ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

RUDN university

МАТЕРИАЛЫ
III МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ

5-7 октября
2022 г.,
Москва

Москва
Российский университет дружбы народов
2022

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
КАДРОВАЯ КОМПАНИЯ «MANPOWER»
КЛЕВЕР КОНСАЛТИНГ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО
РОССИЙСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»
PSI CHI – THE INTERNATIONAL HONOR SOCIETY IN PSYCHOLOGY
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ СЕРБИЯ
РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ (АРМЕНИЯ)
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Материалы III Международной научно-практической конференции

Москва, РУДН, 5–7 октября 2022 г.

Москва
Российский университет дружбы народов
2022

УДК 159.9:364.628(063)
ББК 88
П75

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент
Российского университета дружбы народов *О.Б. Михайлова*;

кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой психологии и педагогики
Российского университета дружбы народов *Е.Б. Башкин*

П75 **Приверженность вопросам психического здоровья** : материалы III Международной научно-практической конференции. Москва, РУДН, 5–7 октября 2022 г. / под ред. О. Б. Михайловой, Е. Б. Башкина. – Москва : РУДН, 2022. – 798 с. : ил.

В сборнике представлены материалы III Международной научно-практической конференции «Приверженность вопросам психического здоровья», которая состоялась 5–7 октября 2022 г. на кафедре психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов. Форум проводился как ключевое международное научно-техническое мероприятие, проводимое Российским университетом дружбы народов (Программа «Приоритет – 2030», проект П02КОС).

В работе конференции приняли участие более 400 человек – известные ученые и практические психологи из ближнего и дальнего зарубежья, в том числе представителей из 14 стран мира (Сербия, Босния и Герцеговина, Хорватия, Болгария, Белоруссия, Германия, США, Италия, Армения, Казахстан, Киргизия, Израиль, Вьетнам, Литва) и 25 регионов Российской Федерации (Санкт-Петербург, Новосибирск, Краснодар, Томск, Екатеринбург, Кемерово, Хабаровск, Ярославль, Чебоксары и т.д.). Кроме того, свои работы представили и начинающие исследователи – студенты и аспиранты зарубежных и российских университетов.

Предназначено для широкого круга читателей, чьи интересы связаны с изучением данной проблематики. Рекомендовано преподавателям высшей школы, аспирантам, студентам и практикующим психологам.

ISBN 978-5-209-11324-9

© Оформление. Российский университет
дружбы народов, 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ

На протяжении трех лет научно-практический форум «Приверженность вопросам психического здоровья» объединяет профессионалов в самых различных областях медицинских и социальных наук для обмена опытом и решения актуальных вопросов, связанных с технологиями диагностики, поддержания и коррекции ментального здоровья человека в различные возрастные периоды его развития.

В продолжение сложившейся традиции 5–7 октября 2022 г. на кафедре психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (РУДН) состоялась III Международная научно-практическая конференция «Приверженность вопросам психического здоровья». Форум проводился как ключевое международное научно-техническое мероприятие, проводимое Российским университетом дружбы народов (программа «Приоритет – 2030», Проект П02КОС).

Соорганизаторами конференции выступили: Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации, Manpower, ООО «Clever-консалтинг», ГУ ВШЭ (Высшая школа экономики), Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Федерация психологов образования России, Psi Chi – The International Honor Society in Psychology, Институт педагогических исследований Республики Сербия (Белград, Сербия), Российско-Армянский (Славянский) университет (Ереван, Армения), Казахский национальный университет им. аль-Фараби (Алматы, Казахстан).

В формате международной научной площадки состоялась научная конференция, представленная пленарным заседанием и работой 7 секций. Всего в работе конференции приняли участие более 400 участников (студенты, аспиранты, психологи-практики, профессорско-преподавательский

корпус университетов и научно-исследовательских институтов). Были представлены в различном формате (очно, онлайн и заочно) 194 доклада на пленарном заседании и в рамках работы секций.

В пленарном заседании, работе секций и работе круглого стола приняли участие 85 зарубежных представителей из 14 стран мира (Сербия, Босния и Герцеговина, Хорватия, Болгария, Белоруссия, Германия, США, Италия, Армения, Казахстан, Киргизия, Израиль, Вьетнам, Литва) и 300 человек из Москвы и 25 регионов Российской Федерации (Санкт-Петербург, Новосибирск, Краснодар, Томск, Екатеринбург, Кемерово, Хабаровск, Ярославль, Чебоксары и т.д.). Пленарное заседание было представлено докладами известных ученых из России, Сербии, Италии, Армении и Казахстана.

Не менее интересной была работа секций, представленная многочисленными докладами в следующих направлениях:

1) проблема профессионального здоровья и самореализации в условиях эмоциональной напряженности;

2) проблемы сохранения психологического здоровья учащихся и педагогов;

3) проблема психологического благополучия в ситуации неопределенности;

4) ментальное здоровье; диагностика и поддержание в ситуациях эмоциональной нестабильности;

5) образование в эпоху цифровизации и его влияние на психологическое здоровье;

6) оказание экстренной и кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений: технологии и методы.

В данном сборнике представлены работы известных и начинающих ученых, а также ведущих зарубежных и российских специалистов-практиков.

Выражаем искреннюю благодарность соорганизаторам конференции, спикерам пленарного заседания и участникам работы секций.

Оргкомитет

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ: ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

А.С. Берберян

Российско-Армянский (Славянский) университет
(г. Ереван, Армения)

В статье анализируются вопросы укрепления психологического здоровья специалистов «помогающих» профессий с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности. Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что психологи более предрасположены к развитию синдрома эмоционального выгорания, чем преподаватели; существует взаимосвязь между личностными характеристиками психологов и преподавателей и показателями синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: *«помогающие» профессии, эмоциональное выгорание, психологическое здоровье, психопрофилактика.*

EMOTIONAL BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL HEALTH INDICATORS IN HELPING PROFESSIONALS: AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC APPROACH

A.S. Berberyan

Russian-Armenian (Slavonic) University
(Yerevan, Armenia)

The article analyzes the issues of strengthening the psychological health of specialists in «helping» professions in order to increase the effectiveness of their professional activities. The results of empirical research indicate that psychologists are more prone to developing burnout syndrome than teachers; that there is a relationship between the personal characteristics of psychologists and teachers and indicators of the burnout syndrome.

Key words: *helping professions, emotional burnout, psychological health, psychoprophylaxis.*

В последнее время возрастает интерес к проблеме укрепления психосоматического здоровья специалистов с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности. Данная проблема определяет очевидную актуальность разработки конкретных программ сохранения и реабилитации здоровья специалистов посредством управления механизмами, которые детерминируют психическое развитие личности, тем самым способствуя формированию основы здорового образа жизни, позитивного мышления, готовности к личностно-центрированному взаимодействию, повышению ответственности и уровня стрессоустойчивости. К освещению проблемы психологических аспектов деструктивного влияния профессиональной деятельности на личность обращались такие исследователи, как В.А. Ананьев, Л.И. Анцыферова, В.В. Безносов, Э.Э. Сыманюк, И.М. Долматова, Г.С. Никифоров, C. Maslach, G. Matulene и др.

Особого внимания заслуживают исследования проблем влияния профессиональной деятельности на психосоматическое здоровье специалистов «помогающих» профессий. Специалисты «помогающих» профессий традиционно относились к тем, кто наиболее подвержен стрессу в трудовой среде, обладают низкими показателями социальной адаптации, высокой распространенностью пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств среди специалистов, работающих в сфере социальных взаимодействий. В частности, у преподавателей и психологов нередко проявляются симптомы психосоматических расстройств,

ведущих к профессиональной деформации, высокий уровень синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Вопросы психопрофилактики профессиональной деформации у преподавателей и психологов при изучении психосоматического состояния здоровья представляются актуальными ввиду распространенности проблемы и недостаточной ее изученности в научной литературе.

Цель исследования – изучение особенностей психологического здоровья и синдрома эмоционального выгорания у преподавателей и психологов, а также профилактика профессиональных деформаций.

Гипотеза. Мы предполагаем, что:

1) психологи более предрасположены к развитию синдрома эмоционального выгорания, чем преподаватели;

2) существует взаимосвязь между личностными характеристиками психологов и преподавателей и показателями синдрома эмоционального выгорания;

3) существует взаимосвязь между уровнем тревожности и показателями психосоматического здоровья специалистов;

4) у преподавателей и психологов, специалистов «помогающих» профессий существуют схожие особенности среди показателей психосоматического здоровья.

Теоретико-методологическая база. В качестве основы для исследования послужили теоретико-методологические положения системного подхода к здоровью личности как субъекта профессиональной деятельности (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Б.Ф. Ломов и др.), исследования психологических аспектов деструктивного влияния профессиональной деятельности на личность (В.В. Безносов, Э.Э. Сыманюк, С.Е. Борисова и др.), положения особенностей деятельности педагогов и психологов (М.А. Беребин, Л.И. Вассерман, А.А. Хван и др.).

Методы и методики исследования – анкетирование и тестирование: методика «Опросник профессионального (эмоционального) выгорания» (К. Маслач, С. Джексон); методика модели личности «Большая пятерка» (Big five)

(Г. Олпорт, Г. Айзенк, Р. Кэттел); Гиссенский опросник соматических жалоб для оценки физического и психического компонентов психосоматического здоровья (E. Bluher, G. Sner; адаптация В.М. Абабкова, С.М. Бабина, Г.Л. Исуриной), шкала самооценки Спилбергера, опросник уровня невротизации и психопатизации Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, субъективная оценка состояния физического здоровья, метод статистического анализа.

Деятельность психолога и педагога традиционно входит в число профессий, которые являются наиболее стрессогенными. Проявление профессиональных деформаций личности специалиста активно обсуждается в научной психологии. Профессиональные деформации воздействуют на огромное количество людей, на «образ-Я», на психическое и психологическое здоровье человека. Именно поэтому профессиональные деформации педагогов, психологов, связанные со здоровьем обучающихся, клиентов, являются важной и приоритетной задачей развития образования и сохранения психологического здоровья в стране. Синдром «эмоционального выгорания» («профессионального выгорания») – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих профессиональных обязанностей находиться в постоянном контакте с людьми. Термин *«burnout»* («эмоциональное выгорание») в 1974 г. предложил американский психиатр Фрейденберг [9].

Данный синдром характеризуется:

а) формированием чувства безразличия, эмоционального изнеможения и истощения, проявляющемся в том, что человек более не в состоянии отдаваться своей работе так, как это делал ранее;

б) развитием негативного отношения к клиентам и коллегам – дегуманизация;

в) формированием негативного самовосприятия профессиональной деятельности.

Выделяются следующие основные факторы, играющие существенную роль в создании «эмоционального выгорания»:

1) личностный фактор: психолог Фрейденберг характеризует специалистов с повышенным уровнем эмоционального выгорания как личностей, которые являются гуманными, сочувствующими, чувствительными идеалистами, ориентированными на людей и их интересы, интравертированными, но одновременно описывает их как людей с неустойчивой психикой, не готовными нести ответственность за собственную жизнь;

2) коммуникативный фактор определяется как некомпетентность во взаимодействии с коллегами – коммуникативная интолерантность, категоричность, упрощение профессиональных обязанностей;

3) ценностно-смысловой блок: локус контроля жизни, осмысление прожитой жизни, цели на будущее, общий показатель самоактуализации отражают, главным образом, показатели самосознания профессионала;

4) ролевой фактор: психологами была определена связь между ролевой характеристикой, неопределенностью ролей и синдромом эмоционального выгорания. В связи с этим был сделан вывод о том, что работа с распределением ответственности может ограничить развитие данного синдрома;

5) организационный фактор: развитие данного синдрома связано с наличием высокой напряженности психоэмоциональной деятельности, непрерывным общением, интенсивным восприятием информации. Еще одним фактором развития «эмоционального выгорания» выступает дестабилизирующая организация деятельности, а также неблагоприятная психологическая атмосфера [7].

В изучении факторов, влияющих на развитие «эмоционального выгорания», имеет значение классификация, предложенная В.Е. Орлом [5].

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что «эмоциональное выгорание» является общим названием всех последствий продолжительного рабочего стресса и возникающих в процессе деятельности различных профессиональных кризисов [10].

Синдром «профессионального выгорания» является одним из частых проявлений среди представителей общест-

венных профессий как следствие интенсивных и частых коммуникаций. Проявления данного синдрома характеризуются эмоциональной сухостью специалиста, личностной отстраненностью, равнодушием к индивидуальным особенностям коллег, изменением характера профессионального общения. Изменения, происходящие вследствие возникновения данного синдрома, мешают и искажают управление профессиональным процессом. В научной литературе сведения о данном синдроме не достаточно хорошо изучены и представлены. Вследствие этого исследование и разработка способов профилактики и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» является одной из главных задач как психологии развития, так и психологии личности [3].

Термин «выгорание» – это общее название. Оно проявляется как следствие длительного стресса и конкретных видов профессиональных кризисов.

Известны результаты исследования профессиональных деструкций педагогов. А.А. Хван при обследовании 300 педагогов обнаружил, что с учетом профессиональных нагрузок при увеличении возраста и стажа наблюдается развитие тревожно-депрессивных состояний, психосоматических расстройств. Хроническое эмоциональное напряжение является фактором риска и состояния предболезни, легко переходящим в болезнь (Л.И. Вассерман, М.А. Беребин). Особенностями психосоматических заболеваний является то, что их происхождение детерминировано нарушениями психической сферы, а проявления и симптомы наблюдаются в соматической сфере. Данные проявления хронического стресса, депрессии, хронической тревоги чаще всего встречаются в социально-культурных сообществах, в которых психические расстройства считаются непозволительными, недопустимыми, а соматическое заболевание – тревожным сигналом, бедой, которая может вызвать сочувствие у окружающих и их поддержку. Вначале психосоматические заболевания представлены «чикагской семеркой», а далее спектр расстройств увеличивается, включая в себя и болезни желудка, и гипертонию, и проблемы с сердечно-сосудистой

системой, и т.д. Это приобретает особое значение для педагогов и психологов, поскольку для них характерна гиперответственность, высокий локус контроля (К. Леонгард). Как отмечают многие исследователи (в частности, Ф.Б. Березин, М.А. Беребин и др.), длительно существующая высокая тревожность является фактором риска, высокий уровень тревожности создает базу для психосоматических расстройств: неврозов, психосоматических заболеваний, патологий личности.

Резюмируя, можно прийти к выводу о том, что профессиональная деформация проявляется на всех уровнях функционирования личности – личностно-психологическом, социальном, психосоматическом.

В нашем практическом исследовании было обследовано 75 педагогов и 72 психолога, из которых 23%, мужчин и 77% женщин. Возраст респондентов составил от 25 до 60 лет со стажем работы до 30 лет и более. Соответственно, респондентов мы поделили на несколько групп: 1 – стаж до 5 лет работы, 2 – 10 лет, 3 – с 20-летним стажем, 4 – стаж более 30 лет. Результаты уровня личностной и реактивной тревожности свидетельствуют о том, что прогрессивное возрастание личностной тревожности выявляет проявление синдрома профессионального выгорания, формирования профессиональных деформаций. Реактивная тревожность увеличивалась в течение первых 20 лет работы, а затем все стабилизировалось.

Обработка и анализ полученных результатов. Для исследования особенностей эмоционального выгорания психологов и преподавателей нами была использована методика профессионального (эмоционального) выгорания (Маслач, Джексон).

Опросник включает три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений). Варианты ответов оцениваются следующим образом: «никогда» – 0 баллов, «очень редко» – 1 балл, «иногда» – 3 балла, «часто» – 4 балла, «очень часто» – 5 баллов, «каждый день» –

6 баллов. При помощи данной методики нами были выявлены показатели по следующим шкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений». В основу данной методики легли три основные шкалы, показатели которых оценивались по трем уровням: высокий, средний, низкий. Таким образом, мы видим, что по шкале «эмоционального выгорания» высокий уровень был выявлен среди 35% респондентов, средний уровень – среди 27%опрошенных, низкий уровень – среди 28% респондентов.

По шкале «деперсонализации» высокий уровень был выявлен среди 8% респондентов, средний уровень – среди 38%, низкий – среди 29% респондентов.

По шкале «профессиональная успешность» высокий уровень был выявлен среди 74% респондентов, средний уровень – среди 20%, низкий уровень – среди 6% респондентов.

Итак, как показывают результаты нашего исследования, «профессиональное выгорание» респондентов по трем шкалам были таковы: по шкале «эмоциональное выгорание» высокий уровень был выявлен среди 23% респондентов, средний уровень – среди 34%, низкий уровень – среди 12% респондентов.

По шкале «деперсонализации» высокий уровень был выявлен среди 18% респондентов, средний уровень – среди 30%, низкий уровень – среди 44% респондентов.

По шкале «профессиональная успешность» высокий уровень был выявлен среди 62% респондентов, средний уровень – среди 38% респондентов, низкий уровень – среди 8% респондентов.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза получила свое частичное подтверждение.

Далее нами было проведено исследование личностных характеристик психологов и преподавателей по методике «Большая пятерка». По полученным данным был проведен сравнительный анализ.

Результаты показателей среди психологов и преподавателей имеют между собой достаточно видимые различия, а

именно: показатели преподавателей по шкалам экстраверсия/интроверсия, привязанность/обособленность; самоконтроль/импульсивность, эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость; экспрессивность/практичность превышают как минимум на 10% показатели психологов по тем же шкалам.

Далее мы провели более подробное исследование качеств, приведенных под каждой из шкал, а именно – под каждой из названных шкал методики приводится 5 главных качеств, входящих в структуру данной шкалы. Нами было проведено подробное исследование личностных характеристик, входящих в каждую из 5 представленных шкал.

Существенных различий не наблюдается среди респондентов разных профилей, а именно – среди психологов и преподавателей. По первой и второй шкалам различий не наблюдается, а вот начиная с третьей и до пятой шкал есть различия по самоконтролю/импульсивности; эмоциональной стабильности / эмоциональной лабильности, сенситивности/нечувствительности. Отрицательные баллы по перечисленным качествам были набраны среди респондентов-психологов.

Для проверки гипотезы о предположении, согласно которому существует взаимосвязь между личностными характеристиками психологов и преподавателей и показателями синдрома «эмоциональное выгорание», используя корреляционный анализ Спирмена, применяемый для ранговой корреляции, мы сравнили данные характеристики.

Была выявлена частичная средняя положительная корреляционная связь между такими показателями, как «профессиональная успешность» и «привязанность/обособленность» (r = 0,534), «эмоциональное выгорание» и «экстраверсия/интроверсия» (r = 0,631), «профессиональная успешность» и «эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость» (r = 0,518), «профессиональная успешность» и «экспрессивность/практичность» (r = 0,534), «эмоциональное выгорание» и «эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость» (r = 0,631). Исходя из это-

го, мы видим, что имеется взаимосвязь между личностными особенностями и процессом формирования синдрома «профессионального выгорания»; «деперсонализации» и «экспрессивности-практичности» (r = 0,463).

Таким образом, данная гипотеза получила частичное подтверждение.

Результаты методики, выявляющие уровень невротизации и психопатизации, свидетельствуют о возрастании профессиональных деформаций. По мере увеличения стажа работы повышается уровень личностной и реактивной тревожности, что коррелирует с признаками психопатизации, что, в свою очередь, проявляется в безразличии к профессиональной деятельности, ригидности в межличностных взаимоотношениях, создании конфликтных ситуаций. Данные качества являются отражением синдрома эмоционального выгорания. По показателям психосоматического здоровья преподавателей и психологов и особенностей проявления было выявлено, что у преподавателей доминируют сердечные жалобы, у психологов – жалобы на истощение. Субъективная оценка состояния физического здоровья у преподавателей ниже, чем у психологов. На первом месте по интенсивности физических жалоб стоят преподаватели, менее интенсивность соматических жалоб выражена в группе психологов.

