в известной степени нивелирование влияния характера и темперамента на индивидуальный профиль деятельности [17].

Более высокий показатель самоэффективности связан с высокими показателями эффективности профессиональной деятельности. Это выражается следующим образом:

1. У врача сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действительны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Врачи с высокой самоэффективностью способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

2. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа деятельности, переходе на другую систему работы врачи с высокой самоэффективностью способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. Высокие показатели самоэффективности говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех.

3. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Высокие показатели уровня самоорганизации свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

4. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Врачи с высокими показателями самоэффективности демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

5. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Наличие высоких показателей самоэффективности свидетельствует о высоком уровне самостоятельности, что говорит об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности [17].

На основании проведенного анализа данных можно заключить, что способность врачей справляться со сложными и неординарными ситуациями, оказывать воздействие на успешность деятельности и жизнедеятельность человека в целом обусловлена самоэффективностью. Индивид, осознающий собственную эффективность способен прилагать значительно больше усилий к преодолению преград, решению проблем и задач, чем индивид, который постоянно сомневается в своих потенциалах.

Недостаток доверия к своим поведенческим действиям и способностям выражаются в низкой собственной эффективности. Высокая самоэффективность влияет на врача таким образом, что периодически возникающие проблемы или преграды, воспринимаются им не как конец пути, а в качестве своеобразного вызова, дающего возможности проверить свои способности, подтвердить их и реализовать. Данная оценка ситуации приводит к мобилизации всех внутренних ресурсов человека.

Самоэффективность является важнейшей мыслительной схемой, которая воздействует на поведение субъектов и его итоги через когнитивные, мотивационные, селективные, аффективные, физиологические процессы. Однако следует понимать, что собственная эффективность не имеет отношение к способностям осуществлять главные двигательные функции. К таким функциям относят ходьбу, хватание и др. Поэтому нужно понимать, что любые действия разработанной стратегии или выработанного плана должны лежать в границах физического потенциала субъекта.

Высокая самоэффективность способна изменить мышление врачей и способствует увеличению суждений, самоодобряющего характера. Также она способствует появлению устойчивости мотивации к какой-либо деятельности и обуславливает силу такой мотивации. Такое чаще более выражено в случаях, когда перед субъектом появляются преграды на пути к осуществлению стратегии. В

аффективной области высокая собственная эффективность способствует уменьшению уровня тревожности, проявлению отрицательных эмоций, которые возникают при неудачах.

Главным источником роста самооффективности является пережитый опыт успешности. Произвести все необходимые действия, совершить возможное и невозможное, и получить желаемый результат – значит ощутить себя успешным и более уверенным. Только в процессах активной деятельности, которая направлена на достижение результата и разрешение задач, диктуемых ситуацией, зарождаются и обрастают устойчивостью убеждения.

С помощью развития когнитивных умений построения своего поведения, приобретения опыта обеспечивается развитие самооффективности индивида. Высокая эффективность в соединении с ожиданием успешности всегда приводит к положительным исходам и, следовательно, к повышению собственной эффективности.

Таким образом, самооффективность – это когнитивный конструкт, выражающийся в убеждении врача в своей способности действовать успешно в конкретных условиях при решении субъективно сложных задач с проявлением упорства в их достижении, несмотря на возникающие трудности категория самооффективности деятельности врача и возможности её фактического использования в современных условиях остается наименее исследованной темой. Самооффективность деятельности врачей является структурированным и динамическим образованием. Она претерпевает изменения в процессе обучения. Самооффективность деятельности врачей имеет различные структурные компоненты (деятельностный и коммуникативный компонент). На данный момент зарубежные и отечественные специалисты провели множество исследований по изучению самооффективности как фактора успешности в различных видах профессиональной деятельности. Однако фрагментарность и обособленность исследований объясняет наличие так называемых «белых пятен» в научном анализе структуры, содержания, функций, детерминации самооффективности врачей, ее динамики. Несмотря на значительное число публикаций по изучению самооффективности, остается недостаточно исследованной проблема взаимосвязи самооффективности, эмоционального интеллекта и профессиональной идентичности врачей. Следовательно, на данный момент стоит задача в дальнейшей качественной разработке научных трудов в этой области.

Итак, в статье раскрыто понятие самооффективности. Базовая структура самооффективности специалиста интегрирована в модель личности эффективного специалиста. При ее рассмотрении описаны следующие варианты: вариант проявления модели выполняемой деятельности специалиста. Она может органично интегрировать в себя определенную деятельность, необходимый объем, а также конкретное строение профессиональной деятельности. И включает в себя разные ситуации выполнения профессиональной деятельности, а также эффективные способы для их реализации. Также описан вариант проявления модели личности специалиста – включает в себя набор необходимых качеств, которые позволяют обеспечить качественное выполнение поставленных задач, которые могут

возникать в сфере труда, помимо этого включает в себя процесс самообразования специалиста. Самоэффективность и результативность деятельности – это совокупность всех ситуаций реализованного выбора векторов дальнейшего профессионального и должностного продвижения. Тогда как профессиональная идентичность – это совокупность всех ситуаций свободного самовыражения и ответственного выбора по овладению смыслами профессионального мастерства. Важно отметить, что критерий успешности достижения профессиональной идентичности в большей степени имеет субъективное осознание своей успешности, а не внешние знаки и отметки. Самоэффективность у врачей является структурированным и динамическим образованием. Она претерпевает изменения в процессе профессионального развития. Самоэффективность имеет различные структурные компоненты (деятельностный и коммуникативный компонент).

У большинства врачей выявлен средний уровень показателя самоэффективности в деятельности и самоэффективности в общении. Врачи со средними оценками самоэффективности в предметной деятельности вполне адекватно оценивают себя, корректно расценивая свои возможности. Врачи со средними оценками показателями самоэффективности в межличностном общении адекватно выстраивают свои отношения с окружающими людьми. В структуре самоэффективности у врачей выше показатели по шкале самоэффективности в межличностном общении. Этот компонент самоэффективности описывает сочетание представлений человека о том, что он компетентен в общении, и его уверенности в том, что он сможет быть успешным коммуникатором, конструктивно решающим коммуникативные задачи. В результате статистической обработки не удалось выявить значимых различий между мужчинами и женщинами по показателям самоэффективности. Таким образом, как для мужчин, так и для женщин врачей характерны в основном средние показатели самоэффективности. Как среди мужчин, так и среди женщин в одинаковой степени встречаются лица с низкими и высокими показателями самоэффективности.

Литература.

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Кричевский, Р.Л. Самоэффективн.ость и акмеологический подход к исследованию личности / Р.Л. Кричевский // Акмеология. – 2001. – № 1. – С. 47-52.
3. Гордеева, Т.О. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков /Т.О. Гордеева, Е.А. Шепелева // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 2006. – № 3. – С. 78 -85.
4. Андреева, И. Н. Структура и типология эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Автореф. дисс....доктора психол.наук. – Минск: БГУ, 2017. – 40 с.
5. Макоева А.Ю., Накохова Р.Р. Особенности психологического сопровождения формирования профессиональной идентичности у будущих медицинских работников среднего звена. М., 2017. 210 с.

6. Гончар, С.Н. Самоэффективность как профессиональное качество будущих педагогов-психологов / С. Н. Гончар // Педагогическое мастерство: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). – Москва: Буки-Веди, 2012. – С. 250-253.
7. Коломиец, О.В. Самоэффективность студентов гуманитарных и технических специальностей / О.В. Коломиец. – 2015. – №4. – С. 94-97.
8. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Под ред. В. Ю. Большакова. – СПб.: Питер, 2009. – С. 476-510.
9. Малютина Т.В., Морозова И.С. Структура и содержательные характеристики профессиональной идентичности студентов медиков // Психология и Психотехника. – 2017. – № 3. – С. 36 - 43.
10. Мурашова, Л.А. Медицинский работник как субъект профессиональной деятельности / Л.А. Мурашова // Психология управления в современной России. Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – Тверь, 2008. – С. 97-100.
11. Кирпиченко, А.А. Основы медицинской психологии / А.А. Кирпиченко, Б.Б. Ладик. – Минск: Выш. шк., 2014. – 144 с.
12. Шепелева, Е. А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Е. А. Шепелева. – М., 2008. – 27 с.
13. Code J. Agency for Learning: Intention, Motivation, Self-Efficacy and Self-Regulation // Frontiers in Education. – 2020. – Vol. 5. – № 19.
14. Барский, Ф.И. Представления об идентичности в рамках нарративного подхода / Ф.И. Барский, Д.А. Кутузова // Мир психологии. – 2004. - № 2. – С. 67-77.
15. Скворцова, Л.Л. Регуляторные функции имплицитных концепций личностной зрелости / Л.Л. Скворцова // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2020. – №20-3. – С. 360-367.
16. Бодагова, Е.А. Психическое здоровье врачей разного профиля / Е.А. Бодагова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т. 23. – № 1. – С. 21–26.
17. Филатова Ю.С. Коршунов Н.И., Яльцева Н.В. Детерминанты формирования коммуникативной компетентности врача // Психология конструктивной конфликтности личности. Монография / Под ред. проф. А.В. Карпова, проф. М.М. Кашапова. – Ярославль: ИПК «Индиго», 2013. – С. 174- 207.

Кононова О.Б., Скворцова К.А.

САМООТНОШЕНИЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

Аннотация. Самоотношение и жизнестойкость являются важными характеристиками человека. Особенно значимыми эти феномены становятся в

студенческом возрасте, на этапе профессионального самоопределения, обучения и становления будущего профессионала. Статья посвящена изучению особенностей самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза.

Ключевые слова: самоотношение, жизнестойкость, студенческий возраст.

Abstract. Self-attitude and resilience are important characteristics of a person. These phenomena became especially significant at student age, at the stage of professional self-determination, training and development of a future professional. The article is devoted to the study of the features of self-attitude and resilience among students of a transport university.

Keywords: self-attitude, resilience, student age.

Самоотношение и жизнестойкость являются важными характеристиками человека. Особенно значимыми эти феномены становятся в студенческом возрасте, на этапе профессионального самоопределения, обучения и становления будущего профессионала. Студенческий возраст является значимым периодом личностного и профессионального развития. Изучению различных психологических особенностей современного студенчества посвящено множество психологических научных работ [Ермакова, 2018; Казначеева, 2020; Казначеева, 2022; Кедич, 2022; Кононова, 2018; Синельникова, 2021; Слотина, 2018; Щелокова, 2013; Яценко, 2021; Яценко, 2019]. Самоотношение – стержневое психологическое образование самосознания, интегративное, эмоционально-оценочное отношение к самому себе [Гончарова, 2022]. Самоотношение влияет на стабильность связей человека с социальной средой, формирует внутреннюю, индивидуальную среду развития личности. Это находит своё отражение в избранной профессиональной деятельности, где на пути следования ей каждый человек сталкивается с осознанием своего места в жизни, которое определяется тем, насколько личность ценит и уважает себя, принимает и понимает свои поступки, критично оценивает собственные успехи. Соответственно, в студенчестве самоотношение становится неким выражением и олицетворением смысла «Я» [Кораблева, 2017]. Жизнестойкость – способность переносить трудности, невзгоды, неудачи в жизни, которых вовсе избежать нельзя, умение «держаться удар», не отчаиваться при неудачах, относиться к ним как к преодолимым, делать выводы и не повторять ошибок [Кедич, 2019]. Особая роль в формировании жизнестойкости отводится периоду обучения студентов в учреждениях высшего образования. Современные студенты зачастую очень остро переживают свое профессиональное становление через прохождение различных кризисов: трудности в обучении, сложности в построении межличностных отношений, различные бытовые проблемы.

Целью данного исследования является определение особенностей самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза.

Гипотезы исследования: 1. Существуют различия между показателями самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза; 2. Существуют различия в структуре связей показателей самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза.

Задачи исследования: 1. Определить показатели самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза. 2. Выявить и проанализировать различия между показателями самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза. 3. Выявить наличие и характер связи показателей самоотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза. 4. Сформулировать выводы по результатам исследования.

В качестве выборки исследования выступили студенты Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I (50 человек: 25 юношей и 25 девушек). Использовались следующие методики: методика «Тест – опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева; Методика жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева. Результаты для интерпретации были получены посредством вычисления параметрического t-критерия Стьюдента и коэффициента корреляции (Пирсона).

Результаты по методике «Тест – опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева свидетельствуют о том, что у всей выборки студентов высокий показатель по шкале «за или против собственно Я» (шкала S) (72,41). Это завышенный уровень самооценки. Студенты с завышенной самооценкой переоценивают свои знания, таланты, способности, достижения и так далее. Такие студенты могут вести себя слишком самоуверенно и даже высокомерно. Они уверены в том, что с любой задачей способны справиться лучше, чем кто-либо другой. Поэтому они часто ставят перед собой слишком сложные задачи, которые могут оказаться непосильными для них. При этом в неудачах они обычно обвиняют окружающих или обстоятельства.

У всей выборки студентов высокие показатели по шкалам Самоуважение (I) (62,40), по шкале Аутосимпатия (II) (59,93), по шкале Самоинтерес (IV) (65,11) и средний показатель по шкале Ожидаемое отношение от других (III) (53,32). Студенты верят в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, часто переоценивают свои возможности, свою способность контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимать самого себя. Студенты одобряют себя в целом, доверяют себе. Они проявляют интерес к собственным мыслям и чувствам, проявляют излишнюю уверенность в своей интересности для других. При этом, их ожидание позитивного отношения к себе окружающих вполне адекватно.

У всей выборки студентов высокие показатели по шкалам Самоуверенность (1) (56,05), Отношение других (2) (56,65), Самопринятие (3) (65,87), Саморуководство (4) (61,35), Самоинтерес (6) (65,77), Самопонимание (7) (60,56). Низкие показатели по шкале самообвинения (5) (45,27). Из полученных данных можно сделать вывод о том, что по вышеперечисленным шкалам у студентов по большинству шкал проявляется принадлежность к выраженности данных признаков. Это говорит о самостоятельности студентов, готовности контролировать свою жизнь, проявлять интерес к себе и стремиться к пониманию самих себя. Следует, однако, отметить некоторую переоценку своих возможностей, их преувеличение. При этом, студенты не склонны обвинять себя в своих неудачах, а ищут причины таких неудач в окружающих или в обстоятельствах.

Результаты методики жизнестойкости С. Мадди, свидетельствуют о том, что у всей выборки студентов высокие показатели по шкале Вовлеченность (31,3), средние показатели по шкале Контроль (25,9) и низкие показатели по шкале Принятие риска (13,36). Студенты твердо убеждены в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для них. Они получают большое удовольствие от собственной деятельности. Юноши и девушки так же убеждены что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. При этом, они не уверены в том, что все, что с ними случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Они не готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Далее с помощью t-критерия Стьюдента были проанализированы различия между юношами и девушками по показателям самоотношения и жизнестойкости.

Между показателями жизнестойкости значимых различий не выявлено.

При сравнении показателей по методике «Тест – опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева выявлено значимое различие между показателями шкалы Самообвинение. У девушек склонность к самообвинению выше, чем у юношей (уровень значимости – 0,05). Для девушек характерно самообвинение, отрицание эмоций в адрес своего «Я». Они готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, как в учебе, так и в межличностных отношениях со сверстниками и родителями. У юношей же данный показатель менее выражен, они реже прибегают к самообвинению, склонны находить источники неудач во внешней среде (другие люди, обстоятельства).

Для изучения взаимосвязей показателей самоотношения и жизнестойкости у студентов на основании полученных результатов был проведен корреляционный анализ с использованием компьютерной программы EXCEL.

Остановимся на обсуждении корреляционной структуры показателей жизнестойкости у юношей и девушек. И у юношей и у девушек центральной системообразующей категорией является общий показатель жизнестойкости. При этом у девушек выявлена более сложная корреляционная структура: у девушек выявляется 5 значимых связей (на уровне значимости $p < 0,001$), а у юношей только две значимые связи (на уровне значимости $p < 0,001$). У девушек в структуре жизнестойкости включены все показатели методики, а у юношей жизнестойкость значимо положительно коррелирует лишь со шкалами Контроль и Вовлеченность. У юношей уровень жизнестойкости прежде всего связан со степенью убежденности в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя, и в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего. У девушек значение имеют все три показателя: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Остановимся на обсуждении корреляционной структуры показателей самоотношения у юношей и девушек. Следует отметить, что корреляционные структуры данных показателей у юношей и девушек достаточно схожи. У юношей выявлено 20 значимых связей, у девушек – 18 значимых связей. Для юношей

и девушек наиболее нагруженными оказались узлы «Интегральное чувство за или против собственно Я» (S), а также шкала Самоуважение (I) и шкала Ауто-симпатия (II). Эти показатели могут рассматриваться в качестве коррекционных мишеней.

При этом у юношей в структуре показателей самоотношения в отличие от девушек присутствует шкала Самообвинение (5). Шкала самообвинения значимо отрицательно взаимосвязана со шкалой «Интегральное чувство за или против собственно Я» (S) ($r = -0,59$, $p < 0,01$), со шкалой Ауто-симпатия (II) ($r = -0,75$, $p < 0,001$). Юноши тем сильнее склонны к самообвинению, тем чаще готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, чем ниже их уровень самооценки, уровень доверия к себе, чем сильнее они видят в себе недостатки. И наоборот, юноши с высокой самооценкой и с доверием к себе, одобряющие себя в целом и в частности реже прибегают к самообвинению. Для девушек шкала самообвинения не входит в структуру самоотношения, а значит мало связана со степенью выраженности ее показателей и может зависеть от каких-либо других особенностей студенток.

Путем корреляционного анализа показателей нам удалось выявить специфику связи самоотношения и жизнестойкости юношей и девушек. Следует отметить, что эти структуры сильно отличаются друг от друга. У девушек выявлено 17 значимых связей между различными показателями самоотношения и жизнестойкости (уровни значимости $p < 0,01$ и $p < 0,001$). У юношей выявлена только одна значимая положительная взаимосвязь: между шкалой Самоуверенность(1) и Жизнестойкостью ($r = 0,52$, $p < 0,01$). Такой результат может говорить либо о большей зрелости данных структур у девушек, по сравнению с юношами, что совпадает с данными возрастной психологии. С другой стороны, можно предположить, что у юношей в отличие от девушек жизнестойкость в меньшей степени связана с самоотношением или наоборот: самоотношение меньше связано с жизнестойкостью. Единственный показатель самоотношения, который может влиять на жизнестойкость юношей это самоуверенность. Чем выше самоуверенность юношей, тем реже у них возникает внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. И наоборот чем выше самоуверенность юношей, тем выше и жизнестойкость юношей. Следует отметить, что у девушек также выявлена значимая взаимосвязь между данными показателями ($r = 0,71$, $p < 0,001$), но в отличие от юношей жизнестойкость у девушек значима связана еще с пятью другими показателями самоотношения.

В результате анализа полученных в ходе эмпирического исследования данных, нами были сформулированы следующие выводы:

1. Самоотношение юношей и девушек – студентов транспортного вуза – имеет как общие, так и специфические особенности. В целом по всей выборке можно говорить о завышенном уровне самооценки. Такие студенты не склонны обвинять себя в своих неудачах, а ищут причины таких неудач в окружающих или в обстоятельствах. С другой стороны можно говорить о самостоятельности студентов, готовности контролировать свою жизнь, проявлять интерес к себе и

стремиться к пониманию самих себя. При этом, у девушек склонность к самообвинению выше, чем у юношей. Девушки, в большей степени по сравнению с юношами, готовы поставить себе в вину свои промахи и неудачи, как в учебе, так и в межличностных отношениях со сверстниками и родителями. Таким образом, гипотеза о различиях между показателями самооотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза подтвердилась частично.

2. Жизнестойкость юношей и девушек – студентов транспортного вуза – имеют много общих особенностей. У всей выборки студентов высокие показатели по шкале Вовлеченность, средние показатели по шкале Контроль и низкие показатели по шкале Принятие риска. Между показателями жизнестойкости у юношей и девушек значимых различий не выявлено.

3. Самоотношение юношей и девушек имеет общие и специфические особенности в своей структуре. Структуры самооотношения у юношей и девушек достаточно сложны, содержат в себе много значимых связей, включают в себя одни и те же шкалы и связи между ними. Для юношей и девушек наиболее нагруженными оказались узлы «Интегральное чувство за или против собственно Я» (S), а также шкала Самоуважение (I) и шкала Аутосимпатия (II). Эти показатели могут рассматриваться в качестве коррекционных мишеней. При этом у юношей в структуре показателей самооотношения в отличие от девушек присутствует шкала Самообвинение (5). Шкала самообвинения значимо отрицательно взаимосвязана со шкалой «Интегральное чувство за или против собственно Я» (S), со шкалой Аутосимпатия (II).

4. Жизнестойкость юношей и девушек имеет общие и специфические особенности в своей структуре. И у юношей и у девушек центральной системообразующей категорией является общий показатель жизнестойкости. При этом у девушек выявлена более сложная корреляционная структура. У девушек в структуру жизнестойкости включены все показатели методики, а у юношей жизнестойкость значимо положительно коррелирует лишь со шкалами Контроль и Вовлеченность.

5. Корреляционные структуры связи самооотношения и жизнестойкости юношей и девушек сильно отличаются друг от друга. У девушек выявлено 17 значимых связей между различными показателями самооотношения и жизнестойкости, у юношей выявлена только одна значимая положительная взаимосвязь. Такой результат может говорить либо о большей зрелости данных структур у девушек, по сравнению с юношами, что совпадает с данными возрастной психологии. Можно предположить, что у юношей в отличие от девушек жизнестойкость в меньшей степени связана с самооотношением. Данный вопрос требует дальнейшего изучения. Таким образом, гипотеза о различиях в структуре связей показателей самооотношения и жизнестойкости у студентов транспортного вуза подтвердилась.

Библиографический список

1. Гончарова, Е. В. Компоненты самооотношения как предикторы прокрастинации студентов вуза / Е. В. Гончарова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2. – 11 с.

2. Ермакова, Е. С. Связь жизнестойкости и личностных особенностей студентов технического вуза / Е. С. Ермакова // Человек в условиях неопределенности: сб. науч. тр. науч.-практ. конф. с международным участием: в 2 т.; под общ. и науч. ред. Е. В. Бакшутовой, О. В. Юсуповой, Е. Ю. Двойниковой. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – Т. 1. – С. 139-144.

3. Казначеева, Н. Б. Особенности социально-психологической адаптации и выбора копинг-стратегий у студентов с высоким уровнем активности в социальных сетях / Н. Б. Казначеева, И. С. Мазурова // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика: материалы Национальной с международным участием научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 07-08 ноября 2019 г.) / ФГБОУ ВО ПГУПС. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 23-25.

4. Казначеева, Н. Б. Эмоциональный интеллект и толерантность как психологические предпосылки снижения агрессивности и конфликтности у студентов / Н. Б. Казначеева, Е. С. Синельникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 574-578.

5. Кедич, С. И. Жизнестойкость и личностные черты у студентов транспортного вуза / С. И. Кедич, Л. А. Лискова // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика: материалы Национальной с международным участием научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 7-8 ноября 2019 г.) / ФГБОУ ВО ПГУПС. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 25-27.

6. Кедич, С. И. Исследование совладающего поведения студентов и школьников в контексте ситуации неопределенности / С. И. Кедич, А. В. Комарова, Т. В. Слотина // Развитие человека в условиях социально-психологической и экономической неопределенности и кризисных явлений. – 2022. – С. 100-117.

7. Кононова, О. Б. Методика коллективного творческого воспитания в контексте психологического здоровья / О. Б. Кононова // Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции и образовательного семинара (к 100-летию Санкт-Петербургского государственного института культуры) (Санкт-Петербург, 18-19 мая 2018 г.) / ООО «НИЦ АРТ». – Санкт-Петербург, 2018. – С. 51-60.

8. Кораблева, С. В. Развитие самоотношения студентов в ходе вузовской подготовки / С. В. Кораблева, А. А. Бирюкова // Интерактивная наука. – 2017. – № 5 (15). – С. 71-74.

9. Синельникова, Е. С. Самоорганизация и удовлетворенность жизнью студентов на самоизоляции / Е. С. Синельникова // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования: Материалы научной конференции (Москва, 27-28 апреля 2021 г.) / Психологический институт РАО. – Москва, 2021. – С. 170-175.

10. Слотина, Т. В. Поведенческие и гендерные особенности студентов технических специальностей с разным уровнем макиавеллизма / Т. В. Слотина, О. Б. Кононова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – Т. 24, № 4. – С. 113-116.

11. Щелокова, Е. Г. Ценностно-смысловые приоритеты будущих профессионалов с разными карьерными ориентациями / Е. Г. Щелокова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11 (4). – С. 788-794.

12. Яценко, Е. Ф. Смыслжизненные ориентации, стратегии совладающего поведения и удовлетворенность жизнью у студентов как проблема социальной психологии личности / Е. Ф. Яценко // Психология. Психофизиология. – 2021. – Т. 14, № 1. – С. 88-96.

13. Яценко, Е. Ф. Субъективная комфортность, копинг-стратегии и типы акцентуаций личности российских и индонезийских студентов университета / Е. Ф. Яценко, О. В. Лазорак, Д. А. Лащенко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – № 21(2). – С. 467-477.

Лычагина С.В.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Аннотация: в статье рассматриваются некоторые личностные качества курсантов и военнослужащих по призыву, интерпретируются полученные данные с точки зрения выбранной профессиональной деятельности и в свете некоторых политических событий, оказывающих влияние на них.

Ключевые слова: военнослужащие ВНГ, курсанты, личностные качества, профессиональная деятельность, вектор взаимодействия человек-человек.

Abstract: the article examines some personal qualities of cadets and conscripts, interprets the data obtained from the point of view of the chosen professional activity and in the light of some political events that affect them.

Keywords: military personnel in NG, cadets, personal qualities, professional activity, vector of human-human interaction.

Введение.

Военнослужащие войск национальной гвардии Российской Федерации (ВНГ РФ) выполняют спектр весьма различных по своему содержанию задач, направленных на обеспечение национальной безопасности. Неотъемлемым условием выполнения данных задач является высокий уровень сложности, требующий наличия у военнослужащих ВНГ РФ определенных личностных качеств.

Личность - одно из самых многоликих явлений, исследуемых современной наукой. Колоссальный спектр самостоятельных наук, отраслей научной мысли занимается изучением личности, стремясь понять ее сущность, дать ей место в системе знаний. Философия, педагогика, психология и многие другие науки заняты поиском ответов на вопросы: Что есть личность? Какова ее структура? Что представляют собой качества личности и как их исследовать? Какова природа и из каких составляющих складываются личностные качества военнослужащих? Именно выяснение современного состояния данной проблемы и является целью данной статьи.

Основная часть.

Проанализировав некоторые подходы (деятельностный подход - разработанный в 30-е годы советскими учеными Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым, когнитивный подход - представленный в психологии теорией личностных конструктов Джорджа Келли, факторной теорией черт личности Раймонда Кэттелла, факторной теорией личностных типов Ганса Айзенка и рядом других, когнитивный подход использует способность логического размышления человека при создании (конструировании) картины мира, а также различные процедуры измерения психических черт личности к этому феномену, можно считать, что качество – это присущая объекту особенность, отличающая его от других объектов [4]. На этом основании можно констатировать, что качество личности – это присущая ей особенность, отличающая ее от других личностей. Исходя из общепринятого понимания личности, как совокупности социально – обусловленных особенностей функционирования психики человека, качества личности являются в конечном итоге социально – обусловленными особенностями функционирования психики конкретного человека, отличающимися от особенностей функционирования психики других людей [1; 6].

В рамках данного исследования нас интересуют личностные качества военнослужащих. В соответствии с Приложением № 1 к Инструкции об организации и проведении профессионального психологического отбора в войсках национальной гвардии Российской Федерации к кандидатам, изъявившим желание на прохождение военной службы по контракту в подразделениях ВНГ РФ, предъядляется ряд требований к личностным качествам:

1) Внутренняя организованность, дисциплинированность, исполнительность, чувство долга и ответственности за порученное дело.

2) Высокий уровень правосознания и нравственных убеждений, честность, принципиальность, соблюдение норм общественной морали, патриотизм, преданность Российской Федерации.

3) Зрелость личности, способность брать на себя ответственность за принятие решения, за свои действия и поступки. Умение определять приоритеты и последовательность решения проблем, самостоятельность, уверенность в своих силах при высоком уровне самокритичности.

4) Адекватная самооценка, устойчивая мотивация на достижение успеха на основе самореализации и саморазвития в конкретной профессиональной деятельности.

Поясняя содержание данных требований к личностным качествам военнослужащих ВНГ РФ, есть необходимость раскрыть сущность некоторых указанных качеств с проведенными исследованиями в этом направлении среди военнослужащих.

Так в психологических исследованиях самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира [2; 5].

Респондентами выступили курсанты Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии различных курсов обучения (СПВИ ВНГ). Возраст курсантов – от 20 до 27 лет.

Проведенное исследования самооценки личности по Будасси дало нам определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции.

Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внести ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

Таблица 1. Коэффициент ранговой корреляции

№ п/п	Коэффициент корреляции	№ п/п	Коэффициент корреляции
1	0,67594	13	0,801504
2	0,732331	14	0,778195
3	0,745113	15	0,496992
4	0,748872	16	0,732331
5	0,718045	17	0,756391
6	0,446617	18	0,730075
7	0,650376	19	0,780451
8	0,764662	20	0,784211
9	0,759398	21	0,796241
10	0,768421	22	0,406767

11	0,765414	23	0,726316
12	0,520301	24	0,775188
		25	0,732331

По полученным результатам ранговой корреляции, представленным в таблице 1, можно говорить о наличии значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным для всех членов группы, так как значение коэффициента корреляции входит в интервал от +0,38 до +1. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки, в некоторых случаях имеющее тенденцию к завышению. При этом отсутствуют значения, выражающее неадекватно завышенное самооценивание.

Эти результаты позволяют нам сделать вывод о том, что респонденты принимают ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно вырабатанные требования к поведению и деятельности.

По А. А. Реану [3], самооценка – это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Данная трактовка особенно важна, на наш взгляд, для военнослужащих, в связи с событиями, происходящими на мировой арене в рамках СВО. Чаще всего мы видим в средствах массовой информации не только адекватное поведение наших военнослужащих, но и высоконравственное поведение, социально-приемлемую толерантность, этические компоненты их пребывания в зоне боевых действий.

Затем было проведено исследование личностных качеств военнослужащих по призыву, изъявивших желание о прохождении дальнейшей военной службы по контракту в ВНГ РФ, и курсантов военного вуза ВНГ РФ и проводилось с использованием методики 16-ти факторного личностного опросника Кеттела. Возраст респондентов – от 20 до 27 лет.

В результате проведенного исследования нами были получены следующие результаты. Для определения степени выраженности личностных качеств у испытуемых первичные данные были переведены в стены и рассчитаны средние показатели выраженности личностных качеств. Полученные результаты были проинтерпретированы.

Так в обеих выборках по фактору «общительность, замкнутость» отмечается тенденция к наличию высоких баллов – у курсантов военного вуза ВНГ результаты представлены преимущественно 6 и 7 стенами, у военнослужащих по призыву – преимущественно 6 стеном, что свидетельствует о преимущественной обращенности обеих выборок вовне, присущей им легкости в общении, циклотимии.

По фактору «самоуверенность (доминантность), приспособляемость (конформность)» отмечается представленность результатов исследования у обеих выборок преимущественно 5 стеном, что свидетельствует о пограничности выраженности личностного качества «конформность – доминантность» с уклоном в сторону конформности, приспособляемости. Военнослужащие имеющие такие показатели, могут характеризоваться как мягкие, послушные, услужливые,

любезные; застенчивые, подчиняющиеся, тактичные, дипломатичные; экспрессивные, скромные.

Фактор «ответственность, безответственность» представлен у военнослужащих по призыву средним выборочным значением по стенам показателем 5,44, у курсантов военного вуза ВНГ показателем 6,0, что свидетельствует о преобладании ответственности как качества личности у обеих категорий военнослужащих. При этом у курсантов военного вуза ВНГ данное качество выражено сильнее. Военнослужащим обеих категорий присуще высокая нормативность, сильный характер. Характеризоваться такие военнослужащие могут как добросовестные, уравновешенные, ответственные. Общим для обеих категорий присуще стойкость, решительность, эмоциональность, дисциплинированность, собранность. Совесть, присущее чувство долга, соблюдение моральных стандартов и правил, настойчивость в достижении цели, точность и деловая направленность определяют таких военнослужащих как ответственных, имеющих высокое супер – эго.

Фактор «смелость (предприимчивость), робость, нерешительность» у военнослужащих по призыву представлен преимущественной выраженностью социальной смелости, о чем свидетельствует среднее выборочное значение по стенам -5,96. Аналогичный показатель у курсантов военного вуза ВНГ равен 6,12. Данные показатели свидетельствуют о наличии у обеих выборок таких качеств как уверенность, социальная смелость, общительность, относительная раскованность, расторможенность. Наряду с тем курсантам военного вуза ВНГ в большей степени присуще отзывчивость, добродушность, импульсивность.

Фактор «самоконтроль, небрежность» представлен у военнослужащих по призыву средним выборочным значением по стенам показателем - 5,24. У курсантов военного вуза ВНГ данный показатель равен 6,08. Отмечается большая выраженность у курсантов фактора самоконтроля. Военнослужащих обеих выборок можно характеризовать как самостоятельных, волевых, принимающих социальные нормы, контролирующих свои эмоции и поведение, целенаправленных. Результаты представлены на рисунке 1.

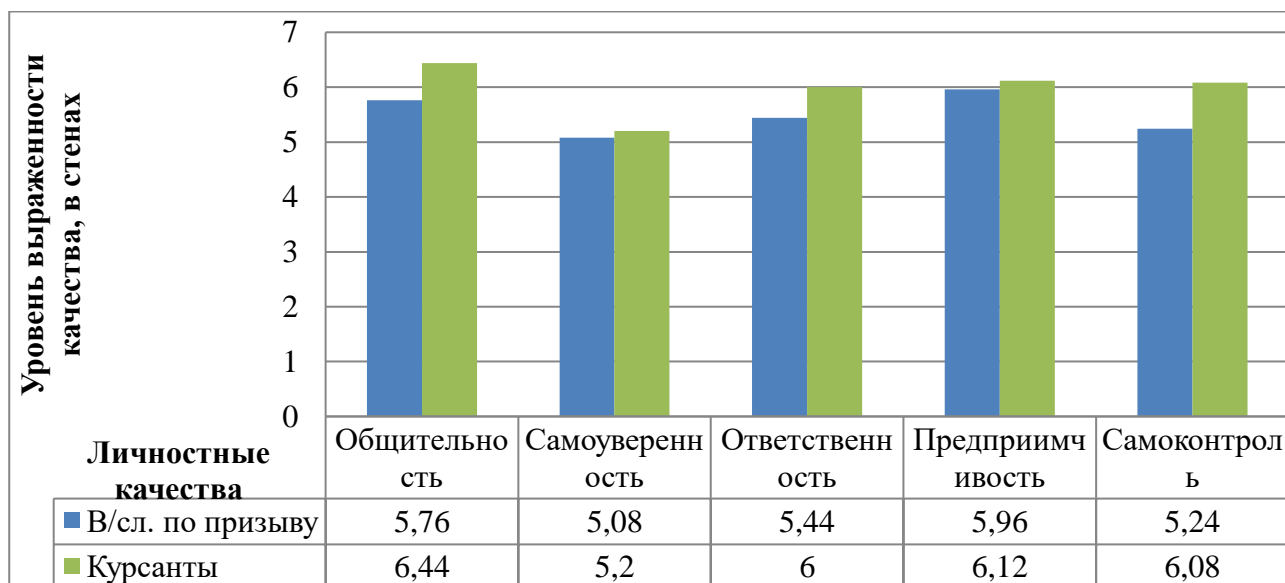


Рисунок 1. – Степень выраженности личностных качеств военнослужащих по призыву и курсантов военного вуза ВНГ по методике 16-ти факторный опросник Кеттелла

На основании полученных результатов была проведена их статистическая обработка и определено отклонение степени выраженности личностных качеств от среднего значения в обеих группах.

Из результатов статистической обработки и определения процентного соотношения степени выраженности личностных качеств в группе видно, что у военнослужащих по призыву из исследованных личностных качеств преобладает самоконтроль. 58 % обследованных военнослужащих по призыву имеют высокий уровень общительности, 31 % имеет средний уровень общительности, а у 11 % военнослужащих имеется склонность к замкнутости.

Также достаточно часто встречается наличие высокого уровня выраженности таких качеств как общительность, предприимчивость, ответственность.

Высокий уровень самоуверенности имеет 38 % военнослужащих по призыву, средний уровень – 23%. 39 % военнослужащих по призыву характеризуется как неуверенные в себе.

У 50 % военнослужащих по призыву отмечается высокий уровень предприимчивости, тогда как 23% имеют средний уровень, а 27 % низкий уровень предприимчивости.

В наибольшей степени по сравнению с другими личностными качествами военнослужащим по призыву свойственен высокий уровень самоконтроля (65 % опрошенных), 27 % имеют средний уровень, 8 % склонны к низкому самоконтролю.

54 % военнослужащих по призыву имеют высокий уровень ответственности, 35 % средний, 11 % низкий уровень.

Результаты статистической обработки представлены в рисунке 2.

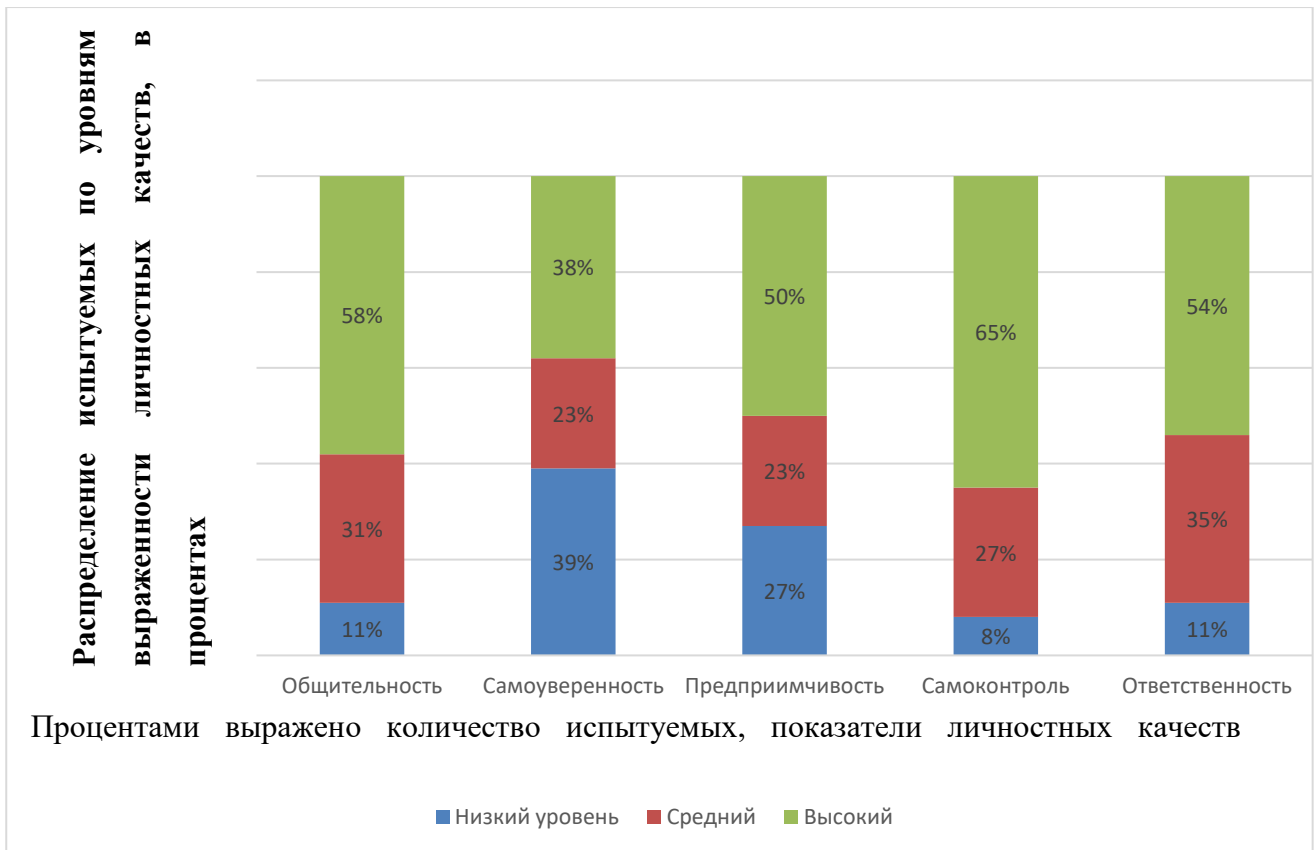


Рисунок 2. – Распределение показателей личностных качеств военнослужащих по призыву по уровню выраженности в процентном соотношении

Из результатов статистической обработки и определения процентного соотношения степени выраженности личностных качеств у курсантов военного Вуза ВНГ РФ видно, что в наибольшей степени данной категории военнослужащих присущ высокий уровень выраженности личностного качества «общительность». 64 % обследованных курсанта военного вуза ВНГ РФ показали высокий уровень выраженности общительности, 31% средний уровень и 11% показали склонность к замкнутости.

Данное исследование показало, что 43 % обследованных курсантов имеют высокий уровень выраженности самоуверенности, 27 % - средний уровень и 30 % курсантов склонны к неуверенности в своих силах.

Самоуверенность как личностное качество представлено у курсантов военного вуза ВНГ РФ преимущественно средними показателями, а у военнослужащих по призыву данное качество представлено преимущественно низкими показателями. Данное различие может быть обусловлено характером условий, в которых находятся военнослужащие и степенью педагогического воздействия.

Высокий уровень предприимчивости присущ 51 % курсантов, 27% имеют средний уровень предприимчивости. Низкий уровень предприимчивости свойственен 27 % обследованных курсантов.

В большей степени курсантам присущ самоконтроль, как личностное качество. У 63 % курсантов имеется высокий уровень самоконтроля. Средний уровень самоконтроля свойственен 25 % курсантов, а низкий уровень имеют 12 % курсантов.

Ответственность свойственна 57% курсантов. 38 % курсантов имеют средний уровень выраженности ответственности и 5 % курсантов склонны к безответственности. Результаты представлены на рисунке 3.

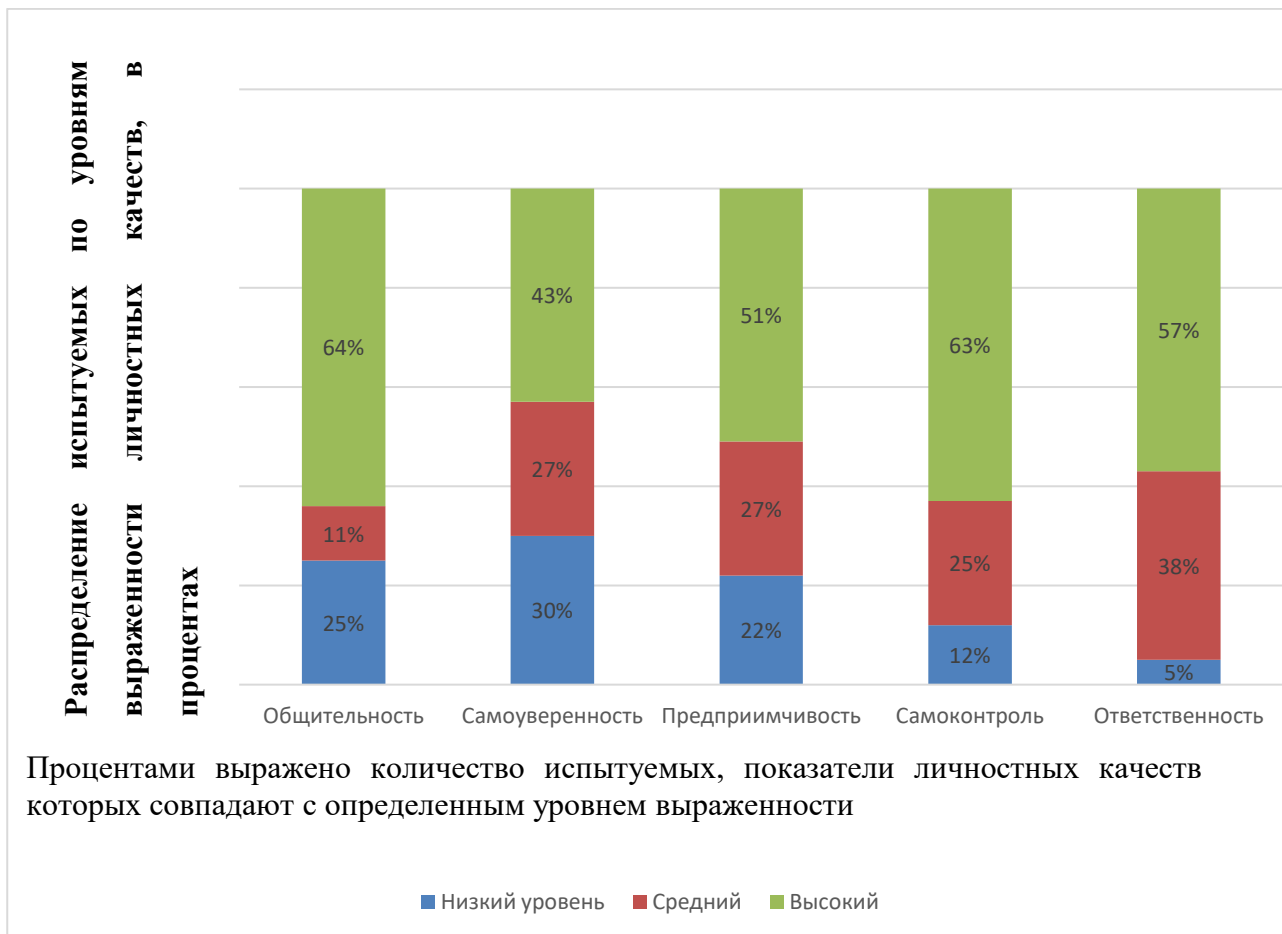


Рисунок 3. – Распределение показателей личностных качеств военнослужащих по призыву по уровню выраженности в процентном соотношении

Далее нами было проведено сравнение показателей личностных качеств в обеих выборках.

Так для военнослужащих по призыву и курсантов военного вуза ВНГ РФ характерно в большей степени наличие высокого уровня выраженности таких личностных качеств как: общительность, ответственность, самоконтроль и предприимчивость.

Существенное различие отмечается при рассмотрении личностного качества «самоуверенность». Курсантам военного вуза ВНГ РФ свойственен преимущественно высокий уровень самоуверенности, тогда как для военнослужащих в большей степени характерен средний уровень самоуверенности.