Следовательно, в соответствии с третьей гипотезой наблюдается взаимосвязь между психосоматическими жалобами, уровнем тревожности, уровнем невротизации и психопатизации и уровнем субъективного контроля специалистов.

Социально-психологический профиль личности преподавателей выявляет их субъективное восприятие самого себя. Социально-психологические профили личности преподавателей и психологов схожи между собой в оценке социального статуса, коммуникабельности, эмоционального фона настроения. Различия наблюдаются в оценке склонности к контролю и доминированию. Желание контролировать приводит к большему напряжению, депрессивности, пони-

женному фону настроения и, как следствие, к психосоматическим жалобам, связанным с сердечно-сосудистой системой. Анализ психологических защитных механизмов показал, что для преподавателей характерны замещение и проекция; психологи склонны к такому защитному механизму, как «интеллектуализация». Четвертая гипотеза получает подтверждение.

Динамика всех выявленных показателей свидетельствует о профессиональной деформации специалистов. Для предотвращения профессиональной деформации и синдрома выгорания необходимы диагностика и медико-психологическое сопровождение профессиональной деятельности специалиста.

С экзистенциально-аналитической точки зрения самой глубокой причиной эмоционального истощения, эмоционального выгорания в профессии является отсутствие внутреннего согласия по отношению к содержанию профессиональной деятельности, то есть человек не присутствует в настоящем на уровни эмоционального проживания (на языке экзистенциальной терминологии: «жизнь без внутреннего согласия»). Если человек в течение длительного времени занимается профессиональной деятельностью, не видя внутренней ценности профессии, то не может быть и внутреннего согласия в отношении содержания. Тогда неизбежно возникают внутреннее опустошение, неудовлетворенность профессиональной жизнью, так как в этом случае не происходит диалогического обмена, в котором человек не только отдает, но и получает. Так возникает описанное экзистенциалистами несоответствие между интенцией и интенциональностью, дефицитом и потребностью, целью и ценностью [5]. Ориентированная на цель неэкзистенциальная жизненная установка представляет собой жизнь в позиции отрешенности и опустошенности. Человек сторонится истинных ценностей экзистенциальной жизни, не вступает в продуктивные отношения с людьми, теряется аутентичность, вследствие чего наступает «психическая смерть». Далее возникает эмоциональное истощение, синдром эмо-

ционального выгорания, который протекает не по причине травматизации и органических нарушений, а лишь из-за постепенной утраты экзистенциальных ценностей. Итак, синдром эмоционального выгорания берет свое начало в неэкзистенциальной жизненной установке, которая не ориентируется на условия экзистенции. А. Лэнгле справедливо отмечал, что за синдромом выгорания стоит двойная бедность отношений: внешних – с другими людьми и с деятельностью; внутренних – с самим собой и собственной эмоциональностью. Как следствие – пустота и раздражительность (депрессия истощения) [4]. Можно прийти к обобщению: профессиональные кризисы проходят через жизненные установки, которые характеризуются экзистенциальным вакуумом.

«Профилактика» – слово греческого происхождения, которое означает «предохранительный», «предупредительный». Рассогласование профессиональных требований и социально-психологических психосоматических возможностей человека приводит к снижению уровня профессионализма человека и к психосоматическим расстройствам.

Основным направлением профилактики профессиональной деформации, исходя из вышеперечисленных факторов, является направленность на саморазвитие, повышение самосознания личности, гуманистическую направленность, жизненные стратегии профессиональной деятельности. Преподаватели с профессиональными деформациями закладывают профессиональные деформации обучающимся – будущим специалистам. Профессиональные деформации провоцируют деформации во взаимодействии у собеседников. Именно функцию развития преподаватель, психолог не только не выполняют по отношению к себе, но и не могут транслировать ее на личность обучающегося, клиента.

Личностно-ориентированный подход в профессиональной деятельности педагога и личностно-центрированный у психолога предполагает деятельность фасилитатора, гуманистического по своей профессиональной направленнос-

ти, с эмпатическим пониманием, открытого в общении. Личностно-развивающая парадигма во взаимодействии позволяет ориентироваться на диалогическое общение, сотрудничество, взаимоуважение, взаимопринятие. Жизнь, наполненная смыслом, гуманистическими взаимоотношениями, со-бытием, субъект-субъектным взаимодействием в профессиональной деятельности, является хорошим способом профилактики профессиональных деформаций [6]. Как способ, механизм выхода из эмоционально-негативной, фрустрирующей ситуации можно рассматривать введение в практику группы профессионального тренинга, балинтовские группы, что позволит разрешить затрудняющие профессиональные ситуации.

Следовательно, так как педагог, психолог выступают одними из важных, главных «скульпторов» в развитии личности, их саногенный потенциал заслуживает пристального внимания, анализа и создания условий для гармоничного развития личности.

Мерами профилактики профессиональных деформаций должны быть определенные следующие условия организации профессиональной деятельности:

1) обеспечение атмосферы принятия, поддержки и взаимопонимания со стороны руководства и коллектива, общение с профессиональным сообществом;

2) возможность психологической помощи специалистов как метода мониторинга душевного состояния и равновесия сотрудника для своевременной корректировки отношения к работе;

3) обучение методам психологической саморегуляции, освоение приемов визуализации, аутотренинга, самопрограммирования; мотивация профессионального развития и самосовершенствования; внедрение обучающих программ по преодолению профессиональных деформаций, повышению ощущения самоэффективности; использование специалистами индивидуальных стратегий «усиления» внутренних ресурсов;

4) рефлексия, осознание, концептуализация собственного опыта переживаний, внедрение установки к жизни, к смысложизненным ориентациям, восприятие ситуации эмоционального выгорания как возможности переосмыслить свои позиции, сделав свою жизнь более продуктивной и позитивной [1; 2].

В настоящее время в медицинской и консультативной практике развивается тенденция рассматривать состояние здоровья работника как один из важных факторов оценки качества и эффективности работы учреждения. Очевидные выводы, которые базируются на исследовании профессиональных деформаций, заключаются в акцентировании внимания к своему собственному психосоматическому здоровью, что является частью профессиональной культуры сотрудника и показателем его профессионального мастерства и компетентности.

Основные выводы:

1. Мы провели изучение особенностей психологического здоровья и уровня тревожности у преподавателей и психологов, а также профилактики профессиональных деформаций.

2. На основе эмпирического исследования было выявлено, что психологи более предрасположены к развитию СЭВ, чем преподаватели; существует взаимосвязь между личностными характеристиками психологов и преподавателей и показателями синдрома профессионального выгорания. Доказано существование взаимосвязи между уровнем тревожности и показателями психосоматического здоровья специалистов, а у преподавателей и психологов, специалистов «помогающих» профессий, существуют схожие особенности среди показателей психосоматического здоровья. Жизнь с пренебрежением к ценности профессиональной деятельности, ценности других людей, выраженная в отсутствии взаимодействия с людьми и собственной внутренней ценности, приводит к синдрому эмоционального выгорания.

В заключение хотим привести фразу, которая является в некоторой степени пессимистической, но все же реалистической: «Синдром выгорания – это счет, который предъявляет психика за уже давно отчужденную, бедную отношениями жизнь» [8].

Исследование выполнено при финансовой поддержке Комитета по науке РА в рамках научного Проекта № 10-2/21T-03.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бойко В.В*. Правила эмоционального поведения: методическое пособие. – СПб.: Питер, 1997. – 172 с.

2. *Елдышова О.А*. Профессиональное выгорание в помогающих профессиях // Роль служб экстренной психологической помощи по телефону в решении проблемы сиротства в России: I Международная конференция детских телефонов доверия. 17–18 ноября 2006 г.: сборник статей. – М., 2006. –С. 38–41.

3. *Замбржицкий О.Н., Катковская М.В*. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов-медиков // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. – Минск, 2009. – С. 300–303.

4. *Лэнгле А*. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3–16.

5. *Орел В.Е*. Синдром психического выгорания личности. – М.: ИП РАН, 2005. – 330 с.

6. *Роджерс К*. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

7. *Сугако Ю.В., Крупская Т.П*. «Синдром эмоционального выгорания» у студентов гомельского медицинского университета // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. – Гомель, 2009. – С. 72–73.

8. *Frankl V.E., Crumbaugh J.C*. Psychotherapy and existentiallism: selected papers on logotherapy. – Washington: Washington Square Press, 1967. – 242 p.

9. *Freudenberger H.J*. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.

10. *Maslach C*. Professional burnout: Recent developments in the theory and research. – Washington, D.C: Taylor & Trancis, 1993. – P. 19–32.

11. *Maslach C., Leiter M.P*. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. – San Francisco, C.A.: Jossey-Bass, 1997. – 186 p.

ШКОЛЬНАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ*

Н. Гутвайн

Институт педагогических исследований
(Белград, Республика Сербия)

Цель статьи – указать на значимость психического здоровья учащихся, являющегося предпосылкой достижения оптимальной успеваемости, а также на тот факт, что академические достижения и другой опыт, связанный с обучением, оказывают значительное влияние на психическое здоровье учащихся.

Ключевые слова: *академическая успеваемость, неуспеваемость в школе, психическое здоровье, учащиеся.*

ACADEMIC ACHIEVEMENT AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS

N. Gutvajn

Institute for Educational Research
(Belgrade, Serbia)

The aim of this paper is to point out the importance of the mental health of students as a prerequisite for optimal academic achievement, but also to the fact that academic achievement and other experiences

* Перевод с сербского языка К.К. Авагян.

related to teaching and learning have a significant impact on the mental health.

Key words: *academic achievement, school failure, mental health, students.*

Цель данной работы – привлечь внимание научной и профессиональной общественности к значимости психического здоровья учащихся, являющегося предпосылкой оптимального достижения школьной успеваемости, а также на то, что школьная успеваемость и другой опыт, связанный с урочной деятельностью и обучением, оказывают существенное влияние на психическое здоровье.

С каждым днем увеличивается количество исследований, указывающих на динамическую и взаимозависимую связь между школьной успеваемостью и психическим здоровьем учащихся, а также на то, что для достижения оптимальной школьной успеваемости важны не только интеллектуальные, но и социальные, эмоциональные и мотивационные факторы, которые совместно обеспечивают благоприятную почву для успешного обучения.

При обсуждении учебной успеваемости учащихся в современной литературе и общественных дискуссиях часто используются высказывания, указывающие на значение школьной успеваемости в профессиональном развитии и успехе в дальнейшей жизни, а также на негативные последствия плохой успеваемости для развития личности. Иными словами, школа и сообщество в целом считают успехи в школе главной предпосылкой для успеха обучающихся в их дальнейшей жизни, поощряя успешных учеников «продолжать идти тем же путем», в то время как неуспеваемость они рассматривают как проблему, над которой необходимо работать превентивно во избежание «неудачного исхода» в жизни. В большом количестве исследований школьная неуспеваемость учащихся рассматривается как неадекватность и описывается как относительно распространенное явление как в младших, так и в старших классах, а неуспевающий ученик представляется недисциплинированным

«неудачником» с особым стилем поведения, который избегает школьные обязанности, часто пропускает занятия и не имеет рабочих навыков [3]. Поэтому школьная неуспеваемость рассматривается как чрезвычайно вредное и негативное явление как для индивида, так и для общества в целом. С одной стороны, школьная неуспеваемость позиционируется как причина снижения возможностей индивида стать конкурентоспособным кандидатом на рынке труда и обеспечить себе удовлетворительное качество жизни, а, с другой стороны, как источник ряда нежелательных социальных исходов, таких как повышение уровня преступности, увеличение количества социальных пособий и ухудшение состояния здоровья нации.

Школьная успеваемость представляет собой сложную социальную конструкцию, созданную в контексте взаимодействия индивидов и институциональных практик.

На основании обзора литературы в данной области можно сделать вывод, что исследования неуспеваемости в основном сосредоточены на двух основных аспектах:

1) *индивидуальный аспект*, то есть то, как индивид может стать «неудачником» в рамках системы образования,

2) *организационный аспект*, то есть то, как школьная система может оказаться «неудачной» в отношении отдельных учащихся.

В большинстве изученных работ, исследующих первый аспект, внимание сосредоточено на изучении влияния нарушений психического здоровья на школьную успеваемость учащихся [2; 6], тогда как меньшее количество исследований посвящено изучению взаимосвязи между эмоциональным благополучием и школьной успеваемостью. В исследовании, проведенном Всемирной инициативой по изучению психического здоровья, в котором приняли участие 16 стран с высоким и низким уровнем дохода, было выявлено, что анксиозность и депрессивное настроение тесно связаны с неуспеваемостью учащихся старших классов [6]. Результаты другого исследования, проведенного на выборке подростков [8], показывают, что симптомы депрессии связаны с субъективными исходами, такими как сниженная способ-

ность к обучению, отсутствие концентрации на занятиях и при выполнении домашних заданий. Экстернализирующее расстройство поведения наиболее тесно связано со снижением успеваемости в школе и фактором раннего отсева учащихся [2; 9]. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия и тревожные расстройства, включая психические расстройства, связанные со стрессом, являются главными нарушениями здоровья во всем мире. Результаты исследования влияния психического здоровья на успеваемость с точки зрения студентов показывают, что стресс (30%), тревожность (22%), проблемы со сном (20%) и депрессия (14%) негативно влияют на академическую успеваемость [1]. Результаты исследования связи удовлетворенности школой с успеваемостью, показателями субъективного благополучия и эмоционального неблагополучия [5] показали, что у учащихся с высокой удовлетворенностью школой выявленный уровень субъективного благополучия оказался намного выше, степень дистресса намного ниже; они лучше учатся в школе, чем учащиеся с низкой и средней удовлетворенностью школой. Также выявлена высокая положительная корреляция между оптимизмом и удовлетворенностью школой, положительным аффектом и осознанностью жизненных целей, а несколько меньшая, но все же значимая связь, – со школьной успеваемостью. В том же исследовании оптимизм чрезвычайно отрицательно коррелировал с негативным аффектом, депрессией, анксиозностью и стрессом.

Данные организации ЮНИСЕФ показывают, что в Сербии 4,1% населения страдает депрессией, 10,8% учащихся жалуются на плохое настроение, а 21,9% учащихся испытывают раздражительность не реже одного раза в неделю [7]. Из-за неразвитости служб охраны психического здоровья и социальной стигматизации многие подростки не получают необходимой психологической помощи, а лицам с проблемами психического здоровья не установлен диагноз и не назначено лечение. Молодые люди с проблемами психического здоровья испытывают стресс, анксиозность и отсутствие мотивации, что приводит к снижению успеваемос-

ти в школе или в институте, вследствие чего они могут бросить учебу. У таких ребят также могут проявляться различные формы рискового поведения. Незначительные психологические трудности, если их не распознать на ранней стадии, могут перерасти в психические расстройства, затрагивающие все сферы жизни. Данные показывают, что в Сербии 36% подростков обращаются за помощью к своим родителям, 26% подростков обращаются за помощью к своим сверстникам, лишь 18% обращаются за помощью к специалистам, треть молодых людей не знают, как получить психологическую помощь, 37% считают, что необходимо снизить стигматизацию, связанную с психическим здоровьем, для того, чтобы молодые люди стали обращаться за помощью к специалистам, когда они в ней нуждаются [7]. Ребята с нарушениями психического здоровья могут столкнуться с многочисленными негативными явлениями как в детстве, так и в подростковом возрасте, включая проблемы, связанные с налаживанием дружеских отношений, обучением, концентрацией внимания, а также плохой успеваемостью и отсевом. Однако раннее выявление проблем психического здоровья в сочетании с поддержкой общего состояния здоровья и благополучия каждого учащегося и индивидуальной поддержкой может способствовать уменьшению проблем в будущем.

В последние годы государства – члены Европейского союза по особым потребностям и инклюзивному образованию первоочередное внимание уделяют вопросу профилактики школьной неуспеваемости, которая должна включать развитие инклюзивной системы, в которой все учащиеся, в том числе подверженные риску неуспеваемости и отсеву, смогут получить качественное образование, что существенно поможет в повышении успеваемости и успешному окончанию школы [4]. Ознакомление с факторами, влияющими на школьную успеваемость учащихся, является важным источником необходимой информации для стратегического планирования и продвижения изменений в образовании. Исследование факторов неуспеваемости и возможности профилактики школьной неуспеваемости имеет большое национальное

значение, поскольку мы стремимся к обществу, в котором люди развивают свой потенциал и тем самым вносят свой вклад как в личное, так и в социальное развитие.

Данное исследование проведено при финансовой поддержке Министерства образования, науки и технологического развития Республики Сербия (Договор № 451-03-68/ 2022-14/200018).

ЛИТЕРАТУРА

1. American College Health Association. National College Health Assessment II: Spring 2015 reference group executive summary. – URL: http://www.acha-ncha.org/reports_ACHA-NCHAII. html.

2. *Breslau J., Michael L., Nancy S.B., Kessler R.C*. Mental disorders and subsequent educational attainment in a US national sample // Journal of Psychiatric Research. – 2008. – № 42 (9). – P. 708–716.

3. *Gutvajn N., Džinović V*. Identitet neuspešnog učenika. – Beograd: Institut za pedagoška istraživanja, 2019.

4. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Preventing School Failure: A Review of the Literature. – 2019. – URL: https://www.europeanagency.org/sites/default/files/psf_literature_review_v2.pdf.

5. *Jovanović V., Jerković I*. Zadovoljstvo školom kod učenika srednjih škola: povezanost sa školskim uspehom i indikatorima mentalnog zdravlja // Psihologija. – 2011. – № 44 (3). – P. 211–224.

6. *Lee S., Tsang A., Breslau J., Aguilar-Gaxiola S., Angermeyer M., Borges G. et al*. Mental disorders and termination of education in high-income and low- and middle-income countries: epidemiological study // The British Journal of Psychiatry. – 2009. – № 194 (5). – P. 411–417.

7. UNICEF (n.d.). Mentalno zdravlje i blagostanje. UNICEF, za svako dete (Srbija). – URL: https://www.unicef.org/serbia/mentalno-zdravlje-i-blagostanje.

8. *Humensky J., Kuwabara S.A., Fogel J., Wells C., Goodwin B., Van Voorhees B.W*. Adolescents with depressive symptoms and their challenges with learning in school // The Journal of School Nursing. – 2010. – № 26 (5). – P. 377–392.

9. *Whitcomb S.A., Merrell K.W*. Behavioral, Social and Emotional Assessment of Children and Adolescents. – N. Y.: Routledge, 2013.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ*

Р.С. Джевич

Институт педагогических исследований
(Белград, Республика Сербия)

В статье сосредоточено внимание на проблеме психического здоровья учащихся с нарушениями в развитии. Подчеркивается взаимосвязь высокого риска проявления различных нарушений психического функционирования у учащихся с нарушениями в развитии, возникшего вследствие низкой степени социального принятия сверстниками. Рассматривается роль школы в укреплении психического здоровья всех учащихся.

Ключевые слова: *психическое здоровье, учащиеся с отклонениями в развитии, социальная адаптация, неприятие сверстниками, школа.*

MENTAL HEALTH OF STUDENTS WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES AND SOCIAL ACCEPTANCE

R.S. Đević

Institute for Educational Research
(Belgrade, Serbia)

In this paper, we focused on the importance of the mental health of students with developmental disabilities. We pointed to a higher risk of the appearance of various disorders in the mental functioning of these students due to a lower degree of social acceptance than their

* Перевод с сербского языка К.К. Авагян.

peers. We also referred to the role of the school in promoting the mental health of all students.