Результаты представлены на рисунке 4.

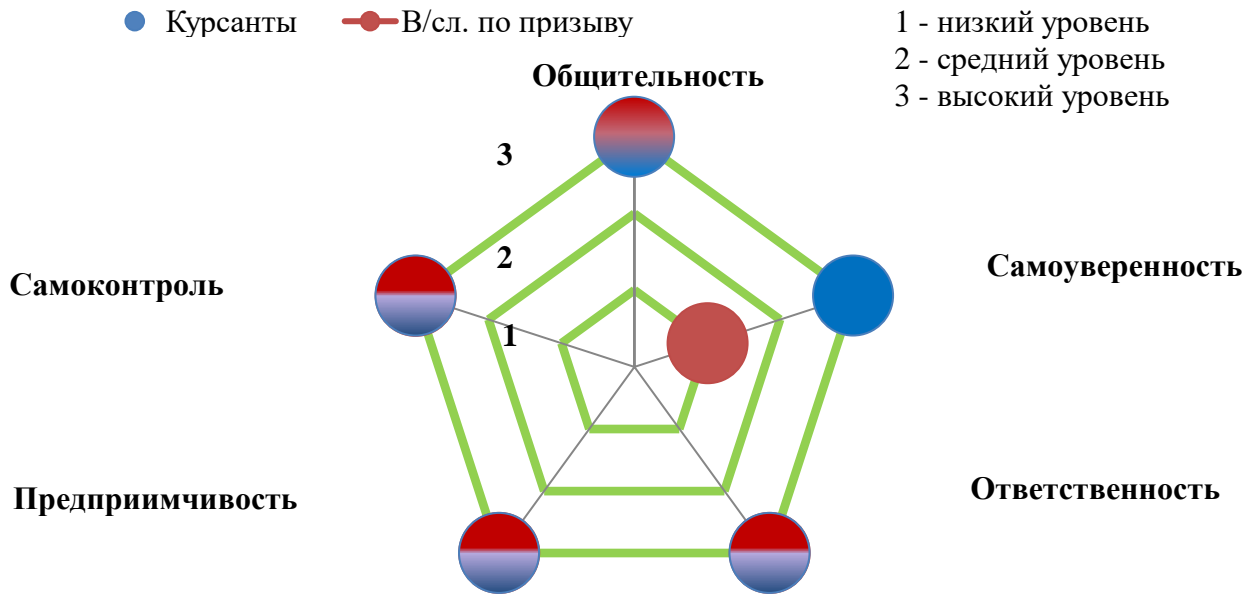


Рисунок 4. – Распределение показателей личностных качеств военнослужащих по призыву и курсантов военного вуза ВНГ по уровням характерности для групп степени выраженности качества

На основании проведенного исследования личностных качеств военнослужащих по призыву и курсантов военного вуза ВНГ по методике 16-ти факторный опросник Кеттела нами был осуществлен сравнительный анализ ряда личностных качеств: общительность, самоуверенность, ответственность, предприимчивость, самоконтроль. Сравнительный анализ был проведен путем расчета с использованием t – критерия Стьюдента.

В общем случае применяемая нами формула для расчета по t - критерию Стьюдента имела следующий вид:

$$t_{\text{эмп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_d} \right|$$

$$S_d = \sqrt{S_x^2 + S_y^2}$$

где

В этом случае $n_1 = n_2 = n$, тогда выражение будет вычисляться следующим образом:

$$S_d = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + \sum (y_i - \bar{y})^2}{(n - 1) \times 2}}$$

Расчеты по данной формуле были проведены нами с использованием возможностей MS Excel. В результате чего был получен ряд показателей, представленных в таблице 2.

Таблица 2

Значимость различий показателей, характеризующих степень выраженности личностных качеств, по результатам методики 16-ти факторный опросник Кеттела, у военнослужащих по призыву и курсантов военного вуза ВНГ России

Фактор	Значение
Общительность, замкнутость	0,172581703
Самоуверенность, приспособляемость	0,836163917
Ответственность, безответственность	0,2523317
Предприимчивость, робость	0,768692263
Самоконтроль, небрежность	0,108623165

В результате сравнения рассчитанного значения t -критерия с критическими значениями t_{05} , t_{01} , t_{001} , из таблицы по соответствующим уровням значимости $p = 0,05$; $0,01$; $0,001$ и числу степеней свободы закономерно вывод о незначимости различий по сравниваемым личностным качествам. Наряду с тем нельзя отвергать тот факт, что незначительное различие имеется, что было выявлено путем сравнения средних значений (в стенах) по личностным качествам в сравниваемых группах.

Заключение.

Таким образом, по результатам проведённого исследования с использованием методики 16-ти факторный опросник Дж. Кеттела получены результаты, свидетельствующие о более сильной выраженности у курсантов военного вуза ВНГ ряда личностных качеств: общительность, самоуверенность, предприимчивость, ответственность, самоконтроль. Поскольку они входят в состав профессионально-важных качеств (ПВК), данные результаты могут свидетельствовать о верном профессиональном выборе курсантов, их желании строить карьеру, адекватности восприятия социального мира, что мы склонны связывать также с характером психолого-педагогических воздействий, осуществляемых профессорско-преподавательским составом образовательной организации, направленных на вектор взаимодействия человек-человек.

Библиографический список

1. Прокофьева В.А. Самооценка курсантов военной образовательной организации высшего образования войск национальной гвардии и ее влияние на успеваемость в учебной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 2 (15). С. 93-97.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
3. Реан А.А. Психология личности. СПб.: Питер, 2013. 288 с.

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

5. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. 390 с. EDN RYSLTP.

6. Турчин А.С. Самооценка в структуре психологических качеств личности военнослужащих и курсантов военной образовательной организации высшего образования войск национальной гвардии // Вестник Санкт-петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. № 2 (7). С. 89-96.

Михеева М.Е.

БАЗОВАЯ СТРУКТУРА СОВРЕМЕННОЙ МЕДИТАЦИИ

Аннотация

В статье изучается возникновение медитации как духовной практики и современное понимание ее базовой структуры. Ученые, изучающие медитацию, соотносят со становлением даосизма – предтечи буддийского мировоззрения в древнем Китае.

Ключевые слова

Медитация, даосизм, энергия, пустота, буддизм, структура, стадии, концентрация

Annotation

The article examines the emergence of meditation as a spiritual practice and the modern understanding of its basic structure. Scientists studying meditation correlate with the formation of Taoism – the forerunner of the Buddhist worldview in ancient China.

Keywords

Meditation, Taoism, energy, emptiness, Buddhism, structure, stages, concentration

Согласно современным данным одним из истоков начального возникновения медитации как духовной практики ученые, изучающие медитацию, соотносят со становлением даосизма – предтечи буддийского мировоззрения в древнем Китае. Возникновение даосизма связывают с именем легендарного древнего философа Лао-цзы, автора трактата «Дао-дэ цзин» («Книга о дао и дэ»), относящегося к IV – III вв. до н.э. [1, 3].

В основе даосизма лежит концепция всеобщего высшего закона или пути Вселенной, по которому она развивается, где «Дао» – фактор космической жизни, всеобщего Разума, господствующий везде и во всем, всегда и безгранично, сущность всех вещей, предел всех форм (пустота, хаос) и творческая порождающая сила. Его основные свойства: вечность, бесконечность, бесформенность и естественность. Дао всегда движется по кругу и в то же время покоится.

Высший смысл и цель человека, согласно представлениям даосов, состоит в том, чтобы познать Дао, следовать ему и слиться с ним. Нарушение принципов

естественной жизни, отход от Дао приводит к болезням, дряхлости и преждевременному старению. Наоборот, простота и естественность жизни, следование Дао дают здоровье и долголетие [2, 5].

Основной закон для даоса – принцип недеяния «у-вэй», то есть ненарушение естественного хода процессов, вселенского порядка вещей, определяемого Дао. В эмпирическом мире Дао проявляется через свою «эманацию» («дэ»). «Дэ», свою очередь, применительно к человеку обуславливает его «жизненную энергию» или «ци». «Дэ» может быть также переведено как «сущность, смысл существования, природное качество», что, близко к индийскому понятию «дхарма» [4].

Анализируя даосские концепции, можно выделить триаду «Дао – дэ – ци», части которой связаны причинно-следственной зависимостью. Выделение такой триады имеет важное практическое следствие: контроль над «ци», концентрирование в себе жизненной энергии при наличии обратной связи в такой системе ведет к изменению «дэ», а усиление и улучшение «дэ», в свою очередь, ведет к большей близости человека к Дао. Имматериальный характер Дао ведет к возможности его познания интуитивным образом [8].

Мудрецы даосизма представляли жизнь как бесконечную цепь перемен, где в непрестанном движении взаимодействуют два начала – активная мужская сила «Ян» и пассивная женская сила «Инь» – две силы природы, ее Отец и Мать, совместно творящие Жизнь. Взаимодействие Инь и Ян рождает пять стихий: металл, воду, дерево, огонь, землю, благодаря которым возникает все во Вселенной. Эти элементы находятся в постоянном взаимодействии: это система порождения и преодоления одних элементов другими.

Даосы представляли динамическую энергии «ци» на трех основных уровнях:

- 1) первопричина – процесс, из которого состояла Вселенная в исходной фазе своего развития;
- 2) психический центр личности;
- 3) жизненная энергия человека, связанная с кровообращением.

Такая мировоззренческая система объясняет сущность даосских медитативных практик физического и духовного самосовершенствования человека, которые получили распространенное название «даосская йога».

Для того чтобы обсуждать понятие медитации мы будем использовать китайскую традицию, там есть понятие энергии Ци. Энергия Ци состоит из двух компонент – энергия ян и энергия инь. Можно сказать, что энергия инь рождает энергию ян, а ян рождает энергию инь, т.е. эти две компоненты очень глубоко связаны.

Как мы переживаем энергию? Энергия Ци практически никак не переживается. Т.е. если в системе есть энергия ци, и все идет хорошо, мы испытываем некоторый легкий комфорт и такое, внутреннее деловое спокойствие что ли, все идет хорошо. А вот когда энергия распадается, появляется энергия инь и ян, и они как-то взаимодействуют между собой, вот тогда мы переживаем некоторые

состояния. Т.е. энергия инь в чистом виде как-то переживается. Энергия ян в чистом виде тоже как-то переживается.

Сейчас мы сделаем попытку объяснить, как именно переживаются энергия инь и энергия ян по отдельности.

Вот возьмем энергию инь. Если энергия инь включена в достаточном количестве и целостна, человек обладает такими качествами, как чувствительность, восприимчивость, стабильность, выдержка, неизменность, и много других таких же состояний. Это энергия инь.

Энергия ян переживается как более активное состояние – это активность, воля, воздействие, способность изменяться. Если основное качество энергии Инь – это неизменность, то основное качество янской энергии – изменчивость. Т.е. отсюда видно, что эти энергии как будто противостоят, противоречат друг другу, поэтому довольно трудно достичь баланса энергии, и сохранять ее. Вот это ощущение баланса, это и есть цель медитации и путь решения проблем. Медитацию необходимо выполнить, если мы обнаружили распад энергии. Распад энергии возникает, когда человек попадает в зону стресса. И тогда энергия распадается и появляются две отдельные компоненты – компонента инь, и компонента ян, и дальше они могут существовать независимо, разделенно. Энергия ци всегда движется, так же, как и свет, она не может покоиться, а энергия инь и ян могут покоиться, и как-то накапливаться. Например, если человек оказывается в зоне стресса, и плохо справляется с ситуацией, то у него накапливается много энергии распада, т.е. в солнечном сплетении, и в горле накапливается энергия ян, он становится агрессивен, или очень активен, чрезмерно активен. А в грудной клетке, и в нижней части тела может накапливаться много иньской энергии, и это делает его каким-то безинициативным. Это состояние, которое человек может переживать, когда распад произошел.

После распада энергии когда инь или ян в чистом виде, то вместо ресурсных состояний, таких как чувствительность, опора, стабильность, возникает страх, чрезмерная восприимчивость, обида, зависимость, медлительность, ригидность, застой. Вместо неизменности и стабильности появляется ригидность и неспособность к изменениям. Тот же самый процесс с энергией ян. Вместо активности, творчества, экспансии возникает агрессия, наезд, захват, необязательность и т.д. И здесь тоже список продолжается. Так для решения проблем мы должны работать с этими состояниями. Если эти состояния удастся как-то изменить, и вернуться к этим состояниям, то энергия инь и ян становятся чистыми, объединяются, и дальше снова возникает энергия ци [1, 9].

Стресс, в результате которого распадается энергия, приходит из внешней территории. А если мы хотим добиться нового объединения энергии, восстановить энергию ци, то это внутреннее воздействие, воздействие изнутри. Это точно такая же ситуация, как имеется в буддистской традиции, когда говорят, что из мира приходит вот эта, хаос, беспорядок, и проблемы, а изнутри идет спокойствие, упорядоченность, и способность их решать. Значит, воздействие изнутри. Вот это воздействие, в нашем подходе осуществляется с помощью медитации. И мы все время ищем, в чем состоит стресс для конкретного человека, или данного

бизнеса, делового сюжета, и воздействуя на него с помощью медитации до тех пор, пока энергия ци не соберется, не объединится.

Структура медитации в нашем подходе состоит из 3 процессов. Это расфокусировка внимания, далее концентрация, и «открытие тела». Это как раз 3 фундаментальные буддистские медитации, там так же буквально эти медитации описаны, если мы говорим о технической части [4].

Первый процесс – расфокусировка. Если организовать свое внимание таким образом, чтобы включить в поле зрения и правую часть картины перед глазами, и левую, и середину, и все одновременно, но все как-то видится не четко, и все движения и изменения в происходящем одновременно осознаются. Если человек находится в помещении, то в расфокусированном внимании в поле зрения попадают стены, пол, потолок и все предметы и люди в комнате, всё это видится сразу, но размыто. Так же и точно внимание расфокусировано внутри тела. Если возникают какие-то ощущения, телесные ощущения, и какие-то состояния изнутри, то их тоже могу осознавать, пока внимание расфокусировано. Т.е. я осознаю уровень горла, уровень солнечного сплетения, уровень почек и все остальное. Это расфокусировка. Расфокусировка направлена на то, чтобы найти суть проблемы, и найти те зоны тела, которые требуют воздействия.

Само воздействие на ощущения осуществляется через концентрацию – это второй процесс медитации. Воздействие создается с помощью концентрации. Использование расфокусировки помогает человеку понять, где находятся напряженные зоны. Для того, чтобы в этом убедиться, создайте образ человека, сложного, не очень приятного вам человека, с которым у вас есть конфликт. Если вы устанавливаете образ перед собой, то вы немедленно почувствуете телесную реакцию. У кого-то это будет реакция в горле, у кого-то в солнечном сплетении, у кого-то в грудной клетке. Т.е. проблема должна быть представлена визуальным образом. У каждого из нас есть такая стратегия – образ всегда порождает ощущения, или серию ощущений. Т.е. проблема представлена в виде образа. В момент расфокусировки я осознаю зоны тела, которые включились на этом этапе, когда я думаю о проблеме, держу образ. Затем я концентрируюсь на раскрытии тела в каждой из этих точек, т.е. концентрация направлена на одну точку, на другую, на третью. Может быть, на все точки по очереди, или одновременно, сколько хватает концентрации, у разных людей это может происходить по-разному. Затем идет третий этап раскрытия тела. Медитирующий создаёт такое ощущение, как будто ткани тела раздвигаются в этой точке. При этом концентрация и «раздвигание» тканей идет изнутри, как будто все внимание человека целиком находится в центральном канале, и оттуда он смотрит на какую-то зону. Например, изнутри, из центрального канала, он стремится посмотреть, что происходит в грудной клетке, что происходит в горле, что происходит в солнечном сплетении. И все эти ощущения осознаются. Как только включается процесс «раскрытия» тела, появляется ощущение движения энергии, поток. Это тоже закон, это само по себе происходит, не надо как-то специально стараться. И из разных зон появляются разные потоки. Постепенно включаются и другие зоны тела, и все тело в конце концов раскрывается так, что тело становится своеобразным

глобальным источником энергии. Негативная энергия приходит от проблемного образа, и она циркулирует в теле, а когда мы раскрываем эти зоны, и концентрируемся на этих точках, то вся негативная энергия начинает уходить из тела, и преобразуется в энергию ци, и возвращается в поток. Вот этот процесс называется медитацией.

В понятие медитация идет последовательный переход из этих трёх состояний. Каждый раз, когда человек хочет лучше почувствовать, какие ощущения возникают, и какие зоны захвачены этим процессом, то он использует расфокусировку. Если он хочет усилить процесс решения проблемы, ускорить его, он усиливает концентрацию, и так же он должен «открыть» тело, чтобы процесс сильно вырос.

Основу даосской йоги в психотехническом отношении составляют многочисленные дыхательные упражнения и медитативные практики, которые приводят к накоплению и особому распределению в теле человека жизнеутверждающей, организующей и мобилизующей жизненной энергии «ци», например, система цигун.

Основная цель медитативных упражнений – это достижение состояния полного покоя и самоуглубления, созерцания и гармонии сил Ян и Инь в себе как модели взаимодействия этих сил, выявление внутренних энергетических потоков и волевое управление их движениями. Например, вместе с воздухом занимающиеся учатся вдыхать энергию «ци» и преобразовывать ее в свою собственную внутреннюю силу.

Так, опытный практикующий цигун тренирует медленное и глубокое дыхание – четыре или пять дыханий в минуту. Это способствует более быстрому набору «ци», интенсивному кислородно-углеродному обмену, снятию стресса и эмоционального напряжения, а также управлению эмоциональным состоянием. Аналогичные упражнения есть и в индийской йоге.

Медитативные практики применялись даосами для установления контакта сознания человека с Дао. Условно их можно разделить на методики укрепления здоровья и иммунитета организма, достижения долголетия, управления внутренней энергией, развития сексуальной энергии, техники аутогенной тренировки, реализации творческого, интеллектуального и духовного потенциала [1, 3, 6]. Медитативные практики даосов сочетают в себе статические и динамические упражнения.

Употребление, активизация и использование энергии «ци» способствует контролю силы мысли, развитию психической силы и творческих способностей, саморегуляции психических процессов и состояний, а также создает психокоррекционный и психотерапевтический эффект, что многократно подтверждалось научными исследованиями.

Наиболее известными сейчас даосскими психоэнергетическими практиками являются: «Внутренняя улыбка», «Нэйдань» или Внутренняя алхимия, «Ци-нейцзан» (ци-массаж внутренних органов), «цигун» и другие [8, 9].

Таким образом, систематизированные мировоззренческие основы древних традиций даосизма оказали существенное влияние на формирование и развитие

медитативных практик Востока. Системный эффект их проявляется в формировании целостного восприятия жизни и себя как части целого, психическом самовоздействии и духовном саморазвитии.

Литература

1. Бондаренко, Г. В. Даосская концепция проявленного ДАО: Философско–методологический анализ: дис... канд. филос. наук : 09.00.14, –Уфа, 2004, – 132 с.
2. Каптен, Ю.Л. Основы медитации. Вводный практический курс. – СПб.: Изд-во «Андреев и сыновья», 1991. – 254 с.
3. Козлов, В.В Основы трансперсональной психологии. Учебник для вузов. – М.: Изд-во «Эксмо», 2010. – 512 с.
4. Козлов, В.В. Психология буддизма: четвертое колесо дхармы. 2–е изд., Вологда: Древности Севера, 2016. – 296 с.
5. Козлов, В. В. Дао трансформации / В. В. Козлов. – Москва : Пангея, 1998. – 89 с. – EDN YGZPDV.
6. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
7. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
8. Козлов, В. В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности / В. В. Козлов, А. В. Наркевич. – Москва : ИП Петросян, 2023. – 328 с. – ISBN 978-5-7312-0428-6. – EDN HUYJNP.
9. Чиа, М. Цигун. Железная рубашка / Пер. с англ. Ижакевич В. – К.: «София», 2010. – 320 с.

Пермина С.В., Махмутова А.М.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ГЛИНОЙ, КАК МЕТОД ИНТЕГРАТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация: в статье рассматриваются перспективы развития глинотерапии, как целостного метода интегративной арт-терапии.

Ключевые слова: интегративная арт-терапия, глинотерапия, метод, технология, коррекция, интеграция.

Abstract: in the article the prospects for the development of clay therapy as a holistic method of integrative art-therapy.

Keywords: integrative, art-therapy, clay therapy, method, technology, correction, integration.

С давних времен люди использовали разные виды искусства для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния скульптуры, живописи, театра, движений, музыки, пытаясь определить их роль в восстановлении функций организма и формировании духовного мира личности. В наши дни арт-терапия

является одним из самых востребованных направлений психотерапии. Популярность арт-терапевтических методов обусловлена их высокой эффективностью, широтой применения и относительной краткосрочностью.

Интегративная арт-терапия как современное психотерапевтическое и психокоррекционное направление обладает рядом специфических особенностей. Она позволяет использовать метафору как исцеляющий, обучающий и социализирующий механизм; способствует развитию креативности, как постоянно присутствующего внутриспсихического ресурса личности; обладает нетрадиционной для психотерапии триадой: терапевт – клиент – произведение искусства, что дает возможность переживать болезненные моменты в консультировании менее остро.

Продукция творческой деятельности – рисунок, скульптура, танец, поэтическое творчество, инсталляции отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире; а также структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе. Изучение социально-психологических характеристик арт-терапевтических методов позволяет грамотно использовать данные методы в социальной, социально-психологической и коррекционной работах специалистами разного уровня и профиля.

Глинотерапия, как целостное направление арт-терапии, в полноте технологических, художественных, творческих, сенсомоторных, метафорических, коммуникационных, трансперсональных возможностей, обладает большим коррекционным и интегрирующим потенциалом на разных уровнях структуры личности.

Глина, как материал для арт-терапевтических процессов, обладает собственными уникальными свойствами:

- Пластичность.

В отличие от бумаги, бусин, пуговиц, природных материалов, крупы, шерсти и прочих, отсутствие структуры дает возможность менять форму материала: его можно резать, бить, сверлить, гладить, процарапывать, ковырять, намазывать, отпечатывать на нем все, что угодно, раскатывать, скручивать в улитку, разрывать на более мелкие детали, соединять обратно в целое. Глиняные объекты можно трансформировать в процессе работы много раз, выражать через метафоры эмоции, мысли и действия.

- Трехмерность.

Глина дает дополнительные параметры для исследования: объем, площадь, высота, ширина, глубина, толщина, соотношение размеров, устойчивость, расположение в пространстве относительно других объектов, физический контакт с другими объектами как способ невербальной коммуникации в группе, что расширяет диагностические возможности, позволяет исследовать и описывать проективные методики работы с глиной.

- Включенность в работу с глиной всего тела.

Эту особенность отмечают все авторы, использующие глину в арт-терапевтическом процессе (К. Элбрехт, С.В. Пермина, В.В. Сидорова, Д. Энли, А.И. Копытин и др.). Чтобы размять глину в «глиняном поле», слепить скульптуру, раскатать пласт, центрировать ком на круге надо задействовать все пальцы рук, кисть, плечи, позвоночник, мышцы спины, бедра, стопы – то есть очень хорошо концентрироваться и координировать работу всего тела. Опытные терапевты без труда выявляют заблокированные участки и наблюдают за их раскрытием от сеанса к сеансу, а также за изменениями двигательных паттернов клиентов, включая дыхание. На работу с глиной требуется значительно большее количество физических усилий, чем на рисование, коллажирование и др., что неосознанно акцентирует клиента на главных, наиважнейших деталях арт-продукта.

- Эмоциональная включенность.

«Творец» целиком погружается в процесс работы с глиной, проживая чувства высокой степени интенсивности, а также «потокосные» состояния сознания, в зависимости от контекста сессии.

Большое количество филогенетически сложившихся способов лепки и декорирования: роспись ангобами и жидкой глиной по кожетвердому черепку, оттиски, барельеф, линейно-ленточные композиции и сосуды, сграффито (процарапывание), лепка из пласта, кручение на круге, глазурирование, смешивание глин разных цветов – которые, при соблюдении простых правил, не требуют высокохудожественных умений и являются вполне экспрессивными. Процессы дровяного обжига, раку (восстановительный обжиг), обварка раскаленных изделий в молочно-мучной суспензии, в древней (архетипической) основе напоминают обряды инициации: «прохождение сквозь огонь», «брюхо змея» или в сказочных вариантах как «искупаться в молоке и двух водах» [12]. Керамисты, которые повторяют этот процесс снова и снова, называют его катарсическим, «очищение огнем», «владение стихиями», «подчинение стихиям», «проверкой на прочность», «принесением жертвы», «кормлением огня», «искусством стихий».

Мы выделяем основные цели глинотерапии:

1. *Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам* (работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение).

2. *Облегчить процесс реабилитации.* Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.

3. *Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.* Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

4. *Проработать подавляемые мысли, чувства и эмоции.* Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и осознания сильных переживаний.

5. *Наладить отношения в семье.* Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия в семье.

6. *Развить чувство внутреннего контроля.* Работа с глиной предусматривает процесс трансформации и упорядочивания форм.

7. *Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.* Занятия глинотерапией открывают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, а также развивают способности к их восприятию.

8. *Развить художественные способности и повысить самооценку.* Побочным, но очень важным продуктом глинотерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Основная цель глинотерапии заключается в развитии способности к самовыражению, самопознанию и гармонизации личности. С точки зрения представителя *классического психоанализа*, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. Взаимодействие с глиной воспринимается как естественное и бессознательное влечение человека к запечатленному с раннего детства образу материнской утробы и мягкого тела матери. Кроме того, в этой парадигме глина – это «телесное» в широком смысле, в том числе грязь и фекалии, имеющие отношение к анальной стадии развития.

Аналитическая психология видит в использовании глины тягу к архетипическому единению стихий воды и земли, алхимическую метафору «нового творения» [18].

По мнению К. Юнга, мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «я».

Динамически ориентированная глинотерапия берет свое начало в психоанализе и основывается на распознавании глубинных мыслей и чувств человека, извлеченных из бессознательного в виде образов. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства и сновидения. Выражение внутренних конфликтов в визуальных формах и образах облегчает вербализацию и понимание происходящих переживаний.

Важнейшим смыслом арт-терапевтического воздействия при работе с глиной, является *техника активного воображения*, направленная на то, чтобы столкнуться лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

С точки зрения *гуманистического направления* коррекционные возможности глинотерапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, познанием и утверждением своего «я». Создаваемые продукты творчества, объективируя его аффективное отношение к миру,

облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими (родственниками, детьми, родителями, сверстниками, сослуживцами и т. д.). Интерес к результатам творчества со стороны окружающих, повышает самооценку клиента, степень его самопринятия и самооценности.

Российские и зарубежные психологи используют возможности глины весьма ограничено – в основном экспрессивную скульптуру в рамках гуманистического подхода, в процессах интеграции телесных ощущений, внутреннего мира личности и поведения (В.В. Сидорова, А.И. Копытин, А.М. Лельчук, И.А. Бурганов, И.В. Сусанина, М.В. Киселева, М.Е. Янкина, П. Шервуд, В. Оклендер и др.). Наше внимание также привлек метод «глиняные отпечатки» - рисование на бумаге жидкой глиной руками и ногами (телесно-ориентированный подход, С.К. Кожохина) [1, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 14].

В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, по мнению сторонников обоих направлений, может быть рассмотрен сам *процесс творчества* как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя сторон жизни и создание продукта, воплощающего эти отношения.

Надо отдать должное немногим зарубежным и российским исследователям, которые изучали и описывали собственные методы психотерапии с использованием глины, подкрепляя их трудами физиологов, психофизиологов, философов, мифологов, различных школ психологии, ведущими теориями психического.

Одним из самых полных, тщательно проработанных методов стало «Поле глины» (тонфельд-терапия – спонтанное взаимодействие с глиной) немецкого психолога Хайнца Дойзера, Корнелии Элбрехт (Великобритания) и их австралийскими коллегами Л. Антклифф, Э. Киннан, Р. Полок и др. (К. Элбрехт). Базируемый на классическом психоанализе З. Фрейда, Юнгианском анализе и школе Гештальта, исследованиях европейских и американских нейрофизиологов, «Поле глины» представляет сенсомоторный подход в исцелении травмы, что делает его близким к телесно-ориентированным техникам. В книге К. Элбрехт «Исцеление травмы в поле глины», подробно описывает этот метод, как «интенсивный тактильный опыт, который может подключить нас к первобытному довербальному способу общения». Психолог видит терапевтическую пользу глины в ее способности вызывать регрессию, что позволяет терапевту обратиться к ранним проблемам клиента преимущественно невербальным образом, безопасно контейнируя процесс, подтвердив это многочисленными описаниями клиентских случаев [17].

К. Элбрехт подробно описывает «поле глины», как работающее на физическом и психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом уровнях. У клиентов преодолевается страх «касания грязи», запускается работа всех пальцев и частей ладони, мышечная «броня» расслабляется, активизируется позвоночный столб, уходят симптомы заболеваний, стабилизируется эмоциональная сфера, устанавливаются адекватные личные границы, разрешаются проблемы с «внешним миром», расширяется взгляд на собственные способности и пр. Кроме этого клиенты в процессе сессии нередко переживают

соприкосновение с Божественным, «второе рождение» и нахождение смысла жизни. При этом, автор отмечает частые просьбы клиентов забрать с собой вылепленные в «поле глины» предметы, чтобы высушить, обжечь и раскрасить - «утвердить» важные достижения, «дать им цвет», тем самым сделать процесс завершенным [17].

Таблица 1. Методы глинотерапии в практических аспектах.

Метод, Авторы	Описание метода	Предметное поле метода
1. «Поле глины». Сенсомоторный подход. Х.Дойзер. К. Элбрехт	Спонтанная работа руками в ящике 30x40 см с твердой, мягкой и жидкой глиной.	Нарушения ранних периодов развития, включая перинатальный [16].
2. Глиняная экспрессивная скульптура (лепка из комка). Копытин А.И., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Сидорова В.В., Бурганов И.А. и др.	Метафорическое изображение структур личности: эмоциональных состояний, архетипических образов, Тени, образа Я, ресурсов пр.	Введение в поле осознания и баланс отдельных структур личности.
3. Скульптурные комплексы или техника «Глиняные миры». Янкина М.Е., П. Шервуд.	Лепка комплекса скульптур спонтанная или по контексту (дома, почва, вода, деревья, люди и пр.); взаимодействие объектов или «миров» между собой.	Гармонизация структур личности между собой; диагностика и стабилизация отношений (детско-родительских, партнерских); баланс между «Я» и «не Я». Диагностика стратегий поведения, экспансивных возможностей, мотивационной структуры.
4. Лепка из пласта. Глиняные мандалы. Маски. Карты. Нерикоми – смешивание глин разных цветов. Махмутова А.М.	Раскатывание пласта, вырезание круга, поднятие внешних стенок (тарелка), барельеф, сграффито, оттиски, роспись ангобами. Мандала из глины используется как объединяющая цикл рисуночных мандал.	Работа с социальными ролями, внутренними конфликтами, личностными изменениями, целеполаганием. Нерикоми – интеграция «Я» и «не Я».
5. Линейно-ленточный способ. Лепка из жгута. Махмутова А.М.	Собирание из частей (кусков, шариков, улиток, пластов, жгутов) целого сосуда, тарелки, панно.	Разные уровни интеграции личности: телесный, индивидуально-психологический, социально-

		психологический, психодуховный.
6. Гончарство. Сосуды. Махмутова А.М.	Центрирование кома на круге, кручение сосудов (толщина стенок, кривизна, глубина, степень мягкости глины – использование воды и др.).	Развитие Эго; работа с целостностью, концентрацией, волей, ресурсами.
7. Дровяной (газовый) обжиг, обжиг раку. Обварка. Прижигание. Махмутова А.М.	Полевые условия: яма для обжига или печь. Длительность от 12 часов. Для раку: восстанавливающиеся пигменты и глазури; опилки; молочно-мучная суспензия; перья, трава, шерсть для прижигания.	Итоговая процедура ритуала инициации, путешествия за силой [7, 10]; рождение новых структур личности; переживание глубинной трансформации.

В нашей практике мы обжигаем значимые для участников тренингов арт-продукты: итоговые, объединяющие комплекс рисуночных мандал, тарелки; детские работы, утверждающие идентичность, «образ Я»; растения, животных и другие предметы силы (ресурса); Эго-сосуды и др., как «якоря», фокусирующие внимание клиентов на позитивном отношении к себе и своим возможностям.

Методологические принципы интегративной арт-терапии (В.В. Козлов, С.В. Пермина), позволяют нам ориентироваться на временную целостность человека, включающую его прошлое, настоящее и будущее, ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно достижение подлинной целостности и аутентичности [6].

Мы выделяем два основных механизма психологического коррекционного воздействия глинотерапии на личность.

Первый механизм состоит в том, что взаимодействие с глиной позволяет в особой, символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л. С. Выготский, 1987).

На данном этапе развития психологической науки, Интегративный подход в арт-терапии, теория и метод Интегративной арт-терапии, как выполняющие объединяющую функцию различных направлений арт-терапии, дают

возможность охватить мыслью и построить теоретическую базу терапевтической (индивидуальной и групповой) работы с глиной, со всей последовательностью работы с этим материалом и многообразием технологических и художественных возможностей.

Принципы обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, генетический принцип – регулируют глубину, предметное поле, направление, эмоциональный фон практической деятельности психолога. Принцип многомерности истины предполагает гибкость содержания, формы и способов взаимодействия с клиентом, призывает к рефлексивной, понимающей и сопереживающей позиции к любому мнению [8, 11].

Глина, как материал, насчитывающий десятки тысяч лет истории использования человеком, глубоко вошла в нашу культуру и быт, манипуляции с ней обросли мифами и сказками, о смыслах которых можно написать не одну статью. Интегративный подход позволяет поднять и исследовать различные пласты психотехнической культуры, накопленной в процессе развития человечества [6]. И мы сейчас находимся на стадии апробации, детального описания и систематизации возможностей глины в подростковых и взрослых группах на контекстуальных занятиях и тренингах личностного роста.

Библиографический список:

1. Арт-терапия. Хрестоматия под редакцией А.И. Копытина. Спб.: Питер, 2001. – 320 с.
2. Бобринский А.А. Гончарство Восточной Европы. Источники и методы изучения. – М.: Наука, 1978. – 272 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Изд-во «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.
4. Использование глины в арт-терапии: многообразие опыта /под ред. Копытина А.И., Бурганова И.А. М.: Изд-во АНО ДПО «Академия искусств Игоря Бурганова». 2018. – 132 с.
5. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Спб., 2007.
6. Кравцова М.Е. Керамика //Духовная культура Китая. – М.: Вост. лит., 2010. – Т. 6. – С. 246-261.
7. Козлов В.В. Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022. – 274 с.
8. Козлов В.В., Пермина С.В. Основы интегративной арт-терапии: теория и практика. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. – 279 с.
9. Козлов В. В. Психология кризиса. – М.: ИП Петросян, 2022. – 654 с.
10. Копытин А.И. - Теория и практика арт-терапии. - СПб.: Лань, 2002. – 230 с.
11. Пермина С.В. Интегративная арт-терапия кризисных состояний. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 260 с.
12. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л: Издательство ЛГУ, 1986. – 362 с.

13. Рождерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств/ пер. с англ. А. Орлова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
14. Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни: интермодальная терапия экспрессивными искусствами. – М.: Генезис, 2020. – 424 с.
15. Традиции и инновации в изучении древнейшей керамики. Материалы международной научной конференции 24–27 мая, Санкт-Петербург. /Под редакцией О.В. Лозовской, А.Н. Мазуркевича, Е.В. Долбуновой. – Санкт-Петербург: ИИМК РАН, 2016. – 256 с.
16. Шадриков, В.Д. От индивида к индивидуальности: введение в психологию: монография / В.Д. Шадриков. - Москва: Институт психологии РАН, 2009. - 656 с.
17. Элбрехт К. Исцеление травмы в «поле глины»: сенсомоторный подход в арт-терапии. – М.: Дипак, 2016. – 376 с.
18. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство. М., 1996

Приленская А.М.

ДЕВАЛЬВАЦИЯ ЗНАЧИМЫХ ДРУГИХ ВЛАДЕЛЬЦАМИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования, посвященного вопросу девальвации значимых других владельцами домашних животных. Нами был проведен анализ их социально-психологических особенностей, рассмотрены возможные причины данного феномена. В особенности проблема девальвации значимых других представляет для нас интерес среди лиц молодого возраста в контексте ослабления функции социального института семьи.

Annotation: In this article there are the research results devoted to the devaluation of significant others by pet owners. We analyzed their socio-psychological characteristics and considered the possible causes of this phenomenon. In particular, the problem of the devaluation of significant others is of interest to us among young people in the context of the weakening of the function of the social institution of the family.

Ключевые слова: значимый другой, девальвация, референтное лицо, домашнее животное, взаимодействие человека с домашним животным, одиночество, социальная изолированность

Key words: significant other, devaluation, reference person, pet, pet – animal interactions, single life, social isolativeness

Введение. В современном обществе существует кризис, связанный со сменой привычных ценностей, отмечается тенденция к сепарации, снижение доверия людей друг к другу. Теряет свою стабильность социальный институт семьи, утрачивается его функциональная значимость.

Объективные экономические, социальные, политические условия в ситуации всемирной пандемии, способствующие и поощряющие обособление, ускорили процесс сепарации личности, малых групп, государств. Одиночество в

современной цивилизации - обязательное условие становления, существования, самореализации личности. [2, с. 130]

Не смотря на это, у человека остается потребность в общении, поддержке, проявлении заботы. В качестве значимо другого могут быть не только люди, но и животные – собака, кот, попугай и др. [2, с. 145]

Исследование Райнерсона еще в 1978 году (Rynearson E. (1978). Humans and pet attachment) показало, что люди и домашние животные могут быть друг для друга значимыми фигурами.

Значимый другой – личность, оказывающая влияние на других людей, что выражается в качественном изменении их смысловых образований и поведенческой активности. [4] Если группа занимает серьезное место в жизни человека, если ее нормы и ценности он разделяет, соотносит с ними свои взгляды, то такая группа является для него референтной. [3, с. 213]

Мы предполагаем, что девальвация референтных лиц возникает вследствие страха человека снова пережить негативный опыт, снижения доверия и уверенности в себе, повышенного уровня социальной изолированности, ориентации на самореализацию, собственные потребности и ценности, индивидуальный успех.

В особенности проблема девальвации значимых других представляет для нас интерес среди людей молодого возраста. В современном обществе мы можем наблюдать ситуацию, в которой вместо того, чтобы создать семью, человек выбирает взаимоотношения с домашним животным.

Технологическая и рыночная экономика очеловечила собак, в частности, до статуса члена семьи или ребенка. Все большее число молодых людей склонны рассматривать своих домашних животных в качестве суррогатных детей. Одной из причин такого нежелания иметь детей может быть отсутствие психологической готовности пары менять свой привычный уклад жизни с появлением ребенка. Также снижение рождаемости связывают со страхами молодых семей перед финансовыми трудностями. В то же время в современном мире люди тратят значительные суммы денег на содержание своих питомцев.

Отношения между человеком и домашним животным могут быть простыми и безопасными, с минимальным риском. Так собака обеспечивает социальную поддержку своему хозяину. Она способна поддерживать его эмоционально, усиливать чувство самоуважения, тем самым избавляя хозяина от излишней тревожности, беспокойства и даже депрессии. Очевидно, что человек в этом случае социально более активен, эффективен и успешен, и речь идет о самых разных сферах социальной активности. Хозяин не боится проявлять при собаке слабость или эмоции. [1]

Глобальные изменения в мире, возникшие во время пандемии, привели к неизбежной изоляции людей. В Китае Xing Xin и коллеги в 2020 году провели исследование в период с 9 апреля по 29 апреля, в котором приняло участие 756 человек. Сравнивались группы людей, у которых были домашние животные, с теми, кто переживал изоляцию без питомцев. Во второй группе была достоверно выявлена более частая встречаемость нарушений сна. Тогда как в первой группе домашние животные давали своим владельцам чувство безопасности и комфорта

($p < 0,0001$). Было доказано, что питомцы достоверно снижали частоту бессонницы и чрезмерного сна, уменьшали выраженность депрессии, усталости, невнимательности, беспокойства, в том числе по поводу возможной инфекции COVID-19 ($p < 0,0001$). [8]

Общение – это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, который порождается потребностью в совместной деятельности и включает в себя коммуникацию, перцепцию и интеракцию. [3, с. 107] Взаимодействие между человеком и домашним животным может быть аналогом социальных отношений. Вопрос межвидового общения находится на стыке социальной, общей зоо- и эконихологии, этологии и антропологии. В научной литературе он освещен недостаточно, нет единой теоретической и методологической модели, описывающей психические феномены взаимодействия в группе «человек – домашнее животное».

Между владельцем животного и его питомцем постепенно формируется коммуникативное взаимодействие, как некая психическая реальность, субъектом (полисубъектом) которой является межвидовая группа «человек - домашнее животное». Нужно уточнить, что речь идет не о биологическом симбиозе представителей разных биологических видов, а о межвидовой группе как совокупном (групповом) субъекте порождения психических феноменов, общих для каждого из его участников (подсубъектов) и потому объединяющих их в такую группу. [7]

Согласно исследованиям А.В. Никольской [6], в качестве межвидовых психических феноменов в группе «человек – домашняя собака» выступают феномены доверия, привязанности, доминирования/подчинения и нормы вербально-невербального коммуникативного взаимодействия, складывающиеся в данной межвидовой группе. Человек «окультуривает» и очеловечивает свое животное, наделяет его своей системой понятий и стремится взаимодействовать с ним как с другой личностью, в то же время животное, включенное в социальную общность, вынужденное приспособляться к человеческой среде, так или иначе играет роль, навязываемую ему владельцем.

Таким образом, современный человек склонен рассматривать домашнее животное в качестве субъекта, а не объекта коммуникации, позволяя ему занимать важное место в своем психологическом пространстве, в том числе в качестве референтного лица.

Целью нашего исследования является поиск взаимосвязи между отсутствием партнера и социально-психологическими особенностями, качествами личности, такими как социальная изолированность, социальная эмпатия, социальные ценности; определение возможности замещения значимого другого домашним животным и того, как отражается отсутствие референтного лица на уровне качества жизни.

Материалы и методы

Нами было опрошено 108 владельцев домашних животных: 89 женщин, 19 мужчин. Средний возраст составил 37,54 +/- 6,84 лет. Половина респондентов

состояла в браке, у 17% отношения не были зарегистрированы, у 33% участников исследования партнера не было. Большинство опрошенных - 85%, имели высшее образование, 8% - среднее специальное, 3%- среднее, 4% - неоконченное высшее (студенты).

В нашем исследовании использовались следующие диагностические методики:

- Экспресс - диагностика социальных ценностей личности
- Диагностика социальной эмпатии
- Оценка качества жизни (З.Ф. Дудченко, в визуализированной модификации Н.П. Фетискина, Т.И. Мироновой)
- Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел, М. Фергюссон)

Также нами была составлена анкета, включающая демографические показатели (пол, возраст, профессия, семейное положение, состав семьи), возраст и породу животного; количество времени, которое хозяин проводит вместе со своим животным (в том числе учитывался факт наличия ночного сна), сумму затрат на питомца в месяц.

Мы решили разделить всех респондентов на две группы в зависимости от того, состоят они в отношениях или нет. В группу 1 вошли те, у кого не было партнера, их количество составило 36 человек; из них было 27 женщин и 9 мужчин, средний возраст 35 +/- 8,86 лет.

Группа 2 в два раза превысила первую по численности, в нее вошло 72 человека: 62 женщины и 10 мужчин, средний возраст: 37,54 +/- 6,8 лет. Обе группы сопоставимы по полу и по возрасту.

У 46 респондентов были дети, большинство из них вошло во вторую группу – 39 человек, соответственно, в первую группу - 7 человек.

- Группа 1 – 7/36 (19,4%)
- Группа 2 – 39/72 (54,2%)

Таблица №1

Уровень образования в исследуемых группах

Образование	Группа 1 (36)	Группа 2 (72)
Высшее	26 (72,2%)	66 (91,6%)
Среднее специальное	6 (16,7%)	3 (4,2%)
Среднее	1 (2,8%)	2 (2,8%)
Студент	3 (8,3%)	1 (1,4%)

Результаты исследования

После статистической обработки данных мы получили следующие результаты. Уровень социальной изолированности достоверно выше в группе респондентов, не состоящих в отношениях ($p=0,02$), уровень социальной эмпатии сопоставим в обеих группах ($p=0,8$).

В первой группе заметно ниже уровень качества жизни в целом ($p=0,0000097$) и по данным отдельны параметров (результаты представлены в таблице №2). Наиболее выраженная разница была выявлена среди таких показателей, как сексуальная жизнь, семья, положении в обществе, душевный покой, жизнь в целом.

Таблица №2

Сравнение уровня социальной изолированности, социальной эмпатии и качества жизни в исследуемых группах

Показатель	Группа 1 (среднее значение)	Стандартное отклонение	Группа 2 (среднее значение)	Стандартное отклонение	р - уровень значимости
Социальная изолированность	20,69	12,53069	14,68	10,47576	0,02
Социальная эмпатия	22,5	4,57	22,27	4,870	0,8
Качество жизни	57,03	17,06	74,1	18,80862	0,0000097
Материальный достаток	47,78	26,11635	60,23	20,47939	0,023
Жилищные условия	58,75	27,83561	70,97	20,51518	0,023
Район проживания	59,54	24,39485	74,35	27,39655	0,0055
Семья	53,33	34,22614	75,54	21,19988	0,0008
Питание	77,22	21,26178	79,72	17,97668	0,547
Сексуальная жизнь	35,00	36,292	72,67	27,78149	0,000001
Отдых	50,69	26,357	61,80	19,37956	0,03
Положение в обществе	51,11	28,960	69,30	20,64634	0,0014
Работа	65,23	26,896	72,98	22,64095	0,134
Духовные потребности	65,83	24,42196	69,3	19,7396	0,46
Социальная поддержка	76,10	33,6603	88,88	17,32503	0,0378
Личное здоровье	63,89	23,21056	67,36	20,75973	0,45
Душевный покой	58,06	27,549	75,14	18,07598	0,0014
Жизнь в целом	61,94	21,0875	72,25	13,63764	0,01

Респонденты, не состоящие в отношениях, проводят со своим домашним животным достоверно больше времени: в первой группе 12,8 ч/сут, во второй группе - 8,54 ч/сут ($p=0,0018$). Ночной сон в группе 1 встречается достоверно чаще, чем в группе 2 ($p<0,05$). Сумма затраченных на животное денег не имеет достоверной разницы в исследуемых группах ($p=0,162$).

По результатам экспресс-диагностики социальных ценностей личности не было выявлено статистически значимой разницы между группами респондентов ($p>0,05$) (таблица №3).

Таблица №3

Экспресс - диагностика социальных ценностей личности

Социальные ценности		
	Группа 1	Группа 2
Профессиональные	163,33	160,97
Финансовые	141,94	146,94
Семейные	139,17	156,67
Социальные	145,28	140,97
Общественные	113,33	110,28
Духовные	96,67	108,1
Физические	128,61	132,5
Интеллектуальные	193,06	159,7

В группе 1 выявлена умеренная обратная корреляция между уровнем социальной изолированности и качеством жизни (-0,65). При сравнении отдельных параметров качества жизни и выраженности социальной изолированности также наблюдается слабая и умеренная обратная корреляция (все результаты представлены в таблице №4).

Таблица №4

Результаты корреляционного анализа

	Уровень социальной изолированности		
	Общая группа	1 группа	2 группа
Качество жизни	-0,64	-0,65	-0,28
Жизнь в целом	-0,52	-0,48	-0,52
Душевный покой	-0,49	-0,43	-0,5
Сексуальная жизнь	-0,39	-0,22	-0,39
Положение в обществе	-0,47	-0,39	-0,45
Личное здоровье	-0,439	-0,53	-0,45
Социальная поддержка	-0,54	-0,57	-0,48

Материальный достаток	-0,42	-0,08	-0,32
Жилищные условия	-0,39	-0,54	-0,21
Район проживания	-0,33	-0,4	-0,23
Семья	-0,4	-0,39	-0,31
Питание	-0,3	-0,3	-0,22
Отдых	-0,28	-0,32	-0,18
Работа	-0,48	-0,32	-0,56
Духовные потребности	-0,43	-0,3	-0,5

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена подтвердил описанные выше результаты: было выявлено, что существует обратная корреляция между показателями социальной изолированности и качеством жизни в обеих группах:

группа 1: $r_s = -0,368$, при $p < 0,05$

группа 2: $r_s = -0,304$, при $p < 0,05$

Выводы

1. Уровень социальной изолированности достоверно выше у людей, не состоящих в отношениях, и обратно пропорционален качеству их жизни.
2. Уровень социальной эмпатии и социальных ценностей не имеет достоверной разницы при сравнении группы лиц, состоящих в отношениях, и теми, у кого нет партнера.
3. Респонденты, не состоящие в отношениях, проводят достоверно больше времени с домашним животным, в том числе чаще встречается совместный сон; тратят на питомца больше денег. Можно предположить, что такое вложение ресурсов связано с большей заинтересованностью владельца в совместном пребывании с домашним животным с целью удовлетворения потребностей в заботе о другом, в эмоциональной близости, поддержке, принятии.
4. Отсутствие партнера приводит к достоверному снижению как качества жизни в целом, так и значительной части его отдельных параметров.

Полученные результаты подтверждают актуальность проблемы замещения значимых других. Особенно в современном обществе в условиях девальвации семейных ценностей, ориентации людей на самореализацию, индивидуальный успех, одиночество. Не смотря на способность животных давать поддержку, тепло, чувство защищенности и признания своему хозяину, отсутствие партнера, социальная изолированность приводят к заметному снижению качества жизни. Отсутствие партнера не позволяет в полной мере удовлетворить интимно-личностные потребности, приводит к снижению рождаемости.

Безусловно, проведенное исследование не дает исчерпывающие ответы в раскрытии феномена девальвации референтных лиц. Социально-психологические особенности взаимодействия человека и домашнего животного требуют дальнейшего изучения, представляют собой большой интерес и имеют практическое значение в разных сферах жизнедеятельности человека.

Список используемой литературы:

1. Гагарин А.В. Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия в группе «Человек - домашнее животное» //Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2016. - №13
2. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
3. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN NYPPQJ.
4. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
5. Кондратьев М.Ю. «Значимый другой»: слагаемые межличностной значимости// Социальная психология и общество. №2/2011
6. Никольская А.В. Взаимодействие человека с домашними животными: теория, методология и практика// М.: Изд-во Перо, 2012
7. Панов В.И. Теоретическая и экспериментальная психология//2016 . Т. 9. № 1, с. 68
8. Xin X., Cheng L., Li S., Feng L., Xin Y., Wang S. Improvement to the subjective well-being of pet ownership may have positive psychological influence during COVID-19 epidemic/ Japanese Society of Animal Science. 2021. <https://doi.org/10.1111/asj.13624>

Поварёнков Ю.П., Прозорова Е.М.

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ СТИЛЯМИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Статья посвящена изучению особенностей самоорганизации студентов педагогического университета и выявлению их взаимосвязей с разными стилями учебной деятельности. В статье выявлена степень выраженности 4-х стилей деятельности студентов педагогического университета. Показано, что конкретные стили учебной деятельности связаны с определёнными компонентами самоорганизации студентов. Выявлены особенности самоорганизации студентов с разными стилями учебной деятельности.

Ключевые слова: особенности самоорганизации, стиль учебной деятельности.

Abstract: The article is devoted to the study of the peculiarities of self-organization of pedagogical university students and the identification of their interrelations with different styles of educational activity. The article reveals the degree of severity of 4 styles of activity of pedagogical university students. It is shown that specific styles of educational activity are associated with the appearance of features of students' self-organization. The features of self-organization of students with different styles of educational activity are revealed.

Keywords: features of self-organization, style of educational activity.

Введение. Одними из наиболее важных факторов, оказывающих влияние на результативность учебной деятельности студента является уровень развития его самоорганизации. Проблема самоорганизации, в том или ином виде, привлекала внимание многих исследователей, и не только психологов.

В.И. Андреев полагает, что «способность к самоорганизации проявляется в четком планировании своей жизни, своих дел как на день, неделю, месяц, год, так и на перспективу. Это способность рационально использовать свои силы и свое время» [Андреев, 1988, с.27]

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович рассматривают самоорганизацию как интегральную совокупность природных и социально приобретенных свойств, выражающуюся в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемую в упорядоченности деятельности и поведения. Они считают самоорганизацию показателем личностной зрелости, а в качестве основного признака высокой самоорганизации выделяют активное создание себя как личности. При этом одним из показателей развития самоорганизации, по их мнению, является соответствие жизненных выборов (профессии, друзей и т.д.) индивидуальным особенностям личности. Тогда как несовпадение избранной профессии и имеющихся способностей, принятие стиля жизни и деятельности, не обеспеченных личностными качествами, общественным положением, – все это признак отсутствия или слабой самоорганизации личности. Таким образом, явление самоорганизации представляет интерес не только как теоретическая, но и как практическая проблема [Дьяченко, 1978]

Процесс самоорганизации также можно определить, как деятельность субъекта учения, направленную на преобразование самой организующей, управляющей структуры. Описание любого процесса как деятельности, в свою очередь, как отмечает И.И. Ильясов, предполагает выделение в нем всех существенных компонентов и определение их специфического содержания. [Ильясов, 1986]

Мы придерживаемся подхода к пониманию самоорганизации и её структуры, который реализуется в исследованиях Ишкова А.Д. [Ишков, 2004]. Он включил в состав структуры самоорганизации один личностный компонент – волевые усилия, и пять функциональных компонентов процесса самоорганизации:

1. Целеполагание – отражает уровень развития навыков принятия и удержания цели.
2. Анализ ситуации – отражает уровень развития навыков выявления и анализа обстоятельств существенных для достижения поставленной цели.

3. Планирование – отражает уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности.

4. Самоконтроль – отражает уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

5. Коррекция- отражает уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

По мнению Ишкова А.Д. , волевые усилия отражают уровень сформированности навыков регуляции человеком собственных действий, психических процессов и состояний, свидетельствуют об умении преодолевать препятствия, возникающие на пути к поставленной цели и способностях субъекта мобилизовать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность.

В исследованиях Ишкова А.Д. [Ишков, 2004] показана тесная связь самоорганизации с успешностью учебной деятельности студентов, с формированием её индивидуального стиля. С.К.Нартова-Бочавер определяет индивидуальный стиль деятельности как устойчивую систему приемов и способов деятельности студента, обусловленную его личными качествами и являющуюся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам. [Нартова-Бочавер, 2000]

В психологии и педагогике выделяют различные типы индивидуальных стилей учебной деятельности [Лобанова, 2019], [Карташова, 1997], [Осипова, 2017]. В нашем исследовании мы будем придерживаться классификации стилей предложенной Д.Колбом [Kolb, 1981] и получившей дальнейшее развитие в работах П. Хони и А. Мэмфордом [Honey, Mumford, 1989]. Авторами были выделены следующие типы учеников и соответствующие им типичные стили учебной деятельности:

1. Деятели – стиль конкретной поисковой деятельности. Этот тип соответствует аккомодаторам в модели стилей обучения Д. Колба.

2. Рефлексирующие – стиль критической рефлексии (анализа). Этот тип соответствует дивергаторам в модели стилей обучения Д. Колба.

3. Теоретики – стиль создания абстрактных концепций, теорий и моделей. Этот тип соответствует ассимиляторам в модели стилей обучения Д. Колба.

4. Прагматики – стиль активного внедрения и использования созданных теорий. Этот тип соответствует конвергаторам в модели стилей обучения Д. Колба.

Опираясь на вышесказанное, цель настоящего исследования заключается в том, чтобы уточнить особенности самоорганизации студентов и установить их связь с различными стилями учебной деятельности.

Процедура эмпирического исследования

Для диагностики стилей учебной деятельности использовался опросник определения стилей (Learning Styles Questionnaire, LSQ) английских ученых П. Хони и А. Мамфорда [Honey, Mumford, 1989], который позволяет фиксировать 4 стиля учебной деятельности (деятели, прагматик, мыслитель, теоретик).

Для выявления индивидуальных особенностей самоорганизации студентов использовался опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишкова [Ишков, 2004], который позволяет определить основные компоненты самоорганизации, к которым относится один личностный компонент – волевые усилия, и пять функциональных компонентов процесса самоорганизации.

В исследовании приняли участие в общей сложности 60 студентов- бакалавров очной формы обучения 1 и 4 курса естественно-географического факультета педагогического университета.

Для проведения процедуры исследования были использованы следующие статистические показатели: среднее арифметическое, квадратическое отклонение, коэффициент вариации, коэффициент корреляции Спирмена и степень его значимости.

Анализ результатов.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты. У студентов педагогического университета наиболее выраженным компонентом самоорганизации является целеполагание $\bar{X}= 2,12$. Наименее выражена коррекция $\bar{X}= 1,71$ (Таблица 1).

Таблица 1. Выраженность компонентов самоорганизации у студентов педагогического университета

Показатели	Целеполагание	Анализ ситуации	Планирование	Самоконтроль	Коррекция	Волевые усилия
\bar{X}	2,12	2,11	2,05	2,03	1,71	1,95
σ^2	0,39	0,40	0,40	0,39	0,33	0,37
CV	5,43	5,18	5,05	5,1	5,08	5,2

Это означает, что для процесса самоорганизации студентов наиболее характерен высокий уровень развития навыков принятия и удержания цели. Их процесс определения личных потребностей и мотивов является осознанным и отражает актуальную на данный момент ситуацию выбора.

В наименьшей степени для процесса самоорганизации студентов характерно развитие навыков коррекции своих планов действий, критериев оценки, форм самоконтроля и поведения в целом. Им не всегда удается быстро скорректировать свое отношение к актуальной в данный момент ситуации и планы, направленные на осуществление действий по отношению к ней.

Для выявления особенностей самоорганизации студентов с разными стилями учебной деятельности, был проведен корреляционный анализ. Анализируя данные, представленные в таблице 2 можно отметить следующее.

1. Деятельностный стиль значимо и положительно связан с такими компонентами самоорганизации как анализ ситуации ($r=0,264$ при $p=0,042$) и планирование ($r=0,259$ при $p=0,045$). Это означает, что студенты, предпочитающие деятельностный стиль учебной деятельности, в процессе самоорганизации особое внимание уделяют выявлению и анализу обстоятельств, существенных

для достижения поставленной цели, а также разработке структуры плана собственной деятельности.

2. Теоретический стиль положительно и значимо связан с анализом ситуации ($r=0,439$ при $p=0,000$), планированием ($r=0,262$ при $p=0,043$) и самоконтролем ($r=0,300$ при $p=0,020$), а также отрицательно и значимо - с коррекцией ($r= -0,343$ при $p=0,007$). Это говорит о том, что студенты, стремящиеся реализовать теоретический стиль деятельности, стараются не только содержательно проектировать учебную деятельность, но и эффективно контролировать её результаты. Вместе с тем эта категория студентов не стремится корректировать свою деятельность и отрицательно относится к данному процессу.

3. Прагматический стиль также, как и предыдущий положительно и значимо связан с такими компонентами самоорганизации как анализ ситуации ($r=0,379$ при $p=0,003$) и самоконтроль ($r=0,307$ при $p=0,017$). Это означает, что данная категория студентов в процессе проектирования деятельности глубоко анализирует её объективные и субъективные условия, но считает, что этого недостаточно для эффективного выполнения деятельности и поэтому активно опирается на механизмы самоконтроля.

4. У студентов, стремящихся реализовать рефлексивный стиль учебной деятельности, не обнаружено значимых связей между уровнем сформированности стиля и развитием компонентов системы самоорганизации.

Таблица 2. Выявление особенностей самоорганизации студентов с разными стилями учебной деятельности

Стили	Показатели	Целеполагание	Анализ ситуации	Планирование	Самоконтроль	Коррекция	Волевые усилия	Общий уровень саморегуляции
Деятель (активист)	r	,165	,264*	,259*	,217	-,058	,135	,261*
	p	,209	,042	,045	,096	,658	,304	,044
Рефлексирующий (Мыслитель)	r	,004	,194	,050	,162	-,184	-,015	,112
	p	,975	,137	,706	,215	,160	,909	,394
Теоретик	r	,083	,439**	,262*	,300*	-,343**	,015	,244
	p	,531	,000	,043	,020	,007	,912	,061
Прагматик	r	,250	,379**	,184	,307*	,081	,190	,347**
	p	,054	,003	,160	,017	,539	,146	,007

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

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

Выводы

Таким образом, на основе проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы.

1. В целом, проведенный анализ свидетельствует, между стилями учебной деятельности и компонентами системы самоорганизации существуют значимые

связи, что свидетельствует об их определённой взаимозависимости. Однако эта взаимозависимость не является однородной и определяется спецификой стилей учебной деятельности и спецификой компонентов системы самоорганизации..

2. Выделяются стили учебной деятельности, которые не имеют связей с компонентами системы самоорганизации и стили, которые обладают такими связями, но разной степени выраженности. Не имеет связей с компонентами системы самоорганизации рефлексивный стиль учебной деятельности. Возможно, самоорганизация не играет значимую роль в процессе реализации данного стиля

3. Стили учебной деятельности, обладающие связями с компонентами системы самоорганизации различаются по их силе. Наиболее сильные связи демонстрирует теоретический стиль, наименее сильные связи обнаружены у деятельностного стиля. промежуточное положение по данному показателю занимает прагматический стиль. Выявленная дифференциация свидетельствует о разной степени вовлечённости механизмов самоорганизации в процесс реализации различных стилей.

4. Стили учебной деятельности различаются не только по количеству, но и по специфике задействованных связей. Выделен стиль, который связан с процессами планирования и анализа ситуации (деятельностный стиль). Прагматический стиль связан и с анализом ситуации и самоконтролем. Выделен стиль учебной деятельности, который положительно связан и с планированием и самоконтролем, но отрицательно с коррекцией (теоретический стиль). Выявленная специфика связей указывает на то, что реализация разных стилей опирается на использование разных механизмов самоорганизации.

5. Компоненты системы самоорганизации различаются по степени вовлеченности в структуру взаимосвязей со стилями учебной деятельности. Наиболее сильные взаимосвязи демонстрирует такой компонент самоорганизации как анализ ситуации. Промежуточные по силе связи стилей выявлены с планированием и самоконтролем. Отсутствуют связи стилей с целеполаганием, а с коррекцией обнаружены только отрицательные связи.

Библиографический список

1. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. Казань: Изд-во КГУ, 1988. 236 с.

2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. (Особенности деятельности студентов и преподавателей вуза). Минск: Изд-во БГУ, 1978. 319 с.

3. Ильясов И.И. Структура процесса учения. – М.: Издательство Московского университета, 1986. 200 с.

4. Ишков А.Д. Учебная деятельность студентов: психологические факторы успешности: Монография. М.: Изд-во АСВ, 2004. 224 с.

5. Карташова Л. Определение индивидуального стиля обучаемого по содержательно-когнитивным компонентам деятельности / Исследования обучения: современное состояние и перспективы. М.: Институт психологии РАН. 1997. С. 233-259.

6. Лобанова Ю.И. Исследование стилей деятельности в психологии: от истории к перспективам // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 6А. С. 7-17.

7. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология: учеб. Пособие. СПб., 2000. 129 с.

8. Осипова, С. И. Проектирование студентом индивидуальной образовательной траектории в условиях информатизации образования / С.И. Осипова, Т.В. Соловьева. - М.: Инфра-М, Сибирский федеральный университет СФУ, 2017. 140 с.

9. Kolb D.A. Experiential learning theory and the Learning Style Inventory: a reply to Freedman and Stumpf // The Academy of Management Review. 1981. № 6.

10. Honey P., Mumford A. A manual of learning opportunities. Maidenhead: Peter Honey, 1989.

11. Mumford A. Question and answers on Learning Style Questionnaire // Industrial and Commercial Training. 1992. № 24.

Сангилбаева А.О., Кулымбаева А.К.

К ПРОБЛЕМЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖЬЮ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: Распространение использования интернета на сегодняшний день столь масштабно, что становится правомерной постановка вопроса об индивидуально-психологических и социальных последствиях глобальной информатизации и компьютеризации. Главным вопросом на современном этапе изучения проблемы избыточного использования интернета, является теоретическое осмысление результатов полученных в ходе прикладных исследований, в том числе определение дальнейших перспектив изучения воздействия информационно-коммуникационных технологий на когнитивные процессы.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), интернет, когнитивные процессы, аддикция.

Abstract: The spread of the use of the Internet today is so large-scale that it becomes legitimate to raise the question of the individual psychological and social consequences of global informatization and computerization. The main issue at the present stage of studying the problem of excessive use of the Internet is the theoretical understanding of the results obtained in the course of applied research, including the determination of further prospects for studying the impact of information and communication technologies on cognitive processes.

Key words: information-communication technologies (ICT), Internet, cognitive processes, addiction.

Введение. Одной из причин активного внедрения информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) стала сложившаяся ситуация, с пандемией COVID-19 и введение в марте 2020 г. дистанционного обучения. Учащиеся образовательных учреждений были вынуждены перейти на онлайн-обучение, что

привело к увеличению времени нахождения детей и подростков в сети интернет, при этом освоение онлайн-ресурсов чаще всего происходило самостоятельно и стихийно. В условиях самоизоляции фактически все общение было переведено в онлайн-формат посредством социальных сетей и платформ [Проказина Н. В., 2021]. Интернет-технологии оказались наиболее востребованными в период пандемии, которая привела к крупнейшему за всю историю сбою в функционировании системы образования, затронувшему почти 16 миллиардов студентов и школьников в более чем 190 странах и на всех континентах. В то же время кризис послужил стимулом для инноваций в образовании. Для обеспечения непрерывного обучения и качественной профессиональной подготовки студентов стали применяться новые подходы: от телетрансляций учебных занятий (лекций, семинаров и т.п.) до предоставления комплектов материалов для обучения на дому. В вузах дистанционное обучение приняло форму трансляции записанных лекций и работы с онлайн-платформами, но вместе с тем возникла проблема: как упорядочить программы работы на семестр и весь учебный год, поскольку некоторые дисциплины могут более успешно преподаваться в удаленном формате, в то время как для других предметов это невозможно [2].

Переход на дистанционное обучение, повсеместное распространение Интернета и стремительный рост количества информации показали наличие проблем и трудностей, в том числе недостаточную цифровую грамотность детей, родителей и учителей, отсутствие цифровых компетенций у детей и родителей, незнание основ цифровой безопасности, существенный цифровой разрыв между детьми и родителями, между детьми и учителями [3].

Бурное развитие ИКТ, неспособность контролировать время их использования привело к появлению новой психологической зависимости, получившей название Интернет-аддикция. Проблема её выявления и профилактики является чрезвычайно актуальной, так как чрезмерное использование ИКТ в первую очередь оказывает неблагоприятное воздействие на психические когнитивные процессы (внимание, память и др.), а также снижает работоспособность. Особенно важно рассмотрение этой проблемы для молодого поколения, когда интернет зависимость начинает только зарождаться. При рассмотрении возможных трансформаций когнитивных процессов под влиянием современных гаджетов, зачастую изменения затрагивают внимание, память и аналитическое мышление. К таким выводам пришли не только пользователи Интернета на основе самоанализа своей деятельности, но и психологи, исследующие указанные процессы. Также было замечено, что люди теряют способность к восприятию объемных текстов, требующих продолжительной концентрации внимания и выделения первостепенных мыслей. Те, кто проводят много времени в сети, с трудом могут фокусировать внимание, выделять главное, они некритически соединяют куски информации, полученной из разных источников.

В настоящее время компьютерные технологии стали частью обыденной жизни многих людей. С каждым годом растет количество пользователей, увеличивается число различных интернет-ресурсов, а в интернет-деятельность вовлекаются все новые социальные и возрастные слои населения. Роль Интернета

является достаточно разнообразной, включая в себя множество видов деятельности, различающихся по характеру, целям, мотивам. Так А.Е. Войскунский [4] отмечает, что общество под влиянием Интернета подвергается культурным и психологическим изменениям, что в процессе подобного взаимодействия меняются человеческие потребности, стремления и взгляды, изменяется культура, происходит формирование новых социальных групп, и все это отражается в новом мире современных цифровых технологий. С психологической точки зрения, человеческая активность в Интернете подчинена удовлетворению основных видов потребностей. Особенно ярко это проявляется в молодом возрасте, в котором наиболее часто возникают увлеченность сетью. Виртуальная сеть многоликое и гибкое пространство, которое можно сформировать под себя и выбрать наиболее привлекательную деятельность. Однако чрезмерное бесконтрольное использование интернет-ресурсов ведет к негативным последствиям. Так, Интернет зависимость (аддикция) молодого поколения – одна из наиболее серьезных проблем, которая способствует ухудшению нарушений отношений внутри семьи и в макросоциуме, успеваемости в школе и университете.

В деятельности пользователей Интернета требуется высокий уровень умений, относящихся к работе онлайн, контролю, высокий уровень мобилизованности, фокусированность внимания, интерактивность. С другой стороны существенно и то, что опыт потока ведет к нарушению чувства времени, к отвлечению от окружающей физической и социальной среды. Таким образом, возникающий эффект легкого изменения сознания позволяет человеку отвлечься от субъективных или объективных жизненных трудностей, облегчить переживания, снизить уровень психического напряжения и стресса.

Методология исследования.

В последние годы заметна тенденция к разработке стандартизированных методик с учетом возможных социокультурных особенностей, к примеру, ведется работа по составлению новых опросных инструментов для оценки степени зависимости от Интернета. В этом видится влияние инициативной группы, сосредоточившейся вокруг издающегося в Будапеште журнала *Journal of Behavioral Addictions* и проводящей начиная с 2012 г. представительные международные конференции по данной теме. В целом следует отметить, что за последние несколько лет было опубликовано множество статей и глав в коллективных монографиях, в которых показано, что феноменология интернет-зависимости наблюдается в самых разных общностях и странах, на всех континентах. Примером могут служить статьи, опубликованные в указанном журнале, или изданная при деятельном участии К. Янг коллективная монография [5]. Не мало исследований посвящено выявлению уровня компетентности, безопасности употребления цифровой среды детьми и родителями. Самыми распространенными цифровыми устройствами на сегодняшний день являются мобильный телефон и ноутбук. Далее следовали телевизор, стационарный компьютер и планшет. Сравнение с опросами предыдущих лет показывает, что основным устройством выхода в Интернет остается смартфон, снижается пользование домашним стационарным компьютером (в 2014 г. – 47,2 %, в 2021 г. – среди взрослых им

пользовались 40,2 %, среди подростков – 28,7 %, среди детей – 25,6 %), увеличивается пользование ноутбуком (среди взрослого населения с 34,1 % в 2014 г., до 64,2 % в 2021 г.). Дети и подростки активно пользуются социальными сетями не только для общения и получения информации, но и сами ведут свои каналы. Более 31,2 % подростков и 34,2 % младших школьников являются производителями своего контента в Instagram, Tik-Tok, YouTube, Like и Facebook. Контент, который производили школьники в социальных сетях, был самым разнообразным: видео, фотографии, всевозможные посты и перепосты. Наиболее активными производителями своего контента были девочки, среди которых 37 % вели свой канал [6].

Целью настоящего исследования было выявить основной вид деятельности студентов во вне учебное время, т.е. чему посвящает свой досуг молодежь, в том числе компетентность и безопасность использования интернета. Основным методом сбора информации стало использование методов наблюдения, опроса и анкетирования. Опросники и тесты включали вопросы, касающиеся цифрового потребления и коммуникации. Выборочная совокупность исследования составила 80 студентов 1-2 курсов, различных специальностей Казахского женского педагогического университета г. Алматы. Средний возраст студенческой молодежи принявших участие в опросе составил 18-20 лет. Опрос содержал следующие вопросы:

1. Сколько времени в день Вы проводите используя интернет?;
2. Как долго я сижу в смартфоне с не касающейся учебы целью (социальные сети, сериалы, игры);
3. Свободное от занятий время чаще всего я посвящаю (интернет, спорт, книги, общение с друзьями).

Результаты и их обсуждение.

По результатам опроса были получены следующие результаты. «сколько времени в день Вы проводите в сети интернет, в том числе не связанной с учебной целью». В среднем количество времени проводимого в сети составило 4–6 ч в день (Рис 1);

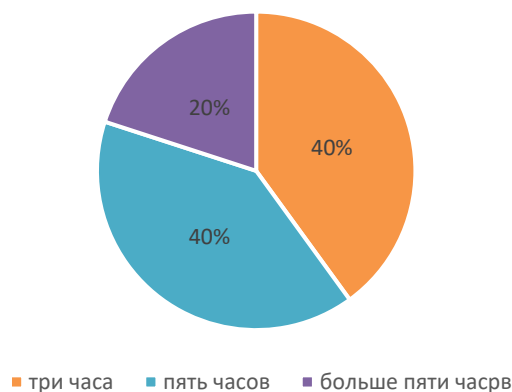


Рис.1 Количество времени проводимого в сети интернет

В ходе исследования, результаты метода наблюдения показали что аддиктам, по сравнению со студентами со здоровым использованием Интернета, более характерна робость, нерешительность, неуверенность в своих силах, застенчивость, смущение в присутствии других, сдержанность в эмоциях и проявлениях, т.е. качества, которые мешают социальной активности. Зачастую они не уверены в себе, полны тревоги и сомнений. Интернет становится безопасной зоной, где можно без смущения и робости заявлять о своих желаниях и потребностях и достаточно легко реализовывать их, не сильно заботясь о реакции окружающих, отсутствующих в принципе или находящихся в формате таких же виртуальных созданий.

Следующим показателем было определить как проводят свое досуговое время студенческая молодежь (Рис 2). В результате опроса были выявлены следующие результаты: 39% студентов отдают предпочтение общению со сверстниками, около 33% тратят вышеупомянутое время, пользуясь социальными сетями (Instagram, TikTok, Fb и др.); 17% опрошенных в свободное от занятий время посвящают активному отдыху (спорт, горы и др.); 11 %



Рис.2

Особенно это свойственно тем, для кого социальные сети (Instagram, Telegram, TikTok и др.) являются еще и дополнительной площадкой не только для социальных взаимодействий, но и средством избегания повседневных бытовых задач, а также выполнения заданий связанных с учебой. Однако получается, что в Интернете подросток, предпочитающий игры проводит больше времени, так как он не только играет, но и общается, ищет информацию, смотрит фильмы и сериалы. Однако у подростков, предпочитающих сервисы онлайн-общения

проследить время, затраченное контрпродуктивно намного сложнее, ибо общение в социальных сетях, форумах и тому подобное происходит чаще всего перманентно, но с возможностью переключать деятельность. То есть, даже делая задания, читая книгу или занимаясь творчеством, студенты постоянно отвлекается, чтобы ответить на сообщения или проверить новости в социальных сетях. Учитывая распространенность смартфонов, планшетов и других мобильных устройств с постоянным доступом в сеть, остается мало видов деятельности, при которой нет возможности выйти в Интернет.

Кроме этого выявлено, что у студентов с интернет-зависимым поведением существенно снижено количество дополнительной социальной активности, помимо учебного заведения. Так, среди опрошенных характеризующихся здоровым использованием сети Интернет, дополнительную социальную активность имеют 44 чело 52 века (73 %). Напротив, с интернет-зависимым поведением, выявлены абсолютно противоположные результаты – лишь 24 человека (36 %) имеют дополнительную социальную активность.

Выводы и заключение.

Любое растущее научное направление независимо от того, является ли оно узкоспециальным или комплексным, всесторонне развивается, в силу этого, наряду с максимально углублением в природу явлений, напрямую относящихся к предмету данного научного направления, следует в то же время приветствовать поиск и фиксацию его связей, с параллельно развивающимися научными направлениями.

Наибольшее, количество публикаций посвящено взаимосвязям между зависимостью от Интернета и личностными параметрами — как социально-демографическими, так и собственно психологическими. Могут быть выделены, к примеру, следующие направления исследований: стадии развития интернет-аддикции, выявление возможных корреляций и связей данного феномена с другими психологическими параметрами, например, с удовлетворенностью жизнью, параметрами эмоционального и социального интеллекта, эгоцентричностью, самооценкой, застенчивостью, наличием расстройств когнитивного спектра, психосоциальной зрелостью, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также с отношениями в семье, степенью успешности в учебной деятельности, возможным одиночеством, склонностью к другим видам зависимостей. В контексте зависимости от Интернета уделяется внимание соматическому здоровью и сопутствующим заболеваниям, качеству и продолжительности сна, бессоннице, также активно анализируются социокультурные, возрастные и гендерные аспекты зависимости от Интернета [4]. Исследовательская проблематика зависимости от Интернета интересует специалистов на протяжении 20 лет и несомненно остается актуальной по сей день.

Таким образом, правомерны следующие рекомендации: контролировать время проведенное за смартфоном; свободное от учебных занятий время посвящать здоровому образу жизни, а также культурному, духовному и нравственному просвещению.

Список источников:

1. Проказина Н. В. Цифровая грамотность как основа диалога власти и населения в условиях пандемии // *Цифровая социология*. 2021. Т. 4, № 3. С. 36–43
2. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
3. Уваров А.Ю. (2020). Цифровая трансформация и сценарии развития общего образования. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. М.: НИУ ВШЭ. стр.108.
3. Войскунский А.Ю. Концепции зависимости и присутствия применимо к поведению в Интернете // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журнал*. – 2015. – № 4(33). – URL: <http://mprj.ru>
4. Интернет-зависимость: Справочник и руководство по оценке и лечению / Под ред. К.С. Янг, К.Н. Абреу. – Хобокен, Нью-Джерси: John Wiley & Sons, 2011].
5. Неустроева А.Б., Филиппова Л.Д. Компетентность и безопасность потребления цифровой среды детьми и родителями // *Цифровая социология*. 2022. Т. 5, № 1. С. 107–116.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.

Сарболотская П.А., Костригин А.А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНОЙ АГРЕССИВНОСТИ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Аннотация. Изучается взаимосвязь коммуникативной агрессивности и стратегий поведения в конфликте у молодежи. Выявлено, что при низком умении тормозить агрессию и высоком уровне переживания расплаты за собственную агрессию человек склонен использовать стратегию сотрудничества в конфликте. Установлено, что при наличии аутоагрессии молодежь предпочитает использовать стратегию компромисса.

Ключевые слова: агрессия, коммуникативная агрессивность, конфликт, стратегии поведения.

Abstract. The relationship between communicative aggressiveness and strategies of behavior in conflict among young people is studied. It was revealed that with a low ability to inhibit aggression and a high level of experiencing retribution for one's own aggression, a person is inclined to use the strategy of cooperation in conflict. It has been established that in the presence of auto-aggression young people prefer to use a compromise strategy.

Keywords: aggression, communicative aggressiveness, conflict, strategies of behavior.

Изучение характеристик агрессивности и поведения в конфликте в рамках межличностного взаимодействия на данный момент является актуальной темой исследований. Во-первых, проблема агрессивности как активного деструктивного взаимодействия с миром была актуальна практически с момента выделения данного понятия в отдельную категорию (Басс, 1976; Лишин, 2003; Фромм, 1994) и остается важной в настоящее время, так как агрессия и ее проявления у

населения различается в зависимости от социального статуса, пола, возраста (Горелик и др., 2022; Хломов и др., 2022; Шамликашвили и др., 2018; Якимова, 2021). Во-вторых, выбранная тема исследования является недостаточно разработанной с позиций применения различных психодиагностических инструментов, что обуславливает новизну результатов.

Согласно Ф. Аллану, агрессия – это внутренняя сила, дающая человеку возможность противостоять внешним силам (Фельдштейн, 1995). По Х. Дельгадо, человеческая агрессивность – это поведенческая реакция, при которой проявляется сила в попытке нанести вред личности или обществу (Распономарева, 2001). Еще с одной точки зрения агрессивность рассматривается как свойство личности, которое проявляется в разрушительном поведении, направленном на нанесение вреда (прямого или косвенного) какому-либо лицу или другим живым существам (Бэрон, Ричардсон, 2014).

Конфликт как форма межличностного взаимодействия понимается как отсутствие согласия между двумя или более сторонами – лицами или группами [Шупейко и др., 2008]. Так же конфликтом называют столкновение интересов двух или более сторон, что, соответственно, ведет к взаимодействию, в том числе агрессивному.

Становится необходимым рассмотреть, каким стратегиям поведения в конфликте соответствуют разные формы коммуникативной агрессивности. Это будет способствовать выявлению деструктивных паттернов взаимодействия и их устранению. Цель данного исследования является определение взаимосвязей между показателями коммуникативной агрессивности и стратегий поведения в конфликте у молодежи.

В исследовании участвовало 40 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет, 33 женщины и 7 мужчин. Респондентами являлись студенты бакалавриата и магистратуры. В исследовании были использованы следующие методики: «Диагностика форм коммуникативной агрессивности» (В.В. Бойко) (Бойко, 1996), «Тест Томаса-Килманна» (К. Томас, Р. Килманн, в адаптации С.В. Кардашиной, Н.В. Шаньгиной) (Кардашина, Шаньгина, 2016). Статистическая обработка данных проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции r Спирмена.

У респондентов были выявлены следующие характеристики агрессивности. У них преобладает неумение переключать агрессию (3,05), склонность к отраженной агрессии (2,67). На низком уровне находятся анонимная агрессия (0,97), склонность заражаться агрессией толпы (1,17), ритуализация агрессии (1,25). Можно сделать вывод о том, что студенты в целом умеют перенаправлять агрессию на деятельность и другие предметы, могут сразу отвечать на агрессивное воздействие, вне зависимости от объективности оценки ситуации, контролируют свою агрессию в общественных местах, не склонны участвовать в массовых мероприятиях, связанных с выражением агрессии, не склонны использовать агрессию как способ контроля партнера.

При изучении поведения студентов в конфликтных ситуациях установлено, что у них преобладают стратегии избегания (7,25) и сотрудничества (6,38). Ниже всего респонденты оценивают использование стратегии соперничества

(2,95). Избегание и сотрудничество означают, что респонденты или предпочитают не вступать в конфликт и сглаживать острые углы, или готовы проявить активность в решении конфликтной ситуации вместе с партнером.

Полученные данные были обработаны с помощью корреляционного анализа. Выявлены следующие положительные взаимосвязи:

- «Неспособность тормозить агрессию» – «Сотрудничество» (0,35). Можно сделать вывод о том, что чем хуже человек умеет тормозить свою агрессию, тем больше он склонен к сотрудничеству в решении конфликта. Это может быть связано с тем, что неспособность вовремя останавливать всплески агрессии и неумение вовремя остановиться, может заставлять чувствовать вину перед адресатом агрессии, что вынуждает агрессора активно сотрудничать для решения конфликта;

- «Аутоагрессия» – «Приспособление» (0,38). Более высокий уровень агрессии по отношению к себе (высмеивание себя, отсутствие сопротивления оскорблениям в свой адрес) взаимосвязан со стремлением человека в конфликте уступить, подчиниться другому человеку. Это может быть связано с тем, что люди с выраженной аутоагрессией действительно испытывают негативные эмоции и чувства по отношению к себе, могут быть склонны к тому, чтобы считать себя и свое мнение менее значимым, чем мнение других людей, и поэтому думают, что их мнение также неинтересно другим. Это способно привести к уступкам в конфликте;

- «Расплата за агрессию» – «Сотрудничество» (0,32). Это означает, что чем больше человек ощущает влияние на него агрессии, тем больше он склонен к сотрудничеству. Расплата за агрессию, согласно концепции В.В. Бойко, это то, как человек ощущает негативное влияние собственной агрессии на свое физическое состояние, на взаимоотношения с окружающими людьми разной степени близости. Исходя из этого уточнения, можно предположить, что такие результаты могут быть связаны с тем, что человек, осознавая собственную агрессивность, может по причине «спасения себя» сотрудничать с другими людьми, пытаться найти совместное решение. Существует и другая версия объяснения – чувствуя негативное влияние агрессии, человек может стремиться избавиться от нее с помощью других людей и готовности самому совершать активную деятельность.

Установлены отрицательные корреляции между показателями «Неспособность тормозить агрессию» – «Компромисс» (-0,39), «Аутоагрессия» – «Компромисс» (-0,38). Чем хуже человек умеет тормозить свою агрессию и чем более он аутоагрессивен, тем менее он склонен к компромиссу как способу взаимодействия в конфликте. Это может быть связано с тем, что человек с аутоагрессией считает себя жертвой в конфликте, из-за чего не останавливает свою агрессию вовремя и не хочет идти на компромисс.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что конструктивные стратегии поведения в конфликте связаны с различными проявлениями агрессивности. Этот вывод требует дальнейшего анализа и исследований, так как

способствует переосмыслению традиционных коннотаций различных способов разрешения конфликтов.

Библиографический список:

1. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. 1976. № 3. С. 60-67.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
4. Горелик П.Л., Русакова М.М., Куценко Л.В. Речевая агрессия как стратегическая коммуникация // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2022. № 4. С. 1242-1246.
5. Кардашина С.В., Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии Опросника К. Томаса – Р. Килманна // Педагогическое образование в России. 2016. № 11. С. 216-228.
6. Лишин О.В. Педагогическая психология воспитания. М.: ИКЦ «Академкнига», 2003. 332с.
7. Распономарева О.В. Агрессия: философские и психиатрические аспекты. М., 2001. 273 с.
8. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 368 с.
9. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2022. 736с.
10. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Фоменко М.С., Селиванова Е.И., Шемшурин А.А. Агрессия и автономия в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 3. С. 117-128.
11. Шамликашвили Ц.А., Харитонов С.В., Пчелинцева Д.Н., Графский В.П. Агрессивность учащихся средних и старших классов и предпочитаемые ими стили поведения в конфликтной ситуации, гендерный аспект // Психология и право. 2018. Т. 8. № 2. С. 138-151.
12. Шупейко И.Г., Борбот А.Ю., Доморацкая Е.М., Пархоменко Д.А. Основы психологии и педагогики: практикум для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Минск: БГУИР, 2008. 91 с.
13. Якимова З.В. Агрессивный симптомокомплекс (агрессия, агрессивность и агрессивное поведение) в профессиональной деятельности полицейских // Психолог. 2021. № 6. С. 12-27.

**Саттаров Т.Ф., Мухторов Б.О., Бабарахимова С.Б.,
Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К.**

ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Резюме. В статье приводятся данные о влиянии стилей родительского воспитания на формирование суицидальных тенденций у детей и подростков в зависимости от состава семьи и типов семейных взаимоотношений. Установлено, что факторы

микросоциального окружения оказывают значительное влияние на развитие аддиктивного поведения, в том числе и на склонность к формированию аутоагрессивных тенденций.

Ключевые слова: стили воспитания; семья; подростки; личностные особенности.

Resume. The article presents data on the influence of parenting styles on the formation of suicidal tendencies in children and adolescents, depending on the composition of the family and types of family relationships. It has been established that the factors of the micro-social environment have a significant impact on the development of addictive behavior, including the tendency to form auto-aggressive tendencies.

Keywords: parenting styles; family; adolescents; personal characteristics

Введение. Актуальность изучения влияния стилей родительского воспитания на формирование суицидальных тенденций у детей и подростков в зависимости от состава семьи и типов семейных взаимоотношений является одной из важнейших задач детско-подростковой суицидологии [1]. В пубертатном периоде отмечается нарастание депрессивной симптоматики на фоне идей собственной неполноценности и дисморфофобических включений со склонностью к суицидальному поведению, своевременно не диагностированных вследствие неблагоприятного эмоционального микроклимата в семье и отсутствия взаимопонимания между детьми и родителями [4]. В научных трудах большинство исследователей проводят корреляционную взаимосвязь аутоагрессивных тенденций с девиантными и деликвентными формами поведения, социализированными расстройствами поведения [6,8,9]. Возникновению несуйцидального самоповреждающего поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются у подростков соматическими симптомами и поведенческими эксцессами [3]. По мнению ряда исследователей, суицидальные тенденции обусловлены развитием внутриличностного конфликта под воздействием внешних стрессогенных факторов, а также возникновением психопатологических нарушений, вызывающих аутодеструктивное поведение, в связи с патологическими внутрисемейными взаимоотношениями [5]. По данным ряда авторов, микросоциальное окружение, в том числе семья, стили родительского воспитания и образовательные учреждения способствуют риску развития аутоагрессивного поведения у детей и подростков [7,10].

Цель исследования: изучить влияния стилей родительского воспитания на формирование суицидальных тенденций у детей и подростков в зависимости от состава семьи и типов семейных взаимоотношений для ранней превенции и оптимизации психокоррекционной помощи данному контингенту населения.

Материал и методы: обследовано 111 подростков с поведенческими нарушениями и суицидальными намерениями депрессивного генеза. В группу вошли пациенты с наличием диагностических критериев акцентуированных личностных черт по МКБ-10–Z73.1. Вся исследуемая выборка была распределена на две группы в зависимости от наличия аутоагрессивных тенденций самоповреждающего характера несуйцидального генеза. В основную группу были отобраны 61 подросток с самоповреждающими действиями. В группу сравнения вошли подростки с отсутствием

суицидальных тенденций и аутоагрессии. Личностные особенности подростков мы определяли при помощи Модифицированного Патохарактерологического Диагностического Опросника (МДПО Личко А.Е., Иванов Н.Я. 2001г.). Структурированный личностный опросник, разработанный сотрудниками кафедры психиатрии совместно с клиническими и социальными психологами, содержал перечень психологических тестов-вопросов, для выявления факторов риска формирования несуицидального самоповреждающего поведения с учетом личностных особенностей.

Результаты исследования и обсуждения: согласно данным научных исследований, семья, стили родительского руководства, типы воспитания, семейный микроклимат являются значимыми факторами в формировании гармонично развитой личности и при неблагоприятном негативном влиянии способствуют риску развития суицидальных тенденций у подростков. Семейные взаимоотношения и факторы микросоциального окружения оказывают значительное влияние на формирование ребенка в личностном плане, и в том числе, в какой-то мере способствуют развитию аддиктивного поведения, в частности- на склонность к развитию суицидальных тенденций. Одной из задач нашего исследования явилось изучение семейных взаимоотношений, как предикторов формирования несуицидального самоповреждающего поведения. В ходе исследования мы на основании сбора анамнестических сведений выявили состав семьи подростков и провели распределение подростков основной группы и группы сравнения в зависимости от состава микросоциального окружения. Сравнительный анализ распределения подростков в зависимости от состава семьи и микросоциального окружения определил, что в полной семье воспитывалась значительная доля пациентов из группы сравнения -76% случаев наблюдения. А у подростков основной группы были зарегистрированы высокие показатели по параметрам -воспитание одним родителем-в 36% случаев, наличие неродного родителя установлено у 6 пациентов (9,8% случаев), воспитание у родственников (чаще всего бабушки по материнской линии)- у 5 (8,2%) подростков, воспитание вне семьи при наличии родителей (в детском доме, интернате со спецколледжом) –у 4 (6,6%) подростков (рис. 1).

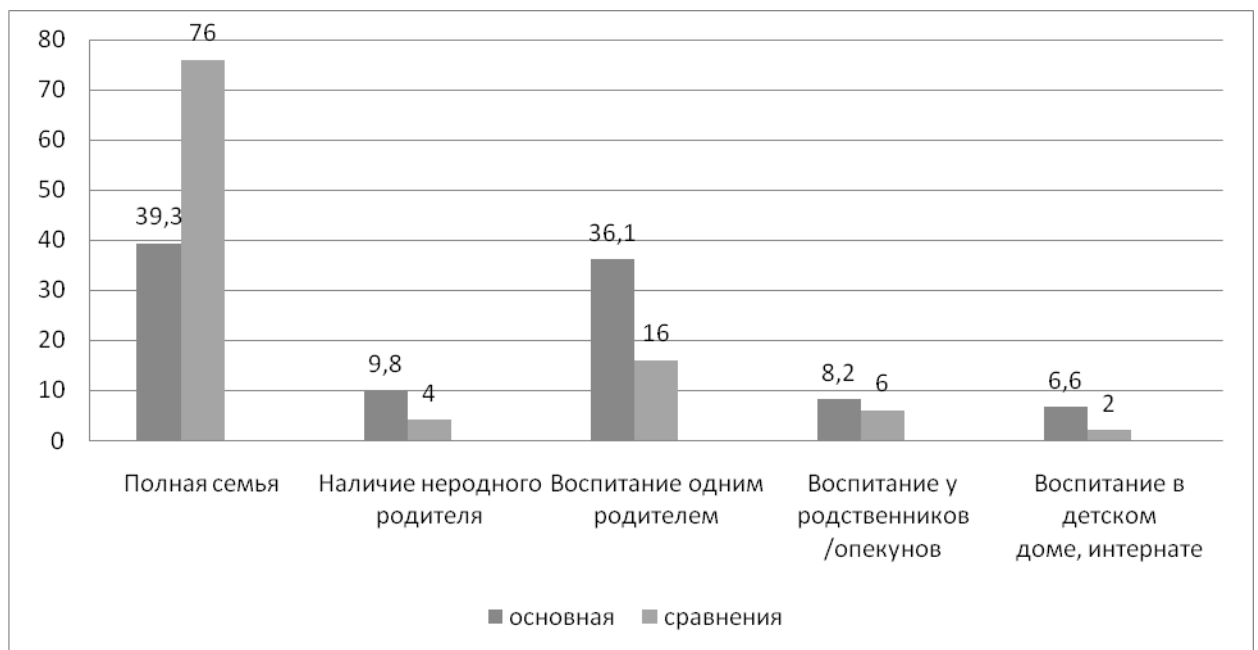


Рис.1. Распределение подростков в зависимости от микросоциального окружения.