Key words: *mental health, students with developmental disabilities, social acceptance, peer rejection, school.*

Общепринятое определение психического здоровья подразумевает не только отсутствие психических расстройств, но и общее психологическое, эмоциональное и социальное благополучие личности, обеспечивающее продуктивность и эффективность в повседневной жизни и профессиональной среде при реализации собственного потенциала [8]. В период глобального кризиса, вызванного различными медицинскими, социальными, экономическими и экологическими факторами, укрепление психического здоровья личности является общей целью многочисленных исследований, неправительственных организаций и различных социальных учреждений. Примечательно, что многие исследовательские проекты направлены на изучение психического здоровья детей и молодежи, в связи с чем возникает вопрос о роли, значении и потенциале образовательной системы в области укрепления их психического здоровья.

Изучение различных педагогических, психологических и социологических явлений в школьном контексте может способствовать более глубокому пониманию влияния школьной среды на психическое здоровье учащихся. Особенно важным фактором считается социальное функционирование учащихся. Успешная социальная связь с окружающими и адекватное позиционирование в группе обеспечивает учащимся эмоциональную устойчивость и формирование положительного представления о себе, что благоприятно сказывается на их общем психическом здоровье.

Социальное принятие играет ведущую роль в развитии всех аспектов личности, что особенно важно в детском и подростковом возрасте. Детям и молодежи очень важно развивать чувство принадлежности к группе сверстников, чувствовать, что друзья и одноклассники их принимают, ибо именно таким образом осуществляется качественная и

непрерывная связь между поколениями. Принятие сверстниками дает детям и молодым людям уверенность, необходимую им для формирования качественных и длительных межличностных отношений. Исходя из этого, можно утверждать, что соответствующее принятие детей и молодежи группами сверстников является важной предпосылкой социальной и эмоциональной компетентности, что благоприятно отражается на их психическом состоянии. С другой стороны, непринятие ребенка со стороны сверстников и отвержение на протяжении длительного времени неблагоприятно сказывается на его общем развитии и создает риск возникновения различных нарушений психического здоровья [4].

Безусловно, у каждого человека в определенной жизненной ситуации и в разном возрасте может развиться как легкая, так и тяжелая форма психических расстройств, однако у представителей уязвимых групп, в силу определенных факторов внешней среды и индивидуальных особенностей, риск возникновения проблем с психическим состоянием намного выше [2]. Одной из таких групп признаны люди с отклонениями в развитии, которые в 6 раз чаще страдают теми или иными психическими расстройствами по сравнению с людьми, у которых нет подобных отклонений. В литературе отмечено, что определенные предубеждения о психическом состоянии детей и подростков с отклонениями в развитии повлияли на то, что нарушения их психической деятельности неправильно трактуются и приписываются к их первичному отклонению в развитии. Так, например, считалось, что у учащихся с нарушениями интеллектуального развития не могут развиваться психические расстройства, поскольку умственная отсталость уже предполагает наличие расстройства. Исходя из этого, их эмоционально-поведенческие проблемы рассматривались как специфические процессы развития, характерные для умственной отсталости [6], что являлось главным препятствием в распознавании симптомов, свидетельствующих об определенных нарушениях психического здоровья этих учащихся.

В последние десятилетия наблюдается повышенный интерес к проблемам психического здоровья детей и моло-

дежи с отклонениями в развитии. Исследования показывают, что учащиеся с отклонениями в развитии чаще сталкиваются с такими проблемами, чем учащиеся без отклонений в развитии [5]. Нарушения психического здоровья у этих учащихся возникают в 4 раза чаще по сравнению с их сверстниками. Это особенно выражено в переходном возрасте. В ряде исследований показано, что у молодых людей с отклонениями в развитии в значительно большей степени по сравнению с другими сверстниками проявляются психоэмоциональные нарушения, поведенческие расстройства, а также синдром дефицита внимания и гиперактивности [5]. Все перечисленные факторы сильно влияют на развитие склонности к негативным эмоциональным состояниям, вследствие которых они значительно чаще страдают тревожно-депрессивным расстройством, испытывают длительный и сильный страх в обычных ситуациях и при социальном взаимодействии [7].

Одной из причин наиболее частых проблем в психической деятельности школьников с нарушениями в развитии являются недостаточно развитые социальные навыки и низкий уровень социального взаимодействия со сверстниками [1]. Исследования показывают, что эти учащиеся, как правило, имеют неблагоприятный социальный статус в группе сверстников как в детстве, так и в подростковом возрасте [3]. По сравнению с другими одноклассниками эти учащиеся чаще принадлежат к группам «невидимых» и отвергнутых учеников, они редко находят друзей и реже принимаются сверстниками. В результате изоляции и неудовлетворенности основных социальных потребностей и отсутствия поддержки и понимания со стороны сверстников эти школьники часто испытывают негативные эмоции, что способствует состоянию тревожности и депрессии. Особенно беспокоит то, что эти состояния отягощают не только их детство и переходный возраст, но и всю жизнь, даже во взрослом возрасте. Таким образом, дети и молодежь с отклонениями в развитии не имеют возможности осуществлять свой потенциал в различных социальных ситуациях, формировать положительные самоощущение и самооценку и развиваться в продуктивных и функциональных членов общества.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что учащиеся с отклонениями в развитии находятся в группе риска по многим отклонениям, включая как различные психические расстройства, так и относительно неблагоприятное социальное положение в группе сверстников. Столь сложная ситуация, при которой у учащегося имеется первичное нарушение, связанное со специфическим расстройством психического здоровья, усугубленное проблемами социальной адаптации, требует соответствующего подхода и поддержки как от школы, так и от социума в целом. Особенно важно научиться преодолевать стереотипы о психическом здоровье учащихся с отклонениями в развитии и не допускать приравнивания приобретенных расстройств к первичным.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что система образования играет ключевую роль в укреплении психического здоровья. Именно школа представляет собой одну из основных систем поддержки укрепления психического здоровья всех учащихся [8]. Помимо пропаганды школам необходимо создать комплекс различных мероприятий по поддержке психического здоровья, который бы включал профилактику и создавал условия для необходимых вмешательств и реабилитации. Таким образом школа не только окажет положительное влияние на психическое здоровье учеников, но и напрямую повлияет на общее положительное самочувствие всех участников школьной жизни. В целях создания условий, укрепляющих психическое здоровье всех участников образовательного процесса на разных уровнях школьной жизни и деятельности, также необходимо стимулировать социально-эмоциональную компетентность населения в целом путем различных программ по психическому здоровью, в которых помимо учащихся принимали бы участие учителя, семьи учащихся, а также как можно большее количество членов местного сообщества.

В дополнение к конкретным программам необходимо планомерно и систематически поддерживать психическое здоровье участников образовательного процесса, популизируя сплочение сообщества, уважение различий и особеннос-

тей других людей. Это следует делать ежедневно во время образовательной деятельности и внеклассных мероприятий. Не менее важно обеспечить учителям постоянную поддержку специалистов, которые бы могли помочь распознать те или иные нарушения психического здоровья учащихся, чтобы своевременно и надлежащим образом суметь отреагировать.

Данное исследование проведено при финансовой поддержке Министерства образования, науки и технологического развития Республики Сербия (Договор № 451-03-68/ 2022-14/200018).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Barrett S., Heubeck B.* Relationship between school hassles and uplifts and anxiety and conduct problems in Grades 3 and 4 // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2000. – Vol. 21. – № 5. – P. 537–554.

2. *Dekker M.C., Koot H.M., van der Ende J., Verhulst F.C.* Emotional and behavioral problems in children and adolescents with and without intellectual disability // Journal of Child Psychology Psychiatry. – 2002. – Vol. 43. – № 8. – P. 1087–1098.

3. *Đević R.* Socijalna interakcija učenika sa smetnjama u razvoju u osnovnoj školi: doktorska disertacija. – Beograd: Filozofski fakultet, 2015. – 311 p.

4. *Parker J.G., Asher S.R.* Peer relations and later personal adjustment: Are low accepted children at risk? // Psychological Bulletin. – 1987. – Vol. 102. – № 3. – P. 375–389.

5. *Poppen M., Sinclair J., Hirano K., Lindstrom L., Unruh D.* Perceptions of mental health concerns for secondary students with disabilities during transition to adulthood // Education and Treatment of Children. – 2016. – Vol. 39. – № 2. – P. 221–246.

6. *Szymanski L., Grossman H.* Dual implications of «Dual diagnosis» // Mental Retardation. – 1984. – Vol. 22. – P. 155–156.

7. *Fisher B., Allen R., Kose G.* The relationship between anxiety and problem solving skills in children with and without learning disabilities // Journal of Learning Disabilities. – 1996. – Vol. 29. – № 4. – P. 439–446.

8. World Health Organization (WHO). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. – 2005. – 288 p.

КЛИМАТ УЧРЕЖДЕНИЯ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ УСПЕШНОМУ ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ, ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ТРУДОМ*

И. Корач

Высшая школа педагогики и информатики «Сирмициум»
(Сремска Митровица, Республика Сербия)

В статье рассматривается вопрос о влиянии различных показателей организационного климата дошкольных учреждений на психическое здоровье и удовлетворенность трудом воспитателей в Республике Сербия. Результаты исследования указывают на связь между удовлетворенностью воспитателей трудом, их психическим здоровьем и оценкой организационного климата.

Ключевые слова: *удовлетворенность трудом, организационный климат, психическое здоровье, организационный климат, дошкольные учреждения.*

ORGANIZATIONAL CLIMATE AS A CAPACITY FOR SUCCESSFUL FUNCTIONING, MENTAL HEALTH AND JOB SATISFACTION OF THE EMPLOYEES

I. Korać

Preschool Teacher Training and Business Informatics College of Aplied Studies «Sirmium»
(Sremska Mitrovica, Republic of Serbia)

The paper deals with the issue of the influence of various indicators of the organizational climate of preschool institutions on the men-

* Перевод с сербского языка К.К. Авагян.

tal health and job satisfaction of preschool teachers in the Republic of Serbia. The results of the research show that there is a connection between mental health, job satisfaction of preschool teachers and their assessment of the organizational climate of the institution.

Key words: *job satisfaction, indicators of organizacional climate, mental health, organizacional climate, preschool institution.*

Введение. Психическое здоровье часто обусловлено состоянием благополучия, при котором человек реализует свой потенциал, справляется с обычными жизненными стрессовыми ситуациями и продуктивно вносит свой вклад в общество [10]. Состояние благополучия представляет собой многомерный конструкт, включающий способность к успешному личному и межличностному функционированию, проявлению и культивированию человеческого потенциала для развития и прогресса, который может рассматриваться в трех измерениях: личное (благополучие и успешное функционирование), трудовое (способность и желание) и социальное (принадлежность, принятие и участие) [6, с. 18]. Указанные измерения благополучия пересекаются, они взаимосвязаны и взаимообусловлены. В связи с этим одним из важнейших показателей успешного личного и межличностного функционирования индивида и одним из ключевых факторов качественной и продуктивной деятельности любой организации является удовлетворенность сотрудников трудом. Термин «удовлетворенность трудом» чаще всего определяется как аффективная реакция человека, его отношение к работе, положительное эмоциональное состояние, являющееся результатом оценки деловых реалий и опыта работы [9].

Климат учреждения – это уникальное явление, включающее в себя способ восприятия и ощущения особенностей рабочей среды (принятие решений, коммуникационная сеть внутри учреждения, модели взаимоотношений, в соответствии с которыми функционирует учреждение, и пр.) членами коллектива на индивидуальном уровне [2]. Результаты исследований свидетельствуют о том, что климат уч-

реждения влияет на поведение его членов [2; 5; 9], удовлетворенность трудом и психическое здоровье сотрудников [1; 4; 8], продуктивность труда, мотивацию к дальнейшему профессиональному развитию педагогов и воспитателей, а также на фактор прогулов и увольнения с работы [3; 4]. Авторы исследований подчеркивают, что все вышеперечисленные факторы отражаются на детях/учащихся, их мотивации к обучению, качестве работы и развитии образовательного учреждения в целом.

Признавая важность и учитывая малоизученность данной области, предметом исследования является анализ влияния различных показателей организационного климата дошкольных учреждений на психическое здоровье и удовлетворенность воспитателей трудом.

Цель данного исследования заключается в выявлении:

1) существует ли и какова связь между удовлетворенностью воспитателей трудом, их психическим здоровьем и оценкой организационного климата в целом; а также

2) какие из рассмотренных показателей организационного климата наиболее тесно связаны с удовлетворенностью трудом и психическим здоровьем воспитателей.

Методика и выборка исследования.

Участники исследования. Была проведена направленная (целевая) выборка. В исследовании участвовали 230 воспитателей, работающих в 70 дошкольных учреждениях Республики Сербия.

Сбор и анализ данных. В данной работе представлена одна из частей крупного исследования. Для нужд данного исследования использовался опросник, состоящий из утверждений (вопросов) открытого и закрытого типов. Надежность примененного инструмента получена вычислением коэффициента альфа Кронбаха. В качестве критерия согласия переменных рассчитан коэффициент Пирсона. Ответы, полученные на открытые вопросы, были закодированы индуктивным подходом.

В первой части опросника исследовалась удовлетворенность сотрудников трудом, которая измерялась на осно-

вании следующих показателей: увлекательность выполняемой работы; оценка частоты разочарований, которые они испытывают на работе; оценка качества и своевременности выполняемой ими работы; любовь к своему делу; степень частоты дискомфорта и удовольствия, которые они испытывают на работе; ощущение продолжительности и легкости выполнения работы. Второй частью опросника был «Краткий опросник о психическом здоровье», представляющий собой «Инвентарь психического здоровья» [7]. В итоге была получена сумма баллов по всем пунктам, формирующая общий бал, причем высший балл указывал на более высокое значение общего психического здоровья. Третья часть опросника была сосредоточена на показателях субъективной оценки организационного климата: оценке организационного климата в целом; наличии конфликтов и подгрупп внутри коллектива; взаимодействии и поддержке сотрудников внутри учреждения; способах принятия решений внутри учреждения; стиле управления директора; коммуникационной сети внутри учреждения и готовности сотрудников к постоянному профессиональному совершенствованию и внесению изменений в свою профессиональную практику и т.п.

Результаты исследования. Результаты исследования свидетельствуют об умеренной удовлетворенности трудом у опрошенных воспитателей. Удовлетворенность трудом наиболее выражена аспектом «любовь к работе» (*Люблю свою работу…* AS = 4,66, SD = 0,63). Что же касается внешних обстоятельств, на которые воспитатели несильно влияют или не могут повлиять вообще, то удовлетворенность в этих областях выражена в меньшей степени (пример*: Я испытываю разочарование на работе:* AS = 3,09, SD = 0,83). Однако больших различий в вариабельности ответов не было выявлено. Наибольшая степень вариабельности наблюдается в пунктах, связанных с субъективным ощущением энтузиазма при выполнении работы и ощущением дискомфорта на работе (примеры: *Мне не хочется ходить на работу:* AS = 3,85, SD = 0,95; *Я испытываю дис-*

комфорт на работе: AS = 3,35, SD = 0,92). Самыми однородными ответами воспитателей оказались ответы на вопросы, касающиеся стремления выполнять свою работу качественно и своевременно (AS = 4,52, SD = 0,56).

Значение общего психического здоровья составляет 4,02 (по шкале от 1 до 6). Половина опрошенных воспитателей большую часть времени чувствуют себя спокойно и умиротворенно, они очень редко грустят (46,6%) и никогда не испытывают депрессию (52,8%). Однако расхождений между ответами респондентов по данному пункту оказалось больше, чем по пункту об удовлетворенности трудом (пример: *В течение последнего месяца Вы чувствовали себя подавленным и испытывали грусть:* AS = 4,79, SD = 1,08).

Результаты исследований указывают на высокую положительную связь между удовлетворенностью воспитателей трудом и их оценкой организационного климата в целом ($r = 0,651$, $p < 0,05$). Связь между их психическим здоровьем и субъективной оценкой своего состояния на работе также оказалась средней и в целом положительной ($r = 0,426$, $p < 0,05$). Полученные данные также указывают на умеренно положительную связь между психическим здоровьем и оценкой организационного климата в целом ($r = 0,4221$, $p < 0,05$).

Как выяснилось в результате исследования, показателем организационного климата, который наиболее тесно связан с удовлетворенностью трудом (на уровне 0,785) и психическим здоровьем (на уровне 0,543) воспитателей, является управление внутри учреждения.

Заключение. Результаты исследования указывают на связь между удовлетворенностью воспитателей трудом, их психическим здоровьем и оценкой организационного климата. Показателем организационного климата, который наиболее тесно связан с удовлетворенностью трудом и психическим здоровьем воспитателей, является управление внутри учреждения. Для того чтобы климат дошкольного учреждения мог способствовать успешному функционированию, психическому здоровью и удовлетворенности трудом, не-

обходимо, чтобы управление имело стимулирующий настрой, основным принципом которого являлось бы успешное сотрудничество и уважение к сотрудникам. Помимо прочего необходимо выстраивать партнерские отношения внутри коллектива, развивать у сотрудников чувство принадлежности к коллективу, а также налаживать такую систему коммуникации, при которой все члены коллектива и сообщества (с которыми сотрудничает учреждение) получали бы своевременную и полную информацию, существенную для гармонизации и продвижения совместной деятельности. Выводы исследования указывают на необходимость дальнейшего профессионального развития сотрудников в сфере управления и межличностных отношений.

В статье представлены результаты работы над Проектом «Улучшение практики дошкольного воспитания и образования путем создания общего обучения наставников и воспитателей» № 142-451-2186/2022-02-1, реализация которого финансируется Областным секретариатом высшего образования и научно-исследовательской деятельности (2022 г.).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Judge T., Klinger R.* Job satisfaction: Subjective well-being at work // The science of subjective well-being / M. Eid, R. Larsen (ed.). – Guilford: Guilford Publications, 2008. – P. 393–413.

2. *Korać I.* Međuljudski odnosi u školi i zadovoljstvo nastavnika poslom // Nastava i vaspitanje. – 2011. – Vol. 60. – № 1. – P. 157–169.

3. *Korać I., Đermanov J., Šćepanović D.* Primary school and preschool teacher motivation for horizontal learning: the challenges and perspective of the professional learning communities development // Problems and Perspectives of Contemporary Education / N. Gutvajn, J. Stanišić, V. Radović (ed.). – Belgrade: Institute for Educational Research, 2021. – P. 141–155.

4. *Lamers S.M.A*. Positive mental health: Measurement, relevanceand implications. – Enschede, the Netherlands: University of Twente, 2012.

5. *Nagar K*. Organizationa Commitment and Job Satisfaction among Teachers during Times of Burnout // Vikalpa: The Journal For Decision Makers. – 2012. – Vol. 37. – № 2. – P. 43–60.

6. Osnove programa predškolskog vaspitanja i obrazovanja Godine uzleta. – Beograd: Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja RS, 2018.

7. *Slišković A*. Kratki upitnik mentalnog zdravlja // Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Sveučilište u Zadru / Ć. Adorić, V. Burić, I. Macuka, I.N. Ivanišević, A. Slišković (Ur.). – 2020. – № 10. – P. 27–38.

8. *Faragher E.B., Cass M., Cooper C.L.* The relationship between job satisfaction and health: A meta-analysis // Occupational and Environmental Medicine. – 2005. – Vol. 62. – № 2. – P. 105–112.

9. *Cansoy R*. The Relation between School Principals Leadership Behaviors and Teacher Job Satisfaction // A Systematic Review. – 2019. – Vol. 12. – № 1. – P. 37–52.

10. WHO – World Health Organization. Mental health: A state of well-being. – Geneva, 2014.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

Е.М. Станишич

Институт педагогических исследований
(Белград, Республика Сербия)

В статье представлена связь между психическим здоровьем и окружающей средой. Здоровая природа и чистая окружающая среда являются одними из условий сохранения психического здоровья и психологического благополучия человека. В статье рассматривается роль, которую школа может сыграть в решении экологических проблем. В данной связи в статье представлено текущее состояние экологического образования в Сербии.

Ключевые слова: *психическое здоровье, охрана окружающей среды, экологическое образование, школа.*

* Перевод с сербского языка К.К. Авагян.

MENTAL HEALTH AND ENVIRONMENTAL EDUCATION

J.M. Stanišić

Institute for educational research
(Belgrade, Serbia)

The paper presents the connection between mental health and the environment. Healthy nature and a clean environment are one of the conditions for preserving the mental health and psychological well-being of an individual. The significance that the school can have in solving environmental problems is considered. The current state of education for environmental protection in Serbia is presented.

Key words: *mental health, environmental protection, environmental education, school.*

Беспощадная эксплуатация природных ресурсов, растущая энергетическая потребность и нужды промышленного производства, уничтожение лесов и плодородной почвы, а также огромное количество отходов создали серьезную угрозу природе и поставили под вопрос выживание человечества на Земле. Разрушение озонового слоя, изменение климата и глобальное потепление, нехватка питьевой воды, загрязнение почвы, воздуха и воды, вымирание видов и сокращение биоразнообразия являются основными причинами глобального экологического кризиса.

Экологический кризис является глобальной проблемой, влияющей на повседневную жизнь каждого человека. Нарушение экологического равновесия, особенно если учитывать увеличение всех форм загрязнения, ставит под угрозу здоровье людей и качество их жизни. Такие заболевания, как астма, бронхит, рак, дегенеративные исердечно-сосудистые заболевания, являются наиболее распространенными болезнями нашей цивилизации. Они возникают в результате плохого качества и нездорового образа жизни, а также загрязнения окружающей среды. Психические забо-

левания тоже могут быть связаны с различными видами загрязнения окружающей среды.

Многие исследования показывают, что психическое здоровье и благополучие непосредственно связаны с генетическими, психологическими, социальными факторами, а также с образом жизни и воздействием окружающей среды [4]. Связь между окружающей средой, психическим здоровьем и благополучием человека двояка. Во-первых, в условиях загрязненной окружающей среды риску подвергается физическое и психическое здоровье человека. Во-вторых, времяпровождение на природе и в здоровой окружающей среде положительно влияет на психическое здоровье человека [4].

Для того чтобы решить проблемы нищеты, неравенства, болезней, неустойчивых моделей потребления, изменения климата и другие проблемы развития общества, государства – члены Организации Объединенных Наций (ООН) приняли комплекс глобальных целей устойчивого развития (Sustainable Development Goal – SDG) до 2030 г. Цели устойчивого развития также охватывают вопросы важности здоровой окружающей среды и роли психического здоровья [3]. Устойчивое развитие и психическое здоровье имеют универсальный характер и касаются всех и каждого без исключения. Крепкое психическое здоровье и благополучие людей являются одними из главных условий достижения целей устойчивого развития.

Загрязнение окружающей среды приобрело колоссальные масштабы из-за промышленных выхлопов газов, автомобильных выбросов, радиации, табака и сжигания ископаемого топлива. Все это может иметь негативное влияние как на физическое состояние, так и на психологическое благополучие людей. Исследования указывают на связь между некоторыми загрязнителями воздуха и рядом психических расстройств, таких как депрессия, анксиозность, психоз, деменция, задержка когнитивного развития в детстве и самоубийство [6; 7]. Исследования показывают, что люди из более загрязненных регионов на 162% больше подвержены

риску развития расстройства личности и на 50,5% чаще страдают депрессией [6]. Предполагается, что загрязнители воздуха воздействуют на мозг человека и приводят к повышенному риску психических расстройств.

Выявлено, что существует связь между шумовым загрязнением атмосферы и нарушением психического здоровья людей [1]. Эта связь влияет на показатели психического здоровья людей, такие как употребление психотропных лекарств, снотворных средств и уровень госпитализации в психиатрические больницы [5]. Также в литературе говорится о связи между химическими веществами из окружающей среды и негативными последствиями для психического здоровья, включая депрессию, анксиозность, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивности и другие психические и неврологические расстройства [4]. Однако предыдущие исследования на эту тему оказались неубедительными и недостаточными.

Изменение климата может оказать прямое воздействие на психическое здоровье, поскольку высокие температуры при высокой влажности воздуха сказываются как на психическом здоровье людей в виде заторможенности, апатичности, невозможности находиться на улице при высоких температурах, так и на физическом здоровье, поскольку приводят к тепловым ударам и истощению [1].

Однако выявлены и косвенные воздействия изменения климата на психическое здоровье людей, принимая во внимание психологический стресс и тревогу, которые связаны со страхом за будущее, учитывая, что изменение климата рассматривается как глобальная угроза окружающей среде, а, следовательно, и выживанию человечества.

Человек должен создавать для себя приятную среду, а это подразумевает, в первую очередь, чистую природу и здоровую окружающую среду. Такая среда благоприятно влияет на психическое здоровье человека. Исследования показывают, что психологическое благополучие людей может быть связано с проживанием вблизи зеленых зон, водной и морской поверхностей, деревьев, общественных парков и са-

дов [2; 4; 10]. Также прослеживается связь между пребывания на природе и улучшением психологического самочувствия [2; 10]. Подчеркивается, что физическая активность (тренировки, физические упражнения, бег и т.п.), осуществляемая в зеленой зоне, имеет больший эффект на психическое здоровье и благополучие, чем та же физическая активность, осуществляемая в закрытых помещениях [9].

На психическое здоровье людей влияет страх перед неизвестностью будущего в связи с последствиями экологического кризиса как для нынешнего, так и для будущих поколений. Люди задаются вопросом: выживет ли человечество в этих условиях? Оставим ли мы потомкам планету, на которой они смогут жить? Что мы лично можем для этого сделать?

Экологическое образование, нацеленное на защиту окружающей среды, должно дать надежду на лучшее будущее, предоставить возможные альтернативы в поведении человека, которые смогут противостоять или полностью препятствовать разрушению окружающей среды. Школа, безусловно, должна закладывать соответствующие экологические знания, но, в первую очередь, она должна поощрять экологически ответственные формы поведения, развитие положительного отношения к защите окружающей среды, а также формировать систему ценностей, соответствующую экологическим принципам. Самый верный способ достижения этой цели заключается в создании школой условий, при которых учащиеся будут находиться в непосредственном контакте с природой.

Роль начальных школ в Сербии в достижении цели образования в области охраны окружающей среды регламентируется нормативно-правовыми документами. Как и во многих других странах (таких как Россия, Беларусь, Испания, Франция, Италия, Португалия, Швеция, Польша, Болгария, Хорватия, Республика Северная Македония, Черногория и др.), сербские школьники изучают экологические темы в рамках нескольких различных (обязательных и факультативных) предметов, что дает возможность применения интегративного и междисциплинарного подходов, объ-

единения приобретенных знаний в одно целостное представление о сложном и многостороннем объекте [8]. Помимо школьных уроков в целях развития экологического сознания в школах организуются внеурочные и внеклассные мероприятия. В учебные планы вводятся программы по свободной деятельности, которые поощряют активность учащихся, объединяя их школьный и внеурочный опыт, обучение путем решения проблем, сотрудничество и командное взаимодействие. В сфере образования по охране окружающей среды уже внедрены в школьное образование такие программ, как «Моя жизненная среда», «Охранники природы» и «Береги нашу планету!».

Несмотря на то что в официальных документах и программах экологическому просвещению уделяется много внимания, на практике не так много делается для того, чтобы дети могли по-настоящему понять природу и приблизиться к ней. В сербских школах очень редко проводятся занятия на лоне природы. Проведение уроков на природе имело бы двойной эффект: во-первых, в непосредственном контакте с природой учащиеся могли бы наблюдать за природой и усваивать правила и принципы, действующие в природе; увидеть своими глазами, в какой степени живая и неживая природа находится под угрозой и каковы последствия воздействия человека на природу; во-вторых, обучение на природе благотворно влияет на снижение уровня стресса и анксиозности, делая тем самым обучение приятным и расслабляющим занятием. Осуществление обучения в природной среде потребовало бы иной, более гибкой организации школьного устройства и работы, а также изменения точки зрения, с которой в данный момент рассматривается образование.

Данное исследование проведено при финансовой поддержке Министерства образования, науки и технологического развития Республики Сербия (Договор № 451-03-68/ 2022-14/200018).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Berry H.L., Bowen K., Kjellstrom T.* Climate change and mental health: a causal pathways framework // International journal of public health. – 2010. – Vol. 55. – № 2. – P. 123–132. – URL: https://bsppjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1365-3059.2010.02276.x.

2. *Bratman G.N., Anderson C.B., Berman M.G., Cochran B., De Vries S., Flanders J, Daily G.C.* Nature and mental health: An ecosystem service perspective // Science advances. – 2019. – Vol. 5. – № 7.

3. *Dybdahl R., Lien L.* Mental health is an integral part of the sustainable development goals // Preventive Medicine and Community Health. – 2018. – Vol. 1. – № 1–3. – DOI: 10.15761/pmch.1000104.

4. *Filipova T., Kopsieker L., Gerritsen E., Bodin E., Brzezinski B., Rubio-Ramirez O*. Mental health and the environment: How European policies can better reflect environmental degradation's impact on people's mental health and well-being // Background paper by the Institute for European Environmental Policy (IEEP) and the Barcelona Institute for Global Health (IS-Global). – 2020.

5. *Goines L., Hagler L*. Noise Pollution: A Modern Plague // Southern Medical Journal. – 2007. – Vol. 100. – P. 287–294.

6. *King J.* Air pollution, mental health and implications for urban design: a review // Journal of Urban Design and Mental Health. – 2018. – Vol. 4. – № 6. – URL: https://www.urbandesignmentalhealth.com/journal-4-air-pollution-and-mental-health.html.

7. *Khan A., Plana-Ripoll O., Antonsen S., Brandt J., Geels C. et al.* Environmental pollution is associated with increased risk of psychiatric disorders in the US and Denmark // PLoS Biol. – 2019. – Vol. 17. – № 8.

8. *Stanišić J*. Karakteristike časova ekološkog obrazovanja u osnovnoj školi // Inovacije u nastavi. – 2016. – Vol. 29. – № 4. – P. 87–100.

9. *Thompson Coon J., Boddy K., Stein K., Whear R., Barton J., Depledge M.H*. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity in-doors? A systematic review // Environmental Science & Technology. – 2011. – Vol. 45. – № 5. – P. 1761–1772.

10. *Twohig-Bennett C., Jones A*. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes // Environmental research. – 2018. – Vol. 166. – P. 628–637.

РАДИКАЛИЗАЦИЯ: В ПОИСКАХ ОБЪЯСНИТЕЛЬНОЙ СХЕМЫ (ОТ АНОМАЛИИ ЛИЧНОСТИ ДО ПЕРЕЖИВАНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ)

И.Б. Бовина, Н.В. Дворянчиков

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

Б.Г. Бовин

Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний (Москва, Россия)

В 60-х гг. XX в. исследователи апеллировали к психическому неблагополучию, полагая, что существует профиль, позволяющий объяснить то, как человек радикализируется. В современных трактовках используются конструкты, соответствующие «нормальной» популяции. В фокусе внимания в работе находится трансформация объяснения процесса радикализации.

Ключевые слова: *радикализация, терроризм, психическое неблагополучие, аномалия личности, неопределенность, социальная идентичность.*

RADICALISATION: IN SEARCH OF EXPLANATION (FROM ANOMALY OF PERSONALITY TO EXPERIENCE OF UNCERTAINTY)

I.B. Bovina, N.V. Dvoryanchikov

Moscow State University of Psychology & Education (Moscow, Russia)

B.G. Bovin

Federal State Institution Research Institute
of the Federal Penitentiary Service of Russia
(Moscow, Russia)

In the 1960s researchers referred to the idea of mental unwellness in order to explain how people were radicalised. Modern interpretations use the explications that correspond to a «normal» population. This transformation of the explanation of the radicalisation process is in the focus of this paper.

Key words: *radicalisation, terrorism, mental unwellness, personality disorder, uncertainty, social identity.*

Терроризм насчитывает не менее двух тысячелетий своего существования. За столь длительный срок это явление развивалось, менялось, приобретая новые черты и особенности, характерные для той или иной исторической эпохи. Однако одна характеристика терроризма не изменилась: терроризм по-прежнему остается проблемой общества и представляет серьезную угрозу для жизни людей. Не вовлекаясь в дискуссию о многочисленных определениях терроризма, существующих в литературе (в работе 1988 г. по политическому терроризму представлен список из 109 определений; за последующие три десятка лет он только пополнился рядом новых определений [9]), воспользуемся здесь следующим определением терроризма: терроризм – это «действия негосударственных субъектов, связанные с угрозой или фактическим применением незаконной силы или насилия для достижения политической, экономической, религиозной или социальной цели посредством страха, принуждения или запугивания» [3, p. 496]. Радикализация – это процесс, ведущий к финальной точке терроризму [10].

Цель настоящего теоретико-аналитического исследования заключается в обсуждении объяснительных механизмов радикализации.

Терроризм нарушает основополагающий запрет культур и религий, касающийся совершения насилия, особенно когда оно направлено на безоружных граждан, не вовлеченных в какие-либо враждебные действия [3]. Отсюда – важность поиска предикторов вовлечения в террористическую деятельность.

В 60-х гг. XX в. исследования терроризма были относительно немногочисленными (самих терактов было значительно меньше, чем в современном мире), психологическое сообщество склонялось в пользу использования конструктов клинической психологии для объяснения этого феномена: существует патологическая личность с предрасположенностью к совершению насилия [3]. В современном мире состояние дел характеризуется рядом важных трансформаций: с одной стороны, изменился сам терроризм. Из классического, ограниченного рамками государства, в глобализированном мире терроризм приобрел черты этого мира, став глобальным. Теперь терроризм, как отмечает М. Вьеверка, вышел за границы только одного государства, превратился в безграничный по своей направленности и масштабу [13]. Вслед за Ж. Бодрийяром [1] отметим, что современные террористические организации встраиваются в глобализированную систему, сливаются с ней и используют достижения этой цивилизации для уничтожения ее самой.

С другой стороны, после событий 11 сентября 2001 г. наблюдается ощутимый рост исследовательского интереса к проблеме терроризма в социальных науках [11]. В современной литературе сложился своего рода консенсус относительно того, что объяснительными конструктами радикализации являются психологические переменные, применяемые для «нормальной» популяции [2; 3], а также согласованная позиция исследователей относительно того, что единого психологического профиля террориста не существует. По современным данным, наиболее точный показатель радикализации для лиц с подтвержденным диагнозом составляет 14,4% [4].

Этот тезис подкрепляется результатами систематического анализа литературы о связи психического неблагопо-

лучия и вовлеченности в террористическую деятельность. Так, психическое неблагополучие не выступает ни единственным, ни достаточным фактором для объяснения процесса легитимизации терроризма и вовлеченности в террористическую деятельность. Психическое неблагополучие не встречается чаще среди представителей террористических групп по сравнению с популяцией того же возраста. Что касается одиноких террористов, то представленность психического неблагополучия у них оказывается выше по сравнению с населением в целом. В отношении этой категории террористов констатируется закономерность: чем в большей степени изолирован человек, совершающий террористические действия, тем выше представленность психического неблагополучия среди этой категории террористов по сравнению с населением в целом [12].

В пользу этого говорят и данные другого исследования: террористы-одиночки имеют больше проблем с психическим здоровьем по сравнению с террористами, действовавшими в группе и имевшим отношения с группой экстремистов, не являлись при этом членами террористической группировки [4].

Таким образом, если оставить в стороне категорию террористов-одиночек, где знания из клинической психологии по-прежнему оказываются востребованными, и сфокусировать внимание только на террористической деятельности, реализуемой группой, то становится очевидным, что объяснительная модель процесса легитимизации терроризма (радикализации) должна принимать во внимание групповые процессы. Однако многочисленные модели радикализации едва ли получили систематическую эмпирическую проверку, не говоря об опоре на результаты экспериментальных исследований [8]. Очевидно, что проведение экспериментальных исследований не представляется возможным. Без систематической экспериментальной проверки теоретические модели остаются описательными.

В этой связи не будет преувеличением, если мы скажем, что только одна модель, объясняющая процесс ради-

кализации, основывается на многократной экспериментальной проверке своих положений. Речь идет о теории неопределенности-идентичности М. Хогга [6; 7], восходящей к идеям подхода социальной идентичности [5; 7].

Теория М. Хогга имеет целый ряд преимуществ (по сравнению с другими моделями процесса радикализации [8]), в частности: положение о том, что индивидуальные действия определяются социальными силами; тот факт, что теория соответствует реалиям современного мира; теория опирается на исторические факты, когда неопределенность в обществе сопровождается религиозным фанатизмом и предпочтением в пользу экстремистских и радикальных идей, и др. [7].

Основополагающие тезисы теории неопределенности/идентичности таковы [6]: испытывая чувство неопределенности, человек стремится к его снижению. Снижения неприятного чувства неопределенности (особенно если оно острое или хроническое) можно добиться за счет социальной категоризации (именно она придает смысл миру, делает поведение предсказуемым) [6]. Чем больше человек испытывает неопределенность, связанную с self, тем больше он стремится к группам с высокой энтитативностью (т.е. группам, которые имеют четкие границы, внутреннюю однородность, иерархическую структуру и общность судьбы) [6]. Именно такие группы обладают специфическим прототипом: ясным, предписывающим, согласованным. Присоединяясь к такой группе, человек получает всеохватывающую, ригидную, эксклюзивную и предписывающую в крайней степени социальную идентичность и чувство Я [6; 7]. Чем выше идентификация с такими группами у индивида, тем больше вероятность, что он будет вовлекаться в радикальные действия во имя этой группы. Социальная идентичность, особенно если она единственная, эксклюзивная, ригидная, способствует переходу к действиям.

Таким образом, снижение неопределенности – таков основной мотив присоединения к группам с экстремистскими и радикальными взглядами.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательского проекта (Государственное задание Министерства просвещения Российской Федерации № 073-00110-22-02 от 08.04.2022 «Оценка риска радикализации в подростково-молодежной среде»).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бодрийяр Ж.* Дух терроризма. Войны в Заливе не было. – М.: Рипол-Классик, 2017. – 226 с.

2. *Doosje B., Loseman A., Van den Bos K.* Determinants of Radicalisation of Islamic Youth in the Netherlands: Personal Uncertainty, Perceived Injustice and Perceived Group Threat // Journal of Social Issues. – 2013. – Vol. 69. – № 3. – P. 586–604. – DOI: 10.1111/josi.12030.

3. *Gelfand M.J., LaFree G., Fahey S., Feinberg E.* Culture and Extremism // Journal of Social Issues. – 2013. – Vol. 69. – № 3. – P. 495–517. – DOI: 10.1111/josi.12026.

4. *Gill P., Clemmow C., Hetzel F., Rottweiler B., Salman N., Van Der Vegt I., Marchment Z., Schumann S., Zolghadriha S., Schulten N., Taylor H., Corner E.* Systematic Review of Mental Health Problems and Violent Extremism // The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology. – 2020. – DOI: 10.1080/14789949.2020.1820067.