Таким образом, обобщая полученные данные результатов исследования особенностей состава семьи и микросоциального окружения определили, что наиболее опасным в плане формирования аутоагрессивных тенденций являются такие факторы, как неполный состав семьи, наличие неродных родителей, воспитание у родственников или вне семьи.

Нами также были изучены уровни доверительных и гармоничных отношений семейных взаимоотношений, в зависимости от которых мы распределили подростков, на воспитывающихся в гармоничных и дисгармоничных семьях. Дисгармоничная семья в свою подразделялась на деструктивную, дисфункциональную и амбивалентную. Под деструктивной семьёй мы подразумевали семью, где один или оба родителя злоупотребляли спиртными напитками или в семье один из родителей, страдал психическим заболеванием. Дисфункциональная семья – это неблагополучная семья с постоянными конфликтами, ссорами между родителями, оскорблениями и унижениями, где присутствует неблагополучный микроклимат, и родители не выполняют основных своих предназначений по воспитанию ребенка. Амбивалентная семья состояла из противоречивых взаимоотношений психологического и социального уровня, между членами семьи присутствовало полное отчуждение, отношение к ребенку в такой семье показное, слова расходятся с действительностью, внешне это благополучная семья с достаточным материальным достатком, где забота о ребёнке ограничивается удовлетворением материальных потребностей, но отсутствуют любовь, эмоциональные привязанности, духовное взаимопонимание. Как видно из рис.2.- распределения подростков по видам семьи, в общей выборке преобладали деструктивные семьи (64%), на втором месте по встречаемости определены амбивалентные семьи (32%), дисфункциональные семьи установлены в 29,7% случаев. Гармоничная семья наблюдалась только у 4 (3,6%) подростков из группы сравнения.

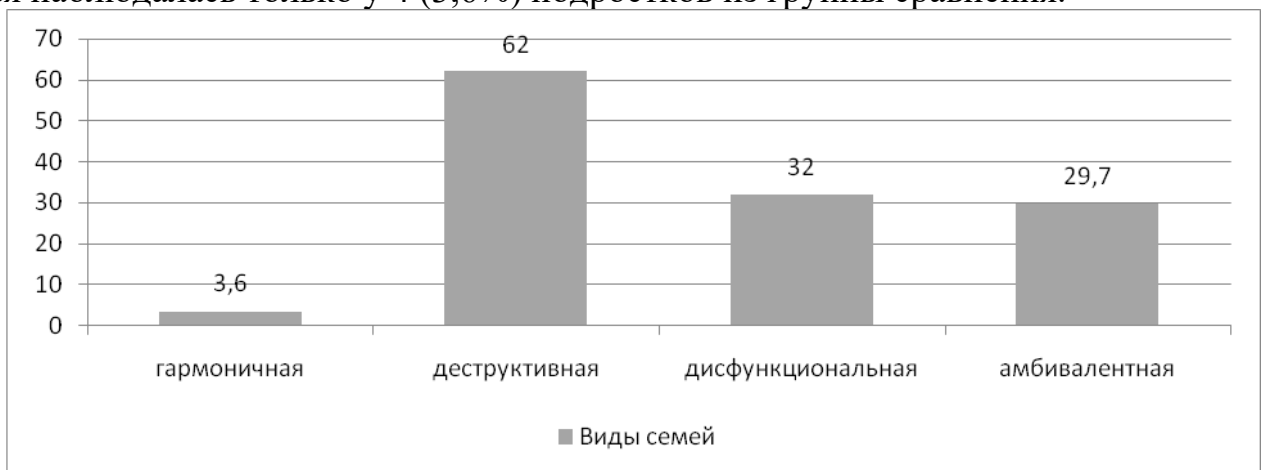


Рис. 2. Виды семей.

Мы провели распределение подростков по видам семей в основной группе и группе сравнения для анализа количественной представленности этого параметра исследования.

Как видно из рис. 3, в основной группе высокие показатели подростков из деструктивных семей-24 (39,3% случаев), а в группе сравнения преобладали подростки из амбивалентных (34%) и дисфункциональных (30%) семей.

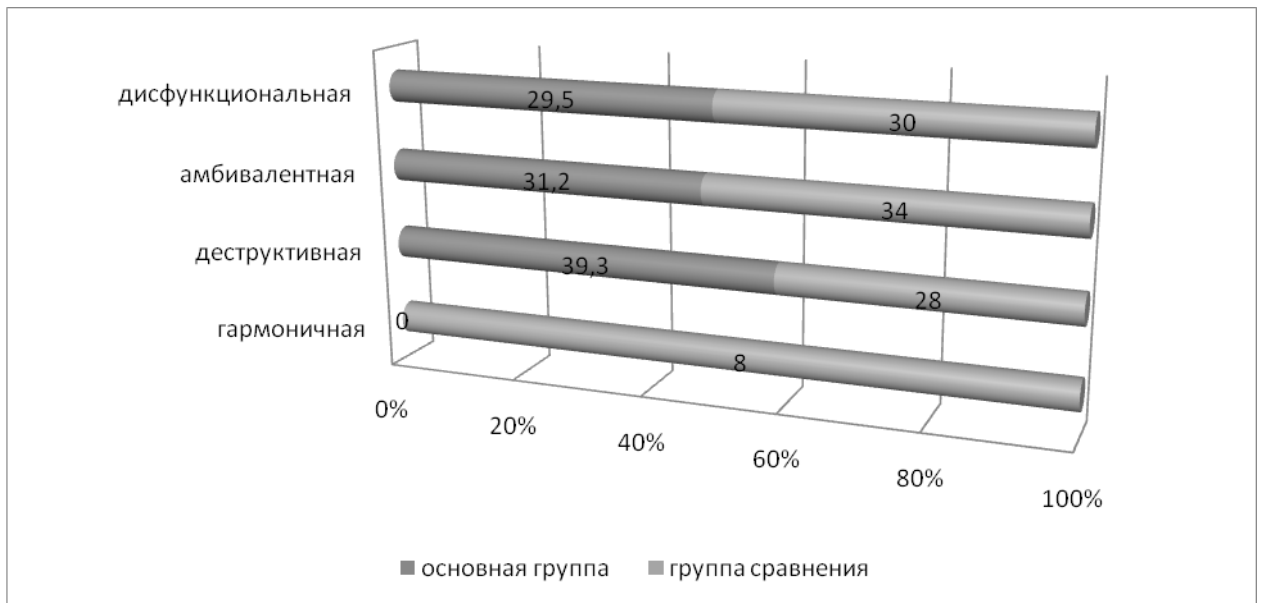


Рис.3. Виды семьи у обследуемых подростков.

При изучении типов родительского воспитания мы использовали классификацию А.Е. Личко. Нами были определены следующие формы родительского воспитания и контроля в семьях: гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность и воспитание вне семьи. С целью сравнения стилей родительского воспитания мы распределили подростков по типам воспитания. Как видно из рисунка 4, в основной группе подростки чаще всего воспитывались в семьях, для которых была характерна гипопротекция (27,9%), жестокое обращение (21,3%) и потворствующая гиперпротекция (26,2%). В группе сравнения наблюдалась высокая доля пациентов с типом воспитания, где на ребенка накладывалась повышенная моральная ответственность (28% случаев).

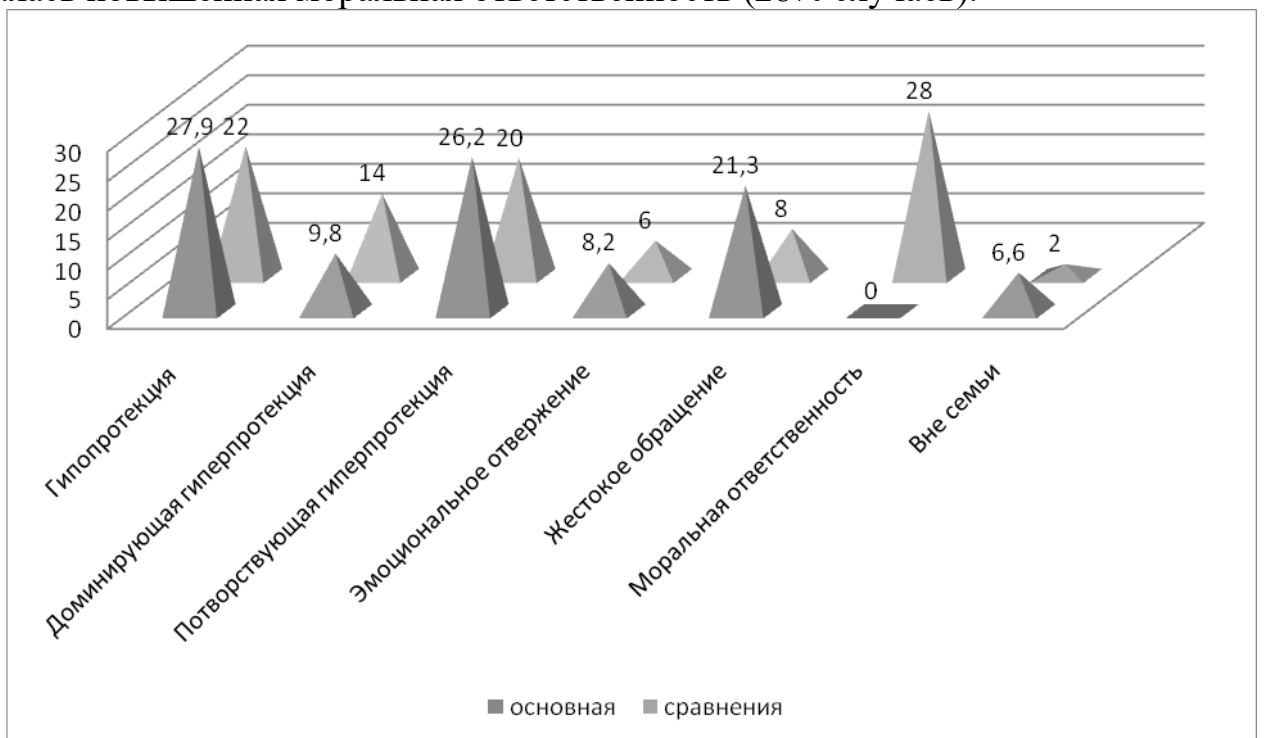


Рис. 4. Типы родительского воспитания.

Межгрупповой анализ стилей родительского воспитания установил, преобладающие показатели жестокого обращения, потворствующей гиперпротекции, гипопротекции и эмоционального отвержения в основной группе обследуемых подростков, что позволяет отнести их к предикторам риска развития суицидальных тенденций.

Выводы: таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что стили родительского руководства, семейные взаимоотношения и микроклимат оказывают значительное влияние на развитие суицидальных тенденций. Наиболее опасным в плане формирования аутоагрессивных тенденций являются такие факторы, как неполный состав семьи, наличие неродных родителей, воспитание у родственников или вне семьи. Раннее выявление дисфункциональных и амбивалентных семей и деструктивных стилей воспитания является первоочередной задачей в превенции фактов самоповреждающих действий у подростков для снижения риска по суицидальной готовности среди данного контингента населения.

Литература:

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

2.Бабарахимова С.Б. Суицидальное поведение депрессивного спектра у подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков/ 2020.-№2(17). – С.23-28.

3.Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К. Исследование суицидальных тенденций у подростков с синдромом бродяжничества с учётом личностных особенностей // Вопросы психического здоровья детей и подростков/ 2020.- №4(19). – С.4-10.

4.Мухторов Б.О., Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К. Роль конфликтных ситуаций в формировании несуицидального самоповреждающего поведения у мальчиков подростков допризывного возраста // Проблемы биологии и медицины. 2022. № 3 (136), С. 67-71

5.Мухторов Б.О., Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Предикторы интернет-аддикции у подростков // Uzbek journal of Case reports (UJCR) 2023. № 3, С. 87-88

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

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

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

9. Matveeva A.A., Sulstonova K.B., Abbasova D.S. et al. Optimization of psychodiagnostics of emotional states // Danish Scientific Journal. VOL 3, No 5(2020) pp.24-27.

10. Nurkhodjaev S., Babarakhimova S., Abdullaeva V. Early Detection and Prevention of Suicidal Behavior in Adolescents – Indian Journal of Forensic medicine & Toxicology. VOL 14, No 3(2020) pp.7258-7263.

**Синельникова Е.С., Зуева Е.С., Барсукова Д.П.
ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕ-
СКОМ ВОЗРАСТЕ**

Настоящая статья выполнена при поддержке Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» инициативных научных работ, выполняемых студенческими научными коллективами.

Аннотация: в статье описываются результаты эмпирического исследования агрессивности и ситуативной тревожности у студентов транспортного вуза (84 человека, 50% юношей). Методы исследования: «Интегративный тест тревожности» (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В.) и «Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS». У студентов выявлены средненизкие показатели тревожности, и средневысокие показатели враждебности. Выявлена негативная взаимосвязь агрессивности и тревожности.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, личностная тревожность, цинизм, враждебность, агрессивность.

Abstract: This paper describes the findings from a study of aggressiveness and state anxiety in students of the University of Transport (n=84, 50% male subjects) using the Integrative Anxiety Test (A.P. Bizyuk, L.I. Wasserman, B.V. Iovlev) and the Cook-Medley Hostility Scale [CMHS]. The study subjects were found to have moderate-to-low anxiety and moderate-to-high hostility scores. There was a negative correlation observed between aggressiveness and anxiety.

Keywords: situational anxiety, personal anxiety, cynicism, hostility, aggressiveness

В связи с нестабильной обстановкой в экономической, социальной и политической сферах студенты отечественных университетов испытывают психологические нагрузки, что может сказываться на уровнях их тревожности и враждебности. Поэтому исследование агрессивности и тревожности у студентов имеет большую практическую значимость. Представляется важным изучить, как эти психологические феномены проявляются в учебной и общественной деятельности студентов, в их взаимодействии с преподавателями и друг другом и как они взаимосвязаны друг с другом.

«Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Тревога - вполне нормальное состояние, играющее свою положительную роль. [Билоус, 2013]. Исследователи уделяют больше внимания изучению проблемы высокой тревожности [Грибанов, 2014] Однако низкая тревожность также может быть негативно связана с психологической адаптивностью, т.к. основная задача заключается в психологической активации личности, в ее побуждении к активному и целенаправленному разрешению проблемы [Белоганов, 2023]. Ситуативная тревога играет большую роль в адаптации личности к миру. Она предупреждает о потенциально опасных ситуациях и позволяет подготовиться к этим ситуациям, и снизить риски негативных последствий. Поэтому каждый человек имеет свой оптимальный уровень тревожности, который конкретно для него является полезным, конструктивным и позволяет приспособиться к предстоящим испытаниям [С. А. Афонина, Г. А. Каракьян; Гребень, 2007].

«Под агрессивностью понимается свойство личности, которое предполагает присутствие у человека деструктивных тенденций, в основном в области межличностных отношений» [Шолохов, 2011, с. 2]. Агрессия является сложным явлением, в ее структуре присутствуют эмоциональные, мотивационные, когнитивные и поведенческие аспекты. Чаще всего агрессия ассоциируется преимущественно с негативными эмоциями (например, гнев, злость) и с мотивами, например, стремление оскорбить, унижить. Агрессия также может ассоциироваться с расовыми установками или гендерными предрассудками на тему гендерных различий. Также агрессию можно рассматривать как модель поведения.

Причины агрессии бывают разными: от кризиса до плохой обстановки в обществе. [Сурова, 2018]. Поэтому при работе с агрессией стоит в первую очередь начинать с определения причин. Их нужно выявлять, поэтому так важна диагностика данных состояний. Высокий уровень агрессивности проявляется в озлобленности, причинении ущерба другим или себе (аутоагрессия), жестокости. Однако низкие показатели не менее деструктивны, например, низкий уровень агрессивности предполагает отсутствие стремлений в самореализации, не инициативность, отсутствие мотивации к каким-либо видам деятельности, ведь закономерно то, что агрессия так же связана с проявлением себя в обществе, с возможностью отстоять и защитить себя, заявить о своих интересах и отстаивать их, отстаивать свою позицию и настаивать на них. И все же основная функция агрессии заключается в самозащите и умение дать отпор в тяжелых жизненных обстоятельствах. Поэтому средний уровень агрессивности необходим человеку, поскольку это способствует успешной адаптации к агрессивной внешней среде, к социуму, потому что в постиндустриальном обществе особенно выражена конкуренция.

Результаты исследований свидетельствуют, что агрессивность и тревожность тесно связаны с мотивацией к различным видам деятельности (например, к учебной), способностью к качественной социальной адаптации,

целеустремленностью, способностью к интеграции в новые коллективы и т.д. [Капитанец, 2015].

Таким образом можно сделать вывод, что оба качества важно поддерживать примерно на среднем уровне для хорошей адаптации к окружающим условиям, в том числе к социализации и т.д.

Цель исследования: изучение особенностей тревожности и агрессивности у студентов. Предмет: Тревожность и враждебность в юношеском возрасте. Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между тревожностью и агрессивностью.
2. Существуют различия между девушками и юношами по показателям агрессивности и ситуативной личности, личностной тревожностью.

В исследовании приняли участие 84 респондента, а именно студенты 18-23 лет транспортного вуза. Из них 42 девушки и 42 юношей. В исследовании использовались методики Кука Медлей «Шкала враждебности» и «Интегративный тест тревожности» Спилберга.

Результаты методики «Интегративный тест тревожности» (Бизюк, Вассерман, Иовлев) представлены на рисунке 1. По суб-шкале «Ситуативная тревожность» удалось получить следующие показатели: 6% получили результат «Высокий», 42% - «Средний», 52% - «Низкий». Большая часть студентов транспортного вуза набрали низкие показатели по суб-шкале «Ситуативная тревожность», что может свидетельствовать о слабой мотивации к разным видам деятельности, низком уровне ответственности, безразличии к трудностям и пренебрежении поставленными целями. В то время как по методике Кука Медлей «Шкала враждебности» были выявлены показатели на рисунке 2. По суб-шкале «Цинизм» 8% получили значение «Низкое», 57% - «Средне-низкое», 33% - «Средне-высокое», 2% - «Высокое». По суб-шкале «Враждебность» 5% получили значение «Низкое», 64% - «Средне-низкое», 31% - «Средне-высокое». По суб-шкале «агрессивность» 44% получили значение «Средне-низкое», 54% «Средне-высокое», 2% - «Высокое». Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что для студентов транспортного вуза не характерны склонности к цинизму и враждебности, так как большая часть студентов набрали средне-низкие значения. По суб-шкале «Агрессивность» большинство респондентов получили значение средние с тенденцией к высокому, которому соответствуют умеренные адаптационные возможности. Такой показатель говорит о наличии у юношей и девушек деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений, что позволяет им быть активными, настойчивыми, иногда конфликтными, доминантными, добиваться поставленных целей.

Данные исследования показали, что люди с низким уровнем тревожности параллельно получают высокие результаты по шкале «агрессивность». Для выявления значимых различий в работе был использован метод критической оценки t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Результаты получились следующие:

Таблица 1 – Значимые различия по методике «Интегративный тест тревожности» между юношами и девушками – суб-шкалам «Ситуативная тревожность» и «Личностная тревожность»

	Девушки		Юноши		t-критерий Стьюдента	
	Сред- нее	Ст. откло- нение	Сред- нее	Ст. откло- нение		
Личностная тревож- ность	32,85	7,81	37,27	7,44	0,40	0,05
Ситуативная тре- вожность	29,7561	7,986	32,439	8,237	0,23	0,05

Таблица 1

Для исследования значимыми являются различия по следующим показателям:

Результаты психодиагностики не выявили значимых различия, статистической разницы при $p = 0,05$ нет, из чего следует, что девушки и юноши не имеют различия по уровню тревожности.

Для выявления взаимосвязей по показателям был проведен корреляционный анализ Пирсона, и на выходе была получена корреляционная матрица с числовыми данными.

В исследовании были обнаружены прямые отрицательные связи между: личностной тревожностью и цинизмом; ситуативной тревожностью и цинизмом; ситуативной тревожностью и враждебностью. Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что чем ниже показатели тревожности, тем выше показатели цинизма, а также чем ниже ситуативная тревожность, тем выше враждебность и наоборот.

Выводы

Результаты исследования показали, что большинство студентов имеют низкий и средний уровни тревожности и средние показатели агрессивности. В исследовании не были выявлены значимые различия между юношами и девушками по шкалам «Личностная тревожность» и «ситуативная тревожность». Была обнаружена негативная взаимосвязь показателей агрессивности и тревожности в юношеском возрасте. Чем более студенты тревожны, тем менее они агрессивны. Полученные результаты исследования можно использовать в работе студенческих органов самоуправления, при подготовке организаторов студенческих мероприятий. Опираясь на полученные результаты, органы студенческого самоуправления смогут более эффективно подбирать тренинги и методики внутри своих структур. В Петербургском государственном университете путей сообщения Императора Александра I на базе студенческого научного общества год назад по инициативе студентов-психологов было создано студенческое психологическое общество, которое активно занимается работой по профилактике агрессивных и тревожных состояний студентов. Методы, которые используются на данный момент — это тренинги на сплочение коллектива и тренинги личностного роста. Особенное внимание уделяется группам, которые имеют проблемы со сплочением коллектива, учитывается уровень и чистота конфликтов в группе

(студент-студент, студент-куратор), уровень мотивации к учебной деятельности и т.д. Но также внимание уделяется и группам с меньшей чистотой конфликтов и мотивации к учебной деятельности, так как не менее важной проблемой является отсутствие качественных отношений между куратором и студенческой группой. Кафедра психологии предоставляет программу тренингов, либо студенты составляют ее самостоятельно с проверкой и оценкой преподавателей-психологов, специализирующихся на тренингах.

Особенно важным является то, что студенческое психологическое общество изначально интересуется запросом группы и запросами самих студентов, так как это лучше помогает выявить причины конфликтов и дезадаптации, что значительно помогает более точно подбирать программу тренингов для работы и упрощает работу с профилактикой низкого уровня тревожности и высоким уровнем агрессивности. Профилактика высокой агрессивности позволяет лучше студентам работать в учебной деятельности, позволяет выполнять работу коллективно и делиться знаниями. Работа над мотивацией, волевыми качествами, помогает студентам лучше реализовывать свои навыки в выбранной специальности, ориентироваться в выбранной специальности, повышает уровень ответственности как в работе самого студенческого коллектива, так и в студенческой деятельности.

Библиографический список

1. Мещерякова, Б. Г. Большой психологический словарь, словарь / Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко - СПб.: Изд-во Прайм-Еврознак, 1977, с. 386
2. Н. Ф. Гребень. Психологические тесты для профессионалов: учеб. - метод, пособие / Н. Ф. Гребень— Минск: Современ. шк., 2007. — 496с.
3. КиберЛенинка Научная электронная библиотека: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-agressivnogo-povedeniya-v-sovremennoy-psihologii> — Москва, 2011 - . — URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Исследование проявлений агрессивности первокурсников колледжа / Бобровникова, Н. С. // — Молодой ученый. — 2016. — № 1 (105). — С. 621-624. — URL: <https://moluch.ru/archive/105/25019/> (дата обращения: 02.03.2023).
5. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности выпускников школы как инновационная технология / Капитанец Д. А. // Концепт. - 2015. - Спецвыпуск № 01. - URL: <http://e-koncept.ru/2015/75009.htm>. - (дата обращения: 20.02.2023)
6. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления / С. А. Афолина, Г. А. Каракьян // — Молодой ученый. — 2021. — № 15 (357). — С. 291-293. — URL: <https://moluch.ru/archive/357/79857/> (дата обращения: 29.03.2023)
7. В. А. Белоганов // Молодой ученый. — 2015. — № 21 (101). — С. 681-691. — URL: <https://moluch.ru/archive/101/22701/> (дата обращения: 29.03.2023)..
8. Сурова, Е. В. Особенности проявления агрессии у современных подростков: опыт изучения / // Молодой ученый. — 2018. — № 6 (192). — С. 154-157. — URL: <https://moluch.ru/archive/192/48347/> (дата обращения: 15.03.2023).

9.КиберЛенинка Научная электронная библиотека:
<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-lichnostnoy-trevozhnosti-na-uchebnyu-protsess> – Москва, 2021 - . – URL: <https://cyberleninka.ru> - (дата обращения: 02.03.2023).

Синельникова Е.С.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, САМООРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация:

В статье описываются результаты эмпирического исследования особенностей самоорганизации, перфекционизма и эмоционального выгорания у студентов (55 человек, возраст – 18-24 г.) У студентов выявлено выраженное эмоционально-психологическое выгорание. Респондентов отличает высокая целеустремленность, которая в сочетании с трудностями в планировании и организации своей деятельности и недостаточной гибкостью может быть одной из психологических причин выгорания.

Ключевые слова: самоорганизация, перфекционизм, эмоциональное выгорание, студенты

Abstract:

The article describes the results of empirical study of the specifics of self-organization, perfectionism and burnout among students. Burnout has been revealed in students. Respondents are characterized by a high level of ambition, which, combined with difficulties in planning and a lack of flexibility, can be one of the psychological causes of burnout.

Keywords: burnout, self-organization, perfectionism, students

Проблема эмоционального выгорания является чрезвычайно острой во многих странах мира, в том числе и в современной России. К. Маслач рассматривает в качестве основной причины эмоционального выгорания несоответствие возможностей человека требованиям, предъявляемым к нему той или иной деятельностью, очень высокий уровень интенсивности труда или необходимого уровня эмоциональной вовлеченности [Князев, 2017]. Чувство собственной значимости является фактором, препятствующим эмоциональному выгоранию, а отсутствие профессиональных перспектив и чрезмерный контроль со стороны руководства, лишаящий человека возможности самостоятельного принятия решений, способствуют эмоциональному выгоранию [Maslach, 1986].

Эмоциональное выгорание проявляется как на физическом, так и на эмоциональном и поведенческом уровнях. На физическом уровне проявлениями эмоционального выгорания являются усталость и истощение, на эмоциональном – притупление эмоций и эмоциональная отстраненность. На поведенческом уровне симптоматикой эмоционального выгорания является безразличие к еде, уменьшение физической активности, потеря интереса к профессиональной или учебной деятельности, низкой социальной активности и утрате интереса к организации досуга [Лукиянов, 2008]. Как следствие, эмоциональное выгорание

значительно снижает качество жизни и может способствовать развитию ряда личностных расстройств, в частности, депрессивного расстройства.

Исследования по проблеме эмоционального выгорания проводятся, преимущественно, с участием работающих респондентов. Вместе с тем эта проблема актуальна и для студентов, которые также сталкиваются с воздействием факторов, способствующих эмоциональному выгоранию. Учебная деятельность, предполагающая освоение нового, является достаточно сложной. Далеко не все студенты чувствуют себя вовлеченными в учебный процесс испытывают внутреннее удовлетворение в процессе обучения. Также в процессе обучения студенты нередко сталкиваются с негативной обратной связью со стороны преподавателей. Многие студенты совмещают работу и учебу, что становится для них дополнительным источником эмоционального напряжения. Пандемия COVID-19 и вызванный ею переход на дистанционное обучение стали дополнительным источником стресса для студентов.

Перфекционизм, как стремление к достижению совершенства, связан со многими личностными расстройствами, в частности, он, может быть, фактором, провоцирующим развитие депрессии, тревожного расстройства, невротического расстройства, а также способствовать алкоголизации личности и развитию психосоматических заболеваний [Осницкий, 2011]. Создавая дополнительное напряжение и увеличивая уровень переживаемого стресса, перфекционизм, может быть одним из факторов развития эмоционального выгорания у студентов. Самоорганизация как способность к упорядочиванию своего поведения, требует высокой зрелости личности, которая присуща далеко не всем студентам [Кузнецова, 2015]. Низкий уровень самоорганизации может быть одной из причин, повышающих уровень учебного стресса студентов, и способствующих развитию у них выгорания.

В эмпирическом исследовании была поставлена цель изучить особенности самоорганизации, перфекционизма и эмоционального выгорания у студентов психологического направления подготовки. Эмпирическое исследование проводилось М. Р. Преймонтайте под руководством Е. С. Синельниковой. В исследовании приняли участие студенты 2го и 4го курсов Петербургского государственного университета путей сообщения императора Александра I (г. Санкт-Петербург, Россия) в возрасте от 18 до 24 лет, обучающиеся по направлению «психология».

Для сбора данных применялись методики: «Опросник на определение уровня психического выгорания (МВИ)», К. Маслач и С. Джексон. (в адаптации Н. Е. Водопьяновой); «Опросник перфекционизма», Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова; «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» Е. Ю. Мандрикова. В исследовании применялись следующие методы обработки данных: описательные статистики, корреляционный анализ Пирсона. Расчёты проводились с помощью программы Excel.

Результаты исследования по опроснику эмоционального и профессионального выгорания МВИ К. Маслач, С. Джексон представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения результатов по опроснику эмоционального и профессионального выгорания МВІ К. Маслач, С. Джексон

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессионализма
сред. значение	20,3	12,8	29,3

По результатам исследования у студентов-психологов преобладает средний уровень по показателю «эмоциональное истощение», крайне высокий уровень по показателю «деперсонализация» и высокий уровень по показателю «редукция профессионализма». Результаты исследования свидетельствуют о выраженном психологическом выгорании у студентов. Студенты чувствовали себя эмоционально истощенными, в сильной степени стремились формализовать свои контакты с преподавателями и однокурсниками, были не уверены в своем профессионализме.

Результаты исследования по опроснику перфекционизма Н. Г. Гранян представлены в таблице 2. Все показатели находятся в пределах нормы.

Таблица 2 – Средние значения результатов по опроснику перфекционизма Н. Г. Гранян.

	Озабоченность	Высокие стандарты	Негативное селективное
сред. значение	14	12,7	12,4

Показатели перфекционизма у студентов находятся в пределах нормы, что свидетельствует о том, что перфекционизм, в целом, не является острой проблемой для студентов. В то же время некоторые студенты могут быть склонны к перфекционизму, что, безусловно, проявляется в особенностях их самоорганизации и на индивидуальном уровне может служить фактором выгорания.

Результаты исследования по методике ОСД Е. Ю. Мандрикова представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние значения результатов по опроснику самоорганизации деятельности

	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее
сред. значение	18,45455	32,01818	18,09091	20,56364	9,963636	8,236364

Показатели студентов по шкале «целеустремленность» превышают верхний уровень, что свидетельствует о том, что студенты имеют сформированные цели и высоко мотивированы на их достижение. Показатели респондентов по шкале «планомерность» близки к нижнему уровню значений, что

свидетельствует о том, что студенты испытывают трудности в организации своей деятельности, последовательному достижению своих целей на основе разработанного плана, что в сочетании с целеустремленностью может способствовать возникновению внутреннего напряжения. Показатели по шкале «настойчивость» находятся на среднем уровне, что свидетельствует о способности студентов проявлять упорство при достижении своих целей. Показатели опрошенных студентов по шкале «фиксация» немного превышают верхний уровень, что свидетельствует о недостаточной гибкости студентов и может создавать дополнительное напряжение в стрессовых ситуациях, особенно ситуациях фрустрации или неудачи. Показатели по шкале «ориентация на настоящее» находятся в пределах нормы, что свидетельствует о гармоничных отношениях со временем у студентов. Они способны жить настоящим, и в то же время в их психологическом мире присутствует как прошлое, так и будущее. Показатели «самоорганизации» у студентов находятся на низком уровне, т.е. студенты мало используют внешние средства управления временем и координации своей деятельности.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Полученные коэффициенты корреляции студентов четвертого курса по всем методикам

Название шкалы:	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Целеустремленность
Фиксация	0,415		
Ориентация на настоящее	-0,383	-0,435	
озабоченность	0,400	0,406	-0,421
высокие стандарты	0,418		-0,378

Результаты исследования показали, что «фиксация», негибкость в достижении целей позитивно взаимосвязана с эмоциональным истощением. Ориентация на настоящее негативно взаимосвязана с показателями эмоционального выгорания «эмоциональное истощение» и «деперсонализация», т.е. студенты, которые в большей степени живут настоящим в меньшей степени испытывают эмоциональное истощение и в большей степени включены в отношения с преподавателями и другими студентами. Студенты, в большей степени озабоченные мнением других людей и имеющие очень высокие стандарты своей деятельности, в большей степени склонны к эмоциональному истощению.

Целеустремленность, ориентация на достижение цели, негативно взаимосвязана с озабоченностью мнением других людей и высокими стандартами. Студенты, направленные на достижение цели, в меньшей степени беспокоятся о том, как их оценят другие люди и в меньшей степени склонны предъявлять себе завышенные требования.

В целом, результаты исследования свидетельствуют о выраженном эмоциональном выгорании у студентов. Одной из возможных причин выгорания может быть сочетание высокой целеустремленности, нацеленности на серьезные

достижения в сочетании с недостаточно развитыми навыками организации и планирования своей деятельности, и предположительно, реалистичности в оценке сил и времени, необходимого для достижения поставленных целей. Недостаточная гибкость также создает дополнительное эмоциональное напряжение и способствует эмоциональному истощению студентов. Результаты исследования свидетельствуют, что ориентация на настоящее, способность жить в настоящем негативно взаимосвязана с показателями эмоционального выгорания у студентов, а именно с эмоциональным истощением и деперсонализацией, т.е. может рассматриваться в качестве фактора, препятствующего эмоциональному выгоранию.

Проблема перфекционизма не является острой для студенческой выборки в целом, т.к. показатели перфекционизма находятся в пределах нормы, однако перфекционизм способствует эмоциональному выгоранию у студентов, которым он свойствен. Озабоченность оценками со стороны других людей, а также высокие стандарты по отношению к себе и своей деятельности связаны с эмоциональным истощением, а озабоченность мнением других также связана с деперсонализацией, т.е. студенты, которые слишком переживают из-за оценок других людей, в частности, преподавателей стараются формализовать свои контакты с ними.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты испытывают потребность в психологической помощи для профилактики и преодоления эмоционального выгорания. Одним из перспективных направлений работы является обучение студентов умению реалистично ставить цели, адекватно выбирать средства их достижения, планировать свое профессиональное развитие, сочетать настойчивость и гибкость при достижении целей. При работе со студентами, имеющими высокий уровень перфекционизма, стоит уделять особенное внимание преодолению их зависимости от одобрения, целеполаганию и выбору адекватных и реалистичных стандартов достижения цели, а также работе с уровнем притязаний. Одним из перспективных направлений работы со студентами-перфекционистами может быть обучение их долгосрочному планированию. Осознание своих ценностей и постановка субъективно значимых целей, может способствовать нормализации критериев оценки своей деятельности и снижению зависимости от мнения других людей.

Библиографический список

1. Князев, В. Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В. Н. Князев, К. А. Ремизова // Вестник ГУУ. – 2017. – С. 181 – 189.
2. Кузнецова, Л. Э. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции учебной деятельности и личность студента: теоретический анализ проблемы / Л. Э. Кузнецова, Н. В. Элпис // Молодой ученый. – 2015. – №9. – С. 1261 – 1263.
3. Лукьянов, В. В. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессия / Н. Е. Водопьянова, В. Е.

Орел, С. А. Подсадный и др. // коллективная монография / под ред.; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.

4. Осницкий, А. К. Индивидуальные различия процессов саморегуляции у студентов ВУЗа с разными профилями латеральной организации / А. К. Осницкий, С. А. Корнеева // Вестник университета (Государственный университет управления) / М.: ГУУ, 2011. – №14. – С. 96 – 99.

5. Maslach, C. The Maslach-Burnout-Inventory / C. Maslach, S. E. Jackson – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. – 1986. – 286 p.

**Слотина Т. В., Шушарина П.П., Ухорская А.П., Зуева Е.С.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ГРУППОВОГО КОЛЛАЖИРОВАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВЫХ КУРСОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА**

Настоящая статья выполнена при поддержке Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» инициативных научных работ, выполняемых студенческими научными коллективами.

Аннотация: Статья посвящена психолого-педагогической составляющей в использовании метода журнального коллажирования в воспитательной работе со студентами технического вуза. Анализируется опыт использования данного метода обучающимися - будущими психологами в студенческих группах первого курса в рамках кураторских часов. В исследовании приняло участие 52 человека. Целями проведения коллажа стали формирование профессиональной мотивации студентов и развитие командообразования.

Ключевые слова: коллаж, студенты, командообразование, мотивация.

Abstract: The article considers the psychological and pedagogical component when using the method of journal collage in the educational work with students of a technical university. The experience of using this method by the students-psychologists in the first year student groups within the curatorial hours is analyzed. Fifty-two people took part in the research. The objectives of the collage were the formation of students' professional motivation and the development of team building.

Keywords: collage, students, team building, motivation.

Постановка проблемы. Современный образовательный процесс в университетах все больше включает в себя элементы воспитательного воздействия на студентов с целью развития представлений о будущей профессии, формирования студенческих групп, развития коммуникативной сферы обучающихся, поскольку эти составляющие являются несомненным фактором эффективности профессионального становления сегодняшнего студента. В этой

связи в работе куратора студенческих групп, особенно на первых этапах обучения появляются новые эффективные интерактивные методы взаимодействия со студентами.

Одна из безусловных характеристик современной молодежи - фактически абсолютная власть визуального образа в восприятии и анализе окружающего мира [Разумова, 2010]. Метод журнального группового коллажирования может стать эффективным в работе куратора с группой студентов.

На современном этапе развития метода коллажирования в психологии и педагогике выделяется целый ряд практических и научных исследований [Рыжкина, 2014], [Слотина, 2019] [Новикова, 2017], [Климова, 2019], [Komarova, 2021]. Однако, работ, посвященных использованию этого метода с целью развития профессиональной мотивации, командообразования и сплочения групп единичное количество.

Впервые техника коллажа начала применяться в искусстве. О коллаже упоминается во II в. до н. э. Считается, что впервые термин «коллаж» был введён художниками Жоржем Баком и Пабло Пикассо они же считаются родоначальниками направления. В психологии коллаж стала применять Фридл Дикер-Брайнденс в концлагере с помощью коллажа улучшалось психологическое состояние детей [Разумова, 2010].

В современной психологической практике коллаж является проективной методикой. Если смотреть на коллаж через направление гештальтпсихологии, то можно расценивать его как объект восприятия, который представляет собой своеобразный результат структурирования и интеграции разнородных объектов. С точки зрения когнитивной психологии коллаж ценен, сопровождающими его создание и восприятие операциональными проявлениями, которые выражаются в осуществлении образовательной, познавательной, когнитивной (перцептивной, мнемической, имажитивной, мыслительной, эмоциональной) функций [Рыжкина, 2014].

При создании коллажа работа может быть построена индивидуально или в микро группе. Тематика коллажа разнообразна и касается любой сферы жизни человека, все зависит от поставленной цели. Время работы с коллажом от сорока минут до двух часов, которое зависит от темы, размера фона, возраста участников.

Этапы проведения коллажа включают в себя следующие блоки. 1. Тема. На этом этапе обсуждается тема, продумывается замысел коллажа в микро группе. 2. Этап – «Журнальные вырезки». Выбор визуальных образов на заданную тему. 3. Следующий этап – Компановка. Расположение картинок на места. Приклеивание картинок и завершение композиции. 4. Завершение коллажа. Обсуждение названия коллажа и подготовка его презентации. 5. Подведение итогов. Оно состоит из двух частей – вербальной и невербальной. Первая часть – презентация коллажа для всей группы каждой микро группой. Вторая часть невербальная – заполнение анкеты. Подведение итогов способствует актуализации своих эмоций и чувств, осознания специфики метода коллажа, сплочению студенческой группы.

Методология. Мы познакомились с коллажом как методом психолого-педагогической работы на первом курсе, участвуя в групповом варианте и создавая журнальный коллаж на тему «Профессиональные качества психолога». Будучи на третьем курсе в рамках дисциплины «Психологический тренинг», мы включились в уже индивидуальную психологическую работу по созданию коллажа «Я через 10 лет».

В ПГУПСе существует традиция приглашать на кураторские часы для первокурсников студентов старших курсов кафедры «Прикладная психология». На протяжении 2022-2023 учебного года мы в составе добровольной группы включили в свою работу метод группового коллажирования в рамках студенческого психологического общества Психея на базе СПО ПГУПС.

Коллажирование проводилось для студентов первых курсов технической направленности. В исследовании приняло участие 52 первокурсника. Тематика: «Образ профессионала». Целью проведения коллажа стало формирование профессиональной мотивации студентов. Задачи: развитие командообразования; развитие коммуникативной сферы студентов и осознание себя в профессии. После создания коллажа, студенты заполняли анкету, направленную на исследование эффективности данного метода, разработанную преподавателем нашей кафедры Слотиной Т.В. Анкета включает в себя вопросы о целях проведения коллажирования, эмоциональном состоянии респондентов, а также об эффективности данной работы. Результаты анкеты проанализированы при помощи первичной обработки данных.

Результаты исследования.

По данным анкеты были получены следующие результаты.

На основании первого вопроса, в котором уточнялась цель проведения коллажа, была сделана диаграмма с ответами, представленными ниже.

Второй, третий и четвертый вопросы были направлены на определение самочувствия и интерес либо отсутствие интереса в процессе дела – «Какие чувства Вы испытывали во время изготовления коллажа?», «Что было самым интересным?», «Что не понравилось?» соответственно. Данные по второму вопросу представлены ниже. Ответы по третьему вопросу были самыми разнообразными, а вот по четвертому многие ответили, что им не хватило времени и наглядных материалов.

Пятый вопрос звучал так: «Участвовали Вы ранее в изготовлении коллажа? Если да, то где и какова была цель (сплочение группы, творческое задание, творческое оформление результатов какого-то дела, процесса, запоминание материала и т.д.)». Ответы разделились: одна половина уже участвовала в подобном мероприятии, другая – нет.

С помощью шестого вопроса мы хотели узнать мнение респондентов по поводу изменений в работе с коллажом – «Что, на Ваш взгляд, можно было бы добавить (изменить) в работе с коллажом?» - ответы были абсолютно разные: от предложенных вариантов фона, при которых можно делать коллаж (фильм, в тишине и т.д.), до удобства расположения во время процесса коллажирования.

Заключительный седьмой вопрос наглядно представлен на третьей диаграмме и звучит так «Оцените эффективность работы с коллажом по 10-бальной шкале».



Рисунок – 1 Какая основная цель изготовления коллажа?

Один из вопросов, который задавался первокурсникам, был про цель коллажа. На рисунке 1 представлены данные. Чуть меньше половины респондентов считают, что все перечисленные цели одинаково важны. Треть опрошенных считает, что основной целью является более глубокое познание себя. Таким образом, почти половина ребят увидели в работе с коллажом много разных направлений, при этом 33 процента акцентировали внимание на индивидуальную работу, что, возможно, связано с глубокой включенностью в процесс.

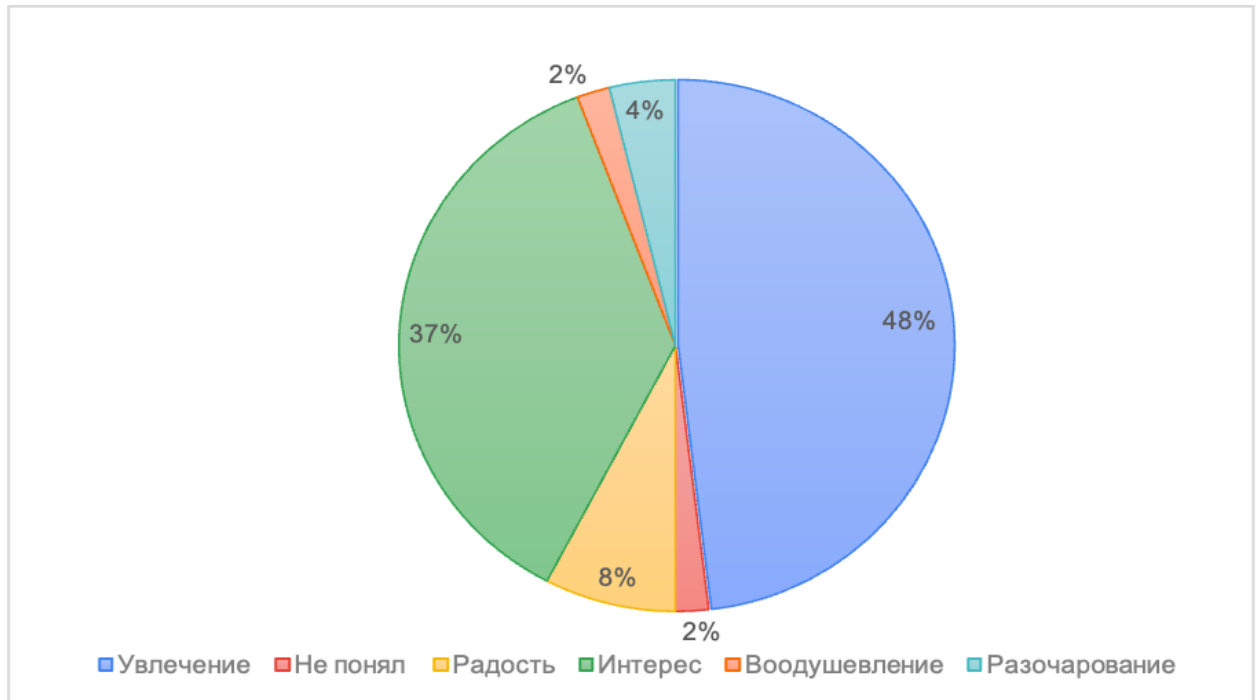


Рисунок 2 – Какие чувства вы испытывали при изготовлении коллажа?

На данном рисунке мы видим, что 48% респондентов были увлечены созданием коллажа, 37% испытывали интерес, 8% - радость, по 2% респондентов ощутили воодушевление и не поняли свои чувства. Всего 4% разочаровались при изготовлении коллажа. Мы полагаем, что это могло быть связано с тем, что среди студентов технических специальностей есть ребята, которые не ориентированы на групповую работу.

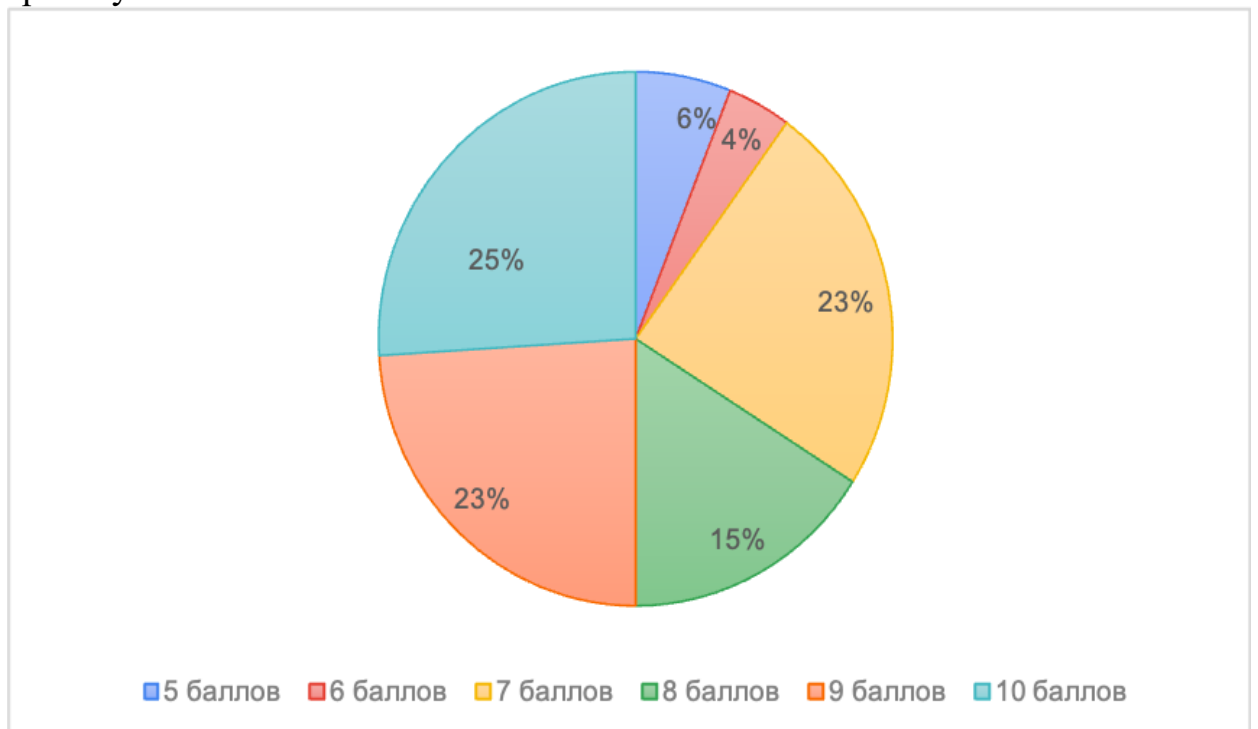


Рисунок 3 – Как вы оцениваете эффективность работы с коллажем по 10-балльной шкале?

Из предложенной диаграммы видно, что 25% респондентов оценивают работу с коллажем на 10 баллов, а 23% оценивают на 7 и 9 баллов. В результате мы

видим, что половина респондентов оценили этот вид деятельности самыми высокими баллами и лишь 10 % на 5-6 баллов. Ниже 5 баллов из 10 работу с коллажом не оценил ни один человек. Данный факт свидетельствует, что метод вызвал исключительно положительные эмоции, даже студенты, неориентированные на групповую работу, включились в неё, высоко оценив.

Таким образом, можно сделать вывод, что наши задачи и цель достигнуты. Коллаж помог ребятам задуматься на тему выбора будущей профессии, услышать мнение одноклассников, актуализировать свои мысли и эмоции в этом направлении в журнальных образах, тем самым перевести их на более осознанный уровень. Коллаж вызывает интерес и вовлеченность у студентов первых курсов. Он помогает настроить работу в команде, улучшить знания о профессии и лучше понять себя. Такая форма взаимодействия со студентами показывает их творческий потенциал, отношение к профессии, группе и коммуникативные способности. **Заключение.**

Подводя итоги, можно сделать вывод, что коллаж можно считать одной из современных, успешных, перспективных технологий в обучении студентов психолого-педагогического направления. Данный метод активно используется в психотерапевтических и диагностических целях. Данную технику можно применять как в общеобразовательных учреждениях, так и в средних профессиональных и высших учебных заведениях.

Проведенное нами исследование показало, что метод коллажирования не только нравится студентам, но и помогает в лучшем понимании себя. Коллаж сплачивает группу и актуализирует все те мысли, которые долгое время могли быть не замеченными, но очень важными.

Библиографический список

1. Рыжкина И. Б. Образовательные возможности коллажа как дидактического средства: междисциплинарный подход / И. Б. Рыжкина. – Текст: непосредственный // Образование и наука. – 2014. – № 6. – С.115.
2. Разумова Е.Ю. Диагностические и терапевтические возможности работы с коллажами в арт-терапии // Труды МЭЛИ : электрон. журн. – 2010. – 9 с. – Режим доступа: www.meli.ru.
3. Слотина Т. В. Психолого-педагогические возможности использования журнального коллажа в процессе обучения в вузе . Т. В. Слотина. – Текст: непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – № 4(44). – С. 282-288. – EDN IHVYNW.
4. Новикова К.В., Бабушкина В. Возможности арт-техники коллажа в оказании психологической помощи // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов / под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан.гос.ун-та, 2017. – 524 с. – С.103-109.
5. Климова Е. В. Коллаж как метод, формирующий духовность современного общества // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции (Междуреченск, 03-04 апреля 2019 г.) / редкол.: Т.Н. Гвоздкова (отв. редактор), Е.В. Кузнецов

[и др.]. – Кемерово : «Научно-инновационное управление», 2019. – С. 403.1-403.9. – EDN SBVDNP. – ISBN 928-5-00137-051-2. – URL: https://kuzstu.ru/dmdocuments/INPK/8INPK_Sbornic-2019/index.htm (дата обращения: 05.03.23).

6. Komarova A. V., Slotina T. V., Zakharov K. P. Possibilities of the Collage Method in the Formation of Soft-Skills of Future Engineers // Mobility for Smart Cities and Regional Development - Challenges for Higher Education. Proceedings of the 24th International Conference on Interactive Collaborative Learning (ICL2021), Volume 2 : Proceedings of the 24th International Conference on Interactive Collaborative, Dresden, Germany, 22–24 сентября 2021 года. – Dresden, Germany: Springer Nature Switzerland, 2022. – P. 305-312. – DOI 10.1007/978-3-030-93907-6_33. – EDN ХМВНУК.

Степанчук Н. Н.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕСНЫХ МАРКЕРОВ В ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧАХ ОБРАБОТКИ ЕСТЕСТВЕННОГО ЯЗЫКА

Аннотация. Проективная продукция индивида представляет собой, ценный, но требующий трудоёмкой обработки, психодиагностический материал. Предпринята попытка выявления содержательных значений соматических символов для обеспечения формализации обработки текстов. Применение метода обоснованной теории позволяет конкретизировать смыслы и категории, соотносимые с элементами потребностной сферы индивида, обнаружить возможные симптомы профессиональной дезадаптации.

Ключевые слова: язык, текст, символ, потребностная сфера, проективные методы.

Abstract. The individual's projective production is a valuable, but time-consuming in processing psychodiagnostic material. An attempt is made to identify the meaningful meanings of somatic symbols with aim to ensure the formalization of text processing. The use of the method of grounded theory makes it possible to concretize the meanings and categories correlated with the elements of the individual's need sphere, to detect possible symptoms of professional disadaptation.

Keywords: language , text, symbol, need sphere, projective methods.

Введение. Язык играет ключевую роль в «артикуляции» смысла. В настоящее время внимание исследователей направлено на извлечение новых знаний относительно природы человека путём обработки текстов на естественном языке системами искусственного интеллекта, работающими на основе алгоритмизированных сценариев. При этом недостаточно глубоко учитываются особенности психики человека и, прежде всего, его потребностей, оказывающих серьёзное влияние на эффективность профессиональной деятельности. Эта проблема весьма актуальна как с научной, так и с практической точки зрения. Для её решения необходимы развитие и формализация методов анализа текста, применение их результатов в различных сферах государственного управления и

народного хозяйства. Весьма интересным, в этом русле, является выявление и изучение маркеров образа тела: тела в целом, его частей, ассоциативно связанных с ними частей одежды и обуви. Подобные телесные маркеры являются универсальными языковыми знаками, воспринимаемыми, распознаваемыми и транслируемыми человеком вовне в составе речи, письменного текста, а учитываемые современные реалии – в составе цифрового текста, обработка которого человеческими силами в течение разумного количества времени затруднена.

Цель данной работы состоит в выявлении значений маркеров образа тела, особенностей их использования и интерпретации как универсальных языковых кодов.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением ряда задач:

- акцентировать внимание на возможностях использования проективных методик для решения задач психологического обеспечения профессиональной деятельности;

- основываясь на трактовке психологической природы языка, текста и символа, обосновать необходимость исследования значений маркеров образа тела для совершенствования алгоритмов анализа текста;

- провести экспериментальное изучение значения телесного маркера «ноги», контекста его употребления в современных условиях и содержательного значения относительно структуры потребностной сферы автора текста;

- выявить значимые ассоциативные связи телесного маркера «ноги» и их роль в диагностике потребностной сферы автора текста.

Проективные методы в решении производственных задач. Более 70 лет обсуждается тема преимущества качественных результатов, полученных при проведении проективных тестов на производстве (Steiner, 1947), разрешающих проблему мотивационных искажений со стороны испытуемого, перед количественными результатами стандартизированных тестов и опросников, позволяющих испытуемому маскировать социально порицаемые и демонстрировать одобряемые выборы.

Ещё Р. Уильямс (Williams, 1972) предрекал масштабное использование проективных методик для нужд производственной сферы: «Человеческая личность в наши дни представляет собой более сложный материал, чем сырьё и продукция, она сложнее самого сложного механизма, который был когда-либо создан. Чтобы определить, как же сложная личность, в которой ювелирно взаимодействуют интеллектуальные и эмоциональные факторы, будет реагировать на определённые ситуации, возникающие в процессе профессиональной деятельности, которым неизбежно сопутствуют стрессы и напряжение, мы должны провести массу серьёзных исследований» [Цит. по: Беллак, 2010, с. 133].

Ключевым детерминантом поведения индивида, в том числе, профессионального поведения, является сфера его потребностей. Для нашего исследования особенно интересны представления Д. МакКлелландом потребности как неосознаваемого отклонения некоторой внутренней или внешней реальности от сложившихся ожиданий человека относительно этой реальности. Он выделил

четыре основных потребности: достижения успеха, аффилиации, власти и избегания неудач.

Потребность в достижении, по Д. МакКлелланду, является побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства. Потребность в аффилиации (принадлежности) является стремлением к тесным связям и дружеским отношениям с другими людьми. Потребность во власти является стремлением оказывать влияние на других людей. Потребность в избегании многокомпонента, включает и боязнь неудачи, и боязнь отвержения, непринятия [МакКлелланд, 2007, с. 14-15].

Д. МакКлелланд утверждал, что оперантные методы, способствующие генерации мыслей и/или действий, являются надёжными предикторами поведенческих результатов, производительности труда, удовлетворенности жизнью и других подобных показателей и считал, что оперантные измерения возможны при использовании надёжных кодов обработки содержащейся в них информации. Настаивая на ценности извлечения осознанных мыслей и неосознанных установок людей, он утверждал, что оперантные методы по сравнению с респондентными (т. е. требующими ответа «истина/ложь», оценки или ранжирования ответа), последовательно показывают:

- бóльшую достоверность критериев;
- повышенную проницательность, невзирая на меньшую надёжность повторного тестирования;
- бóльшую чувствительность к различению эмоциональных состояний;
- бóльшую уникальность и меньшую вероятность мультиколлинеарности ;
- бóльшую кросс-культурную валидность, ввиду отсутствия требования обязательных ответов на заранее подготовленные вопросы;
- повышенную полезность для личностного или организационного развития [МакКлелланд, 2007].

Тем временем, Л. Беллак предполагал, что детерминизм психологического поведения индивида «позволяет чуть ли не каждому разработать собственный тест и доказать его определённую пригодность. <...> труднее всего соединить максимальную пригодность с максимальной валидностью, надёжностью и экономичностью. Кроме того, нужны только те переменные или категории оценки, которые сделают возможным получение максимального объёма информации при том, что затраченные усилия будут минимальными» [Беллак, 2010, с. 148].

Примером реализации предложенного подхода служит разработанная автором статьи модельная проективная методика с компактным набором стимульного материала и простой инструкцией. Один из вариантов работы с методикой предполагает попарное сопоставление портретов с обязательным сопровождением каждой черты схожести и отличия пояснениями и описанием предположительной последовательности развития событий. Несмотря на уникальность каждого фрагмента полученных текстовых данных, выделение категорий и кодирование исходных данных позволяет получить важные показатели особенностей личности [Степанчук, 2022, с. 204-205].

В данном исследовании обработка проективной продукции осуществлялась с использованием метода обоснованной теории [Страусс, Корбин, 2001], специфика которого заключается в постоянном чередовании полевого этапа и применения аналитических процедур и техник.

Язык, текст и символ. Л. Витгенштейн предложил концепцию «языковых игр», позволяющих лучше понять особенности языковой реальности. Перечисление и анализ различных примеров лингвистических игр означает уже не формально-логический анализ, а простое определение «фактического употребления» слов и словосочетаний – использование понятий в течение достаточно длительного времени достаточным числом серьёзных и ответственных лиц, знающих соответствующий предмет или соответствующие обстоятельства. Если некоторое выражение фактически употребляется, то бессмысленно уже говорить, истинно оно или нет. Вопрос об истине есть вопрос факта, а не нормы. Более того, «языковой игре сообщений можно придать такой поворот, что сообщения станут извещать слушателя не о предмете, но о человеке, который сообщает» [Витгенштейн, 2018, с. 276].

Позже, основатель культурно-исторической теории происхождения психики Л. С. Выготский сформулировал свою главную идею: «Не внутри мозга или духа, но в знаках, языке, орудиях, социальных отношениях таится разгадка тайн, интригующих психологов» [Цит. по: Леонтьев, 1990, с. 41].

Один из зарубежных последователей идей Л. С. Выготского, американский философ и теоретик коммуникации К. Бёрк также относился к функционированию языка и знаков как к форме символического действия в мире и позиционировал текст как: - «орудие для жизни» и «символическое существование» человека; - выражение языка, доступного его автору и пропитанного социальными ценностями; - представление расположения вещей в обществе, которые переданы в тексте символическими элементами или ассоциируют с ними [Burke, 1969].

Меж тем, сторонник теории «расширенного разума» Э. Кларк назвал язык «устойчивой, хотя и не неподвижной, символической структурой» и выделил три основных эффекта, указав, что «язык:

- даёт вычислительные преимущества и способствует формированию более абстрактных понятий;
- помогает структурировать, запоминать и обрабатывать информацию;
- способствует формированию самокритики, самооценки и самоконтроля»

[Цит. по: Бородай, 2020, с. 380].

Для достижения цели исследования принято следующее определение: текст – это продукт творческой деятельности человека, стимулирующий осмысление изучаемого материала. Целью интеллектуального анализа текста является понимание символов, изображений и слов текста путем извлечения их контекста и значения с использованием методов обработки естественного языка для получения информации о том, как люди понимают, кодируют и передают свой жизненный опыт.

В интерпретации текста, по мнению французского философа П. Рикёра, воспроизводится «дуализм символов, которые имеют два разнонаправленных

вектора: один – в сторону архаических образов, другой – к будущему, возможному», «символ заставляет мыслить» и образует герменевтическое поле [Рикёр, 2008, с. 20].

Э. Сепир, посвятивший свою жизнь изучению фундаментальных черт языка, постулировал: «Мир опыта должен быть до крайности упрощён и обобщён для того, чтобы оказалось возможным построить инвентарь символов для всех наших восприятий вещей и отношений» [Цит. по: Бородай, 2020, с. 56].

При этом, Ю. М. Лотман, анализируя разнообразные концепции символа, подчёркивал, что «даже если мы не знаем, что такое символ, каждая система знает, что такое «её символ», и нуждается в нём для работы её семиотической структуры. <...> удобнее не давать какого-либо всеобщего определения, а оттолкнуться от интуитивно данных нам нашим культурным опытом представлений и в дальнейшем стараться их обобщить». Причём символ всегда представляет собой текст, обладающий отчётливо выраженным значением, восходящим к дописьменной эпохе, когда элементарные в начертательном отношении знаки представляли собой «свёрнутые» устные тексты и сюжеты, пронзающие культурный срез «по вертикали, приходя из прошлого и уходя в будущее». Природа символа двойственна – напоминая о «древних (=»вечных») основах культуры, символ активно коррелирует с культурным (*современным*. – Прим. авт.) контекстом, трансформируется под его влиянием и сам его трансформирует [Лотман, 1987, с. 11-12].

Элементарные по своему выражению символы обладают большей культурно-смысловой ёмкостью, чем сложные, образуя ядро культуры и превращаясь в простые сообщения [Там же, с. 13], они могут быть выражены «в синкретической словесно-зрительной форме, которая, с одной стороны, проецируется в плоскости различных текстов, а, с другой, трансформируется под обратным влиянием текстов» [Там же, с. 19]. Содержание символа «лишь мерцает сквозь выражение, а выражение лишь намекает на содержание» [Там же, с. 20].

По мнению современных исследователей, функциональное значение символа как языкового знака проявляется в следующем:

- выражение смысловых связей, понимается как реальность, не требующая верификации. Достоверность непосредственного обозначения обеспечивает и достоверность абстракции, выраженной символом, а структура понятия в целом отождествляется со структурой, обозначаемой символом абстракции;
- символ самодостаточен в планах выражения и содержания, его значение не вытекает из контекста, а создает контекст;
- символу свойственна панрелятивность (безграничные возможности) – он потенциально выражает все связи всех представлений, как непосредственные, так и опосредованные другими символами;
- символ парадигматичен – любой символ позволяет войти в сферу ассоциативных связей и прийти к актуальным смыслам;
- символ существует в символической системе, его воспроизведение или осмысление находится в культурной плоскости, не исключая построение авторских символических систем;

- актуализация символа может увеличивать осмысленную часть его содержания – чем больше попыток осмыслить символ прилагает человек, тем более глубокий смысл ему открывается [Авдеенко, 2013, с. 16-17].

В то же время, теория символа предполагает его принципиальную метафоричность. Символ и метафору объединяют: образность, иносказательность, интерпретационный характер, перенос значения, искусственное приведение к родству разнородных сущностей, несформированность значения, тенденция к приращению смысла и, одновременно, использование одного единственного слова вместо многословного описания какого-либо феномена [Авдеенко, 2013, с. 16].

Телесность символа. Прошлый и настоящий телесный, сенсомоторный и культурный опыт человека является основой для абстрактного осмысления и рассуждения. При этом важно и необходимо учитывать решающую роль связи мозга и тела в понимании природы мысли. Каждое действие, совершаемое телом, контролируется мозгом, и каждое внешнее воздействие осмысливается мозгом. Сила речевого акта – это физическая сила: родители учат (дают указания) маленьких детей, манипулируя их телом. Таким образом, словесные директивы усваиваются как обладающие «силой» [Gibbs, 2008, с. 28].

Например, абстрактное понятие «свобода» основано на телесном опыте. Физическая свобода – это свобода передвижения: куда-то идти, дотягиваться до объектов и брать их, совершать какие-либо действия. «Физическая свобода определяется фреймом, в котором существуют потенциальные препятствия для свободы передвижения: блокировки, отягощение, сдерживание, заточение, нехватка энергии или других ресурсов, отсутствие пути, обеспечивающего доступ, физическое сдерживание движения и т. д.». Различные символы и метафоры превращают свободу физического движения в цели, а структура этого события характеризует достижение цели как достижение желаемого пункта назначения или получение желаемого объекта» [Gibbs, 2008, с. 33].

Вместе с тем, в составе многих русских фразеологизмов присутствуют «компоненты, принадлежащие соматическому (телесному) коду культуры, поскольку тело человека издревле является источником познания и осмысления мира; знания и наблюдения человека о себе самом переносятся на окружающую действительность. Наименования частей человеческого тела, их специфические свойства, характеристики, пространственные и временные “измерения”, помимо “называния”, несут в себе значимые культурные смыслы и образуют соматический код культуры» [Захаренко, 2003, с. 86].

Опора на постоянство соматических культурных кодов и символов, выражающих надпонятийное содержание обозначения частей тела, может значительно облегчить задачи интеллектуальной обработки неструктурированных текстовых данных.

Результаты и обсуждение полученных данных. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании – 68 человек. Для иллюстрации реализации цели исследования отобрали результаты респондентов, максимально соответствующие запрашиваемым условиям, т. е. с наличием в «трудовом

портрете» по результатам интерпретации ярко выраженной потребности в достижении.

Начальный этап открытого кодирования пользовательских данных позволил выделить ограниченное множество субстантивных кодов, представленных словами (языковыми знаками) – соматическими символами.

Далее, на стадии избирательного кодирования, определили три ядерные (осевые) категории по основной проблематике исследования, по отношению к которым будут маркироваться текстовые материалы: потребность в достижении, потребность в аффилиации, потребность во власти (по Д. МакКлелланду).

Следует отметить, что осевое кодирование является итеративным процессом и предусматривает непрерывный анализ полученных результатов, возврат к предыдущим этапам работы и корректировку последующих.

Предварительный анализ «всплывших» тем, позволил нам выделить и осветить подробнее в настоящей работе отдельную подкатегорию – соматический символ «ноги», позволяющий наиболее ярко проиллюстрировать одну из трёх ядерных категорий – потребность в достижении.

Известно, что маркер «ноги» в составе образа фразеологизмов отражает три связанные между собой «базовые» представления:

- реализация оппозиции «верх–низ» как противопоставление головы, символизирующей интеллектуальное начало, и ног, принадлежащих материально-телесному низу («с ног на голову») и в сфере межличностно-социальных отношений («валиться в ногах», «вытирать ноги» и т. д.);

- точка опоры, символ «крепости» и устойчивости в окружающем человека мире («твёрдо стоять на ногах» – распространяется на сферу деятельности человека – социальную, экономическую, политическую и т. д.), «приёмник» силы и энергии («твёрдая почва под ногами»);

- основное «средство» передвижения в пространстве, достижения цели – окультуривания мира и расширения границ освоенного пространства или мотивированное (страхом, испугом, желанием помочь и т. д.) движение за пределы пространства («унести ноги», «со всех ног»); символ активной жизнедеятельности («на ногах», «голосовать ногами»), масштабность её проявления («на широкую ногу») и способность вступать в определённые отношения при её осуществлении («на короткой ноге») [Захаренко, 2003].

Провели дальнейший анализ употребления в текстовом материале соматического символа «ноги», условно разделив потребностную сферу индивида на две «полусферы»: потребностно-мотивационную и потребностно-эмоциональную.

Потребностно-мотивационная сфера. На рисунке 1 представлена обобщённая содержательная структура категории «Потребность в достижении». Обнаружено, что потребность в достижении преимущественно свойственна людям физически здоровым или, наоборот, стремящимся компенсировать имеющиеся проблемы со здоровьем. При этом необходимо отметить у участников, представляющих данную категорию, сочетание оптимистичного и практично-приземлённого отношения к разнообразным жизненным ситуациям, восприятие реальной

действительности с пониманием, без идеализации/приукрашивания или катастрофизации ни происходящих внешних событий, ни внутренних процессов. Поставленные цели достигаются за счёт ответственного и креативного подхода к процессу совершенствования как собственных качеств, так и качеств создаваемого «продукта». Как правило, люди, испытывающие потребность в достижении, придают большое значение образованию и, в принципе, знают, чего хотят, занимаются любимым делом, способны к планированию и организации осуществимого будущего.



Рис. 1. Обобщённая содержательная структура категории «Потребность в достижении»

В процессе изучения упоминания в текстах соматического символа «ноги» (прежде всего, как символа физической опоры и устойчивости), определили меронимы: части тела (колени, ступни), предметы одежды (штаны, шорты, гольфы, носки) и обуви в широком разнообразии видов.

Потребностно-эмоциональная сфера. Ad hoc интуитивный подход позволил особо выделить языковой знак «обувь», способствующий выражению чувств и субъективных переживаний респондентов, представленный в текстах различными вариациями и выраженный в трёх значениях: «комфорт–дискомфорт», что в определённой мере соотносимо с потребностью в достижении, «красота–простота» – с потребностью во власти и отсутствие обуви («босоноготь») – с потребностью в аффилиации.

Эмоция – это чувственное впечатление. Некоторые исследователи (J. R. Hobbs, A. S. Gordon) рассматривают эмоции в качестве «посредников между восприятием и действием» [Quoted in: Ahmad, 2011, p. 31].

Учитывая потенциальные значения «обуви» как источника эмоций и в значительной степени полагаясь на концептуализацию эмоций в английском языке, предложенную А. Гоатли [Quoted in: Ahmad, 2011, p. 14], на рисунке 2 показаны подтемы эмоционального чувственного впечатления от прикосновения/воздействия, представленные в виде двух нечётких структур.



Рис. 2. Подтемы эмоционального чувственного впечатления от прикосновения/воздействия

В данном случае эмоция конкретизируется в символе «обуви» как объекте, вызывающем у человека определённое чувственное впечатление от непосредственного телесного соприкосновения с ним.

Помимо источника эмоциональных впечатлений, взаимодействие с обувью адекватно функционированию человека в окружающей его среде, о чём свидетельствуют устоявшиеся фразеологизмы, например:

- «переобуться в прыжке (на ходу / на лету / в воздухе)» – говорят о человеке, легко меняющем свои взгляды и убеждения в соответствии с запросами внешних обстоятельств;

- «обуть (в лапти / на обе ноги)» – ловко обмануть, провести кого-либо [Фёдоров, 2008, с. 429].

Известно, что несоответствие между характеристиками индивида и среды может вызвать серьёзное ухудшение здоровья, хронический стресс и всевозможные тяжёлые психологические реакции, включая отчуждение, деперсонализацию, эмоциональное истощение, цинизм и тревогу. При этом, адекватность индивида окружающей профессиональной среде влияет на мотивацию человека, его поведение, общее психическое и физическое здоровье [Цит. по: Степанчук, 2023, с. 655-657].

Считаем, что пристальное внимание и изучение символа «обувь» и его производных (как индикатора эмоциональных проявлений в сфере «комфорт/удобство–дискомфорт/боль») способствует раннему выявлению симптомов

профессионального стресса, вызванного низким уровнем соответствия человека и среды.

Выводы. Проективные методики представляют собой эффективное средство психодиагностики в ситуациях трудоустройства или сопровождения профессиональной деятельности и являются необходимым дополнением к широко используемым в кадровой работе батареям тестов. Полученная проективная продукция позволяет сконструировать информационно-поисковые тезаурусы, предназначенные для алгоритмизации процедур профессионального отбора (отсева, скрининга).

Телесные маркеры как ассоциативное представление актуальных потребностей человека создают контексты, выявление значений которых даёт понятие о потребностно-мотивационной сфере человека и способствует улучшению алгоритмов обработки естественного языка в системах искусственного интеллекта.

Выявление «букета» ассоциативных связей телесных маркеров позволяет уточнить показатели потребностно-эмоциональной сферы индивида, указать на развитие симптомов профессионального стресса, вызванного несоответствием характеристик личности и организационной среды.

На базе использованной проективной методики реализован способ интегративной психологической коррекции психоэмоционального состояния, использование которого способствует адекватному изменению поведения индивида, соответствующего закономерностям организации окружающей его среды.

Библиографический список

1. Авдеенко, И. А. Символ и метафора / И. А. Авдеенко // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 3-2. – С. 16-18.
2. Беллак, Л. Проективная психология / Л. Беллак, Л. Эбт и др. – Москва : Психотерапия, 2010. – 416 с.
3. Бородай, С. Ю. Язык и познание: Введение в пострелятивизм / С. Ю. Бородай; отв. ред. В. А. Лекторский, А. В. Смирнов. – Москва : ООО «Садра»: Издательский Дом ЯСК, 2020. – 800 с.
4. Витгенштейн, Л. Философские исследования / Л. Витгенштейн; пер. с нем. Л. Добросельского. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 352 с.
5. Захаренко, И. В. "Ноги" в соматическом коде культуры (на примере фразеологии) / И. В. Захаренко // Язык, сознание, коммуникация. Том Выпуск 25. – Москва : ООО "МАКС Пресс", 2003. – С. 86-96.
6. Леонтьев, А. А. Л. С. Выготский. Кн. для учащихся 9–11 кл. сред. шк. – Москва : Просвещение, 1990. – 158 с.
7. Лотман, Ю. М. Символ в системе культуры / Ю. М. Лотман // Труды по знаковым системам XXI. – Тарту, 1987. – С. 10-21.
8. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – С.-Пб. : Питер, 2007. – 672 с.
9. Рикёр, П. Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике / пер. с фр.; вступ. ст. и коммент. И.С. Вдовиной. – Москва : Академический проект, 2008. – 695 с.

10. Степанчук, Н. Н. Искусственный интеллект и мультимодальный подход к интервьюированию соискателей в процессе профессионального отбора / Н. Н. Степанчук // Новые информационные технологии и системы (НИТиС-2022) : сб. науч. ст. по материалам XIX Междунар. науч.-техн. конф., посвящ. 75-летию кафедры «Вычислительная техника» (г. Пенза, 17–18 ноября 2022 г.). – Пенза : Изд-во ПГУ, 2022. – С. 202-207.

11. Степанчук, Н. Н. Профилактика профессионального стресса: выявление скрытого / Н. Н. Степанчук // Поляковские чтения 2023. «Третьи Поляковские чтения по клинической психологии (к 95-летию Ю.Ф. Полякова)». Научное издание. Сборник мат-лов Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием (23–24 марта 2023 г.) / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рошиной. – Москва: МГППУ, 2023. – С. 654-658.

12. Страусс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / А. Страусс, Дж. Корбин; пер. с англ. и послесловие Т. С. Васильевой. – Москва : Эдиториал УССР, 2001. – 256 с.

13. Фёдоров, А. И. Фразеологический словарь русского литературного языка / А. И. Фёдоров. – Москва : Астрель : АСТ, 2008. – 878 с.

14. Affective Computing and Sentiment Analysis: Emotion, Metaphor and Terminology / edited by K. Ahmad. – Springer, 2011. – 148 p.

15. Burke, K. A. Grammar of Motives / K. A. Burke. – Berkeley, Los Angeles, London : University of California Press, 1969. – 530 p.

16. The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought / edited by R. W. Gibbs-Jr. – New York : Cambridge University Press, 2008. – 550 p.

**Слотина Т.В., Синельникова Е.С., Иванов М.Ю.,
Барсукова Д.П., Зуева Е.С.**

ТРЕНИНГ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

Настоящая статья выполнена при поддержке Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» инициативных научных работ, выполняемых студенческими научными коллективами.

Аннотация. В статье представлена организация работы преподавателей кафедры «Прикладная психология» ПГУПС со студентами-старшекурсниками будущими психологами по вузовской адаптации студентов-первокурсников технических специальностей. Результаты качественного и количественного анализа оценки эффективности тренинговых занятий показали, что у обучающихся, прошедших тренинги, наблюдается повышение групповой сплоченности, кураторы отмечают позитивный настрой на учебный процесс, повышение мотивации к обучению.

Ключевые слова: тренинг командообразования, адаптация, дезадаптация, студенты, забота.

Abstract: The organization of teachers' work at the department of "Applied Psychology" of Saint Petersburg State Transport University with undergraduate students, future psychologists and first-year students of technical specialties is presented in the article. The results of qualitative and quantitative analysis of training sessions efficiency estimation have shown that the students who underwent trainings have increased group cohesion.

Keywords: teambuilding training, adaptation, disadaptation, students, caring.

Получение высшего образования в современной России претерпело глобальные изменения, изменились не только условия и содержание обучения, изменились и трудности, с которыми сталкиваются сегодняшние студенты. Однако есть и проблемы, с которыми сталкивается каждое поколение студентов. Среди них – адаптация к обучению в вузе. Эффективность адаптации существенно влияет на успешность обучения, удовлетворенность студентов профессиональным выбором, уровень психологического благополучия, самоотношение, а также на мотивацию обучения. Различным сторонам дезадаптации студентов посвящены труды Андреева Д.А. [Андреев, 2007], Маркина В.В. [Маркин, 2004], Подкопаевой Т.И. [Подкопаева, 2001] и других.

Социально-психологическая дезадаптация влечет за собой ряд психологических (эмоциональное перенапряжение, сложность в отношениях с одноклассниками, педагогами и т.д.) и педагогических проблем, таких как неуспеваемость. В этой связи актуальность данного вопроса не вызывает сомнений. Несмотря на определенную разработанность этой проблемы, остается много открытых вопросов, которые требуют дополнительных исследований и разработки практических методов повышения успешности адаптации.

Основой успешного взаимодействия студентов в учебной группе является благоприятная, доброжелательная атмосфера, в которую попадают вчерашние школьники. В настоящее время во многих вузах нашей страны в процесс адаптации студентов 1-2 курса активно включаются кураторы из числа преподавателей, наставники-старшекурсники. Однако, отсутствие педагогического образования, специальной подготовки кураторов, а также временных ресурсов, как у взрослых людей, так и у молодежи существенно снижает качество данного вида деятельности.

Одним из эффективных методов работы на первых этапах обучения студентов является социально-психологический тренинг командообразования, который проводят профессиональные психологи или под их руководством наставники. Основываясь на положениях концепции академика И.П. Иванова, преподаватели кафедры «Прикладная психология» ПГУПС разработали собственную программу адаптации студентов, которая в течение многих лет успешно зарекомендовала себя в условиях обучения студентов по психологической специальности [Карагачева, 2013]. Особое значение отводится принципу «содружество поколений», благодаря которому в процесс взаимодействия студенческой

молодежи включены не только преподаватели и первокурсники, но и обучающиеся старших курсов. В этой программе значительное место занимает социально-психологический тренинг командообразования вузовской адаптации первокурсников, который стал эффективнейшим звеном в профилактике дезадаптации студенческой молодежи. Важно отметить, что спецификой тренинга является его содержательная динамичность и гибкость, поскольку в разных группах одни и те же упражнения проходят по-разному. Методологической основой тренинга является концепция «Педагогика общей заботы» академика И.П. Иванова [Иванов, 2013], а также взгляды на командообразование В.Л. Ситникова, А.В. Комаровой, Т.В. Слотиной [Ситников, 2022], Н.Б. Казначеевой, М.В. Карагачевой [Карагачева, 2022], О.Б. Кононовой [Кононова, 2018] и других.

На данный момент тренинги командообразования проводятся старшекурсниками кафедры «Прикладная психология» под руководством преподавателей, с большинством обучающихся первокурсников ПГУПС в рамках кураторских часов.

В русле идей А.С. Макаренко - И.П. Иванова, важным является принцип «как можно больше уважения к каждому и как можно больше требовательности к нему». Студентам старших курсов, которые уже получили необходимые знания, навыки и умения в области таких дисциплин как: «Психологический тренинг», «Психология лидерства и командообразования», необходимо получить практический опыт их применения. В полной мере разобраться в данной сфере профессиональной деятельности практикующего психолога можно лишь, если самому начинать проводить тренинги.

Процесс подготовки будущих тренеров проходит в несколько этапов. После определенного отбора преподавателями кафедры – опытными тренерами добровольцев из числа студентов – старшекурсников, происходит их консультативная подготовка. Идет отбор упражнений, построение программы тренинга, разбор сложных ситуаций, которые могут возникнуть в процессе проведения. Строится график проведения кураторских часов, согласованный с кураторами групп, на которых студенты – будущие психологи, как правило, в парах и проводят тренинги командообразования. После окончания кураторского часа, будущие тренеры в обязательном порядке собирают обратную связь от студентов не только в процессе подведения итогов, но и в виде анкеты, которая разработана преподавателями кафедры «Прикладная психология». Затем проводятся общие собрания начинающих тренеров, где студенты делятся своими впечатлениями, эмоциями и результатами тренинговой работы. Таким образом, происходит работа близкая по структуре и идеи супервизии, поскольку на таких собраниях всегда присутствует один из профессионалов – преподаватель кафедры. В результате идет активная разноуровневая работа. Во-первых, выполняется главная цель – профилактика дезадаптации первокурсников всего вуза. Во-вторых, студенты – психологи получают важнейшие практические навыки в сфере будущей профессиональной деятельности, что, несомненно, согласуется с сегодняшним компетентностным подходом в системе высшего образования. В-третьих, реализуется принцип содружества поколений, поскольку студенты – психологи

приходят к своим младшим товарищам не как преподаватели, кураторы, а как равные по статусу, а значит атмосфера доверия и доброжелательности присутствует с первых минут общения.

Предполагаемая программа нацелена на развитие сплоченности и целеполагания группы студентов. В процессе адаптации так же важно выстроить мотивационную систему к обучению, благоприятную среду, важно учитывать размеры аудитории и расположение стульев/столов. В процессе проведения адаптировать упражнения под особенности и предпочтения группы. Одной из важнейших задач является сплочение группы и создание предпосылок для формирования межличностных отношений.

Сплоченность группы также повышает эффективность групповой деятельности и мотивацию студентов, и потенциально может рассматриваться как профилактика эмоционального выгорания. Участие в тренингах особенно важно для студентов технических специальностей, многие из которых испытывают трудности с эмоциональными и коммуникативными навыками.

В процессе адаптации очень важно учитывать особенности каждой группы, количество человек, соотношение девочек и мальчиков, направление группы. От этого можно отталкиваться, выбирая концепт тренинга и упражнения. Также важно учитывать уровень доверительных отношений между студентами.

Цель исследования: апробировать социально-психологический тренинг командообразования, направленный на психопрофилактику дезадаптации студентов первого курса. Объект исследования: обучающиеся первого курса. Предмет исследования: тренинг командообразования, как одно из средств психопрофилактики дезадаптации студентов.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования, была выдвинута гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что использование социально-психологического тренинга командообразования, основанного на принципах общей заботы, активности, партнерского общения позволит снизить риск дезадаптации обучающихся.

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных: — теоретические методы (анализ, синтез, обобщение); — эмпирические методы (анкетирование); — методы количественной обработки данных (количественно-качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных). Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная психолого-педагогическая программа социально-психологического тренинга командообразования может использоваться как инструмент психопрофилактики в работе по сплочению студенческих коллективов и дезадаптации обучающихся.

В сентябре 2022 года, в рамках проекта начали проводиться тренинги у первых курсов разных специальностей, с разным соотношением мальчиков и девочек.

стб-205 – группа с равным количеством девочек и мальчиков, что означает о возможности не ограничиваться в упражнениях.

биб-206 – группа с равным количеством пола, замотивированные дети, идут на контакт, любят и активность, и воображение, спокойно относятся, сильная концентрация внимания.

ат – 201 – группа 80 % мальчиков, активных и не усидчивых, используем больше активных упражнений.

Для первого тренинга были использованы три упражнения “Снежный ком”, “Пересядьте те, кто...” и “Взаимопрезентация”, они направлены на знакомство группы. “Снежный ком” - упражнение без сильной нагрузки, с минимальным уровнем доверия, настроится на тренинг, узнать факты друг о друге в игровой форме, с помощью мнемотехнических приемов работает память и имена запоминаются вместе с фактом об однокласснике. Также в этом упражнении можно проследить студенту восприятие себя по первому факту, а ведущим понять уровень доверия группы и взаимодействие группы между собой. Упражнение заключается в том, чтобы первый человек сказал свое имя и факт о себе, второй повторил за первым и добавил свое, а третий повторяет за предыдущими и тоже говорит о себе. «Пересядьте те, кто» - активное упражнение, чтобы перевести дух, разбавить сложные упражнения и дать маленький отдых. Упражнение заключается в том, чтобы встать/сесть в круг, ведущий называет характеристику/факт и те, у кому это откликается/те, кому это подходит меняются местами. Таким образом можно так же помешать людей перед тем как делить на группы.

«Взаимопрезентация» - необходимо разделить по группам людей, по 2 человека. Дать 5 минут, чтобы узнали всё друг о друге, затем вернулись вокруг и по очереди, сначала один из пары встает за спиной и рассказывает от имени человека, затем меняются. Рассказ от 1 лица, в течение одной минуты, после дать возможность задать вопросы, должен отвечать тот, кто за спиной, если не знает ответ, придумать. Можно использовать как в незнакомой группе, так и в хорошо знакомой.

После каждого тренинга, собиралась обратная связь с применением авторской анкеты, составленной для проекта. Студенты отвечали на каждый вопрос, используя 10-ти бальную шкалу Ликерта.

На вопрос «Доволен/льна тем, что происходило сегодня?» 63% студентов оценили работу на 10 баллов, 3% студентов поставили 4 балла, 9% студентов оценили работу на 5 баллов, 3% студентов - на 6 баллов, 6% студентов - на 7 баллов, 6% студентов - на 8 баллов и 9% студентов - на 9 баллов. Большинство студентов испытывали удовлетворение от работы на тренинге.

Следующий вопрос заключался в том, чтобы оценить свое настроение. 53% студентов оценили настроение на 10 баллов, 6% студентов на 1 балл, 9% студентов на 5 баллов, 6% студентов на 7 баллов, 13% студентов на 8 баллов, 13% студентов на 9 баллов. Большинство студентов были в хорошем настроении после проведения тренинга.

Дальше последовал вопрос «Доволен/льна своей работой?». 44% студентов оценили свою работу на 10 баллов, 3% студентов на 3 балла, 6% студентов на 5 баллов, 3% студентов наб баллов, 9% студентов на 7 баллов, 13% студентов на 8 баллов и 22% студентов оценили работу на 9 баллов. Большинство студентов были довольны своей работой на тренинге.

Следующий вопрос был «Сколько вы вложили сегодня в работу?». 34% студентов оценили работу на 10 баллов, 3% студентов на 1 балл, 9% студентов на 9 баллов, 6% студентов на 7 баллов, 31% студентов на 8 баллов. Большинство студентов чувствовали, что работают с высокой отдачей.

После чего последовал заключительный вопрос «Сколько Вы получили от работы?». 47% студентов дали оценку 10 баллов, 6% студентов оценили на 1 балл, 3% студентов оценили на 4 балла, 6% студентов оценили на 5 баллов 6%% студентов оценили на 7 баллов, 16% студентов оценили на 8 баллов, 16% студентов оценили на 9 баллов. Большинство студентов чувствовали, что много получили от работы.

В целом, большинство студентов были удовлетворены работой на тренинге и чувствовали себя вовлеченными в процесс, что, вероятно, отражалось и на их эмоциональном состоянии. Безусловно, в дальнейшей работе также уделить внимание студентам, неудовлетворенным процессом работы и достигнутыми результатами, чтобы выявить возможные причины и по потребности оказать студентам индивидуальную помощь.

Реализация данной программы способствовала решению нескольких задач: адаптации первокурсников и получения практического опыта студентами-старшекурсниками, повышение их уверенности в себе как в профессионале.

Библиографический список

1. Андреев, Д.А. Коррекция дезадаптивных состояний студенток ВУЗа средствами лечебной физической культуры: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Д.А. Андреев. - Томск, 2007. - 20 с.

2. Маркин, В.В. Индивидуальный подход к коррекции дезадаптационных состояний студентов адаптогенами растительного происхождения: автореф. дис. канд. мед. наук / В.В. Маркин. - Владивосток: Изд-во Владивосток. гос. мед. унив., 2004. - 23 с.

3. Подкопаева, Т.И. Дезадаптивные состояния и их инструментальная коррекция у студентов мед. колледжа: автореф. дис. канд. мед. наук / Т.И. Подкопаева. - Томск: Изд-во Сибир. гос. мед. унив., 2001. - 19 с.,

4. Карагачева, М. В. Забота и ответственность куратора - основа формирования профессионализма студентов // Карминские чтения-2013. Философия, психология, педагогика развития социальной активности и творчества личности: материалы Международной научно-практической конференции – Санкт-Петербург, 2013. – С. 195-204. – EDN RNTQRO.

5. Иванов, И. П. Общие основы воспитания // Педагогические труды академика И. П. Иванова. СПб., 2013. Т. 2. - 200 с.

6. Ситников, В. Л. Психология и педагогика командообразования: Учебное пособие для вузов – Санкт-Петербург: Издательство "Лань", 2022. – 284 с. – ISBN 978-5-8114-9428-6. – EDN HDSRMU

7. Карагачева М. В. Казначеева Н. Б. Технология проведения социально-психологических тренингов в дистанционном формате // Пространство образования и личностного развития: практики исследования и сотрудничества: материалы межрегиональной научно-практической конференции – Ярославль: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области "Институт развития образования", 2022. – С. 93-98. – EDN OPSFCL.

8. Кононова, О.Б. Методика коллективного творческого воспитания в контексте психологического здоровья // Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении: сборник материалов III Международной научно-практической конференции и образовательного семинара / Отв. ред. В.М. Голянич, О.В. Ходаковская – СПб. : НИЦ АРТ, 2018. – С.51-60

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

**Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б.
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ У ПОДРОСТКОВ С
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА**

Аннотация: в статье приведены результаты исследования психоэмоциональной сферы подростков с сахарным диабетом, выявлено влияние сахарного диабета на клинические проявления аффективных нарушений. Полученные результаты позволят выделить важные личностные мишени психотерапевтической и психокоррекционной работы с подростками, склонными к развитию тревожно-депрессивной и фобической симптоматики.

Ключевые слова: арт-терапия; сахарный диабет; подростки; тревожные расстройства; эмоциональные расстройства; депрессия.

Abstract. The article presents the results of a study of the psycho-emotional sphere of adolescents with diabetes mellitus, reveals the effect of diabetes mellitus on the clinical manifestations of affective disorders. The results obtained will highlight important personal targets of psychotherapeutic and psychocorrectional work with adolescents prone to the development of anxiety-depressive and phobic symptoms.

Keywords: art-therapy; diabetes mellitus; adolescents; anxiety disorders; emotional disorders; depression.

Введение. Психотерапевтическое вмешательство у пациентов с сомато-психической патологией является на сегодняшний день одной из важнейших задач практического здравоохранения [7]. Актуальность исследования эффективности психотерапевтического вмешательства у подростков школьного возраста с

сахарным диабетом первого типа обусловлена стремительным ростом заболеваемости данной патологией среди детско-подросткового контингента населения [4]. Психокоррекционные воздействия в комбинации с традиционным фармакологическим лечением имеют преимущественное значение и сокращают сроки госпитализации, снижают число осложнений, продлевают периоды ремиссии [2,5]. Применение интегративных методов психотерапии в комплексном лечении сахарного диабета первого типа у детей младшего школьного возраста обусловлена эффективностью данного метода психокоррекции [1]. Анализ литературных источников демонстрирует неоднозначное мнение большинства отечественных и зарубежных исследователей об эффективности применения интегративной психотерапии у детей младшего школьного возраста [3,6].

Цель исследования: изучить инновационные методы психотерапевтического вмешательства для редукции эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста с сахарным диабетом I типа для оптимизации медико-психологической и профилактической помощи.