5. *Haslam C., Jetten J., Cruwys T., Dingle G., Haslam S.A.* The new psychology of health. – London: Routledge, 2018. – 490 p.

6. *Hogg M.A.* Uncertainty-identity theory // Advances in experimental social psychology/ M.P. Zanna (ed.). – San Diego, CA: Academic Press, 2007. – Vol. 39. – P. 69–126.

7. *Hogg M.A.* Uncertainty-identity theory // Handbook of theories of social psychology / P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (eds.). – Sage Publications Ltd, 2012. – P. 62–80. – DOI: 10.4135/9781446249222.n29.

8. *King M., Taylor D.M.* The Radicalization of Homegrown Jihadists: A Review of Theoretical Models and Social Psychological Evidence // Terrorism and Political Violence. – 2011. – P. 602–622. – DOI: 10.1080/09546553.2011.587064.

9. *Kruglanski A., Fishman S.* Psychological Factors in Terrorism and Counterterrorism: Individual, Group, and Organizational Levels of Analysis // Social Issues and Policy Review. – 2009. – Vol. 3. – P. 1–44. – DOI: 10.1111/j.1751-2409.2009.01009.x.

10. P*fundmair M., Aßmann E., Kiver B., Penzkofer M., Scheuermeyer A., Sust L., Schmidt H*. Pathways toward Jihadism in Western Europe: An Empirical Exploration of a comprehensive Model of Terrorist Radicalization // Terrorism and Political Violence. – 2019. – P. 1–23. – DOI:10.1080/09546553.2019.1663828.

11. *Silke A*. The study of terrorism and counterterrorism // Routledge Handbook of terrorism and counterterrorism / A. Silke (ed.). – N. Y.: Routledge, 2019. – P. 1–10.

12. *Trimbur M*. Les terroristes et personnes radicalisées ont-ils des troubles mentaux ? Une revue systématique de la littérature. Thèse pour le diplôme d'Etat de docteur en médecine. – Lille: Université de Lille, 2019. – 141 p.

13. *Wieviorka M*. From the «classic» terrorism of the 1970s to contemporary «global» terrorism // Societies under threat / D. Jodelet, J. Vala, E. Drozda-Senkowska (eds.). – Cham: Springer, 2020. – P. 75–85.

Раздел I

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

С.И. Кудинов

Российский университет дружбы народов,
Академия управления МВД России
(Москва, Россия)

С.С. Кудинов, С.С. Кудинова, О.С. Козлова

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье представлены результаты эмпирического исследования. Установлена зависимость между показателями самореализации (оптимистичностью, креативностью, мотивацией достижений, установкой преобразования) и составляющими психологического благополучия цель в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост. Полученные данные доказывают перспективность дальнейших исследований, направленных на выявление субъектных предикторов психологического здоровья личности.

Ключевые слова: *самореализация, психологическое благополучие, личность, шкалы, характеристики, составляющие.*

SELF-REALIZATION AS THE BASIS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSON

S.I. Kudinov

Peoples' Friendship University of Russia,
Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia
(Moscow, Russia)

S.S. Kudinov, S.S. Kudinova, O.S. Kozlova

Peoples' Friendship University of Russia
(Moscow, Russia)

The article presents the results of an empirical study. The relationship between the indicators of self-realization has been established (optimism, creativity, motivation for achievements, attitudes of transformation) and the components of psychological well-being, the goal in life, positive relationships with others, personal growth. The data obtained prove the prospects for further research aimed at identifying subjective predictors of a person's psychological health.

Key words: *self-realization, psychological well-being, personality, scales, characteristics, components.*

Анализ современных исследований свидетельствует о том, что успешность самореализации субъекта деятельности, с одной стороны, обеспечивается целым рядом социально-психологических, экономических, политических, этнокультурных и иных факторов, а с другой – оказывает влияние на психоэмоциональную устойчивость личности, социальную и познавательную активность, благоприятные межличностные отношения и т.д.

В последние годы в рамках полисистемной концепции самореализации личности С.И. Кудинова был осуществлен целый ряд диссертационных исследований, в которых рассматривались различные аспекты данного психологическо-

го образования: гендерные стереотипы проявления самореализации личности (Е.А. Денисова, 2010); зависимость самореализации и адаптации студентов (И.В. Кулагина, 2011); особенности межполовых различий самореализации китайских специалистов (Чжан Тэн, 2014); национально-психологические особенности самореализации личности российских и китайских студентов (Чжан Пэн Хао, 2015); влияние настойчивости на успешность самореализации личности (Н.П. Авдеев, 2015); взаимосвязь свойств темперамента и самореализации личности (К.В. Архипочкина, 2015); Роль ценностно-смысловой направленности в динамике самореализации личности (С.Р. Айбазова, 2015); жизнестойкость как основа самореализации личности в трудных жизненных ситуациях на примере палестинских беженцев (Хаммад Суад Мухаммад, 2016); духовно-нравственное самосознание как основа самореализации личности педагогов (С.С. Белоусова, 2018); особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания (Н.И. Давыдова, 2019); психологические особенности самореализации одаренных подростков (З.Р. Хайрова, 2020); стратегии поведения как условие самореализации личности сотрудников ФСИН РФ (И.В. Кулишевская, 2021) и др.

Проведенные исследования показывают, что самоосуществление личности охватывает все сферы жизнедеятельности субъекта. В то же время отсутствуют современные исследования, проливающие свет на проблему взаимообусловленности психологического здоровья и самореализации личности.

В эмпирическом исследовании приняли участие 83 студента, обучающиеся по программе бакалавриата (4 курс) и магистратуры (1–2 курсы) вузов Москвы и специалисты разных профессий – 65 человек (юристы, сотрудники судебной системы, сотрудники ОВД). Возрастной диапазон студентов – 20–25 лет, сотрудников – 30–45 лет.

В качестве методического инструментария использовались «Многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова»; опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фе-

сенко); опросник «САН» («Самочувствие, активность, настроение») и авторская анкета «Индекс удовлетворенности жизнью». Анкета включала четыре шкалы: социальная удовлетворенность, профессиональная удовлетворенность, семейная удовлетворенность и личностная удовлетворенность.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты эмпирического исследования позволили установить особенности соотношения отдельных переменных анализируемых феноменов. На первом этапе количественной обработки данных были выделены две группы респондентов. В первую вошли студенты и сотрудники в количестве 41 респондента с доминирующими показателями по таким шкалам самореализации, как «мотивация достижения», «оптимистичность», «креативность», «удовлетворенность качеством жизни», «результативность» и «интернальная саморегуляция», а также средне-высокий показатель по шкале «успешность самореализации». Вторую группу представили сотрудники и студенты в количестве 32 человек с доминированием биполярных шкал самореализации: «установки приспособления», «мотивация избегания», «консервативность», «пессимистичность», «экстернальный локус контроля» и «неудовлетворенность качеством жизни». Оставшиеся 75 респондентов были исключены из дальнейшего исследования в связи с тем, что их показатели невозможно было дифференцировать по уровню выраженности позитивных либо негативных составляющих в иерархической структуре самореализации. Статистический анализ Манна-Уитни указанных переменных позволил зафиксировать статистически значимые различия на уровне $p < 0{,}05$.

На следующем этапе были выявлены показатели психологического благополучия и таких характеристик, как самочувствие, активность, настроение. В группе респондентов с высокими показателями самореализации был установлен высокий уровень по таким показателям, как проявление активности, настроения, цель в жизни и личностный рост. На средне-высоком уровне зафиксированы такие показатели, как самочувствие, самопринятие; на среднем уровне – управление окружением, автономия, положительные отно-

шения с другими. Результаты факторного анализа позволили выделить три значимых фактора. В первый фактор были включены такие показатели, как цель в жизни и личностный рост, во второй фактор – самочувствие, настроение, самопринятие, в третий фактор – автономия и положительные отношения с другими. В ходе проведения корреляционного анализа статистически значимые связи были зафиксированы между показателем успешности самореализации и активностью, настроением, личностным ростом, целью в жизни, самопринятием и положительными отношениями с другими. Полученные данные убедительно доказывают, что показатели успешности самореализации и психологического благополучия взаимосвязаны и взаимообусловлены.

В группе респондентов с низкими показателями самореализации в факторной структуре психологического благополучия доминирующие позиции с отрицательными значениями занимают автономность, автономия, управление другими и цель в жизни. Результаты корреляционного анализа также показали обратные статистически значимые зависимости между показателем самореализации и активностью, личностным рост, целью в жизни и самопринятием.

Таким образом, результаты пилотажного исследования позволяют сделать вывод о том, что самореализация личности позитивно сказывается на психологическом благополучии субъекта деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кудинов С.И., Кудинов С.С.* Методологические проблемы исследования самореализации личности // Вестник Башкирского университета. – 2015. – Т. 20. – № 2. – С. 696–699.

2. *Кудинов С.И., Кудинов С.С., Кудинова И.Б., Михайлова О.Б.* The role of persistence in students self-realization // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2017. – Vol. 5. – № 2. – С. 19–25.

3. *Кудинов С.И., Кудинов С.С., Кудинов В.С., Михайлова О.Б.* Different self-attitude indicators in students and their self-realization in a University // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2020. – № 8 (3). – P. 47–59.

МОТИВЫ ВЫБОРА ТИПА ПИТАНИЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В САМОВЫРАЖЕНИИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Л.Н. Горюнова, О.А. Родникова

Санкт-Петербургский государственный университет
(Санкт-Петербург, Россия)

В результате исследования были выделены основные мотивы выбора типа питания у участников с разным уровнем умственной нагрузки, а также установлена связь между мотивами выбора типа питания и потребностью в самовыражении.

Ключевое слова: *пищевое поведение, мотивы выбора типа питания, умственная нагрузка, потребность в самовыражении, профессиональное обучение.*

FOOD CHOICE MOTIVES AND SELF-EXPRESSION DURING OF INTENSIVE PROFESSIONAL TRAINING IN THE CONTEXT OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

L.N. Goryunova, O.A. Rodnikova

Saint-Petersburg State University
(Saint Petersburg, Russia)

As a result of the study, the main food choose motives were identified for participants with different mental load and a relationship between the food choose motives and self-expression was established.

Ключевые слова: *eating behavior, food choose motives, mental load, self-expression, intensive professional training.*

В исследовании принимали участие слушатели факультета переподготовки, получающие второе высшее образование (всего 70 человек, из них женщины – 42 человека, мужчины – 28 человек в возрасте от 28 до 39 лет). Все участники имели высшее образование и проходили переподготовку, получали второе высшее образование.

В период обучения студенты программы переподготовки испытывают высокие умственные нагрузки, связанные с участием в учебном процессе, подготовкой в короткие сроки выпускных квалификационных работ, сдачей большого количества зачетов и экзаменов. Также многие из них продолжают осуществлять основную трудовую деятельность и имеют широкий круг семейных обязанностей.

Мы предполагали, что проблематика здорового и рационального питания в этот период имеет важное значение, так как питание является основой здоровья, работоспособности и благополучия в ситуациях неопределенности, эмоциональной напряженности в периоды многозадачности и высоких умственных нагрузок [2].

Опираясь на предыдущие исследования, была выдвинута гипотеза, что мотивы выбора типа питания взаимосвязаны с актуальными потребностями и уровнем умственной нагрузки [4; 5].

Мы предполагали, что основным мотивом выбора типа питания будет выбор здоровой рациональной пищи на основе выраженной потребности к саморазвитию. Ситуация высокой умственной нагрузки будет выступать условием, обеспечивающим выбор здорового питания.

Мы исходили из того, что участники исследования имеют высшее образование, находятся в периоде развития и приобретения дополнительных профессиональных навыков, хорошо осведомлены в области здоровьесберегающих технологий, имеют мотивацию на профессиональное развитие и поддержание здорового образа жизни.

В качестве основного был избран поведенческий подход к оценке различных аспектов питания, основанный на анализе пищевого поведения, который включает такие аспекты, как

мотивацию, принятие решения о том, что и когда употреблять в пищу, реализацию данного решения, пищевые привычки [3].

В соответствии с принятыми в данной научной сфере ориентирами были выделены следующие типы питания: интуитивный, эмоциогенный, ограничительный и экстернальный [1]. Интуитивное пищевое поведение определяется как норма. Эмоциогенный, ограничительный и эктернальный типы питания рассматриваются как нарушения пищевого поведения. Эмоциогенное пищевое поведение основано на эмоциональных триггерах. Ограничительное пищевое поведение связано с тенденцией ограничивать питание с целью снижения массы тела или ввиду других субъективных факторов. Экстернальное пищевое поведение связано с компульсивными или импульсивным перееданиями.

Для проведении исследования были разработаны соответствующие анкеты, направленные на исследование различных аспектов пищевого поведения: анкета для определения типа питания; анкета для оценки переживаний относительно «правильности» питания; анкета для определения мотивов выбора типа питания; анкета для оценки пищевых привычек.

Метод парных сравнений В.В. Скворцова (модификация И.А. Акиндиновой) использовался для выявления актуальности базовых потребностей: материальных, потребностей в безопасности, самовыражении (самоактуализации), социальных и межличностных потребностей, потребности в признании. Для оценки уровня умственной нагрузки использовалась Шкала самооценки степени умственной нагрузки.

Анкета для оценки переживаний относительно правильного питания включала в себя самооценку питания по шкале от «полезное» до «вредное» и самооценку степени переживаний относительного правильного питания.

Анкета для оценки пищевых привычек была разработана, исходя из акцентов, которые даны в исследовании: какие продукты употребляются чаще всего во время сессии, какой вид питания является идеальным с точки зрения респондента, какой вид питания является вредным с точки зрения респондента. Анкета для оценки пищевых привычек включала описание привычек в еде и выбираемых продуктов питания.

В исследовании были изучены мотивы выбора питания в периоды высоких умственных нагрузок, взаимосвязь мотивов питания с базовыми потребностями индивида и оценкой актуального типа питания. Исследование позволило выделить основные мотивы выбора типа питания у участников с разным уровнем умственной нагрузки и разным типом питания.

Так, у участников с низким уровнем умственной нагрузки на первом месте стоит мотив скорости приготовления пищи.

У участников с высоким уровнем умственной нагрузки на первом месте стоит мотив эмоционального удовлетворения. При этом у участников с низким уровнем умственной нагрузки мотив скорости приготовления сочетается с мотивом пользы. У участников высоким уровнем умственной нагрузки мотив эмоционального удовлетворения сочетается с мотивом личного комфорта.

Для участников с различными типами питания основными мотивами выбора продуктов выступают: на первом месте – мотив скорости приготовления пищи, на втором – сытность.

Во время умственных нагрузок участники с интуитивным типом питания выбирают «сладкое», шоколад, кофе; участники с эмоциогенным типом питания предпочитают мясо, фрукты, овощи, углеводы; участники с ограничительным типом питания выбирают шоколад, домашнюю выпечку, орехи, т.е. отказываются от ограничений. Таким образом, показано, что в период умственных нагрузок пищевое поведение всех респондентов регрессирует в сторону «нездорового» питания.

Результаты опроса относительно оценки переживаний респондентов в отношении питания показали, что исследуемая группа в целом обеспокоена необходимостью выбора в пользу здорового питания вне зависимости от степени умственной нагрузки. Но респонденты с повышенным уровнем умственной нагрузки чаще других отмечали свою озабоченность необходимостью следовать здоровому питанию.

Результаты исследования показали, что в данной исследуемой эмпирической выборке основным фактором, ока-

зывающим влияние на пищевое поведение, оказывает актуальная потребность в самовыражении, включая стремление получить признание и уважение, иметь хороших собеседников и заниматься делом, требующим полной отдачи. Можно даже сказать, что участники исследования самовыражаются посредством своего выбранного типа питания и таким образом транслируют определенные жизненные ценности. Как было сказано выше, мы предполагали, что основным мотивом выбора типа питания будет выбор здоровой рациональной пищи на основе выраженной потребности к саморазвитию. А ситуация высокой умственной нагрузки будет выступать условием, обеспечивающим выбор здорового питания.

Исследование показало, что основным мотивом выбора типа питания выступает выбор быстрой и сытной пищи. На выбор питания влияет актуальная потребность в самовыражении. А в ситуации высокий умственной нагрузки происходит регресс пищевых привычек.

В заключении можно отметить, что в контексте здоровьесберегающих технологий в период высоких умственных нагрузок особое значение приобретают проблемы потребностей и ценностных ориентиров личности, которые влияют на особенности пищевого поведения индивида, тем самым выступая основой здоровья и благополучия в периоды многозадачности и высоких умственных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дадаева В.А., Еганян Р.А., Королев А.И., Ким О.Т., Драпкина О.М.* Типы нарушений пищевого поведения // Профилактическая медицина. – 2021. –№ 24 (4). – С. 113–119.

2. *Касьянов Г.И., Гринченко В.С.* Потребность в продуктах питания людей интенсивного умственного труда // Наука. Техника. Технологии (Политехнический вестник). – 2016. – № 3. – С. 121–129.

3. *Мартышенко Н.С.* Аналитический обзор анализа пищевого поведения студентов // Концепт. – 2017. – № 10. – С. 104–111.

4. *Никифоров Г.С.* Барьеры, препятствующие здоровому поведению // Институт психологии РАН. Социальная и экономическая психология. – 2016. – Т. 1. – № 4.

5. *Никифорова В.А., Ивашина М.С.* Пищевое поведение человека и проблемы антропогенеза // Естественные и инженерные науки – развитию регионов Сибири: материалы XI (XXXIII) Всероссийской научной конференции. – 2012.

ГИБКОСТЬ ЛИЧНОСТИ В РАЗНЫХ ВИДАХ ЗАНЯТОСТИ И ТЕХНОЛОГИИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

А.Н. Демин, О.В. Киреева

Кубанский государственный университет
(Краснодар, Россия)

Статья посвящена исследованию гибкости личности в разных видах занятости и обоснованию технологий ее развития. Выявлено, что гибкость сотрудников с временной занятостью ниже, чем у работников с постоянной, контрактной и случайной занятостью. Полученные результаты могут быть использованы для разработки психокоррекционных мероприятий по развитию гибкости личности в ситуации прекарной и стабильной занятости.

Ключевые слова: *субъект, гибкость личности в трудовой сфере, прекарная занятость, адаптация, арт-терапия.*

PERSONAL FLEXIBILITY AT DIFFERENT TYPES OF EMPLOYMENT AND TECHNIQUES FOR ITS DEVELOPMENT

A.N. Diomin, O.V. Kireeva

Kuban State University
(Krasnodar, Russia)

The aim of this article is to study the personal flexibility at different types of employment and justify the technology for its develop-

ment. It revealed that flexibility of employees with temporary employment is lower than flexibility of employees with permanent, contract and casual employment. The obtained results can be used to develop techniques for development of personal flexibility.

Key words: *subject, personal flexibility, precarious employment, adaptation, art therapy.*

Введение. В современной ситуации на рынке труда человек все чаще сталкивается с нестабильностью и ненадежностью работы, происходит прекаризация населения, повышаются риски безработицы. Г. Стэндинг называет ключевой характеристикой прекариата экономически обусловленную нестабильность занятости, следствием которой является жизнедеятельности личности в условиях нарушенной социально-экономической и психологической безопасности [5]. В таких условиях актуальными становятся исследования, посвященные изучению тех психологических характеристик личности, которые обеспечивают сохранение психологического благополучия, эффективность и успешность в трудовом поведении, способность к занятости в изменяющихся условиях [1; 3].