Материалы и методы исследования: было отобрано в Республиканском специализированном научно-практическом центре эндокринологии 110 подростков в возрасте 10-15 лет с верифицированным диагнозом СД I типа, находившихся на амбулаторном лечении, получавших комплексную терапию в виде фармакотерапии и психотерапии в течение 3-х месяцев наблюдения. Нами был использован тест Люшера для оценки психоэмоционального состояния. Уровень тревожности определялся с помощью методики Г.В. Резяпкиной. Метод определения копинг-стратегий по И.М. Никольской и Р.М. Грановской применялся для оценки механизмов психологической защиты. Для оптимизации медико-психологической помощи проводились групповые сеансы арт-терапии в течении трёх месяцев с постоянным контролем уровня тревожности и депрессии до и после психотерапевтического вмешательства.

Результаты: На инициальном этапе исследования клинико-психопатологическим методом путём расспроса, наблюдения за пациентами и сбором анамнестических сведений со слов родителей и близких были установлены клинические варианты нарушений аффективной сферы у подростков, среди которых депрессивные расстройства определялись у 96,6% подростков, тревожные расстройства у 86,1% подростков, дисфорические – у 28,6%, фобические – у 54,7% обследованных пациентов. Тестирование по методике Люшера обнаружило изменения в психоэмоциональной сфере обследуемых пациентов, которое установило, что у 96,6% обследованных подростков регистрируются признаки депрессивного расстройства невротического регистра легкой или умеренной степени клинических проявлений. Подростки страдали периодами пониженного настроения, которое усиливалось в моменты гипергликемических состояний. У них отмечалась эмоциональная лабильность, недержание аффекта, частые срывы в виде вспышек гнева, злобы, ярости, агрессии, тоскливо-злобного настроения, дисфорий. В периоды обострения заболевания родители отмечали у подростков ухудшение школьной успеваемости (58%), нарушения взаимоотношения с педагогами (25%), конфликты со сверстниками и поведенческие нарушения (60%),

суицидальные мысли и тенденции (15%). В обследованной группе в ходе тестирования с помощью теста Г.В. Резяпкиной, выявлено наличие тревожных расстройств, различной степени выраженности у подростков, среди них было отмечено наличие проявлений тревоги средней степени выраженности (67,8%), у 20,7% обследуемых – без клинически значимой тревоги и у 11,5% подростков – констатировалась выраженная тревога. Тревога усиливалась в основном во второй половине дня и была связана с переживаниями по поводу соматического заболевания. Тревожность сопровождалась формированием депрессивных расстройств легкой и умеренной степени, что позволяет сформулировать понятие о коморбидности аффективных нарушений и сахарного диабета первого типа. Механизмы психологической защиты и стили дезадаптивного поведения определяли с помощью копинг-стратегий для детей школьного возраста, разработанной И.М. Никольской и Р.М. Грановской, которые выявили что для пациентов с данной психосоматической патологией характерны агрессивные и конфронтационные поведенческие реакции. В рамках психокоррекции медицинскими психологами и психотерапевтами были проведены групповые сеансы арт-терапии с использованием трафаретов раскрасок различного тематического содержания. Во время сеансов также практиковалось проведение рациональной психотерапии с разъяснением необходимости соблюдать диету, режим дня, вовремя принимать лекарственные препараты и выполнять врачебные рекомендации. Применялась в основном техника раскрашивания с помощью акварельных красок, как наиболее доступной и удобной в применении у детей школьного возраста (рисунок 1).



Рис. 1. Творчество подростков школьного возраста.

Подростки с удовольствием выполняли инструкции психотерапевта, при раскрашивании использовали различные гаммы красок, на фоне проводимой арт-терапии улучшались коммуникационные способности пациентов, эмоциональный настрой изменялся в положительную сторону. Практически у всех подростков (98,8%) отмечалась положительная динамика в виде снижения уровня тревожности и степени тяжести депрессии. Пациенты во время сеансов арт-терапии учились строить межличностные взаимоотношения с участниками групповых занятий, тем самым улучшали навыки коммуникационного общения, умения строить диалог и налаживать дружеские связи со сверстниками. Творческий подход

к занятиям с подростками проявлялся и в методах комбинированной арт-терапии, когда подросткам предлагалось усложнить задания, украшая раскрашенные трафареты аппликациями из зёрен маша, фасоли, чечевицы, гречки и риса. С помощью клея они в виде мозаики украшали свои рисунки, тем самым развивая у себя функции тонкой локомоторики и пространственного воображения (рисунок 2).



Рис. 2. Комбинированные методы арт-терапии.

Повторное тестирование по психометрическим шкалам достоверно установило статистически значимые снижения уровня тревожности и депрессии у подростков в результате сеансов арт-терапии. По наблюдениям родителей, после сеансов арт-терапии у подростков отмечались улучшения в межличностных взаимоотношениях, повышалась самооценка и адаптация в социуме.

Вывод: таким образом, применение инновационных методов арт-терапии у подростков с сахарным диабетом I типа свидетельствует о значительном улучшении психоэмоционального статуса пациентов, быстрой редукции тревожно-депрессивных расстройств и оптимизации коммуникативных и адаптационных возможностях обследуемого контингента.

Литература:

1. Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.
2. Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Арт-терапия у подростков с сахарным диабетом I типа / Uzbek journal of Case reports (UJCR) No 3 (2023), С.13
3. Султонова К.Б., Шарипова Ф.К. Исследование психоэмоциональной сферы подростков с сахарным диабетом первого типа / МКБ-11: гимн или реквием психиатрии? [Электронный ресурс]: материалы российской научной конференции; г. Ростов-на-Дону, 18 июня 2022 , С. 145-148
4. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. Efficacy using the psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1st type // Education and Psychology. No 3 (2017) pp. 77-80

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

6. Matveeva A.A., Sultonova K.B., Abbasova D.S. et al. Optimization of psychodiagnostics of emotional states // Danish Scientific Journal. VOL 3, No 5(2020) pp. 24-27

7. Nurkhodjaev S., Babarakhimova S., Abdullaeva V. Early Detection and Prevention of Suicidal Behavior in Adolescents – Indian Journal of Forensic medicine & Toxicology. VOL 14, No 3(2020) pp.7258-7263

Устинова Л.Ю., Степанов О.Г.

ВЛИЯНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ТЕЧЕНИЯ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПЕРИОДА У ДЕТЕЙ НА РАЗВИТИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация:

В статье рассматривается роль факторов в патологии беременности и родов в развитии и интенсивности тревожного состояния подростков.

Ключевые слова: беременность, перинатальный стресс, тревожность, младенчество, подростковый возраст

Abstract: The article considers the role of factors in the pathology of pregnancy and childbirth in the progress and intensity of anxiety in adolescents.

Keywords: pregnancy, perinatal stress, anxiety, infancy, adolescence.

Последние десятилетия ушедшего столетия, а также период начала нового тысячелетия, вплоть до нашего времени отмечается интенсивным развитием новых представлений о формировании личностного конструкта ребенка во внутриутробном, неонатальном и раннем возрасте. Пересматривается влияние неблагоприятного протекания этих периодов на дальнейшее развитие человека и на всю последующую его жизнь. Перинатальные отношения – часть нашего бессознательного вегетативного обучения и процесса адаптации. Поздние психопатологические расстройства часто связаны с дефицитом пренатальной привязанности и являются результатом негативного или недостаточного, неадекватного резонанса со стороны матери.

Первые взаимоотношения между матерью и ребенком они абсолютные, отличаются абсолютной зависимостью, потому что здесь напрямую стоят вопросы жизни и смерти. Различные шоковые состояния, аборт, стрессы, ситуации, желание матери избавиться от ребенка – это вызывает формирование у ребенка примитивных стратегий выживания, чувства аннигиляции, смертельной тревоги, двоичном подходе к жизни или смерти. Во взрослой жизни это также может сопровождаться развитием смертельной тревоги и страхов. При формировании позитивной привязанности возникает диффузное «запоминание» базового чувства безопасности, физической и эмоциональной связанности, релаксации и единства.

Основная эмоциональная потребность ребенка в пренатальном периоде заключается в том, чтобы ему разрешили позитивным образом привязаться к своей матери. Это потребность в поддержке и интеграции организма в противоположность угрозе, растворению и дезинтеграции. При положительной реализации потребности в поддержке мать (мама) позволяет ребенку фокусироваться на себе самом, и формируется чувство интеграции организма, ощущение целостности, наличие границ и непрерывности. При невозможности реализовать потребность в поддержке происходят проблемы с формированием идентичности даже во взрослом периоде. Вторая потребность — безопасность, в противоположность угрозе быть разрушенным. Собственно, здесь речь идет об экзистенциальном понятии безопасности как о «разрешении жить». При пренатальной угрозе деструкции (состояние перед медабортом, наркотики, алкоголизм матери) у ребенка возникает деструктивное ощущение страха — страха быть разрушенным. Во взрослом состоянии это тоже проявляется в виде многочисленных суицидальных попыток, желания смерти, в появлении опасного жизненного стиля (гонки на автомобилях, прыжки с высоты), в ненависти к себе, к саморазрушающему поведению — алкоголизм и наркотики, к экстремальному отрицанию физического существованию тела как чего-то живого.

Таким образом, самый большой фактор риска заключается в дефиците пренатальной привязанности, который генерирует эквиваленты экзистенциальной тревоги. «Свободно плавающая тревога» ярко отражает аспекты дефицита привязанности, и это является эмоциональной основой расстройств личности во взрослом периоде. Базисный дефицит — некая неполноценность душевного и морального личностного развития. Величина этого дефекта напрямую зависит от характера и «величины» душевной и перинатальной травмы, которую получил ребенок. Дефицит перинатальной привязанности выражается в некоторых чувствах уже после рождения и даже во взрослом периоде. Это, как мы уже указывали — чувство аннигиляции, чувство уничтожения, а также чувство смертельной тревоги, попытки обороняться постоянно или как-то компенсироваться при столкновении с повторно возникающим чувством зависимости или потребности к слиянию. Можно заключить, что перинатальные отношения оказывают существенное влияние на формирования личности ребенка и, в частности, на развитие и интенсивность проявления тревожных состояний у детей, особенно в подростковом возрасте.

В современном мире именно подростковый возраст детей характеризуется наличием большого количества проблем и кризисных состояний. Стремительный темп жизни, стрессы, риски, которые возникают по ряду причин, и связаны со спецификой возраста (психологические проблемы, связанные с гормональной перестройкой, нестабильность эмоций, неустойчивость социальных ценностей, конфликты с родителями, взрослыми), все эти факторы провоцируют тревожность. По последним статистическим данным 60–75 % российских подростков имеют повышенный уровень тревожности, в то время как обычная «норма тревожности» — 15 %. Следует различать проекцию взрослого опыта на инфантильный мир плода и включение в поведение взрослого человека негативных

паттернов гнева, тревоги и ужаса, почерпнутых из соответствующего младенческого опыта. Но в практике часто наблюдается «возвращение» подростков к их перинатальной памяти. Это проявляется: в изолировании себя от социума (друзей, родителей, родственников), нежелании общаться, замыкании в себе, депрессии, желании сидеть в темноте укутавшись в одеяло, расторможенности, неуверенности в себе, низкой самооценке, замкнутости, страхами, нарушением сна и аппетита, паническими атаками. Подростки отмечают, что не могут носить тесные вещи, которые сдавливают горло. По данным разных авторов, обвитие пуповиной вокруг шеи плода, встречается с частотой до 40% и в 20% случаев является причиной асфиксии новорожденного. У детей, родившихся с тугим обвитием пуповины, признаки хронической гипоксии встречаются в 2 раза чаще, а признаки острой гипоксии – в 11 раз. На сегодняшний день доказано, что депрессия в подростковом возрасте связана с эмоциональными проблемами матери в период беременности, а разрушительное поведение подростка связано с проблемами в эмоциональном состоянии его матери в период беременности и осложнениями в родах. Таким образом, пренатальный стресс является предиктором проявления в младшем школьном и подростковом возрасте преимущественно широкого спектра проблем с поведением.

В современных условиях особую актуальность приобрело направление психологических исследований, посвященных психологическим аспектам перинатальной безопасности. С развитием высокой тревожности у подростков стало актуально рассмотрение тревожного состояния именно этой с точки зрения. Эти направления исследований объединены в новом направлении интегративной психологии – *интегративная перинатология*. Актуальность выбранной нами темы в том, что перинатальный период определяет здоровье будущего человека, а также патология матери во время беременности и родов может неблагоприятно отразиться на всей его последующей жизни. Это подтверждено многочисленными зарубежными и отечественными исследованиями. Новое направление психологической науки – интегративная перинатология позволяет рассмотреть эту тему в несколько ином новом свете.

В этой связи, **целью** нашей работы явилось определение роли факторов патологии беременности и родов в развитии и интенсивности тревожного состояния у подростков.

Задачи исследования:

1. Методом опроса выявить характер патологии течения беременности и родов у детей исследуемой группы (токсикоз, длительный безводный период, стимуляция во время родов, кесарево, обвитие пуповиной, клиническая смерть плода, отлучение ребенка от мамы в стационар, прикладывание к груди матери после родов и т.д.)

2. Определить методом тестирования (опросник по исследованию тревожности Спилбергера – Ханина) степень тревожности у подростков исследуемой группы.

3. Методами статистической обработки определить степень влияния патологии беременности и родов у детей исследуемой группы в развитии и интенсивности тревожного состояния подростков.

Эмпирическую базу исследования составляют, материалы анкетирования мам подростков и диагностирование подростков по опроснику Спилбергера Ханина, находящихся в тревожном состоянии.

Исследование проводилось на базе ГАУСО СО «КЦСОН Ленинского района города Нижний Тагил». В проведенном обследовании участвовали подростки с 11 до 18 лет (46 человек, 19 мальчиков и 27 девочек).

Согласно полученным эмпирическим данным из общей малой выборки подростков с ситуативной и личностной тревожностью в зависимости от факторов патологии в течение беременности и родов можно отметить (см. данные в табл.1):

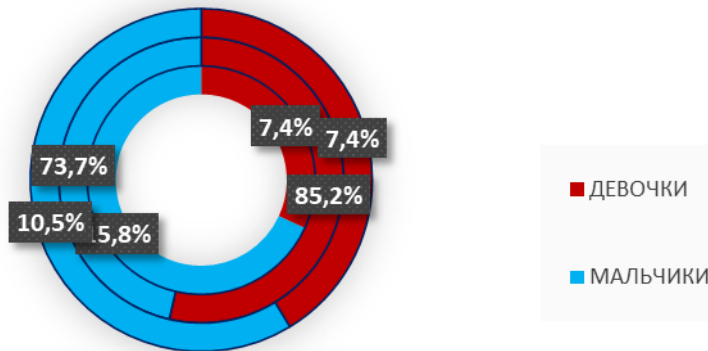
Табл.1

Общая тревожность ситуативная - 80,4% (n=40)	Общая тревожность личностная 65,2% (n=30)
Токсикоз – 100% Длительный безводный период - 75% Стимуляция во время родов – 60% Отлучение ребенка от мамы в стационаре - 75,0%	Токсикоз – 43,3% Длительный безводный период 30% Стимуляция во время родов – 56,7% Обвитие пуповиной – 33,3%

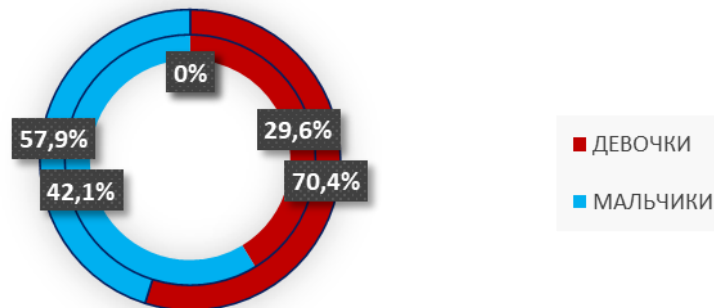
При анализе данных таблицы в первую очередь необходимо отметить высокие цифры данных о токсикозе беременных (**от 43,3 до 100%**), длительного безводного периода (затяжные роды), проведения стимуляции во время родов (**около 60%**), а также у трети детей - обвития пуповиной (что способствует формированию комплекса оральная фрустрация у ребенка). Отдельного внимания заслуживает фактор отлучения ребенка от матери в стационаре (**75%**), который существенно отягчает течение перинатального периода и нарушает процессы выработки надежной привязанности к матери на ранних сроках. Те же самые тенденции сохраняются при гендерном анализе данных факторов патологии в течение беременности и родов. Можно только отметить более высокие цифры тех же факторов у мальчиков. В целом необходимо заключить, что подростки с выявленной ситуативной и личностной тревожностью отличаются наличием высокого уровня патологических отклонений в течение их беременности и родов.

Высокий уровень личностной тревожности: у девочек **70,4%** и мальчиков **57,9%**; средний уровень у девочек – 29,6%, и мальчиков – 42,1%; низкий уровень – показатель отсутствует в обеих выборках. Высокий уровень ситуативной тревожности: у девочек – **7,4%** и мальчиков – **10,5%**; средний уровень у девочек – **85,2%** и мальчиков **73,7%**; низкий уровень у девочек – **7,4%** и мальчиков – **15,8%**. Выявленные результаты представлены в диаграммах (см. ниже)

Ситуативная тревожность



ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



Соотношения величин, выраженных в процентах, оценивались непараметрическим методом углового преобразования Фишера, использования критерия χ^2 с поправкой Йетса. Для выявления достоверности различий по данному признаку при стандартном и предлагаемом сличении результатов использовался критерий χ^2 с поправкой Йетса (Реброва О.Ю., 2003).

Выявлена связь в общей выборке между процентным показателем ситуативной тревожности (37 человек – **80,4%**) и переменной **токсикоз** ($\chi^2=8,541$ ($p=0,014$)), и процентным показателем личностной тревожности (30 человек – **65,2%**) и переменной **стимуляция во время родов** ($\chi^2= 4,217$ ($p=0,04$)). Можно думать о том, что именно токсикоз и стимуляция родов наиболее неблагоприятно влияют на развитие перинатальных негативных представления ребенка, которые в последствии участвуют в формировании тревожного состояния у подростка.

При гендерном анализе подобные тенденции подтвердились: в выборке мальчиков (19 человек) выявлена связь между процентным показателем личностной тревожности (6 человек – 54,5%) и переменной стимуляция во время родов ($\chi^2 =6,378$ ($p=0,012$)). В выборке девочек (27 человек) выявлена связь между процентным показателем ситуативной тревожности (2 человека – 7,4%) и переменной токсикоз ($\chi^2 =5,835$ ($p=0,05$)). В общей выборке подростков, на уровне тенденции, в переменной токсикоз (ЛТ – токсикоз $\chi^2=2,780$ ($p=0,095$)),

прослеживается связь с высоким показателем личностной тревожности, и из этого следует, что этот фактор существенно влияет на тревожное состояние подростка.

Выявленные связи являются достоверными, что позволяет отклонить нулевую гипотезу и принять альтернативную - о существовании различий по частоте изучаемого признака и свидетельствует о наличии достоверных связей в двух сравниваемых методов оценки. В каждой выборке и у девочек, и у мальчиков много переменных, но только между двумя переменными стимуляция родов и токсикоз обнаружены связи. Если говорить обо всей выборке (46 человек), где мальчики и девочки, проявились те же самые переменные, уровень значимости чуть сильнее (в нашей выборке переменная номинативная (да, нет), когда устанавливали номинативные связи, мы применили χ^2 . Поэтому мы показываем только значимые связи, т. к. по всем другим параметрам связи не обнаружено. Значимой считается связь, когда p уровень значимости равен или меньше, чем 0,05, эта связь на общей выборке подтверждалась при оценке выборки девочек. Там, где уровень значимости больше, чем 0,05, значит, между этими переменными достоверной связи нет, и мы их не брали во внимание. Вероятнее всего не выявленные переменные могут проявиться при большей выборке подростков.

Таким образом, в соответствии с целью и задачами исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. При опросе детей выявлен большой процент патологии беременности и родов у подростков исследуемой группы вне зависимости от гендерных или других особенностей - высокие цифры данных о токсикозе беременных (до 100%), длительного безводного периода (затяжные роды), проведения стимуляции во время родов (около 60%), а также обвития пуповиной. Отдельного внимания заслуживает фактор отлучения ребенка от матери в стационаре (75%), который существенно отягчает течение перинатального периода и нарушает процессы выработки надежной привязанности к матери на ранних сроках.
2. При проведении тестирования отмечаются высокие цифры личностной тревожности у мальчиков и девочек (57,9% и 70,4% соответственно) и ситуативной тревожности – при этом превалирует все же средний уровень тревожности у мальчиков и девочек (73,7% и 85,2% соответственно), высокий уровень тревожности в гендерном раскладе находится на втором месте - у мальчиков и девочек (10,5% и 7,4% соответственно). Собственно, это соответствует многим зарубежным и отечественным данным.
3. Статистический анализ выявил достоверную значимость двух факторов осложнения беременности и родов для инициации и интенсификации тревожных состояний у девочек и мальчиков подросткового возраста – токсикоз беременности и стимуляция родовой деятельности. Связь между процентным показателем ситуативной тревожности (37 человек – 80,4%) и переменной токсикоз ($\chi^2=8,541$ ($p=0,014$)), и процентным показателем личностной тревожности (30 человек – 65,2%) и переменной стимуляция во время родов ($\chi^2= 4,217$ ($p=0,04$)).

По сути, токсикоз во время беременности прямо инициирует негативные мысли и переживания, поскольку, можно сказать, «прямо отравляет» эти переживания тем, что усиливает нарушения кровообращения в системе мать-плацента-плод, а значит, нарушает формирование нормальной пренатальной привязанности. Стимуляция родовой деятельности усиливает и убыстряет течение затянувшихся родов. Со стороны ребенка это может ощущаться усилением страха и ужаса перед экстирпацией из матки, второматричных настроений (по С.Грофу) изгнания из «рая» - «дома» и нарастания ощущения «ада» - деструкции. Этот фактор патологии при рождении может представлять особенную важность влияния на процесс психологического развития в период формирования и становления личности, которым и является пубертатный период.

Проведенное исследование — это наша первая попытка «приоткрыть нашу завесу» над малоизученными на сегодняшний день механизмами формирования внутриутробной психики человека на жизнь и особенности его личности после рождения. Есть намерение продолжать эту работу и получить больше данных для развития и укрепления этой отрасли знаний.

Список литературы

1. Акарачкова Е.С., Артеменко А.Р., Беляев А.А. и др. Материнский стресс и здоровье ребенка в краткосрочной и долгосрочной перспективе. РМЖ. Медицинское обозрение. 2019;3:26–32
2. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии /М. Балинт. Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2002. - 256 с.
3. Бертин. А. Воспитание в утробе матери, или рассказ об упущенных возможностях. / А. Бертин. – СПб.: «Жизнь»,1992. – 16с.
4. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии/ С. Гроф. Пер. с англ. А. Адрианова, Л. Земской, Е. Смирновой под общ. Ред. А. Дегтярева. – М.: АСТ и др., 2005. – 497 с.
5. Захарко А.Ю., Митьковская Н.П., Доронина О.К. Особенности течения беременности, родов и перинатальные исходы у беременных с метаболическим синдромом. В: Сикорский А.В., Доронина О.К. (ред.). *БГМУ в авангарде медицинской науки и практики*. Минск; 2017. Вып. 7, с. 86–90.
6. Добряков И.В. Перинатальная психология.: Питер; СПб.; 2010
7. Козырева, М. А. Подростковая тревожность: проблема и пути решения / М. А. Козырева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 33 (428). — С. 117-119.
8. Кренц И., Кренц Х. Пренатальные отношения: размышления об этиологии расстройств личности // И.Кренц, Х. Кренц. Психиатрия. - 2003. - №5. - С. 7-16.
9. Очерк о "Психологии Беременных" Доклад на тему: Психология беременных, плода и рожениц. Современные методы психологической подготовки и ведения родов. Водные роды. Подготовлен к врачебной конференции областного перинатального центра в октябре 2005года. Цель доклада рассмотреть важность психического состояния беременных и рожениц в акушерской практике.
http://homotomia.ru/images/stories/download/a_yurovnik_psikhologia_beremennykh.pdf

10. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. – М., МедиаСфера, 2003. – 312 с.
11. Ролло Мэй, Смысл тревоги, Изд: Институт Общегуманит. Исслед., Серия: Современная психология: теория и практика, 2011г. – 416 с.
12. Степанов О. Общение с новорожденным как с миром. М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 152 с. – (Библиотека психологии и психотерапии)
13. Степанов О.Г. Круги жизни. – М.: Независимая фирма «Класс», 2022. – 208 с.
14. Степанов О.Г. Теоретические предпосылки формирования оригинального направления интегративной психологии – интегративная перинатология//Методология современной психологии.2022. №16. С. 391-399.
15. Хантер А. Развитие терапии родовых и внутриутробных травм / А. Хантер, Ш. Уорд // Пренатальная терапия. – М., 1998. – С. 113–145.
16. Хворостухина Н.Ф. Обвитие пуповины и перинатальные исходы в зависимости от способа родоразрешения / Н.Ф. Хворостухина, С.А. Камалян // Вестник современной клинической медицины. – 2018. – Т.2. - №6. – С. 46-52.

Усманова М.Н.

К ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Рассматривается актуальная проблема профилактики интернет-зависимости у студенческой молодежи. Охарактеризованы психолого-педагогические особенности студенческой молодежи, рассмотрена специфика интернет-зависимости у студентов, проанализированы основные аспекты профилактики в контексте изучаемого вопроса.

Ключевые слова: профилактика; интернет-зависимость; студенческая молодежь; проектная деятельность; проект.

Abstract: The article is devoted to the topical problem of prevention of the Internet addiction of the student youth. The article describes the psychological and pedagogical features of student youth, the specificity of the Internet addiction, analyses the main aspects of prevention in the context of the issue.

Key words: prevention; Internet addiction; student youth; project activity; project.

Молодое поколение в Узбекистане находится в сложной социально-психологической ситуации. Рушатся устаревшие нормативные и ценностные ориентации, стереотипы поведения. Молодые люди, не имея необходимых жизненных навыков, позволяющих сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль с сохранением собственной индивидуальности, утрачивают ощущение смысла происходящего.

В последние годы вследствие научно-технического прогресса спектр студенческих зависимостей значительно расширился. После приобретения способности к манипуляциям с Интернетом в жизни студенчества автоматически возникла дополнительная реальность, которая называется «виртуальной».

Интернет коренным образом изменил структуру современного общества. Студенту необходимо получать информацию обо всем, что его интересует. Для того чтобы он всегда был в курсе событий необходимо брать информацию из различных источников. Радио, телевидение, журналы уже не привлекательны для него. Самым простым способом получения информации является Интернет. В Интернете содержится большое количество информации на разные темы. Получать такую информацию, можно даже не выходя из дома. Это очень удобный способ, который затрачивает минимум усилия и сохраняет много времени. [5]

Сложившаяся ситуация приводит молодое поколение к самостоятельному выбору и контролю своего поведения, принятию ответственности на себя за собственное будущее. Молодежь и, особенно студенты, находясь под воздействием постоянно увеличивающихся интенсивных ситуаций хронического стресса, страдают от их последствий в связи с неспособностью их преодоления. Данная ситуация побуждает молодых людей искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний. В современном обществе одним из популярных и достаточно эффективных методов ухода от реальной жизни становится пристрастие к Интернету и замещение реальной жизни виртуальной.

Цифровая революция, произошедшая в конце XX - начале XXI века ознаменовала этот период как совершенно новый этап в истории человечества - начало информационной эпохи, а символом этой эпохи стала система объединенных компьютерных сетей - интернет. Началась стремительная информатизация общества, затрагивающая социальную, экономическую, техническую и научную сферы. Данный процесс направлен, прежде всего, на улучшение условий жизнедеятельности и удовлетворение информационных потребностей человечества. Однако тенденция повсеместного внедрения информационных технологий имеет не только положительные стороны, но и отрицательные последствия. Растущая вовлеченность людей во Всемирную паутину привела к сужению круга интересов, замене реального общения на виртуальное, а также к нецелесообразному использованию временных ресурсов. Психологическая наука столкнулась с проблемой неконтролируемого использования интернета и зависимостью от него.

Актуальность разработки данного исследования подтверждается наличием следующих противоречий:

- между значительным преобладанием (48%) среди пользователей Интернета лиц студенческого возраста (от 18 до 24 лет) и отсутствием исследований по выявлению среди них интернет-зависимых студентов, определению степени их зависимости психологических характеристик личности;
- между возрастающим количеством интернет-зависимых пользователей студенческого возраста и отсутствием мер профилактики данного вида зависимости;

- между необходимостью проведения профилактических мероприятий по предотвращению прогрессирования интернет-зависимости у студентов и отсутствием разработанных и апробированных программ профилактики данного вида зависимости.

В соответствии с целью, объектом и предметом мы предположили следующее:

- Интернет-зависимость представляет собой форму аддиктивного поведения, развивающуюся при чрезмерном использовании Интернета в условиях неполного разрешения кризиса встречи со взрослостью в студенческом возрасте;
- у интернет-зависимых студентов наблюдаются изменения коммуникативной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности, сопровождающиеся изменением уровня личностной тревожности, депрессии, агрессивности, враждебности, силы воли, самооценки, стрессоустойчивости, уверенности в себе, конфликтности и одиночества;
- психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов включает системное воздействие на эмоционально-волевою, мотивационную и коммуникативную сферы их личности, а ее эффективность определяется динамикой их личностных характеристик с оптимизацией показателей.

В науке допускается рассмотрение интернет-зависимости как самостоятельной аддикции, так и средства для достижения аддиктивного контента. Её определяют как пристрастие непосредственно к интернету и к каким-то конкретным его функциям (Р. Дэвис); патологическое увлечение интернетом, нарушение контроля влечения нехимического генеза (К. Янг); «доброкачественное расстройство», направленное на компенсацию недостатков поведения в реальной жизни (А. Холл, Д. Парсонс); серьезное расстройство, имеющее не только психологические, но и физиологические последствия (М. Орзак). Имеются результаты исследований, указывающие не только на патогенность интернет-пространства, но и на его "саногенную" функцию.

В настоящее время в психологии достаточно широко представлены теоретические и практические данные, раскрывающие суть и содержание интернет-зависимости. Изучается природа, сущность, диагностические признаки интернет-зависимости (А. Голдберг, Дж. Сулер, У. Браун, М. Гриффитс, С. Чен, А. Е. Войскунский, В. А. Лоскутова, Л. О. Пережогин, А. Ю. Егоров и др.), а также психологические особенности интернет-зависимой личности (Дж. Морахан-Мартин, Х. Ан, Д. Ен, Л. Лиан, Е. Харди, М. Ти, Х. Ким, К. Дэвис, И. А. Чудова, В. Л. Малыгин, Н. А. Кузнецова, М. С. Радионова, Т. С. Спиркина и др.). Имеются исследования, ориентированные на изучение роли интернета как фактора совладания с проблемами в реальной жизни (Г. Райнголд, Е. Рэйд, Дж. Этвуд, Л. Шварц. Психологические факторы развития интернет-зависимости анализируются К. Янг, М. А. Шаталиной, В. Л. Малыгиным. При этом до сих пор в исследованиях отсутствует базирующееся на системном подходе представление о структурно-содержательных характеристиках, детерминантах, закономерностях, механизмах и условиях формирования интернет-зависимости, что ограничивает возможности диагностических и коррекционных мероприятий, снижая их

продуктивность. Результаты подобных исследований позволят разработать научно обоснованные методические рекомендации для коррекции интернет-зависимого поведения, а также повысить эффективность психологического сопровождения лиц, имеющих данное поведенческое расстройство.

Сегодня именно посредством Интернета человек решает множество задач, в том числе вопросы трудоустройства, поиска новой информации, установления социальных связей на уровне бесконтактного общения, не включающего в себя эмоционально-чувственную сферу, воспитательную направленность, невербальную информацию, что приводит к отсутствию навыков межличностного взаимодействия в целом.

Невозможно не признать положительные моменты Интернета, но необходимо указать и на негативную сторону использования ресурсов глобальной сети. Речь идет прежде всего о риске формирования интернет-зависимости. В широком смысле под данным термином понимается нехимическая зависимость от пользования Интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. В основе интернет-зависимости — навязчивая потребность личности в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Таким образом, одной из современных проблем, угрожающих нервно-психическому здоровью человека, является интернет-зависимость, сегодня превратившаяся в серьезную общественную проблему, требующую специального изучения.

Об интернет-зависимости и пойдет речь в данной статье. Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. [4] Кроме того, интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость — навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. В настоящее время данная проблема наиболее актуальна, так как разрабатываются и изучаются адекватные методы и формы профилактики этого вида зависимости.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всем мире.

Наибольшая предрасположенность к возникновению интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. В Интернете за счет анонимности, доступности и ощущения безопасности человек может формировать доверительные отношения с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие характеристики социального статуса, как внешний вид, возраст, пол, род деятельности и др. Интернет позволяет формировать новую идентичность, создавать новый образ и осуществлять нереализованные потребности личности.

Перед человеком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его от реальности, «переключая» на себя, что ведет к ограничению социальных контактов, ухудшению психологического состояния, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, апатии, потере социального статуса, разрушению собственного «Я» и, как следствие, приводит к деструкциям личности в целом.

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у студентов, как утверждает М. И. Дрепа, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности. [4]

Для большинства студентов Интернет является неотъемлемой частью жизни. Это обусловлено рядом причин, среди которых выделяют следующие: 1) использование Интернета в целях учебной деятельности; 2) доступность и разнообразие ресурсов Интернета; 3) познавательная мотивация студентов; 4) потребность студентов в общении, развлечении; 5) наличие определенных психологических проблем у студентов.

Кроме того, для студенческой молодежи (17—25 лет) в целом характерны следующие психолого-педагогические особенности: проблема выбора жизненных ценностей; присвоение социально значимых свойств личности; развитие способности к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов; поиск профессии; освобождение от непосредственной зависимости тесного круга значимых лиц.

На основе вышесказанного можно констатировать, что систематическая работа по профилактике интернет-зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в Сети, снижению уровня их зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, адекватному целеполаганию, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, рефлексивности и стрессоустойчивости.

Литература.

1. Боброва Т.В. Педагогические условия организации профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде: автореф. дис. ... канд. пед. науки: 13.00.01 / Т. В. Боброва; Моск. город. пед. ун-т. М., 2004.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете.- М, 2000, с. 100-131.

3. Волькин В. И. Педагогика в схемах и таблицах: учеб. пособие. 2-е изд. Ростов-н/Д: Феникс, 2008.
4. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / М.И. Дрепа; Северо-Кавказ. соц. ин-т. Ставрополь, 2009.
5. Усманова М.Н. Интернет и современная молодежь. Человеческий фактор. Социальный психолог// журнал для психологов Выпуск №2(44) 2022, С. 306-311.
6. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Изд-во МПСИ, 2002. - 432 с.

Федорова В.А., Фролова О.П.

ЗВУКО-РЕЗОНАНСНАЯ ОСНОВА МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАДИЦИОННЫМИ ЯКУТСКИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ (ХОМУСОМ, БУБНОМ)

Аннотация

В статье излагаются звуко-резонансные основы музыкального воздействия традиционными якутскими инструментами.

Ключевые слова

Звук, организм, личность, эмоции, резонанс, терапия, ритм

Annotation

The article describes the sound-resonance foundations of musical influence by traditional Yakut instruments.

Keywords

Sound, organism, personality, emotions, resonance, therapy, rhythm

Природные звуки, голос и пение, музыка и инструментальное звучание издревле использовались в целебных, профилактических и терапевтических целях всеми народами мира: китайской, греческой и римской, славянской цивилизации, монголо-тюркских древних государств. Различные звуковые волны и частоты очень по-разному воздействуют на человеческий организм, на все системы и внутренние органы человека, достигают глубоких слоев тканей, стимулируя в них кровообращение, дыхание, дают общую бодрость организма или наоборот расслабляют, влияют на эмоциональные и другие психические состояния человека.

Звук как физическое явление представляет собой распространение механических колебаний в разных средах: жидкой, твердой, газообразной. Как любая волна, звук описывается амплитудой и частотой. Амплитуда характеризует громкость звука. Частота определяет тон, высоту и измеряется в герцах. Звук представляет собой сложный и многомерный феномен, соединяющий в себе как измеряемые волновые, частотные характеристики, отражающие темпо-ритмическую окраску, так и не измеряемые характеристики гармонии вызываемых эмоций и психических состояний. Когда звуковая волна, распространяющаяся в

воздушной среде, встречает новую среду, человеческое тело с его нейро-физиологическими системами, происходит множество новых физических, физиологических и психических эффектов. В этом случае мы говорим о воздействии звуков и музыки в целом на человека, на его состояния физические и психические, не дифференцируя парциальные воздействия на отдельные системы, подразумеваем очевидным комплексный, скорее синергетичный эффект.

Лучше всего изучен терапевтический эффект от воздействия звуков, включая музыку, основанный на свойстве человеческого мозга синхронизировать свою волновую активность с внешними звуковыми раздражителями. Акустический сигнал, попадая в наш слуховой анализатор, начинает преобразовываться в электрические сигналы, передаваемые в головной мозг. За эмоциональную оценку звукового сигнала отвечает железа головного мозга таламус, он оценивает звук как опасный или полезный и далее как реакция на полученную информацию вырабатываются физиологически активные вещества, участвующие в образовании гормонов и влияющие на общее состояние и эмоциональный фон [1].

С.В. Шушарджан отмечает, что в процессе восприятия музыки органы слуха воспринимают стимул и запускают сложные нейрогормональные реакции. Кожа в целом воспринимает акустические поля своими рецепторами, передающими энергию механических колебаний внутренним органам. Органы и клетки способны менять активность по принципу резонансных откликов на воздействия акустической энергии [8]. В основе терапевтического эффекта звукотерапии при любом способе извлечения звуков лежит принцип резонанса.

Резонанс (от лат. *resonans*, дающий отзвук) – ответное звучание одного из двух тел, настроенных в унисон. В контексте звукотерапии это означает то, что каждому природному объекту соответствует определенная частота колебаний, в том числе и нашему телу. Правильно подобранная звуковая частота может быть благоприятна для организма и психики. И, наоборот, неправильно подобранные звуки могут быть неприятны для человека, а их частотные колебания неблагоприятны для организма.

Звуко-резонансная терапия, или звукотерапия – это бесконтактные и контактные методы воздействия на тело человека звуком и вибрацией. Родовое понятие по отношению к музыкотерапии. В современной психологии и психофизиологии изучается влияние звуков, начиная от уровня вибрационного воздействия на клетки, далее – на функциональные системы и органы.

Как отмечает А.В. Данилов, изучающий влияние голоса на тело и психику человека, явления большинства процессов, протекающих и в микромире, и в среде крупных объектов можно описать с точки зрения проявления принципов резонирования и нелинейных взаимодействий [3]. Существование основных систем жизнедеятельности человека происходит на уровне вибрационного воздействия. В сфере же психических и ментальных проявлений принцип резонанса с естественно-научной позиции не применим, так как до сих пор не существует приборов, способных достоверно зафиксировать проявления психической энергии. Единственной сферой, в которой возможно опосредованно зафиксировать проявления многомерной деятельности нашей психики, является область

физиологических реакций. Изучаются они более всего в диапазоне звуковых и электромагнитных полей, так как большинство физиологических процессов в организме человека – движение крови, передача нервного импульса и пр., проходит при участии электромагнитного поля. Долгое время наши познания строились именно на таком подходе.

Выяснено, что человеческое ухо может улавливать звуковые волны в частотном диапазоне от 16 Гц до 20 000 Гц. Те звуки, частоты которых лежат ниже слышимого диапазона относятся к инфразвуку, а те, что выше 20000 Гц – к ультразвуку. Частоты, характерные большинству систем организма человека лежат в инфразвуковом спектре. Внутренние органы тела имеют низкие собственные частоты: брюшная полость и грудная клетка - 5-8 Гц, голова - 20-30 Гц. Среднее значение резонансной частоты для всего тела составляет 6 Гц. Ритмы активности мозга человека не прекращаются даже в фазе глубокого сна. Человеческому мозгу в разных состояниях активности присущи следующие волновые частоты: гамма γ -ритм более 30 Гц, бета β -ритм 14-30 Гц, альфа α -ритм 8-13 Гц, тэта θ -ритм 4-7 Гц, дельта δ -ритм 0-3 Гц [1]. Как известно, состояния сознания, характерные для творческих, когнитивных, медитативных процессов, происходящих в организме человека, находятся в сфере действия θ -волн головного мозга. Состояние сна и восстановление энергопотенциала нашего организма регулируется δ -волнами.

Немецкий физик В. Шуман, проводивший опыты в 1930 году, сделал открытие, что волновые флуктуации магнитного поля Земли практически полностью резонируют с частотами активности мозга дельта- и тета-волн мозга, а не альфа- и бета-ритмов как считалось до того. Следовательно, обнаружены прямые связи между функционированием нашего организма и «организма» Земли.

Физиологический «след» в психике изначально брался как единственный, по которому можно было судить о психическом в человеке. Но принципы функционирования индивидуальной психо-физиологической вибрации человека не могут быть описаны только в терминологии картезианского метода исследования, еще доминирующего в науке в настоящее время. «Наиболее адекватно процессы проявления индивидуальной психофизиологической вибрации могут быть описаны языком квантовой физики, теории нелинейных взаимодействий И.Р. Пригожина, теории «автопоэза» У. Матураны и Ф. Варелы и некоторых других направлений естественных наук», – пишет А.В. Данилов [3, с.41]. Для интегрирования этих знаний в психологию нужна новая парадигма. На наш взгляд, этот вывод правомочен и находит ответ в современных подходах в методологии психологии, в частности – интегративном подходе профессора В.В. Козлова [4].

Метасистемная позиция интегративной психологии, стоящей над всеми другими направлениями, предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений и уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии. Интегративный подход по словами В.В. Козлова, - «это творческий многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях» [4, с.40]. Методологическим фундаментом

интегративного подхода, как провозглашает автор, являются методологические принципы целостности и развития, многомерности истины, позитивности, соотнесенности, потенциальности, обусловленности. Они подразумевают свободное оперирование многомерным знанием в области изучаемых проблем на теоретико-методологическом, методико-диагностическом, психотехническом уровнях, что дает нам возможность в одном поле оперировать понятиями и результатами исследований различных научных дисциплин и способов познания.

Объединение знаний древних народов и знаний новых современных научных исследований в естественных и гуманитарных науках на основе интегративного подхода позволяет создать более целостную картину эффектов воздействия звуков и музыки на человека. Часть таких накопленных знаний об эффектах звуко-резонансного воздействия на человека, уже активно используется и применяется психологами в консультировании и терапии.

Попробуем описать (в первом приближении, не претендуя на законченность анализа) уже имеющиеся в научном обиходе эффекты звуко-резонансного воздействия на человека, опираясь на предложенный В.В. Козловым методологический прием. Он заключается в рассмотрении психологом при работе с клиентом психическую реальность, проявляющуюся одновременно (здесь и сейчас), в виде целостной структуры во всех ее проявлениях (сознательных-бессознательных). Эту целостную психическую реальность (ЦПР) можно описать через качества и свойства, присущие всем живым системам: внутренняя взаимосвязь и взаимодействие, инвариантность, открытость, активность по отношению к другим целостностям и внешним системам. Каждая из таких систем состоит из семи элементов: актуальное психофизическое состояние, рисунок мышечного напряжения, паттерн дыхания, структура мотивационно-потребностных процессов, содержание эмоционального состояния, образное пространство, ментальный компонент. ЦПР может быть рассмотрено в динамическом, генетическом, энергетическом аспектах [6].

Как показывают исследования Ю.А. Бубеева и В.В. Козлова в 90-е годы [5], музыка может оказывать влияние на деятельность человеческого мозга, на его волновые характеристики, стимулировать интеллектуальную деятельность и поддерживать вдохновение. Они обнаружили функциональные изменения в ЦНС при восприятии музыки, осуществляя запись электро-энцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией кожно-гальванических реакций. Эти данные свидетельствуют об изменении потока возбуждения в кортико-таламических и кортико-лимбических кругах. Волновые пакеты, возникающие как следствие воздействия структуры музыкального произведения, синхронизируют ритмическую активность различных участков коры головного мозга, могут создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Некоторые мелодические рисунки и гармонические структуры вызывают определенные психические состояния и физиологические сдвиги в организме человека, называемые *поточными*. При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели. Музыкальный темп,

ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов по типу механизмов звучания голоса.

Изучая механизмы воздействия голоса человека на его психику и физиологические системы, исследователь А.В. Данилов провел обоснование влияния голоса на общую гармонизацию психосферы человека именно на принципах интегративной психологии. Звучание голоса, как представляется автору, служит катализатором самоорганизации и корректировки процессов структурирования психофизиологической системы в индивидуальном наиболее экологичном для человека режиме. Возвращение к спонтанности и абсолютной естественности этих процессов, которую мы можем наблюдать у животных и детей, происходит, по его мнению, при непосредственном участии голоса [3].

Автор доказал, что голос в лечении организма человека запускает механизм процесса психофизиологической самоорганизации. Посредством синхронизации нейронной деятельности образуются временные клеточные сообщества, в которые могут входить обширные, распределенные по всему организму нейронные системы. К структурам мозговых нейронов присоединяется так называемая структура «второго мозга» или вагуса, блуждающего нерва. Он рассылает сигналы по всему организму, а затем передает их обратно в головной мозг. Этот нерв регулирует сердцебиение, речь, потоотделение, кровяное давление, процесс пищеварения, выработку глюкозы и дыхание. Помимо того, что блуждающий нерв обеспечивает выход к различным органам, он также составляет 90% афферентных (центростремительных) нервов, которые передают сенсорную информацию о состоянии внутренних органов в центральную нервную систему.

О том, что существует связь между вибрациями звуков и организмом, известно разным народам издревле. Так считается, что низкие частоты соотносятся с нижней частью тела (приземленной), а высокие – с верхней (одухотворенной). В исследованиях Ю.А. Бубеева и В.В. Козлова показано, что воздействие музыки на уровне ощущений основано на том, что нервная система, а с ней мускулатура и все тело, обладает способностью усвоения ритма, реагирования на структуру музыки. Музыка влияет на все функциональные системы человека. Частота сердечных сокращений, пульс, кровяное давление, дыхание, мышечный тонус и другие телесные переменные зависят от высоты, силы, звука, тембра, темпа, тональности музыкального произведения, но звук мы в некотором смысле воспринимаем всем телом [5].

Отдельным органам и системам нашего организма в здоровом состоянии присуще особое сочетание гармонических колебаний, на терминологии музыкантов – нот. С этой точки зрения каждый человек – это сложнейшее музыкальное произведение. Ритм и темп, взятые сами по себе, передают главным образом степень активности, степень психологического напряжения данной эмоции. Функции, связанные с положительными эмоциями, предполагают высокую степень ритмичности. Что касается боли, борьбы, страдания, страха – вообще отрицательных эмоций, то они чаще вызываются нарушенной ритмикой организма.

Воздействие музыки на психику человека обусловлено тем, что ритмы музыкальных колебаний влияют на колебания органов и самого тела человека, представляя собой глобальный камертон, в котором музыка находит отзвук на всех языках сознания – ощущений, энергии, эмоций и чувств, образов, символов, знаков. Это подтверждают современные исследования в области акустической и квантовой физики, физиологии и нейрофизиологии, лечебной и психологической звуко- и музыкотерапии.

Психоэмоциональные состояния, связанные с музыкальным удовольствием (прилив энергии, ощущение подъема, энтузиазм), которые возникают при прослушивании определенной музыки, объясняются также физиологически. При этом высвобождается эндорфин и вырабатывается эндогенный алкоголь. Именно поэтому с помощью музыки можно лечить неврозы и депрессии, сердечно-сосудистые заболевания и мигрени, и можно даже использовать музыку как обезболивающее средство в стоматологии [5].

На территориях распространения музыкального инструмента - варгана, лекари-шаманы традиционно использовали его звуко-резонансную природу. Современная терапия варганом появилась сравнительно недавно (2-3 десятилетия) и чаще для лечения и профилактики болезней в санаторно-курортном лечении. Национальные якутские инструменты - хомус и шаманский бубен, в настоящее время используются в хомусотерапии. Якутский шаманский бубен (дунур) является несомненным атрибутом древних лекарей-шаманов, вспомогательным звуко-вибрационным инструментом, отбивающим *ритм*. Бубен в настоящее время наряду с хомусом служит для вхождения в расширенные состояния сознания и способствует работе психотерапевта с психо-физиологическими, личностными и духовными проблемами клиента.

Н.Н. Бурцев провел экспериментальное исследование спектрограмм звучания хомуса и выявил определенные закономерности [7]. Предполагается, что для успешного воздействия музыки на пациента, частота колебания язычка инструмента должна совпадать с частотой, генерируемой мозгом человека: α -ритмом его активности с переходом в состояние гипноза θ -ритма. Энергии колебания должно быть достаточно, чтобы вызвать резонансные явления в человеческом организме. Спектрограммы звучания хомуса показывают, что через 2 сек после удара пальцами об язычок его обертоны находятся в области α - и θ -ритмов головного мозга, а также с собственными частотами тех или иных органов человека и вполне могут быть причинами возникновения резонанса в них. Пациенты подтверждают, что ощущения, вызванные звуками хомуса в их организме, появляются постепенно, но не сразу. Этим объясняется, что плавные мелодии, богатые длительными интервалами между ударами по язычку имеют более выраженный терапевтический эффект. Более низкие по тембру стоячие волны (унертоны) устанавливаются и набирают силу через некоторое время от начала звучания. Это наиболее характерно для звучания якутского стиля игры на хомусе «сыыйа тардыы», как традиционная умеренная игра народа саха, используемая при монологическом повествовании и лирической импровизации на инструментах, по конструкции приспособленных именно для этого. Потому автор делает вывод,

что другие виды подобных инструментов как варган, кубыз, трумп, с более быстрым темпом игры, мало подходят для терапевтических целей. Автор терапевтическую процедуру с помощью хомуса называет именно *хомусотерапией*.

При игре на национальном инструменте, изготовленном из природных материалов (будь то тыква, панцирь черепахи у народов центральной Америки ацтеков, или - рассеченная молнией деревянная щепка с язычком - хомус у якутов и других народов, или глиняные свистульки славян) исходит энергия традиций, магия ритуалов. В инструмент и извлекаемые звуки заложено смысловое поле накопленных образов и символов. Звучание каждого инструмента окрашено духом народов и наций, использующих этот инструмент.

И кроме звуко-резонансного воздействия, на наш взгляд, издаваемая инструментом музыка откликается в сознании или бессознательном человека смысловой наполненностью. Восприятие музыки, глубина и яркость переживаний зависит от эмоциональности человека, свойств, характеризующих содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Содержательные аспекты переживания музыки личностью связаны со стержневыми особенностями личности, ее культурным потенциалом, направленностью, мотивационной сферой, мировоззрением, ценностными ориентациями и пр.

Во многих архаичных сообществах было замечено необычное воздействие звуков, издаваемых металлическими коваными инструментами. В Китае для этого использовались гонги, в Византии пластинчатые колокола било, на Руси – колокол, а в Тибете – поющие чаши. Чаша-резонатор относится к обертоновым инструментам. Подводя теоретические основания под использование национального инструмента хомус, исследователи рассматривают положения классической естественной науки о гармонизации музыкального ряда (таблица частот музыкального ряда), о тонах и обертонах. Основной тон, звук, слышимый не от непосредственно колеблющейся струны, а резонирующий в корпусе инструмента и есть основной тон, а стоячие волны второго и третьего порядка в резонаторе – это обертоны [7].

Современная научная база знаний накопила уже очень много данных о положительном влиянии звуков и обертонов на физическое и психическое состояние человека. *Обертон* (немецк. ober – верхний, ton – тон) – синусоидальная составляющая периодического колебания с частотой более высокой, чем основной тон. Любое периодическое колебание можно представить, как сумму основного тона и обертонов. Частоты и амплитуды этих обертонов определяются как физическими свойствами колебательной системы, так и способом её возбуждения. Если частоты всех обертонов — целые, кратные основной частоте, то такие обертоны называются гармоническими, или гармониками. Если же частоты зависят от основной частоты более сложным образом, то говорят о негармонических обертонах.

Поющие чаши обладают свойством производить *бинауральные ритмы*, или *биения*. Одновременно наши уши могут слышать звуки разных частот. Звуковая волна, отражаясь от разных граней чаши, слышится ушами как близкие, но все же разные ноты. Например, одно ухо воспринимает звук частотой 220 Гц, а

другое 210 Гц, то полушария головного мозга человека начинают работать синхронно, и в результате слушатель ощущает особое звуковое биение с разницей в 10 Гц. Бинауральные ритмы существуют только в самом мозге и, по сути, не являются «ритмами» в привычном понимании. Зафиксировано, когда частота подается непрерывно на протяжении 7 минут, частота работы головного мозга входит с ней в синхронизацию. Это природная физиологическая реакция, о которой знали еще древние цивилизации. Бинауральные ритмы изменяют электрохимическую среду мозга. При воздействии бинаурального ритма в обоих полушариях возникает по стоячей волне с одинаковой частотой и амплитудой, они синхронизируются.

Этот же эффект наблюдается в состояниях сознания при медитации и гипнозе. Когда при поддержании осознанности мозга он одновременно захватывается низкими частотами, возникает уникальное состояние: когда тело спит, а ум бодрствует. Этот эффект достигается, благодаря переходу частот мозга на спектр α -волн. Альфа-частоты волновых колебаний головного мозга от 7 до 13 Гц. Это промежуточное состояние между сном и явью. Мы встречаемся с ним каждый день, вот только ничтожно короткий промежуток времени: когда засыпаем. То есть, бинауральные ритмы в короткий срок погружают нас в околотрансовое состояние.

На наш взгляд, лечение варганом в чем-то похоже на метод терапии тибетскими поющими чашами. При игре на варгане и звучании поющих чаш наблюдается наибольшее сходство по физическим составляющим извлечения звуков. Ротовая область исполнителя образует форму чаши, и при колебании язычка варгана, также создается стоячая волна, похожая на бинауральные биения, которые передаются вовне и внутрь самого исполнителя. Так исследователи отмечают, что звучание на хомусе, а это основание в виде двух дек и свободно колеблющийся язычок между ними, обладает особенностью, извлечение звуков в нем управляется изменением акустических свойств самого резонатора – ротовой полости. В теории музыки оно все еще мало изучено.

Существуют инструменты, в которых «рабочий» звук издается самими колеблющимися телами без резонатора: гонг, *бубен*, трещетки и др., которые можно отнести к «шумовым», в их телах возбуждаются поперечные и продольные волны, а звуки гармоничные и воспринимаются человеком как музыкальные. Но хомус к ним не относится. В нем язычок, работая как поршень, инициирует вынужденные циклические изменения давления внутри полости рта, с резким подъемом давления и резким его снижением при движении в противоположных направлениях. Эти пики всплесков давления характеризуют главное и определяющее богатство обертонов, т.е. *голосовую* окраску хомусной музыки. Мастера стремятся при изготовлении инструмента уменьшить зазор между язычком и рабочими основаниями хомуса, чтобы резко отсекался воздух при его прохождении, что влечет за собой острые всплески давления и красоту обертонов. Некоторые исполнители сами снижают этот зазор нажатием пальцев или зубов [7].

Семантическая, смысловая и эмоциональная составляющие влияния звуков, пения и музыки на организм человека проявляются результатами

проведенных исследований Б.Н. Анисимовым и А.Н. Кузнецовым, ученых Санкт-Петербургского государственного технического университета [1]. Они выяснили, что в таламусе действуют две антагонистические системы, одна из которых отвечает за повышение нейронной активности и ее синхронизацию, а другая – за снижение нейронной активности и ее десинхронизацию. Механизмы действия музыки, применяемой в музыкально-резонансной терапии, связаны не только с законами акустического резонанса, но и актуальных для него информационных составляющих. Любой процесс в организме человека первоначально связан с проявлением информации об этом процессе. Как установлено нейрофизиологами, прохождение информационного сигнала к структурам головного мозга – не пассивный, а активный процесс, когда осуществляется последовательная обработка информации в различных отделах головного мозга. Причем, эти процессы проецируются, отражаются в полевой структуре человека. Особенностью такой информации обо всех процессах в организме человека является то, что она обладает свойством голографического фрактала, когда отдельно взятая часть голограммы несет в себе информацию обо всем целом.

Присутствие торсионной (поляризационной) составляющей в мозге указывает на то, что разделение музыки на «приятную – неприятную» происходит в таламусе головного мозга и проявляется как ее эмоциональное восприятие. А.Е. Акимов утверждает, что «действие любого музыкального произведения можно оценить по создаваемому им торсионному полю» [1]. Торсионное поле не переносит энергию, оно переносит информацию. Информационно-эмоциональная оценка музыки таламусом головного мозга указывает на наличие торсионной составляющей в композиционной структуре музыкального произведения. Она способна оказывать корригирующее воздействие на процессы синхронизации или десинхронизации нервной деятельности, которые, в свою очередь, коррелируют с выработкой физиологически активных веществ (ФАВ) структурами головного мозга. Головной мозг человека как эндокринный орган вырабатывает ФАВ и оказывает непосредственное воздействие на образование тропных гормонов в организме человека [1].

Эмоциональная составляющая воздействия музыки на организм человека в дальнейшем проявляется в его психо-физиологических состояниях и двигательных реакциях. В практической деятельности современные психологи объединяют методы музыкального воздействия с другими методами, комплексно влияющими на психо-физиологические свойства человека. К таким относят методы работы с клиентом по принципу опоры на личностный ресурсный потенциал, включающие дыхательные, танцевально-двигательные, музыкальные традиционные и современные способы вхождения в расширенные состояния сознания, которые несут в себе исцеляющий эффект как для физиологии, так и для психики, включая духовную ее составляющую [5].

Такая психотехническая система (ДМД: дыхание – музыка – движение) предложенная и апробированная В.В. Козловым на тысячах участниках психологических семинаров и тренингов. Автор пишет, что при создании психотехники учитывался тот факт (наряду с другими), что различные музыкальные

образы порождают различные эмоционально-чувственные, двигательные формы отреагирования. Дыхательные паттерны в форме связного дыхания продуцируют состояния «быстрого сна», нейро-психологические характеристики которого позволяют клиенту присутствовать как бы в двух реальностях: первая – здесь и сейчас, вторая – спонтанно продуцируемая сознанием, эмоционально и ментально проживаемая во внутреннем пространстве. При этом психолог может обсуждать с клиентом актуальность и проблемность этих реальностей [6].

Таким образом, очевидно, что современные ученые приходят к тем же выводам, что и исследователи древности: звуковые вибрации представляют собой мощнейший источник энергии, способный влиять на человека. Однако, традиционные знания и последние достижения исследований в дисциплинах естественно-научного цикла, знания медицины, современные теории нелинейных и саморегулируемых систем, достижения гуманитарных наук (истории, антропологии и т.д.) в изучении влияния звука и музыки на человека можно объединить только с позиций метасистемного подхода. Интегративная психология предполагает консолидацию в смысловом поле психологии множества областей, школ, направлений и уровней знаний о влиянии звуко-резонансной природы на человека. Это позволяет нам увидеть и на практике использовать разнообразные характеристики звучания традиционных музыкальных инструментов, ударных, например, шаманского бабна, основанного на ритмическом воздействии, и инструментов бинаурального типа, к которым можно отнести якутский национальный инструмент – хомус. Их звуко-резонансная основа в виде биений несет огромную энергетiku оздоровления. При этом, добавляется смысловое содержание производимой мелодии, и даже простое звучание народного инструмента для лиц аутентичной национальности несет эмоционально окрашенную энергию присоединения к древним смыслам и традициям своего народа, что является предметом отдельного изучения.

Литература

1. Анисимов Б.Н., Кузнецов А.Н. Волновые характеристики природных систем, лежащие в основе музыкально-резонансной терапии / Б.Н. Анисимов, А.Н. Кузнецов // Музыкальная психология и психотерапия. – 2011, № 6.
2. Алексеев И.Е. Истоки развития хомусотерапии / И.Е.Алексеев // Хомус (варган): историко-культурные традиции и музыкально-терапевтические практики / Сб. статей и материалов Всероссийской науч.-практ. конф. (с межд. участием) // Сост. Э.П. Алексеев. – Музей и Центр хомуса народов мира, Якутск. – 2019. – С. 26-29.
3. Данилов А.В. Голос человека как инструмент психологической коррекции личности и улучшения социальных коммуникаций / А.В. Данилов. – М.: Перо, 2016. – 142 с.
4. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов. – М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
5. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: системный подход / В.В. Козлов, Ю.А. Бубеев. – М., 2005. – 395 с.

6. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В.В.Козлов. – М., Издательство ИП Петросян, 2023. – 336 с.

7. Хомус (варган): историко-культурные традиции и музыкально-терапевтические практики / Сост. Э.П. Алексеев // Сб. статей и материалов Всеросс. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). – Якутск, Музей и Центр хомуса народов мира. – 2019. – 256 с.

8. Шушарджан С. В. Руководство по музыкальной терапии / С.В.Шушарджан. – М.: Медицина, 2005. – 450 с.

Черникова С.И.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ВОЛОНТЕРОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННУЮ ДОБРОВОЛЬЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности ценностных ориентаций добровольцев. Проведен сравнительный анализ структуры ценностных ориентаций среди волонтеров, осуществляющих профессионально-ориентированную добровольческую деятельность и добровольцев, помогающих в направлениях, не связанных с их профессией. Полученные результаты позволяют улучшить качество оказываемой помощи у представителей данных групп, а также обуславливают выбор направления добровольческой деятельности.

Annotation. The article discusses the features of the value orientations of volunteers. A comparative analysis of the structure of value orientations among volunteers engaged in professionally oriented volunteer activities and volunteers helping in areas unrelated to their profession is carried out. The results obtained make it possible to improve the quality of assistance provided by representatives of these groups, and also determine the choice of the direction of volunteer activity.

Ключевые слова: добровольчество, ценностные ориентации, профессионально-ориентированное волонтерство.

Keywords: volunteerism, value orientations, professionally-oriented volunteering.

Пристальное внимание развитию добровольческой деятельности на территории России уделяется с 2018 года: создаются новые добровольческие объединения [dobro.ru], разрабатываются и поддерживаются волонтерские проекты, появляются новые направления добровольческой деятельности, разрабатываются нормативные документы и законодательные акты [ФЗ-135, 1995]. По данным сайта dobro.ru на данный момент в стране зарегистрировано более 4 649 377 добровольцев и этот показатель с каждым годом увеличивается.

Одним из направлений добровольческой деятельности, активно развивающейся на территории Курской области, выступает профессионально-ориентированное волонтерство [Остальцева, 2019, с. 37-45]. Оно способствует не только развитию активной гражданской позиции в студенческой среде, но и позволяет отработать общекультурные и профессиональные компетенции. Интересным представляется тот факт, что профессионально-ориентированное

добровольчество распространяется не только на студенческую среду. Следующим этапом и еще одним феноменом добровольческой деятельности в профессиональной среде выступает *pro bono* – оказание профессиональной помощи нуждающимся благотворительным организациям на безвозмездной основе. Таким образом, *pro bono* выступает следующей ступенью развития профессионально-ориентированной добровольческой деятельности, в рамках которой уже реализуется состоявшаяся гражданская позиция.

В основе добровольческой деятельности лежит желание осуществлять бескорыстную и безвозмездную помощь [ФЗ-135, 1995], однако, огромное разнообразие волонтерских отрядов, различия в системах мотивации и поощрения добровольцев, проблема роста внешней мотивации волонтера, способствует актуализации интереса к изучению ценностных ориентаций добровольцев.

По мнению И.В. Клименко интеграция ценностей зависит от того, какую деятельность осуществляет индивид [Клименко, 2014, 243 с.] Именно поэтому, важно рассматриваться не только добровольческое движение, как отдельный феномен, но и обращать внимание, на его частные направления деятельности. Азарова Е.С. в своей работе относит ценностные ориентации к личностным детерминантам реализации добровольческой деятельности [Азарова, 2008, 192 с.]

Таким образом, целью нашего исследования является изучение иерархии ценностных ориентаций волонтеров, осуществляющих профессионально-ориентированную добровольческую деятельность.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ проблемы структуры ценностных ориентаций в добровольческой среде;
- изучить особенности ценностных ориентаций профессионально-ориентированных добровольцев;
- изучить особенности ценностных ориентаций волонтеров, задействованных в добровольческой деятельности, не связанной с их профессией;
- сравнить полученные результаты.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базах ФГБОУ ВО Курский Государственный Медицинский Университет, АНО Ресурсный центр добровольчества Курской области. В экспериментальную группу вошли волонтеры, осуществляющие профессионально-ориентированную добровольческую деятельность (N42), в контрольную группу вошли волонтеры, чья деятельность не связана с будущей профессией (N42). Исследование проводилось с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича в адаптации А. Гоштаутаса, А.А. Семенова и В.А. Ядова. Обработка данных производилась в SPSS Statistic 27 с применением критерия U-Манна Уитни.

Результаты. В результате сравнения ранговых значений ценностных ориентаций в экспериментальной и контрольной группах были обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости, как в терминальных, так и в инструментальных ценностях. Различия в терминальных ценностях обнаружены в следующих ценностных ориентациях: «активная деятельная жизнь», «жизненная мудрость», «здоровье», «счастье других». Различия в инструментальных

ценностях обнаружены в следующих ценностных ориентациях: «независимость» и «чуткость». Полученные результаты мы отразили в Таблице №1.

Таблица №1

Различия в иерархии терминальных и инструментальных ценностей в экспериментальной и контрольной группах

Терминальные ценности		Инструментальные ценности	
Ценностные ориентации	p-level	Ценностные ориентации	p-level
<i>активная деятельная жизнь</i>	0,026	аккуратность	0,408
<i>жизненная мудрость</i>	0,008	воспитанность	0,160
<i>здоровье</i>	0,006	высокие запросы	0,583
интересная работа	0,212	жизнерадостность	0,102
красота природы и искусства	0,871	исполнительность	0,419
любовь	0,580	независимость	0,016
материально обеспеченная жизнь	0,774	нетерпимость к недостаткам	0,324
наличие хороших и верных друзей	0,116	образованность	0,628
общественное признание	0,269	ответственность	0,234
познание	0,445	рационализм	0,142
продуктивная жизнь	0,133	самоконтроль	0,066
развитие	0,202	смелость	0,401
развлечения	0,630	твердая воля	0,475
свобода	0,716	терпимость	0,565
счастливая семейная жизнь	0,273	честность	0,520
<i>счастье других</i>	0,002	чуткость	0,052
творчество	0,364	широта взглядов	0,092
уверенность в себе	0,340	эффективность в делах	0,000

Для наглядности полученные результаты мы отобразили на рисунке №1 и №2.

Рисунок №1

Средние значения рангов терминальных ценностей

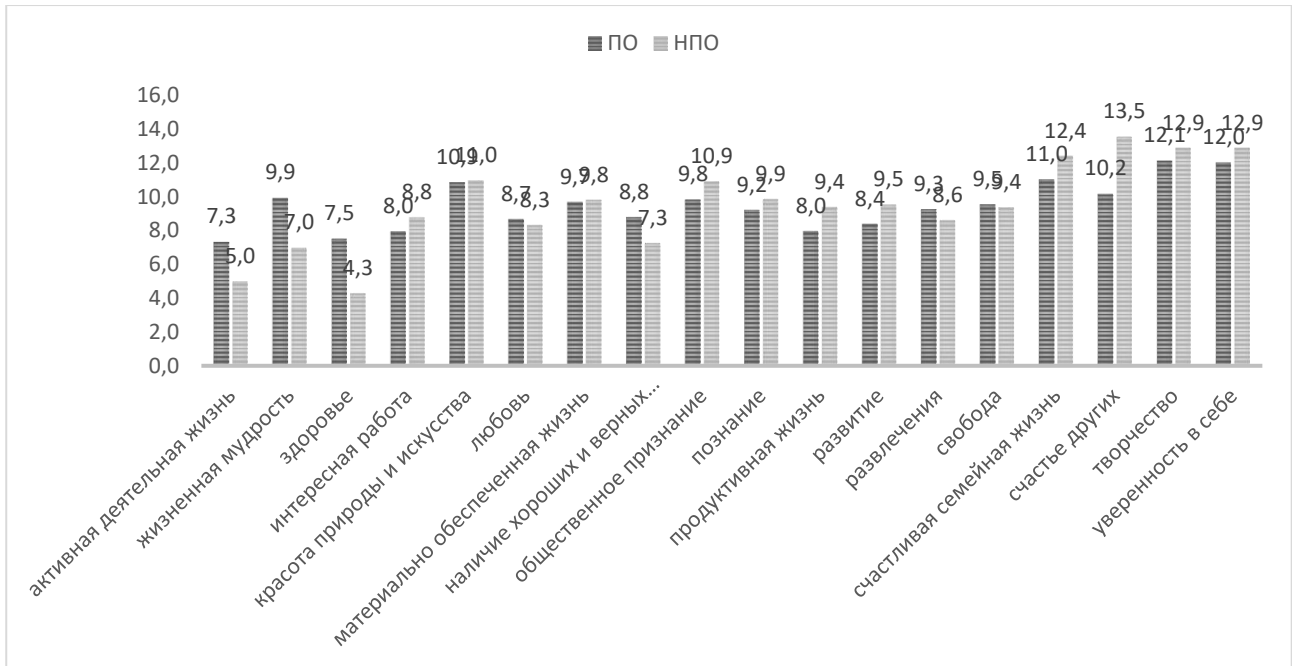
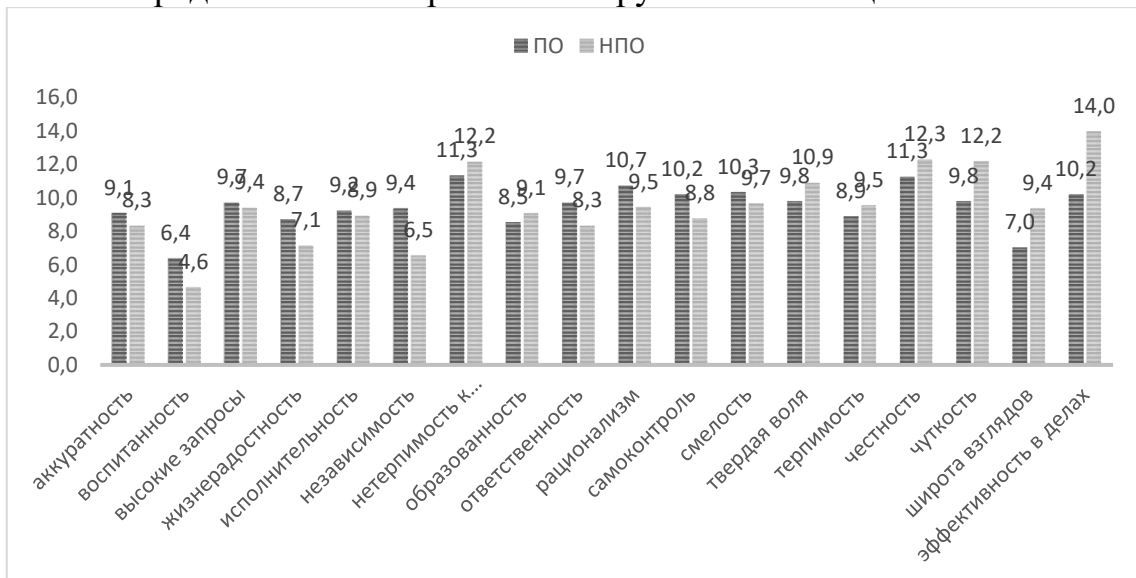


Рисунок №2

Средние значения рангов инструментальных ценностей



Дискуссия. Анализируя средние значения рангов в иерархии терминальных ценностей профессионально-ориентированных волонтеров, мы можем заключить, что предпочитаемыми для них являются следующие ценности: «активная деятельная жизнь» (7,3); «здоровье» (7,5); «интересная работа» (8,0); «продуктивная жизнь» (8,0); «развитие» (8,4); «любовь» (8,7).

При этом, анализируя различия, полученные при сравнении экспериментальной и контрольной групп, мы можем заключить, что значимость «активной деятельной жизни» для непрофессионально-ориентированных волонтеров значительно выше, чем для экспериментальной группы. Полученные данные могут быть как раз связаны с разносторонними интересами волонтеров контрольной группы: включение в различные виды помощи обусловлено активной жизненной позицией. Различия по значимости ценностей «жизненная мудрость» и «здоровье» также могут быть обусловлены многообразием опыта, с которым

сталкивается волонтер в контексте различных направлений добровольческой деятельности. Отдельно стоит остановиться на значениях ценности «здоровье». Мы предполагаем, что полученные результаты связаны с тем, что в экспериментальную группу вошли волонтеры, преимущественно обучающиеся в медицинском университете, что способствует повышению компетенций в отношении проявления здоровьесберегающего поведения и снижения фокуса на данном вопросе.

Однако, у волонтеров, вошедших в экспериментальную группу, наблюдаются более выраженные значения по уровню значимости ценности «счастье других», нежели, чем в контрольной группе. Полученные данные могут быть связаны со спецификой профессионально-ориентированной деятельности в рамках медицинских специальностей.

Анализируя средние значения рангов в иерархии инструментальных ценностей профессионально-ориентированных волонтеров, мы можем заключить, что предпочитаемыми для них являются следующие ценности: «воспитанность» (6,4); «широта взглядов» (7,0); «образованность» (8,5); жизнерадостность (8,7); «терпимость» (8,9); «аккуратность» (9,1).

При этом, анализируя различия в уровне статистической значимости, говорят о том, что для волонтеров экспериментальной группы, менее важна «независимость», но они придают большую значимость «эффективности в делах», т.е. профессионально-ориентированные волонтеры больше ориентированы на качество оказываемой помощи окружающим.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования были обнаружены различия в иерархии ценностных ориентаций волонтеров, осуществляющих профессионально-ориентированную добровольческую деятельность и волонтеров, оказывающих помощь в направлениях, не связанных с их профессией. Полученные данные, позволяют не только улучшить качество профессионально-ориентированной добровольческой деятельности, но и могут быть использованы для поддерживающей работы с волонтерами обеих категорий.

Библиографический список

1. Азарова Е.С. Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности: Дисс...канд. псих. наук : 19.00.01 / Е.С. Азарова, Кемерово. - 2008. - 192 с.
2. Клименко, И. В. Динамика мотивационно-ценностной направленности студентов на профессиональную деятельность: специальность 19.00.03 "Психология труда, инженерная психология, эргономика": диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Клименко Илона Васильевна. – Москва, 2014. – 243 с.
3. О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве): Федеральный закон N 135-ФЗ: принят Государственной думой 7 июля 1995 года: одобрен 11 августа 1995 года.
4. Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года: Распоряжение №2950-р: принято Правительством Российской Федерации от 27 декабря 2018 года.

5. Остальцева, А. Р. Профессионально ориентированное волонтерство и профориентация школьников в медицину как базовые направления работы ВОД "Волонтеры-медики" / А. Р. Остальцева, Д. А. Барсова, С. А. Синегубова // Профессионально-ориентированное волонтерство: межпрофессиональное взаимодействие : Сборник научных трудов по материалам VI Всероссийского форума, Курск, 18–19 апреля 2019 года / Под редакцией В.А. Лазаренко, Т.А. Шульгина, Н.А. Кетова., Е.П. Непочатых. – Курск: Курский Государственный Медицинский Университет, 2019. – С. 37-45.

Шабанов Л. В., Распутина Н. Ю.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЛЕГАЛЬНОГО НАСИЛИЯ В АСПЕКТЕ ПСИХОЛОГИИ ПРАВА

Аннотация. В работе рассматривается проблема применения и морального обоснования смертной казни, её общественная необходимость с общей позиции юридической психологии и частной – психологии права. Отталкиваясь от традиционных подходов, обосновывающих происхождение души человека, проведён психолого-юридический анализ понятий «человеческая жизнь» и «душа», а также сравнительная характеристика законодательных положений о возможности применения смертной казни как меры наказания за преступление в аспекте психологии права.

Ключевые слова: душа, человеческая жизнь, смертная казнь, психология права, монополия на насилие.

Annotation. The paper considers the problem of the application and moral justification of the death penalty, its social necessity from the general position of legal psychology and private psychology of law. Based on traditional approaches that substantiate the origin of the human soul, a psychological and legal analysis of the concepts of "human life" and "soul", as well as a comparative characteristic of legislative provisions on the possibility of using the death penalty as a punishment for a crime in the aspect of the psychology of law, was carried out.

Keywords: soul, human life, death penalty, psychology of law, monopoly on violence.

Образование и развитие государства и государственности тесно связано с развитием психологии человека и человеческого общества. Создание полиса или аналогов большой соседской общины подтолкнуло человека к идентификации себя с определенной группой людей, а значит и к поиску отличий «Я – Группа» и «Моя группа – чужая группа».

Что с одной стороны привело человека к позитивной мысли «Мы разные, потому что свои», но с другой – к негативной «Мы разные, потому что чужие». Отправная точка проявления социальной агрессии как своеобразной «суммы разностей» начинает создавать потенциальные очаги конфликтов, которые в свою очередь всё чаще порождают насильственные формы их разрешения.

С позиции юридической психологии, насилие есть одна из форм деятельности человека, которая является нейтрализующим конфликт явлением и одним из условий существования социального пространства общины как общепринятого консенсуса (*коллективного договора*) [1, с. 93]. Так, насилие человека над животным – охота, это способ выживания, возможность прокормить себя и свою семью, необходимость совершенствовать орудия – это насилие легитимно и общественно поощряемо. Однако насилие человека над человеком требует иного подхода. Поэтому со временем легальное насилие становится обязательным признаком возникающего государства (главного монополиста на насилие).

Право контроля за своим народом и наказания за совершенные «неправильные» проступки, в том числе через казнь, которая с исторической точки зрения является атавизмом произвола рабовладельческого общества. С другой же стороны, казнь – есть справедливая система распределения прав и обязанностей, соотносимая с легитимным наказанием за нарушения (*преступления*), когда ответственность за деяния равна распределённости прав и обязанностей гражданина. То есть, гражданские права равны гражданским обязанностям – есть самый что ни на есть принцип современной демократии.

В любом случае, кроме чисто юридического звучания – проблема смертной казни получает звучание антропологическое (*общее или обобщающее*) и социально-психологическое (*частное или относящееся к конкретному, традиционному для того или иного общества случаю*).

С позиции антропологии, существует несколько основных подходов к происхождению человека – обще-религиозная теория (*Бог создал человека и вдохнул в него Душу*), теория эволюции Ч. Дарвина (*включая социал-дарвинизм*), теория о палеовизите (*гибридно-инопланетная теория эволюции и трансгуманизм*) и «естественная» теория деятельности (*человека создал коллективный труд*). В каждом из указанных подходов есть два по-разному рассматриваемых понятия «человеческая жизнь» и «душа».

Используя метод перехода от общего к частному, условно подразделяем человека на две составные части – тело (*биологическая форма*) и душа (*божественное содержание*). С установлением сути первого понятия и его изучением проблем не возникает, т.к. жизнь в принципе обобщается физиологией функционирования организма, однако душа до сих пор остаётся неизученной субстанцией, и более того, многие ученые спорят о её существовании ввиду научной невозможности её материализации для изучения.

1. Рационально-идеалистическая позиция (*Платон*) исходит из тезиса, что душа является бессмертной, нематериальной (*т.е. она репрезентативна, всеобъемлющая и эстетическая*) и вселяется в тело в момент его рождения (*т.е. она истинна, общественно-психологична и нормативна*), при этом душа человека имеет: разумное начало божества, но вместе с ним: алчное и яростное начало животного, а с ним: неразумное и вожделеющее начало растения.

Данное разделение позволяет точно определить момент распада личности индивида и превращение его в «бездушное» существо. Человеческая душа – это нематериальная совокупность внутренних качеств человека. Верующий человек

определяет душу как дар, вмещающий в человека частицу Бога. Именно душа играет роль совести при определении качественной характеристики деяния «Я поступил правильно или нет?». Душа помогает определить границы разумного поведения и наделяет тело духовной составляющей [2, с. 112].

Утрата разумного начала и следствием этого, совершение преступления в отношении себе подобных сигнализирует об отдалении души от тела и потери контроля за его поведением (*т.е. потеря субъектности*). От человека остается только его «телесная» оболочка, он раб своих аффектов и желаний. Его наполненная индивидуальными характеристиками оболочка утратила элементы контроля над собой – а это значит, что любой вред такому телу уже никак не может причинить вреда бессмертной части души (*её разумному началу*).

2. Теория эволюции Ч. Дарвина постулирует то, что человеческая жизнь – результат случайных изменений, которые по необходимости привели к появлению гоминидной группы, вершиной которой стал *Homo Sapiens*, эволюционирующий от обезьяны к негроиду, от негроида к монголоиду, от монголоида в европеоида, от европеоида в англосакса (вершину эволюции и правопреемника Богу). Конечно, разумная деятельность и чувство прекрасного становятся когнитивными заменителями понятия «душа», которая постепенно становится всё более чистой, лучшей и превосходной.

Тогда любое насилие, включая смертная казнь – это отбраковка негодного элемента в процессе социальной реорганизации эволюционирующих сапиенсов. Каждое общество, строящее своё государство, ставит перед собой цель выжить, создаёт условия для развития общества, становления закона и права, формирует границы и армию. Реализация потребности общества в безопасности – является одним из факторов успешного развития самой государственности. В свою очередь, государство стремится получить пользу от каждого своего гражданина (*права = обязанности*) [2, с. 200]. Исключение из общества человека, который не может быть полезным обществу, не просто олицетворяет низменные пороки, от которых нужно избавиться (*прагматизм*), но и служит защитным механизмом от появления деструктивных элементов, способных привести государство к разрушению (*патернализм*).

3. Теория о палеовизите (*гибридно-инопланетная теория*), где развитие человека и общества оговариваются как необходимое доведение инопланетными хозяевами туземного населения до уровня работников, добывающих полезные ископаемые для галактической метрополии (*З. Ситчин, Д. фон Деникен*) или даже кормового материала (*Б.Ф. Поршнев, В.В. Налимов*). Отсюда иерархизация ценности человеческой жизни (*чем ниже, тем незначительней – чем выше, тем ценнее*), а «душа» уходит в области эзотерических знаний, где только высшие иерархи могут обладать «душой» в виде симпатической связи с «инопланетным хозяином». Применение правосудия строго избирательно, т.к. при такой системе легитимации общества, казнить за одно и то же преступление «низшего» члена общества – это не то же самое, что наказать «высшего» (*равенство для равных и неравенство для неравных*) [2, с. 190].

4. Теория деятельности – материалистическая и, соответственно, к «душе» в её контексте применяются характеристики, совершенно неприсущие. Душа (*если она есть*) должна иметь зависимость от репрезентации (*т.е. психическую основу отражения окружающего пространства и в нём – себя*); должна быть не всеобщей, а единичной; психологически проявлять себя в пределах нормы или отклонения, а значит состоять из индивидуально-физиологических состояний (*без образных, без конкретно человеческих и для любого отдельного индивида – ложных*). Человеческая жизнь таким образом возможна лишь в коллективе (*иначе «эффект Маугли»*), поэтому вместо «души» используются термины «личность» и «субъект деятельности» – отсюда и тезисы об индивидуальной ценности каждой отдельной личности [2, 210], и об общественной проблеме «неправильного развития» личности, которую должны исправлять специальной педагогикой (*не мы такие, жизнь такая*), и возможностями «перевоспитания» (*ресоциализации и пробации*).

В статье 20 Конституции РФ, не смотря на наличие положения о гарантии права на жизнь, указано на возможность применения смертной казни в исключительных случаях. Согласно статье 59 УК РФ, смертная казнь в виде наказания предусмотрена за особо тяжкие преступления, посягающие на жизнь, совершенные с особой жестокостью [3]. К указанной категории относятся: убийство при отягчающих обстоятельствах (ч. 2 ст. 105 УК РФ); посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля (ст. 277 УК РФ); посягательство на жизнь лица, осуществляющего правосудие или предварительное расследование (ст. 295 УК РФ); посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа (ст. 317 УК РФ) и геноцид (ст. 357 УК РФ). Лица совершившие перечисленные преступления не могут в полной мере претендовать на статус «человека», так как их духовная составляющая отсутствует и в контексте закона их жизнь (*жизнь телесной оболочки*) не будет представлять наивысшую ценность (*ущемление в праве равного через перевод его в «другое равенство»*).

В предыдущей версии уголовного закона, УК РСФСР 1960 г., насчитывалось 33 статьи, за которые была предусмотрена уголовная ответственность в виде смертной казни, в том числе за бандитизм, диверсию и мародерство, за которые современным законом подобная мера не предусмотрена. Гуманизация уголовного законодательства привела к неожиданному социально-психологическому феномену – формированию позитивного представления об уголовной ответственности, что в свою очередь привело к увеличению количества совершаемых преступлений, лицами, ранее уже совершавшими умышленные преступления (*рецидивистами*). Существуют ли инструменты по перевоспитанию уже сформированной личности или имеет смысл вернуться в традиционное «гражданские права равны гражданским обязанностям»?

Проблема перевоспитания лиц, отбывающих наказание или имеющих судимость, сегодня как никогда актуальна, ведь цель наказания заключается не только в восстановлении социальной справедливости, но и в исправлении осуждённого (*психологическая коррекция*) и предупреждения совершения новых преступлений (*психологическая профилактика*). С другой стороны, лишение жизни

«бездушного» тела, которое совершило особо тяжкое преступление, либо посягало на жизнь и делало это с особой жестокостью – никак не нарушает моральное право, т.к. исправление подобного лица или его перевоспитание невозможно, на что и указывает статистика рецидивов. Значит устранение этих лиц становится благом для всех (*кстати, общественный заказ на отмену моратория на смертную казнь не просто статистически высок, но и продолжает расти*).

Кроме того, длительная изоляция человека от общества лишь усугубляет его положение, негативно сказываясь на его нравственных чертах, что вовсе не соответствует целям исправления осуждённого. Согласно статье 9 УИК РФ, к основным средствам исправления осуждённых относятся: установленный порядок исполнения и отбывания наказания (*режим*), воспитательная работа, общественно-полезный труд, получение общего образования, профессиональное обучение и общественное воздействие [4]. Эффективность указанных мер зависит от качества работы сотрудников, осуществляющих работу с осуждёнными, а также от стремления самих осуждённых к исправлению, все это возможно при выполнении условия – осужденный является человеком, то есть имеет не только биологическую основу, но и душу.

Мораторий Конституционного Суда Российской Федерации на вынесение смертных приговоров является уникальным документом не только по своей структуре, но и по своей социально-психологической функции в государстве, так как он не запретил, а лишь отсрочил возможность применения смертной казни. Согласно Определению КС РФ от 19.11.2009 года №1344-0-Р, сформированная система права в России направлена на отмену смертной казни, как исключительной меры наказания, что без одновременного изменения ч.2 ст. 20 Конституции РФ, противоречит её сути [5].

Таким образом, смертная казнь – это сложное уголовно-правовое понятие, которое поднимает проблемы не только в правовом аспекте, но и в морально-этическом. Вариативность основных подходов к проблеме «души» человека за долгое время привела к формированию разного отношения к смертной казни и психологического отношения к ней как к общественной необходимости.

Список литературы:

1. Шабанов Л.В., Сугрей Л.А., Варакин А.С. Семантика гнозиса реальности в мире победившего научного метода // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. № 4 (21). С. 89-96.
2. Шабанов Л.В. Общая конфликтология. СПб: НИЦ АРТ, 2017. 268 с.
3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 года № 63-ФЗ (в ред. от 24.09.2022 г.) // Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
4. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08.01.1997 г. № 1-ФЗ (в ред. от 11.06.2022 г.) // Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
5. Официальный сайт правовой статистики Генеральной прокуратуры Российской федерации [Электронный ресурс]. URL: http://crimestat.ru/offenses_map (дата обращения 24.10.2022)

Шапиро С.В.

ТУРИЗМ КАК ФАКТОР СТАБИЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ОБЩЕСТВА

Аннотация. Статья посвящена теме укрепления позитивных межрегиональных контактов. Рассматривается задача развития внутреннего туризма, в том числе как фактора оптимизации личного и общественного эмоционального состояния. Подчеркивается мультипликативный хозяйственный, культурный, социально-психологический эффект путешествий. Отмечается важность брендинга территорий для туристической привлекательности региона. Медийное пространство характеризуется как инструмент популяризации территории.

Annotation. The article is devoted to the topic of strengthening positive interregional contacts. The task of developing domestic tourism is considered, including as a factor in optimizing the personal and social emotional state. The multiplier economic, cultural, socio-psychological effect of travel is emphasized. The importance of territory branding for the tourist attractiveness of the region is noted. The media space is characterized as a tool for popularization of the territory.

Ключевые слова: туризм, индустрия путешествий, экономика, брендинг, эмоциональное состояние.

Keywords: tourism, travel industry, economy, branding, emotional state.

В настоящее время экономика России активно перестраивается. Конечно, приоритетными являются задачи базового жизнеобеспечения населения. Однако модернизируются и переориентируются также сферы потребления товаров и услуг не первой необходимости. В 21-м веке интенсивно развивается «экономика переживаний», где важнейшие потребности людей как участников экономических отношений – это эмоции, впечатления, настроение, памятные события.

Путешествия и туризм – один из способов решения многих личностных, социальных, экономических задач. Текущая геополитическая ситуация усложнила международный туризм для граждан России, физическое перемещение через территориально-государственные границы затруднено, существуют ограничения для движения капитала, однако именно это может стать мощным импульсом для дальнейшего развития внутреннего туризма.

Туристский рынок в целом нестабилен, поддается влиянию различных обстоятельств в окружающих и смежных областях. События последнего времени внесли значительные коррективы в поведение населения, в том числе в плане проведения свободного времени. В то же время фрустрированная потребность в новых впечатлениях вызывает повышенный интерес к путешествиям [Синельникова, 2021].

Также в условиях напряженной общественной атмосферы усиливается необходимость оптимизации эмоционального статуса, достижения состояния безопасности и благополучия. Развлекательные поездки – один из способов решения этой социально-психологической проблемы. Туризм является уникальным инструментом экономического и культурного сотрудничества,

эффективность которого неизмерима формальными финансовыми оценками. В первую очередь для отношений между социальными субъектами значим эффект на уровне общественной атмосферы, дружелюбных отношений.

В настоящее время поездки по внутренним направлениям возросли, однако развитие внутреннего туризма в России по сравнению со многими странами существенно отстает, хотя в этом отношении у нашей страны имеется значительный потенциал. Именно сейчас актуально усилить туристскую инфраструктуру, заинтересовать потребителя предложениями на внутреннем рынке, чтобы избежать стремительного оттока клиентов из-за разочарования и отказа от путешествий как варианта досуга.

Индустрия туризма еще недавно характеризовалась как одна из наиболее высокодоходных и привлекательных отраслей мирового хозяйства. Туризм органично связан с ключевыми отраслями экономики: транспорт, коммуникации и связь, строительство, сельское хозяйство, производство товаров народного потребления.

Туристский продукт складывается из многих составляющих, поэтому индустрия путешествий обуславливает мультипликативный экономический эффект, хозяйство региона получает комплексный импульс к развитию. Это гостиничный бизнес, транспортная инфраструктура, общественное питание, индустрия развлечений, финансирование местных достопримечательностей, совершенствование работы культурных и досуговых учреждений.

Руководство территорий и туристских предприятий осознает важность создания и развития комплексных туристско-рекреационных зон, включая улучшение транспортной доступности, строительство объектов спортивной направленности. Однако текущее состояние инновационных процессов в работе туристских организаций России не вполне удовлетворяет современным стандартам, что неблагоприятно для конкурентоспособности в будущем.

Можно упустить возможность сформировать устойчивый спрос, а ведь благодаря своевременным нововведениям российские курорты сохраняют востребованность далее. Запросы потребителей и усиление конкуренции растут в каждой области сервиса. «Инновации для среднего бизнеса – это конкурентный потенциал, по крайней мере, на среднесрочную перспективу» [Божко, 2021, с. 140].

Цифровые технологии обладают неопределимым ресурсом для оптимизации важных для туризма отраслей экономики, например, транспорта, на базе цифровых технологий [Котова, 2021]. Позиционирование на рынке услуг и укрепление взаимодействия с клиентами за счет аутентичности – весомое преимущество. Организации нужно выработать и предъявить свою идентичность и неповторимый стиль. Это позволит выделиться и удержать клиента в цифровом мире [Котлер, 2019].

Потребители – главный стимул прогресса в туризме, их предпочтения определяют инновационность турпродукта. Желания туристов переменчивы, вариативны, направлены на получение отдыха максимального разнообразия. Выполнение этих запросов, удовлетворенность потребителя –

стратегическая необходимость в развитии любого клиентоориентированного предприятия [Исаев, 2021].

Предприятиям индустрии путешествий важно разрабатывать привлекательные предложения и уметь оперативно реагировать на изменения в различных областях жизни, использовать современные технологии работы и улучшать результаты деятельности – это самый надежный способ снижения предпринимательских рисков. У туристического бизнеса, как и у других экономических отраслей, есть свои специфические факторы активности, влияющие на создание и внедрение нового продукта.