Исследования социологов и психологов показывают, что новые реалии на рынке труда связаны не с постоянной официальной занятостью, а с такими вариантами нестандартной, нестабильной, ненадежной занятости, как контрактная, временная, срочная [1; 4]. Трансформация занятости порождает проблемы качества занятости и трудовой деятельности, достойных условий труда и уровня заработной платы, пересмотра приоритетов в интересах долгосрочных инвестиций в развитие человека, особого характера отношений с руководителем и коллегами. Исследователи обратили внимание на значимость ощущения времени субъекта труда, адаптации к скорости процессов занятости [2; 5]. В случае контрактной, временной и срочной форм занятости показатель времени (темпоральность) становится ключевым для дифференциации социальной ситуации занятости.

Различная продолжительность трудовых отношений с работодателем или заказчиком, негарантированность организацией занятости, обеспечения условий труда и оплаты позволяет отнести их к прекарной занятости.

В нестабильных обстоятельствах на рынке труда при распространении новых форм гибкой и прекарной занятости и профессиональных отношений с работодателем особо важное значение приобретает открытость изменениям, адаптивность, гибкость в трудовой сфере как один из интегративных процессов, включенных в адаптацию личности к изменениям.

В современных отечественных и зарубежных исследованиях карьеры и занятости гибкость личности занимает важное место в моделях способности к обретению и сохранению занятости (employability). В нашем исследовании под гибкостью понимается принятие изменений и способность изменять собственное поведение в изменяющихся условиях на рабочем месте, в коллективе и на рынке труда. При этом гибкость проявляется в психодинамическом, регуляторном, мотивационном и других аспектах функционирования личности.

Данная статья посвящена исследованию гибкости личности в разных видах занятости и обоснованию технологий ее развития.

Процедура и методы исследования. В нашем исследовании проверялась гипотеза о том, что показатель гибкости в трудовой сфере различается у лиц, имеющих постоянную работу и находящихся в ситуации отсутствия договора на долгосрочные трудовые отношения (в условиях контрактной, временной и срочной занятости).

Выборка составила 310 человек в возрасте от 30 до 45 лет (49,68% мужчин и 50,3% женщин) и охватывала тех, кто имел постоянную занятость (n = 95), и тех, кто находился в ситуации разнообразной прекарной занятости (n = 215), в том числе: 74 человека имели контракт с фиксированной датой окончания через 1–3 года; 74 человека имели временную работу; занятость 67 человек носила случайный, краткосрочный характер.

Средний возраст выборки – 36,3 лет.

Использовались шкала, измеряющая компоненты статуса занятости, и шкала «Личностная гибкость» (C.M. Van Der Heijde и B.I.J.M. Van Der Heijden) [6], в которой для ответов была предложена шкала Лайкерта: полностью согласен (5); скорее согласен, чем не согласен (4); трудно сказать, согласен или нет (3); скорее не согласен, чем согласен (2); совсем не согласен (1). Достоверность различий между подгруппами проверяли с помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок.

Обсуждение результатов. В целом для опрошенных работающих в возрасте от 30 до 45 лет был выявлен средний уровень гибкости личности в трудовой сфере. Только 14,2% от выборки (44 человека) по шкале гибкость набрали меньше 3 баллов. Большинство респондентов готовы изменяться и трансформировать деятельность и отношения в организациях.

В ходе анализа выборка была разделена на подгруппы по формам занятости: постоянная, контрактная, временная и случайная.

В подгруппах с разным статусом занятости выявлены различия в уровне гибкости в трудовой сфере.

Средние значения использованных переменных представлены в табл. 1.

Согласно табл. 1, гибкость в трудовой сфере сотрудников с временной занятостью ниже, чем у работников с постоянной ($t = 1,97$ при $p = 0,041$), контрактной ($t = 1,98$ при $p = 0,01$) и случайной ($t = 1,98$ при $p = 0,003$) занятостью. Следовательно, большинство респондентов, имеющих временную работу (менее 1 года), не готовы принять организационные изменения, не способны приспосабливаться к меняющимся условиям в профессиональной деятельности и отношениях. Возможно, в этом заключается причина выбора такими людьми именно временной занятости. Изменяющиеся условия приводят таких людей не к приспособлению к сложившимся требованиям среды, а к смене работодателя.

Таблица 1

Средние значения использованных переменных

	Показатели гибкости в трудовой сфере				
	Выборка	**Постоянная занятость**	**Контрактная занятость**	**Временная занятость**	**Случайная занятость**
	n = 310	*n* = 95	*n* = 74	*n* = 74	*n* = 67
Среднее	3,75	3,78	3,82	3,54	3,89
Станд. откл.	0,712	0,772	0,621	0,731	0,65

Для лиц с постоянной и контрактной работой значимым ресурсом становится развитая гибкость. Их адаптивность реализуется в обновленной профессиональной среде и позволяет им находить себя в изменяющейся ситуации.

Принятие динамичности и нестабильности, способность приспосабливаться выступают ресурсом для лиц со случайной, кратковременной работой. Гибкость позволяет им, несмотря на объективные признаки прекарности, сохранять потенциал и возможность самореализации в профессиональной сфере.

Полученные результаты указывают на то, что статус занятости включает как объективные, так и субъективные показатели. Прекарная занятость включает объективные показатели нестабильности (отсутствие длительных, фиксированных сроков трудового контракта с работодателем). Субъективные представления об ограниченности ресурсов могут повышать ощущение ненадежности.

Заключение. По результатам исследования выявлено, что гибкость в трудовой сфере сотрудников с временной занятостью ниже, чем у работников с постоянной, контрактной и случайной занятостью. С одной стороны, личность как субъект выбирает форму занятости, исходя из собственных представлений, ожиданий и ресурсов. С другой стороны, гибкость обеспечивает возможность к сохранению занятости в изменяющихся условиях.

Полученные результаты могут быть использованы для разработки программы развития гибкости в трудовой сфере. План психокоррекционных мероприятий должен включать технологии развития гибкости как интегрального свойства в ситуации прекарной и стабильной занятости, затрагивать разные уровни психической организации, обеспечивающие способность личности принимать изменения и сохранять занятость. Рекомендуется проводить индивидуальную и групповую работу для проработки личностных, социальных, темпоральных ресурсов и применять арт-терапевтические технологии (изотерапию и библиотерапию), позволяющие субъекту вырабатывать стратегии преодоления ситуации неопределенности и нестабильности.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00885.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Демин А.Н.* Психология прекарной занятости: становление предметной области, основные проблемы и подходы к их изучению // Организационная психология. – 2021. – Т. 11. – № 2. – С. 98–123.

2. *Демин А.Н., Демина И.В.* Проблема адаптации человека к скорости социальных процессов // Человеческий капитал. – 2020. – № 10 (142). – DOI: 10.25629/HC.2020.10.05.

3. *Тодышева Т.Ю.* Личностная гибкость в профессиональной деятельности // Вестник Бурятского университета. – 2010. – № 5 (84). – С. 84–88.

4. *Тощенко Ж.Т.* Общие и специфические критерии прекарной занятости (опыт эмпирического анализа) // Социологические исследования. – 2020. – № 9. – С. 90–102. – DOI: 10.31857/S013216250009905-8.

5. *Стэндинг Г.* Прекариат: новый опасный класс. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2014. – 328 с.

6. *Van Der Heijde C.M., Van Der Heijden B.I.J.M.* A competence-based and multidimensional operationalization and measurement of employability // Human Resource Management. – 2006. – Vol. 45. – № 3. – P. 449–476. – DOI: 10.1002/hrm.20119.

ПРЕКАРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

А.Н. Демин

Кубанский государственный университет
(Краснодар, Россия)

Нестабильность и неопределенность характеризуют разные сферы жизни современного человека. Одной из них является трудовая занятость. Некоторые ее виды относят к прекарной занятости, т.е. неустойчивой, содержащей разнообразные риски для человека. Предмет нашего изучения – влияние прекарности на психологическое благополучие личности. Предложен индекс прекарности. Установлены тесные связи индекса прекарности с показателями психологического благополучия (ненадежность работы, вынужденность занятости, барьеры карьерного развития, удовлетворенность жизнью).

Ключевые слова: *социальная нестабильность, прекарная занятость, индекс прекарности, психологическое благополучие, рынок труда.*

PRECARIOUS EMPLOYMENT AND PERSONAL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

A.N. Diomin

Kuban State University
(Krasnodar, Russia)

Instability and uncertainty characterize different areas of human life today. Employment is one of them. Some types of employment are referred to as precarious employment, i.e. employment containing instability and various risks for the individual. The purpose of the article is to study the correlations between employment precarity and psychological well-being of an individual. The Precarity Index scale is

proposed. Its closely related to indicators of psychological well-being (job insecurity, forced employment, barriers to career development, and life satisfaction).

Key words: *social instability, precarious employment, employment precarity index, psychological well-being, labour market.*

Нестабильность и неопределенность характеризуют разные сферы жизни современного человека. Одной из них является трудовая занятость, т.е. процессы включения (участия, исключения) человека в хозяйственную жизнь общества. Данные процессы реализуются в разнообразных формах: срочная, временная, случайная, неформальная, неполная, множественная и т.п. занятость. В литературе эти формы называют прекарной (нестабильной, неустойчивой, рискованной) занятостью [2–4]. На современном рынке труда доля прекарной занятости растет, она привлекает к себе большое внимание социальных исследователей, в том числе психологов. Одним из основных предметов психологического изучения является влияние прекарности на психологическое благополучие личности в сфере занятости.

Предложен индекс прекарности, который учитывает сложившиеся подходы к структуре и основным признакам прекарной занятости (темпоральным, организационным, финансово-экономическим, социально-правовым). Шкала включает 13 пунктов (α-Кронбаха = 0,794; все корреляции «пункт–итог» статистически высоко значимы, ретестовая надежность высокая). Как показал анализ литературы, одна из главных тенденций при разработке инструментов, измеряющих прекарность, – сочетание статусно-поведенческих характеристик и их психологических (ожидание, прогнозирование) эквивалентов [1]. В этом случае удается более точно оценить риски занятости для работников.

Для измерения психологического благополучия личности в профессионально-трудовой сфере использовались: «Методика измерения ненадежности работы» (А.Н. Демин, И.А. Петрова), включающая 2 шкалы – ненадежность будущего и ненадежность настоящего в организации; шкала

вынужденности из опросника «Психологическая структура занятости» (А.Н. Демин, Д.Ю. Пивкин); шкала восприятия барьеров карьерного развития из методики «My Vocational Situation» Д. Холланда. Для измерения общего психологического благополучия использовался показатель общей удовлетворенности жизнью (шкала Е.И. Головахи, В.С. Магуна). В выборку исследования вошли 495 чел., возрастной диапазон – 30–45 лет, средний возраст – 36,2 года, из них 50% мужчин и 50% женщин, высшее образование имели 59%. Опрошенные были включены в один из четырех видов занятости (постоянная полная; срочная – договор имеет фиксированную дату окончания через 1–3 года; временная – договор на срок менее 1 года; случайная краткосрочная).

С одной стороны, индекс прекарности коррелирует с видами занятости, отличающимися друг от друга длительностью трудовых отношений. С другой стороны, установлены тесные положительные связи индекса прекарности с переживанием ненадежности будущего и настоящего на своей работе (r = 0,464 и r = 0,303 соответственно, $p < 0{,}000$), вынужденностью занятости ($r = 0{,}347$, $p < 0{,}000$), восприятием барьеров карьерного развития (r = 0,378, $p < 0{,}000$). Корреляция индекса прекарности с показателем общей удовлетворенности жизнью также оказалась высоко значимой, но отрицательной (r = -0,437, p <0,000). Надежность выявленных зависимостей подтверждается их совпадением с зарубежными и отечественными исследованиями.

С учетом полученных результатов индекс прекарности можно рассматривать не только как показатель психологического благополучия, но и, возможно, как показатель общего благополучия человека в сфере занятости. Данный вопрос нуждается в дальнейшей проработке; возможные контексты связаны с понятиями качества занятости и качества жизни.

Шкала «Индекс прекарности» может быть полезна при изучении активности человека в профессионально-трудовой сфере, измерении уровня его благополучия в организациях и видах занятости, для оценки неопределенности условий занятости как отдельных людей, так и социальных, возрастных, профессиональных групп, действующих на рынке

труда. По мере увеличения разнообразия видов занятости и общей социальной нестабильности запрос на подобного рода исследования может усиливаться.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ в рамках научно-исследовательского Проекта № 22-28-00885.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Демин А.Н.* Психология прекарной занятости: становление предметной области, основные проблемы и подходы к их изучению // Организационная психология. – 2021. – Т. 11. – № 2. – С. 98–23.

2. Прекарная занятость: истоки, критерии, особенности / под ред. Ж.Т. Тощенко. – М.: Весь мир, 2021. – 400 с.

3. *Сизова И.Л., Леонова Л.А., Хензе А*. Прекаритет занятости и доходов в России и Германии: самовосприятие наемными работниками // Экономическая социология. – 2017. – № 18 (4). – Р. 14–59.

4. *Benach J., Vives A., Amable M., Vanroelen C., Tarafa G., Muntaner C.* Precarious employment: understanding an emerging social determinant of health // Annual Review of Public Health. – 2014. – № 35. – P. 229–253.

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

К.И. Галецкая, Е.Ю. Дмитриева

Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий им. Героя РФ генерала армии Е.Н. Зиничева (Санкт-Петербург, Россия)

В статье поднимается проблема профессионального здоровья специалистов пожарной службы МЧС в условиях напряженной

работы. Рассмотрены результаты исследования копинг-стратегий, преобладающих у специалистов конкретного отделения.

Ключевые слова: *психическое здоровье, профессиональная деятельность, эмоциональное выгорание, эмоциональная напряженность, синдром выгорания.*

THE PROBLEM OF OCCUPATIONAL HEALTH IN CONDITIONS OF EMOTIONAL TENSION

K.I. Galetskaya, E.Yu. Dmitrieva

St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters of Russian Federation of Hero of Russian Federation Army General E.N. Zinichev (Saint Petersburg, Russia)

The article raises the problem of professional health of specialists of the fire service of the Ministry of Emergency Situations in conditions of hard work and examines the results of a study of coping strategies that are held by specialists of a particular department.

Key words: *mental health, professional activity, emotional burnout, emotional tension, burnout syndrome.*

В наше время проблема сохранения здоровья специалистов, работающих в стрессовых условиях, приобретает особую актуальность.

Специфика профессиональной деятельности пожарных связана непосредственно с психоэмоциональным и физическим напряжением, которые, как правильно, возникают в условиях эмоциональной напряженности труда. Также при работе они сталкиваются с большой морально-этической ответственностью при спасении жизни людей. Пожарные и спасатели очень часто испытывают стресс, особенно это касается серьезных рабочих моментов при выездах на пожа-

ры, аварии и чрезвычайные ситуации, где число пострадавших может составлять десятки, а то и тысячи людей. И если уровень эмоциональной напряженности будет ниже среднего, это может привести к серьезным проблемам, таким как формирование «синдрома выгорания» [1].

Выгорание разрушительным образом сказывается на личности человека, выполнении профессиональных обязанностей и работе в условиях эмоциональной напряженности. В профессиональной деятельности это проявляется в постепенном снижении качества выполняемой работы, обязанностей и принятии неадекватных решений в своей работе. Когда уровень эмоционального выгорания на пределе, сотрудник может наблюдать, что его результаты работы не столь хороши, как у его остальных коллег, также может повыситься уровень конфликтов на работе и дома. В результате может возникнуть чувство опустошенности и потерянности, что приведет к неудовлетворенности во всем рабочем процессе [3; 4; 8].

Пожарные и спасатели нередко становятся свидетелями трагичных последствий в результате аварий, катастроф и других различных стихийных бедствий, что в дальнейшем с большой вероятностью сказывается на их психоэмоциональном состоянии и приводит к внутреннему разрушению баланса, а это – одна из причин эмоционального и профессионального выгорания [1].

С целью определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий [5] нами была проведена методика диагностики «Копинг-тест» (Р. Лазарус). В исследовании приняли участие 42 сотрудника МЧС России по ЯНАО в возрасте от 20 до 45 лет и стажем работы от 1 месяца до 23 лет. В группе сотрудников МЧС России выделили подгруппы из начальников караулов, командиров отделения, пожарных и водителей, задействованных в разных видах профессиональной деятельности.

Анализ результатов показал, что наиболее популярной во всей выборке является стратегия «планирование решения

проблемы». Это позволяет говорить о том, что стрессовые ситуации преодолеваются путем целенаправленного анализа возможных вариантов поведения, выработки стратегии решения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Эта стратегия характеризует адаптивное поведение личности, которое способствует конструктивному преодолению трудностей и является результатом обучения.

У начальников караулов и командиров отделения стратегия «планирование решения проблемы» является основополагающей в профессиональной деятельности, так как они управляют процессом тушения пожара. Специалист должен управлять личным составом дежурных смен, которые непосредственно участвуют в тушении пожара.

Стратегия совладающего поведения «планирование решения проблемы» у пожарных осуществляется в ходе проведения специальных работ, направленных на обеспечение выполнения боевых задач с использованием знаний и технических средств.

Отличительная особенность совладающего поведения начальников караулов и пожарных характеризуется стремлением к общению с людьми, что способствует благоприятной адаптации в коллективе. Специалисты принимают самостоятельные решения, проявляют инициативу в деятельности, применяют креативный подход. Получение информации, совета от непосредственного социального окружения, эмоциональной поддержки, сочувствия способствует успешной ориентации в незнакомых ситуациях и принятию решения.

Стратегия «дистанцирование» выявлена у водителей (2%). Данная стратегия предполагает, что сотрудники МЧС России предпринимают попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование специалистами МЧС России интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценива-

ния и т.п. Однако обследуемые могут обесценивать собственные переживания и недооценивать значимости и возможности действенного преодоления проблемной ситуации.

Стратегию «положительной переоценки» проблемы или трудной ситуации за счет положительного переосмысления используют 12% респондентов. Сотрудники МЧС России в своей профессиональной деятельности часто сталкиваются с угрозой жизни, здоровью и благополучию, тем самым положительная переоценка позволяет специалистам отвлечься от негативных впечатлений стрессовой ситуации.

Конфронтационный копинг используют 8% опрошенных. Разрешение проблемы осуществляется за счет конкретных действий. Данная стратегия помогает сотрудникам МЧС России преодолевать трудности, проявлять энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, уметь отстаивать собственные интересы.

Стратегия «принятие ответственности» выявлена у 90% начальников и командиров отделения, пожарных и водителя. Это говорит о том, что в ходе проведения специальных работ, направленных на обеспечение выполнения боевых задач, требуется повышенный контроль и самообладание и пожарным, и вышестоящим руководителям для более быстрого реагирования и принятия ответственных решений, ведь от них зависит успех и сохранение жизни пострадавших.

В экстремальных обстоятельствах перед сотрудником появляются особые проблемы, задачи, которые требуют конкретных незамедлительных поступков. На первом этапе обучения действиям в экстремальных условиях у пожарных формируется стратегия самоконтроля. Личностный самоконтроль необходим для того, чтобы в сложной необычной ситуации сотрудник мог совладать со стрессом, осуществлять наблюдение, думать, сохранять внимание, быстроту, точность, гибкость, проявлять объективность для благоприятного принятия решений в сложной экстремальной ситуации. Опытные командиры и пожарные, планируя свою деятельность, должны быстро реагировать на изменения в обстановке чрезвычайной, экстремальной ситуации: уточнять

принятые ранее решения, видоизменять способы действий, наращивать в необходимых условиях силы и средства пожаротушения.

В стратегии «самоконтроль» проявили себя 5% опрошенных. Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Применяя стратегию самоконтроля в своей деятельности, сотрудники преодолевают негативные переживания за счет подавления и сдерживания эмоций, стремятся достигнуть самообладания. Самоконтроль помогает в быстром принятии решений и эффективном осуществлении деятельности, направленной на предотвращении чрезвычайной ситуации.

Стратегию «поиск социальной поддержки» не использует ни один из опрошенных.

Сотрудники МЧС также проявляют готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Данная стратегия может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой.

Копинг-стратегия «бегство–избегание» была обнаружена только у 3 сотрудников из всей выборки.

2% опрошенных со стажем работы от 1 года до 3 лет и водитель со стажем 7 лет прибегают к стратегиям совладания «бегство–избегание», то есть отрицание проблемы, фантазирование, неоправданные ожидания, отвлечения при отсутствии рациональности, недостатке эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Позитивные стратегии совладающего поведения сотрудников МЧС России позволяют специалистам контролировать собственные реакции, свое поведение, стрессовые ситуации, сохранять самообладание во время проведения спасательных работ, осуществлять планирование, а затем и решение поставленной задачи. Позитивная самомотивация

помогает специалисту эффективно действовать, быстро принимать решения в условиях экстремальной ситуации [5]. Следовательно, стратегия совладающего поведения «планирование решения проблемы» в боевой деятельности сотрудника МЧС России является наиболее продуктивной.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при организации профессиональной подготовки пожарных и воспитательной работы, направленной на развитие продуктивных стратегий совладающего поведения, таких как «самоконтроль», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», которые в будущей профессиональной деятельности позволят пожарным быстрее адаптироваться, мобилизоваться в сложных экстремальных ситуациях и успешно выполнять профессиональные задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бойко В.В*. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2009. – 105 с.

2. *Бойко В.В*. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинъ, 2016. – 472 с.

3. *Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С.* Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. Серия 6. – 2017. – Вып. 2. – № 13. – С. 83–91.

4. *Дутов В.И., Голома К.В*. Влияние пожарной ситуации на поведение людей при пожарах // Безопасность людей при пожарах: сб. науч. трудов. – М.: Просвещение, 2014.

5. *Жукина Е.В.* Стратегии совладания со стрессом в профессиональной деятельности (на примере сотрудников ОВД, ГПС МЧС и ИТР) // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2006. – № 4. – С. 413–417.

6. *Одинцова, М.А., Самаль Е.В.* Психология стрессовых ситуаций: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2020. – 303 с.

7. Психология профессионального здоровья: учеб. пособ. / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2016. – 480 с.

8. *Собольников В.В*. Психология профессиональной деятельности в особых и стрессовых условиях: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2022. – 192 с.

СПЕЦИФИКА СВЯЗИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ ДО И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Е.Р. Кежун

Гродненский государственный медицинский университет (Гродно, Беларусь)

Проведено эмпирическое сравнительное исследование профессионального самоотношения и эмоционального выгорания у врачей до и во время пандемии COVID-19. Выявленные особенности корреляционных связей изучаемых показателей обладают научной новизной и прикладной значимостью, поскольку углубляют понимание внутренних (субъектных) и внешних предикторов эмоционального выгорания у врачей в обычных и экстремальных условиях реализации медицинской помощи населению.

Ключевые слова: *профессиональное самоотношение, эмоциональное выгорание, врачи, пандемия COVID-19.*

THE SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP OF PROFESSIONAL SELF-ATTITUDE AND EMOTIONAL BURNOUT IN DOCTORS BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC

E.R. Kezhun

Grodno State Medical University (Grodno, Belarus)

An empirical comparative study of professional self-attitude and emotional burnout among doctors before and during the COVID-19 pandemic was carried out. The revealed features of the correlations of the studied indicators are of scientific novelty and applied significance, since they deepen the understanding of internal (subjective) and external predictors of emotional burnout among doctors in ordi-

nary and extreme conditions of the implementation of medical care to the population.

Key words: *professional self-attitude, emotional burnout, doctors, COVID-19 pandemic.*

Прошедшие 2020–2021 гг. для всего мира стали не простым испытанием в связи с распространением инфекции COVID-19. Пандемия существенно изменила многие сферы деятельности человека, ценности, движение жизни. Физическое и психологическое здоровье и благополучие человека и общества в целом стали важнейшими приоритетами. Изменения произошли очень быстро и внесли существенные корректировки в привычную профессиональную деятельность многих людей, в том числе медицинских работников.

Психологическое состояние общества определяется с точки зрения психологического и эмоционального благополучия людей и рассматривается с учетом как объективных показателей, так и субъективных оценок субъекта жизнедеятельности. Психологическое здоровье рассматривается как интегральный показатель психосоциального благополучия в обществе. В определении, предлагаемом ВОЗ, психологическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в общественную жизнь [4]. Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности, поэтому в ситуациях повышенной стрессовой нагрузки, к которой также относится пандемия коронавируса, вопрос о психологическом здоровье людей является актуальным. Психологическое благополучие субъекта связано с адекватным отношением к сложившимся пандемическим обстоятельствам.

Пандемия COVID-19 привела к условиям, которые позволили «замедлить» ритм жизни, возможность переосмыс-

лить свои цели. Такие обстоятельства, как динамика болезни и отсутствие общепринятого лечения, социальная изоляция и дистанцирование, высокая вероятность массового распространения плохо изученной инфекции, значительно усугубляют дистресс [3]. Кроме того, страх надвигающейся пандемии часто оказывает дополнительное негативное воздействие на ситуацию в обществе. Объективная ситуация во время эпидемий и пандемий традиционно связана с множеством важных психосоциальных факторов стресса: угрозами для своего здоровья и близких; серьезными проблемами на работе; разлукой с семьей и друзьями; проблемами с продуктами питания и лекарствами; социальной изоляцией и социальным дистанцированием; закрытием школ и университетов. С психологической точки зрения пандемии также представляют собой масштабные события, связанные с неопределенностью, чувством растерянности у большинства людей, с одной стороны, и ощущением важности происходящего, с другой стороны, а также потерей контроля над жизненными ситуациями, которые вызывают стресс и эмоциональный дистресс, включая гнев, беспокойство и депрессию [3].

В последние годы изучение психологических проблем в профессиональной деятельности медицинских работников неразрывно связано с появлением новой вирусной инфекции – COVID-19. Пандемия внесла изменения в условия реализации врачами их профессиональных обязанностей, что не могло не найти отражения в их профессиональном самосознании и эмоциональном здоровье.

Цель исследования: выявить направленность и силу связи между профессиональным самоотношением и эмоциональным выгоранием у врачей до и во время пандемии.

Исследование осуществлялось на базе УО «Гродненский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 160 врачей: 100 врачей до пандемии и 60 врачей во время пандемии COVID-19, являющихся слушателями курсов повышения квалификации УО «Гродненский государственный медицинский университет», из

них 92 женщины и 8 мужчин в выборке врачей, тестируемых до пандемии, и 55 женщин и 5 мужчин во время пандемии COVID-19. Также данные группы были разделены на подгруппы по стажу профессиональной деятельности, брачно-семейному и родительскому статусу.

В исследовании были использованы следующие методики: Опросник профессионального самоотношения К.В. Карпинского, А.М. Колышко и Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Для выявления связи между показателями эмоционального выгорания и характеристиками профессионального самоотношения врачей был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

Рассмотрим результаты выявленных корреляционных связей между показателями профессионального самоотношения и факторами эмоционального выгорания у врачей до и во время пандемии COVID-19.

В допандемической выборке врачей была выявлена прямая корреляционная связь между фактором эмоционального выгорания «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и показателем профессионального самоотношения «самоуничижение в профессии». Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование проявляется в том, что профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Самоуничижение связано с критическим снижением уровня самооценки, проявляющееся унижением своей личности, присущих достоинств или физических качеств.

Выявлено, что у врачей и до, и во время пандемии COVID-19 показатели профессионального самоотношения, отражающие конфликтность и негативность, направленные медиком на самого себя, связаны с фактором эмоционального выгорания «расширение сферы экономии эмоций». Обратная корреляционная связь между одноименным фактором синдрома эмоционального выгорания имеет место с показателем профессионального самоотношения «саморуководство в профессии», отражающим субъектную позицию врача в своем профессиональном продвижении.

Анализ корреляционных связей у врачей до и в период пандемии COVID-19 показал наличие прямой связи между показателем «самообвинение в профессии» и фактором эмоционального выгорания врачей – «эмоциональный дефицит». Указанные выше факторы эмоционального выгорания затрагивают собственно эмоциональную сферу личности врача, в то время как другие симптомы синдрома эмоционального выгорания связаны с иными аспектами профессиональной деятельности.

На выборке врачей, тестируемых во время пандемии, установлено, что чем выше показатель внутренней конфликтности профессионального самоотношения, тем выше эмоциональная отстраненность врача от профессиональной деятельности. Внутренняя конфликтность измеряет индивидуальный уровень противоречивости, амбивалентности профессионального самоотношения. Источником конфликта в данном случае выступает объективное рассогласование профессиональных требований (квалификационных, должностных, средовых и т.д.) с индивидуальными возможностями, ресурсами субъекта труда [2].

Эмоциональная отстраненность, также известная как эмоциональное притупление, имеет два значения: первое – это неспособность общаться с другими на эмоциональном уровне; второе – как положительное средство справиться с тревогой. Эта своеобразная стратегия совладания, также известная как нефиксирование на эмоциях, используется для избегания определенных ситуаций, которые могут вызвать тревогу. Имеется в виду уклонение субъекта от установления эмоциональных связей. Эмоциональная отстраненность может быть временной реакцией на стрессовую ситуацию или хроническим состоянием.

Мы полагаем, что в ситуации физической и психоэмоциональной перегрузки, решая задачи спасения пациентов, порой находясь перед сложным моральным выбором в условиях недостатка ресурсов, врач вынужден применять тактику эмоциональной отстраненности, чтобы оставаться рациональным и эффективным. Как видим, наличие внутрен-

них противоречий профессионального самоотношения усугубляет эмоциональную отстраненность врача в условиях работы во время пандемии.

Конфликтный смысл профессионального «Я» у врачей во время пандемии прямым образом коррелирует с фактором синдрома эмоционального выгорания «эмоционально-нравственная дезориентация», что не было характерно для врачей допандемической выборки. Эмоционально-нравственная дезориентация проявляется как неадекватное реагирование во взаимоотношениях с окружающими – коллегами, пациентами. Врач склонен поводить негибкую категоризацию людей, быть полярным в оценках и некритичным к своим решениям, оправдывать свои поступки, рискует нарушать нормы этики. Чем больше противоречий в системе смыслов «Я» в контексте профессиональной самореализации, тем выше риски проявления описанного выше симптома эмоционального выгорания, отражающего деформацию эмоциональной и морально-нравственной сферы личности врача [1].

Полученные результаты обладают научной новизной и прикладной значимостью, поскольку углубляют понимание внутренних (субъектных) и внешних предпосылок и факторов эмоционального выгорания врачей, а также могут служить основанием для разработки мер по его предупреждению у медицинских работников в форме индивидуальных и групповых консультаций, программ психокоррекции.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Карнелович М.М., Патапчик А.И.* Связь профессионального самоотношения и склонности к вредным привычкам у врачей и медицинских сестер // Актуальные проблемы медицины: сб. материалов итоговой научно-прак. конф. 27 янв. 2022 г. / отв. ред. С.Б. Вольф. – Гродно: ГрГМУ, 2022. – С. 401–402.

2. *Кежун Е.Р.* Связь профессионального самоотношения и эмоционального выгорания у медицинских работников // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы Междунар. научно-практ. конф. Мо-

сква, 18–19 ноября 2020 г. / под ред. А.Б. Холмогоровой [и др.]. – М., 2020. – С. 73–75.

3. *Кежун Е.Р., Карнелович М.М.* Связь профессионального самоотношения и эмоционального выгорания у врачей с разным стажем профессиональной деятельности // Актуальные проблемы медицины: сб. материалов Итоговой научно-практ. конф. 28–29 янв. 2021 г. / редкол.: Е.Н. Кроткова (отв. ред.) [и др.]. – Гродно, 2021. – С. 411–413.

4. *Kazarenkov V., Bashkin E., Karnialovich M., Kazarenkova T., Kameneva G.* Coping With Pandemic Stress In High School Students // INTED–2022 Proceedings: 16t^{h} International Technology, Education and Development Conference. Valencia, Spain, University of Valencia, March 7–8, 2022 / ed. by L.G. Chova, A.L. Martínez, I.C. Torres. – Valencia, 2022. – P. 3224–3230.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И МУДРОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ДО И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Н.Н. Мехтиханова

Ярославский государственный университет (Ярославль, Россия)

Ю.С. Мурзина

Тюменский государственный университет (Тюмень, Россия)

Т.М. Клещевникова

Городская поликлиника № 17 (Тюмень, Россия)

Эмпирическое исследование позволило показать динамику эмоционального выгорания медицинского персонала в допандемийный и пандемийный периоды. В качестве внутреннего ресурса, способного предупредить развитие выгорания, нами рассматривается мудрость. Показатели выраженности мудрости

претерпели изменения, но она по-прежнему выполняет функцию противостояния синдрому эмоционального выгорания.

Ключевые слова: *мудрость, эмоциональное выгорание, медицинский персонал, допандемийный и пандемийный периоды.*

BURNOUT AND HEALTH WORKERS' WISDOM BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC

N.N. Mekhtikhanova

Yaroslavl State University
(Yaroslavl, Russia)

J.S. Murizna

Tyumen State University
(Tyumen, Russia)

T.M. Kleshchevnikova

City Polyclinic № 17
(Tyumen, Russia)

An empirical study made it possible to show the dynamics of emotional burnout of medical personnel in the pre-pandemic and pandemic periods. As an internal resource that can prevent the development of burnout, we consider wisdom. The indicators of wisdom expression have changed, but it still performs the function of confronting the burnout syndrome.

Key words: *wisdom, emotional burnout, medical personnel, pre-pandemic and pandemic periods.*

Пандемия COVID-19 породила чрезвычайную, беспрецедентную в современной истории критическую ситуацию, что привело к росту случаев эмоционального выгорания среди работников здравоохранения. Ученые во всем мире быстро откликнулись на возникшую ситуацию. Появилось большое

количество исследований, посвященных этой проблеме, среди которых можно выделить несколько основных тем.

S. Ghahramani и др. было найдено 30 обзорных статей, вышедших до января 2021 г. Поиск проводился с использованием PubMed, Scopus, EMBASE, Web of Science, ProQuest. Было установлено, что объединенная общая распространенность эмоционального выгорания составляет 52% [7]. На российских выборках были получены аналогичные результаты [3; 4].

Среди наиболее распространенных тем исследований особое место занимает профилактика и лечение синдрома ЭВ [5; 6; 8]. Примечательно, что все чаще делаются попытки оценить технологии профилактики и лечения с точки зрения их эффективности [5].

Особый интерес представляют исследования личностных ресурсов ЭВ, которые играют решающую роль в его профилактике. К таковым относятся чувство личного контроля, самоэффективность, находчивость, чувство юмора, оптимизм, оценка и преодоление тревожных событий [5; 7].

Многие зарубежные ученые считают, что развитие мудрости должно лежать в основе профилактики эмоционального выгорания. Ранее проведенное нами исследование показало, что чем более высоким уровнем мудрости обладает сотрудник медучреждения, тем меньше вероятность подверженности его синдрому эмоционального выгорания [2]. Исследований мудрости медицинских работников в контексте эмоционального выгорания в период пандемии COVID-19 в доступных источниках нами практически не выявлено.

Наше исследование имело целью оценить уровень эмоционального выгорания среди медицинских работников, оказывающих помощь пациентам с COVID-19, а также изучить мудрость как фактор, отрицательно связанный с развитием этого психологического осложнения.

Процедура и методы исследования. В феврале–марте 2020 г. нами было реализовано первое исследование взаимосвязи уровня мудрости и эмоционального выгорания у медицинских работников (n = 184), которые на тот момент времени не принимали участие в лечении больных с инфекцией COVID-19 [2]. Дизайн исследования был повторен в

разгар пандемии в мае 2021 г. – апреле 2022 г. Были задействованы 250 медицинских работников (женщины 82,5%, мужчины 17,5%), работающие в «красной» и «зеленой» зонах городских поликлиник г. Тюмени (второе исследование).

Были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Опросник «Уровень мудрости» [2].

2. Методика диагностики эмоционального выгорания (здесь и далее – ЭВ) В.В. Бойко.

Для обработки результатов были использованы статистические методы: *t*-критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ, метод структурного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции *rS* Спирмена. Статистическая обработка полученных данных проводилась в программе STATISTICA 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе работы было получено большое количество данных, анализ которых, к сожалению, не укладывается в отведенные рамки статьи. Остановимся только на самых основных моментах.

Сравнительный анализ результатов исследований до пандемии и после по опроснику В.В. Бойко показал, что уровень эмоционального выгорания медицинских работников в период пандемии COVID-19 значительно возрос. Средние значения итогового показателя ЭВ в первом исследовании составляли 103,6 балла, во втором исследовании – 134,4 балла. Достоверность различий: *t*-value = -4,8; $p = 0{,}000003$.

Как видно из рис. 1, прирост эмоционально выгоревших специалистов произошел за счет изменений в двух группах: значительно возросло количество специалистов с высоким уровнем ЭВ и почти в 2 раза уменьшилась группа с низким ЭВ.

Таким образом, в группе всех обследованных медицинских работников в период пандемии только 24,8% не имеют признаков ЭВ. Эти результаты превышают данные многочисленных исследований ЭВ у работников социономических профессий, выполненных в разное время в нашей стране и за рубежом.

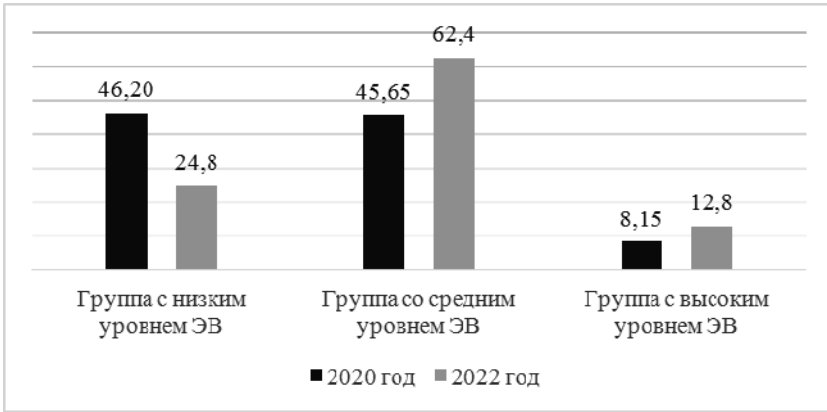


Рис. 1. **Данные об уровнях ЭВ в исследованиях 1 и 2**

Далее методом однофакторного дисперсионного анализа нами были проанализированы данные групп медиков, работающих в «красной» и «зеленой» зонах в 2022 г. Из табл. 1 следует, что достоверных различий между группами по показателям ЭВ не выявлено. Это согласуется с данными других исследований [8].

Таблица 1

Результаты однофакторного дисперсионного анализа

	Degr. of – Freedom	**ЭВ общий 2022 – SS**	**ЭВ общий 2022 – MS**	**ЭВ общий 2022 – F**
Intercept	1	4 294 931	4 294 931	955,6570
Зона	1	10 443	10 443	2,3236
Error	248	1 114 566	4494	
Total	249	1 125 009		

Медицинские работники, не работающие непосредственно с больными коронавирусом, также подвержены повышенному стрессу, тревоге, что провоцирует развитие ЭВ.