Основной задачей современного туризма является внедрение новых вариантов туристического продукта, повышение роли человека и местных общин, региональных и территориальных органов и туристских организаций, подготовка оригинальных форм проведения досуга, разработка инноваций и их внедрение. В этой связи можно выделить такое актуальное направление деятельности, как инновационный туристический маркетинг. Это сфера деятельности по созданию оригинальных и эффективных видов туристско-экскурсионных услуг.

Представленность конкретного социального субъекта, включая территориальные образования, в информационном поле аудитории – важнейший фактор интереса других субъектов к нему. В качестве объекта брендинга начинают выступать сложные природно-территориальные комплексы – местности и регионы. Брендные преимущества территорий легко конвертируются в экономические, политические, психологические достижения.

Недоработки же в бренде уменьшают экономический и политический публичный капитал места. Туристический поток формируется на основе интереса и ожиданий от возможных направлений поездки. Брендинг территорий ориентирован на перспективу, зачастую отдаленную.

Разработка бренда региона носит комплексный, стратегически ориентированный характер. В целом эта задача подчиняется общим закономерностям брендинга: позиционирование должно быть персонифицированным, превратиться в демонстрацию особых ценностей и установок, уникальных предложений.

Для внутренней аудитории (жителей) за счет бренда территории задается содержательная идентификация региона, определение его атрибутов и характеристик, что укрепляет эмоциональную связь с местным сообществом. Уникальный и неповторимый образ дает ощущение причастности к региону, его судьбе. Для внешней аудитории бренда (туристов, потенциальных инвесторов) это экономический ресурс, индекс известности и привлекательности. Регион получает позитивную репутацию, авторитет на рынке путешествий.

Конкретной целью в этом отношении является притягательность, престиж территории (места) в целом. Основная цель имиджа — создание, развитие и распространение положительного образа территории, обеспечение общественного признания. Ведущий инструмент маркетинга имиджа — коммуникационные мероприятия, демонстрирующие открытость территории для контактов и позволяющие внешним субъектам лучше узнать ее, удостовериться в существовании имеющихся у нее преимуществ [Котлер, 2019]. Важно, чтобы он отражал

ориентацию на удовлетворение потребностей жителей, но при этом вызывал симпатии и понимание у субъектов, внешних для территории.

Бренд региона обычно включает название, эмоционально насыщенный визуальный образ (архитектурные достопримечательности), графический символ (герб), вербальную составляющую (гимн), мифологему бренда (история места). Комплексно, целостным объектом для потенциальной аудитории, представить эту множественность символов места позволяют мультимедийные материалы. Современная видеоиндустрия предоставляет уникальные технологические и творческие возможности для коммуникативного воздействия через художественную продукцию и документально-развлекательные программы. Так, в настоящий момент можно отметить очень высокую активность в медийном пространстве субъектов развития Красноярского края. Это и популяризирующие внутренний туризм проекты («А Дома Лучше»), и просветительские передачи, также мотивирующие к получению новых впечатлений («Поедем, поедим»), и художественный телесериал «Красный Яр».

Подобный контент является мощным инструментом для привлечения внимания широкой аудитории к региону. Кинопродукция может оказывать значительное влияние на общественное сознание, формировать привычки, стереотипы поведения, сила его воздействия огромна. В наше время развлечение (интертейнмент) имеет гораздо более высокое коммуникативное разрешение, чем собственно информация. Развлекательная составляющая современных медиа очень продуктивна даже с точки зрения реализации самых значительных социально-экономических проектов, поскольку, благодаря характерной для развлечения игровой, моделирующей реальность форме гораздо легче, чем в прямой информационной репрезентации, добиться в общественном сознании оптимальных ценностных и поведенческих результатов.

Кино благодаря своей массовости и сильному аудиовизуальному эффекту способно оказывать сильное влияние на психику человека. При помощи средств массовой информации люди знакомятся с особенностями различных культур и субкультур. Это развивает кругозор, эстетический вкус, способствует взаимопониманию, снятию социальной напряженности, в конечном счете, способствует интеграции общества. Эффективность массовой коммуникации рассматривается как изменение в массовом и групповом сознании, как изменение в поведении социальных групп под воздействием той или иной информации, как удовлетворение потребности в социальной информации у аудитории и возможность практического ее применения.

Список источников:

1. Божко Л.М., Самохин Д.А. Оказание государственной поддержки предпринимательству в период пандемии / В сборнике: Современный менеджмент: проблемы и перспективы. Сборник статей по итогам XVI международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 139-144.
2. Исаев А.А., Исаева Л.А., Разумова Ю.В. Обеспечение конкурентоспособности товаров: киберантропологический аспект / В сборнике: Актуальные

вопросы развития современного общества. Сборник научных статей 11-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Д.Е. Сорокина. ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» (Курский филиал); КРОО Общероссийской общественной организации «Вольное экономическое общество России». Курск, 2021. С. 101-104.

3. Котлер Ф., Картаджайя Х., Сетиаван А. Маркетинг 4.0: разворот от традиционного к цифровому / Филип Котлер, Хермаван Картаджайя, Айван Сетиаван; пер. с англ. М. Хорошиловой. — М.: Бомбора, 2019. — 220 с.

4. Котова Е.А. Гармоничное развитие региональной транспортной системы на базе цифровых технологий / В сборнике: Тренды экономического развития транспортного комплекса России: форсайт, прогнозы и стратегии. Институт экономики и финансов Российского университета транспорта (МИИТ). Москва, 2021. С. 163-166.

5. Синельникова Е.С. Самоорганизация и удовлетворенность жизнью студентов на самоизоляции / В сборнике: Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования. Материалы научной конференции. 2021. С. 170-175.

Шингаев С.М., Солдатова Г.В.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В статье описывается феномен профессиональных деформаций, анализируются основные профессиональные деформации педагогов, их сущность и механизмы возникновения. Опираясь на авторские исследования, описывается система профилактики и коррекции, а также связь профилактики деформаций и профессионального здоровья.

Ключевые слова: педагог, профессиональные деформации, профессиональное здоровье, профилактика, коррекция.

Annotation. The article describes the phenomenon of professional deformations, analyzes the main professional deformations of teachers, their essence and mechanisms of occurrence. Based on the author's research, the system of prevention and correction is described, as well as the relationship between the prevention of deformities and occupational health.

Key words: teacher, professional deformities, professional health, prevention, correction.

Известно, что активная профессиональная деятельность является крайне важным фактором долголетия человека, сохранения здоровья и психологического благополучия личности [Безносков, 2004]. Однако процесс профессионализации личности не ограничивается только позитивными эффектами. При неправильной организации работы могут иметь место и негативные моменты, среди которых особенно следует отметить профессиональные деформации личности.

Уже давно замечено, что педагоги занимают одно из первых мест в группе

риска по профессионально-личностной деформации, «порчи специалиста» профессией [Климов, 1986]. Последние десятилетия актуальность этой проблемы только нарастает, что во многом связано с процессом «старения» профессиональных кадров. Специалисты отмечают, что образовательные учреждения, призванные быть пространством, где созданы наиболее оптимальные условия для развития личности ребенка, тем не менее зачастую становятся источником психологической опасности для него, причиной антропогенных нарушений. Причем носителем этих угроз порой оказывается учитель, что разрушительным образом отражается и на нем самом [Москвина, 2005]. «Деформированные» педагоги могут деформировать личность ребенка.

Несмотря на то что, начиная с 90-х гг. XX века, проблема профдеформаций разрабатывается довольно активно, в ней остается гораздо больше вопросов, чем ответов. Самыми распространенными из них являются следующие: что именно следует считать профессиональными деформациями личности; почему они возникают, и является ли этот процесс фатальным; каковы виды деформаций педагогов и их критерии; как определить наличие и степень «деформированности» специалиста; как предупредить формирование профессиональной деформации; можно ли что-то предпринять, если деформация уже развилась.

На данный момент проблема профессиональной деформации переживает своеобразный научный «расцвет», о чем свидетельствует появление более двадцати диссертационных работ, в том числе посвященных деформациям педагогов [Богданова, 2013; Гудименко, 2014; Селезнева, 2014; Желдоченко, 2015; Черлюнчакевич, 2017], монографий [Безносков, 2004; Зеер, Сыманюк, 2005; Полякова, 2013]. Вместе с тем следует отметить явно недостаточное количество работ, рассматривающих проблемы профессиональных деформаций именно педагогических работников. По данным сайта ВАК, за последние 10 лет (2013-2023 гг.) защищено всего 5 диссертаций по этой тематике.

Существует довольно много определений понятия профессиональной деформации и на сегодняшний день отсутствует единое понимание феномена профессиональной деформации, факторов и закономерностей ее возникновения и развития [Чернышова, 2010]. Однако такое положение вещей для науки – скорее нормально. Следует отметить, что оно не только играет позитивную роль, но и жизненно необходимо (так как многообразие – признак развития, тогда как наличие «единственно верной» позиции – верный признак стагнации или застоя любой мысли, в том числе и научной). Согласимся с мнением Е.П.Ильина, что основной характеристикой профдеформаций является то, что их влияние на различные аспекты действительности носит явно отрицательный характер [Ильин, 2011]. Мы под профессиональными деформациями понимаем изменения субъекта, происходящие в результате осуществления профессиональной деятельности, оказывающие негативное влияние как на деятельность, так и на самого специалиста, а также его окружение.

Существует достаточно много описаний педагогических деформаций педагога. Так, Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк, в дополнение к перечню «социономических» деформаций (авторитарность, агрессия, демонстративность, догматизм,

доминантность, индифферентность, ролевой экспансионизм, социальное лицемерие, поведенческий трансфер, склонность к сверхконтролю) добавляют целый ряд деформаций, характерных для педагогической профессии:

- синдром «выученной беспомощности» – формируется тогда, когда субъект убеждается, что ситуация, в которой он оказался и которая ни в коей мере его не устраивает, совершенно не зависит от его поведения, от предпринимаемых им усилий по изменению этой ситуации. Мотив личного развития, роста и овладения компетентностью в этом случае подменяется систематической демонстрацией собственной беспомощности, перекладыванием решения всех своих проблем на окружающих людей;

- неадекватная самооценка – проявляется в основном в завышенной самооценке, связанной с ролью всезнающего учителя. В состоянии дистресса на фоне эмоционального выгорания самооценка занижена, характерны самообвинения, самобичевание;

- дидактичность – это следствие издержек объяснительно-иллюстративных методов обучения. Она выражается в стремлении учителя все объяснить самому, а в воспитательной работе - в нравовучении и назидании. Дидактичность педагога проявляется также за пределами учебного заведения: в семье, неформальном общении, часто приобретает характер профессионального занудства. Наиболее часто дидактичность обнаруживают эмоционально сдержанные преподаватели естественно-математических и технических дисциплин, имеющие стаж работы более 15 лет;

- информационная пассивность – проявляется в нежелании совершенствовать навыки работы с информацией и повышать свою информационную компетентность (информационную культуру), в прекращении своего профессионального самообразования и самовоспитания после накопления определенного количества информации и методической базы для преподавания своего предмета;

- монологизм – этот процесс сопровождается угасанием способности к диалогу не как к обмену «дежурными репликами», а как к взаимообмену и взаимообогащению личностными смыслами, как к проникновению во внутренний мир «другого» и отражению в нем своего внутреннего мира;

- формализм – формальное отношение к работе, отсутствие творчества, фантазии, выполнение работы по принципу «лишь бы отстали»;

- профессиональная некомпетентность – является следствием вышеуказанных деструкций в работе. Отсутствие развития личности, профессионального роста приводит к постепенному снижению уровня компетентности учителя [Зеер, Сыманюк, 2005].

Исследователи отмечают, что большинству педагогов присуща поучающая, дидактическая манера речи, которая проявляется и в сфере личных отношений (то есть и в обычной жизни они занимаются своим любимым делом – поучают тех, с кем общаются). У учителей проявляется излишняя авторитарность и категоричность. Они упорно стремятся доказать окружающим свое лидерство и получить признание. Властность с чрезмерной дидактичностью приводят к подавлению чувства юмора. У них наблюдается упрощенный подход к проблемам

[Виноградова, 2001].

Часто встречается должностная деформация, когда педагог не ограничивает свои полномочия, у него появляется нетерпимость к чужому мнению, он перестает видеть свои ошибки, у него возникает уверенность, что собственное мнение – единственно правильное [Мухатаева, 2012].

Существуют основания упрекать многих педагогов в черствости, равнодушном отношении к детям, формализме, несовершенстве теоретических знаний и практических навыков профессиональной деятельности [Юрченко, 2000]. Также отмечаются такие деформации, как потеря ощущения своей деятельности как благородной миссии; склонность к обезличиванию – ребенок рассматривается как объект воздействия; отсутствие индивидуального подхода к работе с учениками; недооценка моральной поддержки ученика, родителей; дегуманизация взаимоотношений «педагог - ученик», «дефицит милосердия» [Гордиенко, 2008].

Основываясь на анализе научной литературы, посвященной изучаемому нами вопросу, были выделены три группы деформаций, возникающих у педагога в процессе осуществления деятельности. Это деформации собственно профессиональные (имеющие отношение в большей степени к деятельности), деформации личности (личностных свойств) и деформации психики (на уровне психологического здоровья и благополучия). Полный перечень этих деформаций содержится в таблице 1.

В целях определения степени актуальности данной проблемы был проведен опрос психологов, работающих в сфере образования (в количестве 45 человек). Им было предложено, руководствуясь данным списком, по 10-балльной шкале оценить: а) степень выраженности данных деформаций у большинства педагогов; б) степень их опасности (вредоносности) как для учащихся, так и для самих педагогов; в) степень их выраженности у себя лично.

Полученные данные позволяют сделать ряд выводов.

Таблица 1

Оценка психологами системы образования
выраженности деформаций и степени их опасности у педагогов

Деформации	Выражен-ность	Опасность	
		Для де-тей	Для себя
Деятельностные	6,4		
Жесткое ролевое поведение	7,1	7,4	6,4
Стереотипы восприятия и деятельности	6,6	6,6	5,7
Склонность поучать, читать нотации	7,1	7,5	5,4
Безапелляционность	6,3	8,0	5,8
Оценочность	7,8	7,7	5,1
Чрезмерность пояснений	6,5	6,3	5,2
Синдром «всезнайства»	6,7	5,8	5,6
Профессиональный догматизм	6,5	7,1	6,1
Формализм	5,9	7,7	6,1
Консерватизм	6,4	7,4	5,9
Монологизм	7,2	6,8	5,1

Информационная пассивность	4,6	7,5	6,2
Снижение профессиональной компетентности	5,2	8,3	7,1
Низкая психологическая компетентность	6,5	8,6	7,3
Профессиональный цинизм	6,1	8,8	6,8
Деформация профессиональной мотивации	6,3	7,8	6,7
Неудовлетворенность профессией и деятельностью	6,4	7,8	7,8
Личностные	5,0		
Авторитарность	6,5	8,2	5,8
Склонность к психологическому давлению	6,3	8,8	6,5
Ощущение вседозволенности	5,4	9,4	6,8
Социальное лицемерие	5,8	7,7	6,1
Синдром «выученной беспомощности»	4,3	6,5	6,7
Неадекватная самооценка (низкая или завышенная)	5,8	6,4	6,8
Равнодушие к окружающим	4,2	8,5	6,8
Склонность к агрессии, конфликтность	4,8	8,8	6,7
Псевдотрансфер («заражение» детским поведением)	3,2	3,8	5,5
Излишняя «правильность»	5,4	5,8	6,3
Некоммуникабельность	4,1	6,8	7,5
Замкнутость, закрытость от других	4,8	6,2	7,6
Рост негативизма (к себе и другим)	4,8	8,3	7,9
Снижение чувства юмора	4,5	6,4	7,1
Снижение женственности	4,4	5,1	7
Морализаторство	6,3	7,4	7,1
Психические	6,1		
Синдром эмоционального выгорания	6,8	8,1	9,1
Психосоматические заболевания	6,7	6,9	9,2
Невротические проявления	5,9	8,9	9,1
Астенизация	6,1	7,2	9,1
Аддиктивность (появление зависимостей)	5,1	7,5	8,5

Большинство деформаций имеют средний уровень выраженности. Следовательно, они в достаточно значительной степени распространены среди педагогов. Самооценка деформаций является существенно более «лояльной» (в среднем в два раза ниже оценки этих деформаций у других). Следовательно, метод самооценки не может использоваться как средство диагностики профессиональных деформаций.

Наблюдается некоторое расхождение оценок выраженности деформаций у педагогов и степени их «вредности». В данном случае это является позитивным моментом (наиболее распространенные деформации являются наименее опасными).

По оценкам экспертов, различные профессиональные деформации педагогов представляют большую опасность для детей, чем для них самих (разница между этими параметрами довольно существенна).

Наиболее выраженной группой деформаций являются профессиональные деформации, далее следуют деформации психики и в последнюю очередь – деформации личности. Среди деформаций деятельности у педагогов преобладают: оценочность высказываний («молодец», «правильно», «неверно»), монологизм речи (стремление высказать свою позицию и невнимание к чужому мнению),

жесткое ролевое поведение (или «ролевой экспансионизм» - стремление вести себя «по-учительски» всегда), склонность к поучению и чтению нотаций.

Наиболее вредоносными как для учащихся, так и для самих педагогов являются такие профессиональные деформации, как снижение профессиональной компетентности, низкая психологическая компетентность и профессиональный цинизм, неудовлетворенность профессиональной деятельностью. Также к числу опасных была отнесена:

- для детей – безапелляционность (излишняя самоуверенность в подаче своего мнения), деформация профессиональной мотивации и излишняя оценочность суждений;

- для самих педагогов – жесткое ролевое поведение, информационная пассивность, профессиональный догматизм. В группе *личностных* деформаций наиболее выраженными являются такие деформации, как авторитарность, склонность к психологическому давлению и морализаторству.

Наиболее опасной как для детей, так и для самих педагогов является такая деформация, как рост негативизма.

Кроме этого, для детей высокую опасность представляют ощущение вседозволенности, склонность к психологическому давлению, агрессивному и конфликтному поведению и равнодушие к окружающим.

Для самих же педагогов негативными последствиями «чревата» низкая общительность, замкнутость, снижение чувства юмора и морализаторство.

В группе деформаций психики «лидируют» синдром эмоционального выгорания и заболевания, имеющие психосоматическую природу.

Наибольшую опасность для детей имеют невротические проявления, а для педагогов – психосоматические заболевания, хотя все перечисленные деформации характеризуются высокими оценками их опасности [Солдатова, 2015].

Считаем необходимым отметить важность переноса акцента с профессиональных деформаций на профессиональное здоровье при формулировании направлений профилактики деформаций.

Говоря о профессиональном здоровье педагогов, мы опираемся на определение данное Г.С. Никифоровым: это не только как отсутствие профессиональных болезней или травм, но и как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека в условиях выполняемой им деятельности [Никифоров, Водопьянова, Шингаев, 2020]. Психологические факторы профессионального здоровья педагогов рассматриваем как трехкомпонентную структуру, объединяющую когнитивный, эмоциональный и поведенческий модули. К психологическим факторам профессионального здоровья педагогов мы относим стресс-факторы профессиональной деятельности (как проявления внешней среды, в которой протекает деятельность человека) и индивидуально-психологические особенности личности профессионала (как проявления внутренней среды, детерминирующей когнитивный, эмоциональный и поведенческий модули). Предлагаемая структура психологических факторов профессионального здоровья, по нашему убеждению, позволяет охватить все многообразие психологических детерминант здоровья в профессиональной деятельности [Шингаев, 2014].

Проблема профилактики профессиональных деформаций в настоящий момент становится все более актуальной в процессе психологического сопровождения деятельности субъектов образовательной организации.

Основной рабочий инструмент педагога - это его личность. И если он «портится», то закономерно ожидать появления деформаций учебно-воспитательного процесса, а в конечном счете и деформаций личности обучающихся. Поэтому важнейшей задачей современных психологических служб образования, а конкретно педагогов-психологов, является психологическое сопровождение профилактики профессиональной деформации личности педагога на разных стадиях профессионального развития с целью сохранения психологического здоровья как педагогов, так и учеников [Гордиенко, 2008].

На наш взгляд, профилактика во всех случаях предпочтительнее коррекции. Вместе с тем, в организации процесса профилактики профессионально-педагогических деформаций существует ряд сложностей. Говоря объективно, школьный психолог ограничен в своих возможностях заниматься профилактикой и коррекцией профдеформаций педагогов по ряду причин. Самыми существенными из них являются две.

Во-первых, как уже отмечалось, психолог есть не в каждой школе, а если он есть, то его функционал так велик, что до решения задачи профилактики профессиональных деформаций педагогов у него попросту не доходят руки.

Во-вторых, педагогический коллектив – весьма сложное замкнутое образование, очень многие педагоги не заинтересованы обсуждать свои профессиональные и личные проблемы в присутствии коллег, с которыми им придется общаться на протяжении многих лет. Кстати, психолог образовательной организации также вызывает «страх утечки информации».

Следовательно, эффективная профилактика профдеформаций педагогов возможна только «на стороне». Это могут быть:

- психологические службы, работающие в ведомстве министерства образования;
- различные программы соответствующего профиля в системе повышения квалификации педагогов.

При этом психолог образовательной организации может вести работу, связанную с первичной диагностикой склонности педагогов к профессиональным деформациям, и просветительскую деятельность.

Высокая эффективность работы системы повышения квалификации педагогических работников в плане профилактики профессиональных деформаций уже доказана в ряде исследований. Именно в системе повышения квалификации возможно создать ряд условий – таких как отрыв от повседневности, обновление сферы социальных контактов, повышение уровня профессиональной компетентности. Отмечается, что главной профилактической мерой профессиональных деформаций личности должны быть наличие творческого момента в деятельности, расширение вариантов профессиональных задач, разнообразие круга общения. Во время профессионального обучения необходимо создавать дополнительную степень свободы, не замыкаясь в узких рамках предстоящих профессиональных

заданий [Зеер, Павлова, Зольников, 2002]. Механизм положительного влияния повышения квалификации на профессиональные деформации объясняется следующим образом: с одной стороны, развитие профессиональной деформации снижает уровень профессиональной компетентности, с другой – высокий уровень компетентности, соответственно, способствует коррекции профессиональной деформации [Прокопцева, 2010]. Таким образом, следует признать, что система повышения квалификации является той базой, на которой можно проводить целостную системную работу по профилактике профессиональных деформаций работников образования, сделав акцент именно на педагогических компетентностях учителей [Мурзина, 2012].

Наиболее эффективными формами профилактики профессиональных деформаций выступают: курсы повышения квалификации с соответствующей тематикой; индивидуальное психологическое консультирование; групповые или индивидуальные супервизии.

Работа по профилактике педагогических деформаций должна вестись системно. Целесообразно говорить о психологическом сопровождении специалиста на протяжении всей его деятельности.

Можно выделить следующие уровни профилактики профессионально-педагогических деформаций:

1. Первичная профилактика – должна проводиться в период получения будущими специалистами профессионального образования и включать:

- просвещение относительно трудностей педагогической деятельности и методов их эффективного преодоления;
- психологическую работу в рамках осуществления профессионального самоопределения.

2. Профилактика работающих специалистов системы образования должна осуществляться в рамках:

- работы с молодыми специалистами в русле помощи в эффективной профессиональной адаптации;
- работы с опытными педагогами с целью стимулирования их профессионального развития;
- работы со специалистами предпенсионного или пенсионного возраста в процессе поддержания их «профессиональной формы» и адаптации к постпрофессиональному периоду жизни.

Если на первом уровне возможна чистая профилактика (на уровне психологического просвещения), то на втором она может и должна содержать (чем дальше – тем больше) элементы психокоррекционной работы.

Из всех методов психологического воздействия наибольшую профилактическую направленность имеют два:

- психологическое просвещение педагогов по вопросам профессиональных деформаций;
- социально-психологический тренинг как средство повышения психологической компетентности педагогов (например, тренинг профессиональной коммуникации и т.п.).

Психологическое просвещение педагогов может проводиться в следующих формах:

- выступление перед педагогами на тему профессиональных деформаций (в виде доклада, мини-лекции, презентации и т.п.);
- просмотр определенных материалов (учебного фильма, фрагментов художественного фильма или документальных сюжетов) с последующим их обсуждением;
- представление педагогам пособий соответствующей тематики в жанре развернутой аннотации;
- раздача информационных буклетов (памяток по профилактике профессионально-педагогических деформаций);
- обучение техникам, повышающим психологическую компетентность педагога в целом (методы эффективной коммуникации, саморегуляции и т.п.);
- дискуссии на различные темы (например, в отношении педагогических ситуаций, содержащих морально-этическую проблематику);
- работа со специальными «рабочими тетрадями» (созданными для повышения профессиональной рефлексии);
- проведение профессиональных конференций, творческих мастерских.

Необходимым элементом всех этих технологий является организация обмена опытом между педагогами.

В качестве интерактивных техник особенно следует применять метод *case study*, который предполагает работу со случаями из практики. Психолог может предлагать свои варианты для обсуждения. Или же попросить педагогов описать наиболее яркие случаи профессиональных деформаций, которые они наблюдали сами, и организовать разбор (обсуждение) наиболее показательных. Важным элементом в данном случае является проведение мозгового штурма в плане поиска методов исправления проблемной ситуации.

Психологическое консультирование педагогов. Очевидно, что обращение учителя к психологу по вопросу коррекции своих профессиональных деформаций – ситуация скорее фантастическая. Психолог имеет возможность проводить такие беседы в основном при возникновении других запросов. Например, если педагог требует «проработать» определенного воспитанника или ученика. Психолог может объяснить педагогу, что обязательным условием для эффективной работы с ребенком является максимум информации, которую он может получить только от педагога. Далее он может попробовать стимулировать педагогическую и личностную рефлексия педагога, для того чтобы тот мог адекватно оценить свою роль в создавшейся проблемной ситуации.

Безусловно, поиск наиболее эффективных инструментов профилактики и коррекции профессиональных деформаций по-прежнему ждет своих исследователей.

Список литературы

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб., 2004. 272 с.

2. Богданова О.А. Деформация социального статуса учителя как фактор его профессионального выгорания: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 209 с.
3. Виноградова Г.А. О деформации личности педагога профессией // Ананьевские чтения – 2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001. С. 248-249.
4. Гордиенко Н.В. Психологическое сопровождение профилактики профессиональной деформации личности педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2008. 224 с.
5. Гудименко Ю.Ю. Психологическая готовность к инновационной деятельности как условие профилактики профессиональной деформации личности воспитателя дошкольного образовательного учреждения: дисс. ... канд. психол. наук. Тверь, 2014. 239 с.
6. Желдоченко Л.Д. Психологические особенности профессиональной деформации педагога социального приюта: дисс. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2015. 187 с.
7. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Зольников А.П. Практикум по психологии профессий: учеб. пособие. Екатеринбург, 2002. 174 с.
8. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. М., 2005. 240 с.
9. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб., 2011. 224 с.
10. Климов Е. А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания. М., 1986. 80 с.
11. Москвина Н.Б. Трансформация риска личностно-профессиональных деформаций учителя в ресурс развития: педагогическое обеспечение: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. Хабаровск, 2005. 427 с.
12. Мурзина С.М. Педагогические условия преодоления деформаций профессионально-личностных компетентностей учителей в процессе повышения квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2012. 237 с.
13. Мухатаева Д.И. Профессиональная деформация педагогов // 8-ая Международная научно-практическая конференция «Новости научной мысли». Чешская республика: Прага, 2012. С. 5.
14. Полякова О.Б. Профессиональные деформации личности: понятие, структура, диагностика, особенности. Монография. М., 2013. 266 с.
15. Прокопцева Н.В. Психолого-педагогические условия профилактики профессиональной деформации педагога: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010. 18 с.
16. Селезнева Ю.В. Особенности профессиональных деформаций у педагогов дошкольных образовательных организаций при разных типах доверительных отношений: дисс. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2014. 202 с.
17. Солдатова Г.В. Проблема профессиональных деформаций педагогов // Служба практической психологии в системе образования: психологическая компетентность специалистов (состояние, факторы, условия формирования).

Сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции. СПб.: СПб АППО, 2015. С. 122-126.

18. Черлюнчакевич А.И. Профилактика профессиональной деформации педагога высшей школы: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2017, 269 с.

19. Чернышова В.М. Социально-культурная деятельность как средство профилактики профессиональной деформации педагога: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2010. 18 с.

20. Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: дисс. ... д-ра психол. наук. СПб., СПбГУ, 2014. 556 с.

21. Шингаев С.М., Никифоров Г.С., Водопьянова Н.Е. Психология профессионального здоровья руководителя. Теория, методология, практика. Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2020. 156 с.

22. Юрченко Е.В. Содержание и методы преодоления профессиональной деформации учителя в работе педагога-психолога: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Уссурийск, 2000. 25 с.

Якимчук Д. Ю.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ РАБОТЫ

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования некоторых аспектов интеграции нескольких групповых методов работы

Ключевые слова

Интеграция, психотехнологии, групповые методы работы

Annotation

The article presents the results of an investigation of some aspects of the integration of several group methods

Key words

Integration, psychotechnologies, group methods

«То, что я хотел бы делать, я не делаю. То, чего я не хотел бы делать, я делаю». Отрезок из размышлений Апостола Павла над явным расхождением между своими намерениями и своей способностью исполнить эти намерения отлично иллюстрирует отсутствие полноценной реализации системообразующих функций, которая обеспечивается недостаточным уровнем интеграции личности, что и в те времена, и в наши дни преодолевается многими посредством психотехнологий, существовавшим испокон веков.

Для человека не так сложно обнаружить эмпирическое подтверждение потенциала полноценной интеграции проживаемого материала при наличии желания разобраться в сути происходящего, при понимании влияющих на интеграцию факторов и при достаточном волевом усилии. Каждый или вернее сказать многие проявляют аналогичный интерес к тому, что внутри нас отделяет наши

намерения от результатов и как на это влияют внутренние и внешние факторы, приводя или к желаемому состоянию или, наоборот, к состоянию, которое требует изменения в положительную сторону. Понятие интеграции играет основополагающую роль возможности пребывания не только в положительном состоянии, но и в состоянии высокой эффективности в динамически меняющихся условиях жизни, с одной стороны, и обеспечивает гомеостазис личности как системного образования и реализацию его системообразующих функций, являясь ведущей способностью в структуре других способностей, с другой стороны. [1] Неполноценность человека и бесконечную ничтожность существования невозможно было бы пережить, если бы не было способности к интеграции. Именно встроенный в само человеческое существование механизм интеграции сохраняет целостность его психической организации. [3]

Интеграция (от лат. *integratio* — «восстановление», «восполнение», «соединение») — процесс объединения частей в целое. [4] Подробнее, интеграция как процесс установки связей динамичных элементов функционирующей системы, в нашем случае человека, с возможными для отслеживания динамиками и даже с неосознаваемыми динамиками реагирования на стимульное пространство жизни для сокращения разрывов и выравнивания полотна реальности. Выравнивание полотна, в свою очередь, отражается на изменении сюжетных линий. Что все еще не умаляет необходимости ежедневной работы с пространством происходящего, а скорее подкрепляет необходимость такой работы, для чего требуется адекватное зрелое восприятие происходящего. Самый важный качественный признак здоровой личности это стремление к интеграции, движению вперед, соединению и объединению, к росту и развитию. [3] Интеграцию вряд ли можно проконтролировать. [4] Это то, как человек себя собирает после того, как что-то новое для себя осознает, понимает, научается чему-то. При этом, возможно выделить что значительную роль уровня интеграции играет уровень витальности, на который влияют социально-психологические установки, и тогда возможно проследить в динамике присущие личности основные тенденции - расширения пространства, изменения структуры социального пространства, идентифицированности с объектом и гомеопатической тенденции удерживанию равновесия, баланса. И если уровень витальности описать как адекватность функционирования системы восприятия, то динамика тенденций является параметром качества интеграции.

С точки зрения жизни человека в среде, интеграция является процессуальной характеристикой функционирования личности, выражением ее экспансивной тенденции. Чтобы жить и выжить, тем более доминировать и преуспевать, человек все время должен интегрировать энергию, информацию, новые знания, умения, навыки, новый жизненный опыт. Интеграция является основой развития любой живой системы, тем более человека, это встроенный в сложную систему механизм, обеспечивающий развитие, эволюцию, адаптацию к новым условиям. Интеграция является таким же системообразующим фактором, как целостность, структурность, открытость, динамичность системы. Таким образом,

способность к интеграции является таким же важным свойством, как активность и целеустремленность системы.

Задачей исследования социально-психологических особенностей интеграции групповых методов работы, таких как семейные расстановки, НЛП, и ДМД было выявление некоторых факторов, способствующих интеграции рассматриваемых тренинговых форм работы. Актуальность исследования заключается в возможности усиления интегрирующих факторов при их различении.

По результатам тестирований и интервью в исследовательской группе, основной массив которой составляли не психологи, было выявлено в большинстве ответов отсутствие понимания принципа действия психотехнологии, с одной стороны, что приводило к искаженному представлению процессов и снижало уровень витальности за счет наличия неконструктивных привычек восприятия, а также приводило к искаженным выборам актуальных тенденций, дополнительно прослеживалось отсутствие способности транспонировать переживаемое на тренинге в повседневную жизнь. Именно отсутствие корректного понимания не позволяло участникам получить максимальный эффект с пролонгированным действием. Психологические особенности интеграции оценивались по динамике на трех отрезках времени показателей внимательности и осознанности по результатам опросника MAAS и по динамике показателей наблюдения, осознанности действий, безоценочности опросника FFMQ, социальные установки оценивались по динамике результатов теста смысло-жизненных ориентаций и по результатам интервью после прохождения каждого тренинга. Неконструктивные привычки восприятия и социальные установки вне зависимости от возраста, образования и бэкграунда в основном были идентичны. В меньшей степени интеграция проходила на группах НЛП и семейных расстановках, в существенно большей на ДМД и авторском. Последние два метода приводили к существенно более высокой интеграции за счет сильно отличающегося повышения уровня витальности в первом случае за счет использования связанного дыхания, во втором за счет работы с повседневными привычками восприятия, что при наличии безопасной среды внутри группы позволяло делать выбор в пользу прогрессивных тенденций, а не консервативных, как в первых двух, что и являлось основным ограничением.

Финальное интервью исследования показало, что самым емким подтверждением уровня интеграции является степень автономности личности и способность действовать эффективно в различных по интенсивности и содержанию контекстах жизни с достаточным для изменения качества жизни осознанием происходящего и пониманием точек опоры при принятии оптимальных решений и совершения адекватных выборов, определяющихся не силой стечения обстоятельств, а волей человека, что не всегда подтверждалось результатами тестирований, но явно прослеживалось во время собеседований и обсуждения изменившихся сценариев поведения и восприятия проживаемых сценариев.

По результатам интервью было выявлено, что также препятствием, приводящим не к самому высокому уровню интеграции групповых методов работы, кроме отсутствия понимания принципов психотехнологий, является отсутствие

понимания механизмов психики, влияющих на процесс интеграции, неизменно приводящих к отсутствию правильного выбора в пользу требуемой расширения тенденции и в силу привычки некорректного выбора тенденции поддерживающей мнимое равновесие.

Например, для положительной динамики интеграции в нестандартных ситуациях требуется выбирать работу со снижением усиливающейся потребности в обособленности для усиление проявления тенденции расширения пространства вместо консервативного удержания гомеостаза, играющего в данном случае роль мнимого сохранения равновесия, маскирующего большую степень интеграции. Или корректное использование возможности работы с максимальным эффектом в любых контекстах внутри группы для усиления адаптивных механизмов за счет изменения сценариев поведения внутри группы, отражающей основные жизненные сценарии - как расширение тенденции к изменению структуры социального пространства, вместо консервативного удержания на комфортном и знакомом уровне тенденции объектной идентификации.

При понимании, что интеграция - это осознание конфликтов между фрагментами сознания и открытое, оценивающее принятие того, что ранее отвергалось, отрицалось, подвергалось подавлению и было не рефлексивно [2], возникает возможность не выбирать безопасный режим привычного проживания консервативной динамики тенденций, а с открытым восприятием осуществлять постоянный выбор в пользу прогрессивной динамики тенденций, которая неизбежно приведет к естественным и возрастающим автономизации, спокойствию, эффективности, удовлетворенности, при которых сущностное со-бытие в мире станет не проблемой, требующей решения, а возможностью проживания предельного потенциала.

Суть каждого из анализируемых в исследовании методов идентична и заключается в изменении нарушенной/дисфункциональной системы восприятия участников на разном уровне интенсивности, усиленном для них, и в коррекции неадекватных сценариев восприятия. К тому же групповые методы работы создают для человека интенсивные условия получения личностного опыта и тем самым облегчают развитие, способствующие повышению компетентности человека в межличностных отношениях, совершенствованию его способности к самопознанию и саморегуляции, творческой самореализации. Искаженное восприятие участников, возникающее в результате многолетнего утверждения ложных сценариев оценки происходящих событий и коммуникаций приводит к неверному истолковыванию повседневной активности, отражающемуся во время групповых тренингов на восприятии процессов. Понимание этого аспекта позволяет вносить корректировки в структуру восприятия посредством привнесения дополнительных пояснений к рассматриваемым тренинговым формам для сокращения снижения уровня витальности и для последующего совершения осознанных выборов в пользу прогрессивных тенденций не только в процессе тренинга, но и в дальнейшей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.
2. Козлов В. В. Методология интегративной психологии. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул», 2021 – 180 с.
3. Козлов В. В. Психология кризиса. Институт консультирования и системных решений, 2014 – 528 с.
4. Козлов В. В. Психология сознания: интегративный подход. М.: Психотерапия, 2022 – 274 с.
5. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2016 – 400 с.
6. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUIISO.
7. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN СЕСРДН.
8. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN ЕМРРАУ.

Список авторов

Абдуллаева В.К., доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский педиатрический медицинский институт, Ташкент, Узбекистан

Абдрашитова Т.А. доктор психологических наук, профессор Евразийского Гуманитарного института им. А. К. Кусаинова г. Астана, Казахстан

Алексеева Ж.Б., психолог-консультант СК «ЮММА», руководитель ООО СТОЛИЧНАЯ ДЕЛОВАЯ КОМПАНИЯ, Москва

Бабарахимова С. Б., PhD, ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан

Багрийчук Е.П., соискатель, Институт психологии творчества, Санкт-Петербург, Россия

Барсукова Д.П., кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Бевзенко С.И., клинический психолог, спортивный психолог, г.Москва, Россия

Безносков Д.С., кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, доцент, Санкт-Петербург, Россия

Вагнер Е.Н., кандидат психологических наук, арт-терапевт, г.Москва, Россия

Валиахметов И.Р., канд. экон. наук, доцент кафедры бизнес-аналитики УВО Университет управления «ТИСБИ», Казань, Россия

Власов Н.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Власова Г.И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики и психологии ФГБВОУ ВО Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», кандидат педагогических наук, доцент, г. Химки; член-корреспондент МАПН, Россия

Волкова Н.В., кандидат психологических наук, доцент департамента менеджмента, НИУ ВШЭ, Санкт-Петербург, Россия

Волченкова А.А., кандидат психологических наук, ассистент кафедры психологии труда и организационной психологии факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль

Воронов А.М. кандидат психологических наук, бизнес-консультант, директора транспортной компании, г. Москва, Россия

Горталова П.А., студент 3 курса факультет психологии Ярославского государственного университета имени П.Г.Демидова, г.Ярославль

Грузкова С.Ю., канд. техн. наук, доцент кафедры педагогики и психологии УВО Университет управления «ТИСБИ», Казань, Россия

Грязнов А.Н. доктор. псих. наук, профессор кафедры педагогики и психологии УВО Университет управления «ТИСБИ», Казань, Россия

Жедунова Л.Г., доктор психологических наук, профессор, Ярославский Государственный Педагогический Университет, Ярославль, Россия

Жикина Т.С., Студентка 5 курса «Психолого-педагогическое образование» ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», Челябинск, Россия

Загумённая А.М., студент 2 курса факультета психологии Ярославского государственного университета имени П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Захарова Н.Л., доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры прикладной психологии ГБОУ ВО Московской области «Технологический университет», г. Королев, Россия.

Зинова У.А., доктор психологических наук, академик МАПН, г.Магнитогорск, Россия

Зобков А.В., доктор психологических наук, доцент Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, Владимир, Россия

Зуева Е.С., кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Иванов Е.А., кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник научно-исследовательского отдела (по исследованию функциональных состояний) Научно-исследовательского Центра по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Россия

Иванов М. Ю., студент Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

Илюшина М.И., помощник директора по учебной и научной работе Калужский институт (филиал) Автономной некоммерческой организации высшего образования Московского гуманитарно-экономического университета, г. Калуга, Россия

Исабаева С.М., кандидат психологических наук, психолог-консультант, Астана, Казахстан

Казначеева Н.Б., кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология» Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

Калино Е.Д., психолог консультант, гипнолог, частная практика, Одинцово, Россия

Кашапов М.М. (Ярославль, Россия) – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, действительный член МАПН

Кириллова А.И., преподаватель, психолог-акмеолог Духовно-просветительского центра Воскресная школа Георгия Победоносца, г. Таганрог, Россия

Козлов В.В., президент Международной Академии Психологических Наук, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, Ярославль, Россия

Конаш О.В., аспирант, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель, Беларусь

Кононова О.Б., кандидат психологических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, доцент кафедры «Прикладная психология», Санкт-Петербург, Россия

Корнеенков С.С., кандидат психологических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, Россия

Костригин А.А., кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Круглякова Е.Г., аналитический клинический психолог, г. Москва, Россия

Кузнецова Е.С., кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» г. Москва, Россия

Кулымбаева А.К. - магистр социальных наук по специальности «Психология», Казахский национальный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан

Лучистая Р.С., соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества, г. Москва, Россия

Лычагина С.В., доцент кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии, кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент МАПН, Санкт-Петербург, Россия

Мазилев В.А. (Ярославль, Россия) - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, действительный член МАПН.

Махмутова А.М. – психолог, руководитель арт-терапевтической мастерской живописи и керамики, г. Екатеринбург, Россия.

Меркульев М.Ю., психолог-консультант, руководитель образовательных программ, г. Иркутск, Россия

Меркульева Т.А. кандидат психологических наук, ведущий тренингов личностного роста, г. Иркутск, Россия

Михеева М.Б., психолог-консультант, Директор Центра обучения и бизнес-консультирования Altway, Новосибирск, Россия

Морозов А.В. – доктор педагогических наук, профессор, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик высшей категории, главный научный сотрудник Федерального

казенного учреждения «Научно-исследовательский институт ФСИН России», (ФКУ «НИИ ФСИН России»), г. Москва, Россия

Морозюк С.Н., доктор психологических наук, профессор, ФБГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Россия

Морозюк Ю.В., доктор психологических наук, профессор, ФБГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Россия

Мухамедова Д.Г. Доктор психологических наук, профессор, Национальный университет Узбекистана, заведующая кафедрой «Психология», Ташкент, Республика Узбекистан

Мухторов Б.О., ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Осипенко И.М., кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии Смоленского государственного медицинского университета, Смоленск, Россия

Оспанова Я.Н., к.п.н., профессор Евразийского Гуманитарного института им. А. К. Кусаинова г. Астана, Казахстан

Пенечко О.К., соискатель ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества Павла Пискарева, Санкт-Петербург, Россия

Пермина С.В., доктор психологических наук, профессор, руководитель регионального представительства МАПН, г. Челябинск, Россия

Петенко Е.О., студент Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

Поваренков Ю.П., Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, доктор психологических наук, профессор, Ярославль, Россия

Пономарь О.А., кандидат психологических наук, Институт Интегративной Нейропсихологии, Москва, Россия

Посысов Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Институт развития образования Ярославской области, Ярославль, Россия

Приленская А.М. врач-невролог, АО МСЧ "Нефтяник", г. Тюмень, Россия

Прозорова Е.М., Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, студент 2 курса магистратуры по направлению: «Психология карьерного сопровождения личности», Ярославль, Россия

Распутина Н.Ю., студент 5 курса Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Рожкин А.В., Аспирант 4 курса кафедры психологии, Университет мировых цивилизаций, г. Москва, Россия

Сангилбаева А.О. - магистр социальных наук по специальности «Психология», Казахский национальный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан

Сарболотская П.А., студентка 3-го курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва

Сагтаров Т.Ф., PhD, доцент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Сафарбаев Б.Б., психолог, кафедра психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский педиатрический медицинский институт, Ташкент, Узбекистан

Синельникова Е.С. кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Скворцова К.А., магистрант Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Россия

Слотина Т.В., кандидат психологических наук, доцент, кафедра «Прикладная психология», ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Солдатова Г.В., кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, доцент кафедры психологии, Санкт-Петербург, Россия

Сорокина Е.Н., доктор психологических наук, действительный член-корреспондент МАПН, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, преподаватель Института Психологии Творчества, Санкт-Петербург, Россия

Степанов О.Г., действительный член МАПН, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской педиатрии имени Н.С. Тюриной Южно-Уральского государственного медицинского университета, г. Челябинск, Россия

Степанчук Н.Н., аспирант, младший научный сотрудник отдела теоретических исследований в области искусственного интеллекта Государственное учреждение «Институт проблем искусственного интеллекта», Донецк, Донецкая Народная Республика

Сулейманов Ш.Р., старший преподаватель кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский педиатрический медицинский институт Главный детский психиатр МЗ РУз Ташкент, Республика Узбекистан.

Султонова К.Б., ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан

Усманова М.Н., кандидат психологических наук, доцент, Бухарский государственный университет, г.Бухара, Узбекистан

Устинова Л.Ю., психолог ГАУ СО СО «КЦСОН Ленинского района города Нижний Тагил», Нижний Тагил, Россия

Уфимцев А.С., студент 6 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России г.Челябинск, Россия

Ухорская А.П., кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Федорова В.А., психолог, арт-терапевт, Иркутск, Россия

Фролова О.П. кандидат психологических наук, доцент, руководитель регионального отделения МАПН, Иркутск, Россия

Черникова С.И., руководитель, клинический психолог (нейропсихолог), АНО «Центр социально-психологического сопровождения, коррекции и реабилитации «Феникс», ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, Москва, Россия

Шабанов Л.В., доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии Санкт-Петербургского ордена Г.К. Жукова военного института Национальной гвардии России; профессор кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании Института Психологии Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Шапиро С.В., кандидат философских наук, доцент кафедры «История, философия, политология и социология», Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I – ПГУПС, Санкт-Петербург, Россия.

Шарипова Ф.К., Ташкентский педиатрический медицинский институт, доцент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии, Ташкент, Республика Узбекистан

Шингаев С.М., доктор психологических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, заведующий кафедрой психологии, профессор, Санкт-Петербург, Россия.

Шлыкова А.П., психолог ГКУСО МО СЦ «Королёвский», Королев, Россия

Штрикер Ю.Д., лаборант кафедры психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Шушарина П.П., кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I», Санкт-Петербург, Россия

Якимчук Д.Ю., аспирантка кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, Москва, Россия