Анализ результатов по опроснику «Уровень мудрости» показал, что при сравнении данных двух исследований выявлены значимые различия по показателю мудрости (*t*-value = 6,73; p = 0,000000).

Медицинский персонал в период пандемии характеризуется более низким уровнем мудрости (231,19 и 211,51 баллов соответственно). Этот факт можно объяснить тем, что мудрость отрицательно связана с эмоциональным выгоранием: чем выше ЭВ, тем ниже уровень мудрости.

В исследовании 2 мы наблюдаем значительное повышение уровня ЭВ, поэтому закономерно, что уровень мудрости должен снижаться.

Сложная ситуация пандемии, развитие эмоционального выгорания оказывают воздействие на становление и редукцию мудрости. Полученные результаты сопоставимы с данными в исследовании А.В. Карпова [1].

Анализ корреляций между показателями эмоционального выгорания и уровнем мудрости (табл. 2) выявил, что уровень мудрости отрицательно связан с эмоциональным выгоранием по всей выборке. Это подтверждает полученные нами данные в исследовании 1 [2].

Таблица 2

Значимые коэффициенты корреляций Спирмена между показателем мудрости и стадиями ЭВ

	Стадии ЭВ			**Итог ЭВ**
	Напряж.	**Резистен.**	**Истощ.**	
Мудрость	-0,36*	-0,26*	-0,29*	-0,34*
Итоговый ЭВ	0,91*	0,87*	0,93*	1,00

Примечание: * – $p \leq 0{,}05$.

Следует отметить, что мудрость отрицательно связана со всеми стадиями ЭВ.

Далее нами был проведен однофакторный регрессионный анализ, где группирующей переменной выступил уровень мудрости (низкий, средний, высокий). Это позволило нам выявить статистически значимое влияние фактора мудрости на эмоциональное выгорание (p-level = 0,000).

Выводы. В условиях пандемии COVID-19:

1) распространенность эмоционального выгорания медицинского персонала значительно выросла вне зависимости от зоны работы;

2) уровень мудрости работников медицинской сферы снизился;

3) уровень мудрости влияет на эмоциональное выгорание работников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Карпов А.В.* Метакогнитивные детерминанты психического выгорания в профессиональной деятельности // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 6 (42). – С. 322–337. – DOI: 10.32744/ pse.2019.6.27.

2. *Мехтиханова Н.Н., Мурзина Ю.С., Русакова Ю.Е.* Мудрость как фактор предотвращения эмоционального выгорания медицинских работников // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2020. – Т. 17. – № 4. – С. 685–704. – DOI: http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2020-17-4-685-704.

3. *Синбухова Е.В., Проценко Д.Н.* Оценка психологического состояния у медицинского персонала во время пандемии COVID-19 // Анестезиология и реаниматология. – 2020. – Вып. 2. – С. 54–60. – DOI: https://doi.org/10.17116/anaesthesiology202006254.

4. *Худова И.Ю., Улумбекова Г.Э.* «Выгорание» у медицинских работников: диагностика, лечение, особенности в эпоху COVID-19 // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение: Вестник ВШОУЗ. – 2021. – Т. 7. – № 1. – С. 42–62. – DOI: https://doi.org/ 10.33029/2411-8621-2021-7-1-42-62.

5. *Adams J.G., Walls R.M.* Supporting the health care workforce during the COVID-19 global epidemic // JAMA. – 2020. – № 323. – P. 1439–1440. – DOI: 10.1001/jama.2020.3972.

6. *Castelnuovo G., De Giorgio A., Manzoni G.M., Mohiyeddini C., Treadway D.C., Bressington D., Chan S.W.C., Van Zyl L.E., Granieri A., Naslund J., eds*. Coronavirus Disease (COVID-19): Psychological, Behavioral, Interpersonal Effects and Clinical Implications for Health Systems. – Lausanne: Frontiers Media SA, 2022. – DOI: 10.3389/978-2-88976-223-1.

7. *Ghahramani S., Lankarani K.B., Yousefi M., Heydari K., Shahabi S., Azmand S.* A Systematic Review and Meta-Analysis of Burn-

out Among Healthcare Workers During COVID-19 // Front. Psychiatry. – 2021. – № 12. – DOI: 10.3389/fpsyt.2021.758849.

8. *Leo C.G., Sabina S., Tumolo M.R., Bodini A., Ponzini G., Sabato E., Mincarone P*. Burnout Among Healthcare Workers in the COVID 19 Era: A Review of the Existing Literature // Front. Public Health. – 2021. – № 9. – DOI: 10.3389/fpubh.2021. 750529.

9. *Rieckert A., Schuit E., Bleijenberg N., Ten Cate D., de Lange W., de Man-van Ginkel J.M., et al*. How can we build and maintain the resilience of our healthcare professionals during COVID-19? Recommendations based on a scoping review // BMJ Open. – 2021. – № 11. – DOI: 10.1136/bmjopen-2020-043718.

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.Б. Михайлова, И.А. Медведева

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье представлены новые данные эмпирического исследования особенностей проявления эмоционального выгорания на примере линейных сотрудников городской администрации с разным стажем профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, деперсонализация, эмоциональное истощение, стаж профессиональной деятельности.*

THE SPECIFICS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG MUNICIPAL SERVICE EMPLOYEES WITH DIFFERENT PROFESSIONAL EXPERIENCE

O.B.Mikhailova, I.A. Medvedeva

Peoples' Friendship University of Russia
(Moscow, Russia)

The content of the article presents new data from an empirical study of the features of the manifestation of emotional burnout on the example of linear employees of the city administration with different professional experience.

Key words: *emotional burnout, depersonalization, emotional exhaustion, professional experience.*

Проблема профилактики, диагностики и коррекции синдрома эмоционального выгорания в профессиональной сфере остается одной из самых острых в современной психологии профессиональной деятельности. Со времен Х.Дж. Фрейденбергера в центре внимания психологов находились работники социальных профессий – врачи, полицейские, педагоги и социальные работники [4]. В дальнейшем изучением эмоционального выгорания на других профессиональных группах начали заниматься такие зарубежные авторы, как К. Маслач, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман, А. Пайнс, Е. Айронсон, В. Шауфели, Е. Махер, К. Кондо, Т.И. Ронгинская и др. [7; 6]. Таким образом стали развиваться эмпирические исследования по проявлению выгорания у работников других специальностей (офисные работники, военнослужащие, продавцы, инженеры и т.д.). В российской психологии над исследованиями проблем выгорания работали и работают Н.Е. Водопьянова, Н.В. Козина, А.А. Реан, Г.С. Абрамова, А.Ю. Серебрякова, Е.С. Старченкова и др. [1; 5]. В настоящее время продолжаются разработки моделей эмоционального выгорания, изучаются проявления симптомов, которые свойственны выгоранию, и разрабатываются методики, которые могут диагностировать этот синдром [2; 3].

Теоретический анализ исследований эмоционального выгорания позволяет утверждать, что в настоящее время существует незначительное количество исследований, посвященных сотрудникам административного аппарата управления. С целью изучения специфики проявлений выгорания у представителей городской администрации и поддержания

их профессионального здоровья было организовано данное исследование.

В работе было выдвинуто предположение о том, что существуют значимые статистические различия в проявлении эмоционального выгорания у государственных служащих с разным стажем профессиональной деятельности. В качестве респондентов выступили рядовые сотрудники административного округа Новая Москва и Московской обл. Всего в исследовании участвовали 82 человека – 54 женщины и 28 мужчин. Возраст испытуемых составляет 25–34 года (стаж работы – от 2 до 8 лет) и 35–42 года (стаж работы – от 8 до 15 лет). Основанием для разделения респондентов на две группы стал стаж работы. Первую группу составили сотрудники со стажем работы от 2 до 8 лет (41 человек), вторую – сотрудники со стажем работы от 8 до 15 лет (41 человек).

Сбор данных осуществлялся с помощью следующих методик:

1) опросник «Стилевая саморегуляция поведения» (В.И. Моросанова);

2) Опросник поведения и переживаний, связанных с работой (AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens – und Erlebensmuster) (У. Шааршмидт, А. Фишер);

3) Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой;

4) тест на определение уровня стресса (В.Ю. Щербатых);

5) методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина).

Для выявления различий в проявлениях эмоционального выгорания среди сотрудников городской администрации с разным стажем работы был проведен сравнительный анализ с помощью непараметрического *U*-критерия Манна–Уитни, а для выявления специфики проявления выгорания у разных групп респондентов использовался факторный анализ.

В результате проведенного исследования нами были получены следующие различия (табл. 1).

Таблица 1

Статистическая оценка различий по шкалам методик среди сотрудников со стажем работы от 2 до 8 лет и от 8 до 15 лет (n = 82)

Шкалы	Среднее значение в группе сотрудников со стажем работы от 2 до 8 лет	Среднее значение в группе сотрудников со стажем работы от 8 до 15 лет	*U*-критерий	Уровень значимости
Эмоциональное истощение	30,92	53,17	383,5**	$p \leq 0{,}01$
Деперсонализация	31,93	52,05	427**	$p \leq 0{,}01$
Удовлетворенность жизнью	33,65	50,15	501**	$p \leq 0{,}01$
Ориентация на эгоизм	34,48	49,24	536,5**	$p \leq 0{,}01$
Ориентация на деньги	31,28	52,77	399**	$p \leq 0{,}01$

Примечание: * – различия достоверны на уровне статистической значимости $p < 0{,}05$;**; – различия достоверны на уровне статистической значимости $p < 0{,}01$.

По показателям шкалы *«эмоциональное истощение»* были получены значимые различия, и это состояние доминирует у группы специалистов со стажем 8–15 лет. По шкале *«деперсонализация»* также обнаружены различия, и эти показатели выше у группы с большим стажем работы. Однако различия по шкале *«удовлетворенность жизнью»* в значительной степени доминируют у группы со стажем от 8 до 15 лет, как и показатели по шкалам *«ориентация на эгоизм»* и *«ориентация на деньги».*

Для выявления факторов анализа особенностей проявления эмоционального выгорания сотрудников городской администрации с разным стажем работы мы провели факторный анализ с вращением Varimax.

В результате данного анализа были выделены три основные группы факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания у специалистов со стажем работы от 2 до 8 лет:

1) фактор профессиональной активности;

2) фактор профессиональной результативности;

3) фактор профессионального развития.

Фактор профессиональной активности представлен следующими переменными: *«ориентация на свободу»* (0,693); *«готовность к энергетическим затратам»* (-0,647); *«субъективное значение деятельности»* (0,661); *«уровень стресса»* (-0,571); *«деперсонализация»* (-0503). Полученные результаты свидетельствуют о стремлении группы специалистов со стажем от 2 до 8 лет к самодостаточности, самостоятельности, самоопределению. Данные личностные характеристики не связаны с уровнем стресса и показателями выгорания.

Фактор профессиональной результативности составили следующие переменные: *«шкала оценки результатов»* (0,643); *«ориентация на процесс»* (-0,578); *«шкала моделирования»* (0,547); *«ориентация на труд»* (-0,532); *«шкала планирования»* (0,517). Результаты факторного анализа указывают на способность респондентов осознанно реализовывать рабочие задачи, продумывать план действий, активно выполнять свою работу, получая от нее удовлетворение.

Фактор профессионального развития составили следующие переменные: *«ориентация на власть»* (0,557); *«редукция личных достижений»* (-0,513). Полученные данные характеризуют респондентов данной группы как карьерно ориентированных специалистов, на мотивацию которых не оказывает влияние эмоциональное выгорание. В целом показатели эмоционального выгорания в данной группе значительно ниже, чем те же показатели в группе с более долгим стажем профессиональной деятельности.

На основании проведенного анализа у респондентов со стажем профессиональной деятельности 8–15 лет были выявлены показатели, которые составили следующие группы факторов:

1) фактор перфекционизма;

2) фактор профессионального развития;

3) фактор профессиональной активности;

4) фактор профессиональной результативности.

У группы специалистов с более длительным стажем работы на фоне прогрессирующих показателей профессионального выгорания, которые мы обнаружили, появляется **фактор перфекционизма**. В данный фактор вошли следующие переменные: *«шкала гибкости»* (0,711); *«шкала оценки результатов»* (0,619); *«шкала программирования»* (0,604); *«стремление к совершенству»* (0,572); *«ориентация на результат»* (-0,505). Полученные результаты свидетельствуют о том, что у сотрудников данной группы появляются стремления к эмоциональной гибкости, достижению значимых результатов, но это не всегда связано с реальным эффектом результативности.

Фактор профессионального развития представлен переменными *«ориентация на процесс»* (0,710); *«субъективное значение деятельности»* (-0,698); *«ориентация на власть»* (0,551). Данная группа респондентов ориентирована в профессиональной деятельности на активные проекты, в которых они смогли бы проявить свои лидерские способности.

Фактор профессиональной активности составили следующие переменные: *«профессиональные притязания»* (0,687); *«ориентация на свободу»* (-0,612). Данная группа респондентов довольно амбициозна в проявлениях профессиональной реализации достижений карьерного роста, даже если это делает их несвободными от рамок и обязательств в реализации профессиональных обязанностей. Возникает когнитивное противоречие между профессиональными амбициями и отсутствием возможности свободной самореализации, что, в свою очередь, приводит к развитию выгорания.

Фактор профессиональной результативности у респондентов со стажем от 8 до 15 лет представлен следующими шкалами: *«шкала самостоятельности»* (-0,669); *«ориентация на труд»* (0,545). Обнаружено противоречие между стремлением к трудовой деятельности и отсутствием самостоятельности в реализации данной деятельности. Данные противоречия также могут вызывать прогрессирующие симптомы эмоционального выгорания.

В результате проведенного эмпирического анализа были выявлены следующие значимые особенности проявления и развития эмоционального выгорания:

1) у сотрудников городской администрации со стажем от 8 до 15 лет профессиональной деятельности возрастают показатели эмоционального выгорания по сравнению с сотрудниками со стажем от 2 до 8 лет;

2) на фоне прогрессирующей деперсонализации и эмоционального истощения сотрудники со стажем от 8 до 15 лет больше удовлетворены уровнем жизни, но в мотивационном плане ориентированы на материальное благополучие и удовлетворение личных профессиональных амбиций;

3) специалисты со стажем от 2 до 8 лет профессиональной деятельности менее эмоционально истощены, менее удовлетворены уровнем жизни и менее ориентированы на материальное благополучие и удовлетворение профессиональных амбиций.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2021.

2. *Виданова Ю.И.* Психическое выгорание в процессе профессионализации административных работников // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия: Политология. Международные отношения. – 2007. – № 4.

3. *Гордеева М.А., Константинов В.В*. Взаимосвязь индивидуальных, социально-психологических характеристик личности и особенностей эмоционального выгорания у государственных служащих // Вестник ГУУ. – 2014. – № 9.

4. *Михайлова О.Б., Кущазли М.И.* Особенности проявления и стратегии преодоления профессиональных деформаций у педагогов // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2016. – № 34 (2). – С. 37–42.

5. *Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С.* Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – № 4. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf.

6. *Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P.* Job burnout // Ann. Rev. Psychol. – 2001. – № 52 (1). – С. 397–422. – DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

7. *Freudenberger H.* Burnout: Contemporary issues, trends and concerns // Stress and burnout in the human service professions / B. Farber (ed.). – N. Y.: Pergamon. 1983. – P. 23–28.

ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Г.В. Ожиганова

Институт психологии РАН
(Москва, Россия)

В статье рассматриваются вопросы, связанные с духовностью личности и ее психологическим благополучием. Приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи духовно-нравственных качеств с субъективным благополучием.

Ключевые слова: *духовность, духовно-нравственные качества, психологическое благополучие, субъективное благополучие.*

SPIRITUAL ASPECT OF PERSONALITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

G.V. Ozhiganova

Institute of Psychology RAS (Moscow, Russia)

The article deals with issues related to the spirituality of the personality and psychological well-being. The results of an empirical study of the relationship between spiritual and moral qualities and subjective well-being are presented.

Key words: *spirituality, spiritual and moral qualities, psychological well-being, subjective well-being.*

В настоящее время резких социально-экономических сдвигов особо актуальными становятся проблемы, связанные с ролью духовного фактора в сохранении стабильности и развития общества; вопросы сопряженности духовной ориентации личности, ее духовно-нравственных качеств с психологическим благополучием. Согласно Д.А Леонтьеву, «психологическое благополучие», или позитивное функционирование, – это предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру зрелости и оптимальности личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности. Позитивное функционирование выступает модератором связи между внешними условиями (ресурсами) и субъективным благополучием: высокий уровень психологического благополучия позволяет извлечь максимум позитива из наличных ресурсов и смягчить негативные эффекты неблагоприятных условий; низкое психологическое благополучие делает индивида уязвимым в ситуации дефицита ресурсов и мешает в полной мере воспользоваться благоприятными условиями» [1, с. 26].

Подчеркнем, что исследователи (S.D. Pressman, T. Kraft, S. Bowlin) выделяют разные виды благополучия: физическое, психологическое, социальное [9]. Исходя из этого, можно рассматривать в рамках широкого понятия психологического благополучия его разные аспекты: собственно психологическое благополучие в данном случае в узком смысле (Н. Брэдберн, К. Рифф, Э. Деси и др.); субъективное благополучие (Э. Динер, Р. Эммонс, С. Любомирски, Д.А. Леонтьев и др.); личностное благополучие (Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова); психоэмоциональное

благополучие (В.Р. Манукян., Е.Г. Трошихина). Разными авторами выделяются также и другие виды и аспекты благополучия.

В нашем исследовании рассматривалась проблема связи субъективного благополучия и духовности личности.

Влияние духовного фактора на психологическое благополучие подробно изучалось в зарубежной литературе, отмечался важный вклад духовного аспекта личности в ее психологическое благополучие. При этом необходимо разделять духовность нерелигиозную и религиозную. Первая имеет отношение к признанию человеком существования высших сил или разума, но не связана с религиозными организациями; вторая предполагает принадлежность к определенной религиозной конфессии.

Исследования показали, что религиозность оказывает влияние на благополучие человека, но не однозначно. Так, было установлено, что религиозность в целом имеет большое значение при оценке общего благополучия и, скорее, связана с экзистенциальным благополучием, нежели с удовлетворенностью жизнью и счастьем, т.е. субъективным благополучием [8].

В недавно проведенном исследовании (A. Bożek, P.F. Nowak, M. Blukacz) выявлена связь психологического благополучия и духовности, включающей как религиозную составляющую, так и секулярную (три шкалы: 1) религиозные взгляды; 2) моральные принципы; 3) состояние гармонии) [5]. В этом отношении интересно исследование, проведенное в Китае. В нем показана значимость для субъективного благополучия коллективистских ценностей, которые, в частности, свойственны восточной культуре. На примере китайских студентов показано, что такие ценности, как доброта, традиция и послушание, способствуют достижению субъективного благополучия, а ценности, свидетельствующие об индивидуалистической ориентации, не ведут к улучшению качества жизни [10].

Рассматриваемая нами секулярная духовность предполагает три компонента:

1) моральный;

2) ментальный;

3) трансцендентный [3].

В основе морального компонента лежат высшие общечеловеческие ценности, такие как истина, добро, красота, справедливость, которые, по нашему мнению, обусловливают духовно-нравственные качества личности, связанные с ее ориентацией на благо других людей [4], и способствуют ее субъективному благополучию.

Целью нашего исследования было выявление связи духовного аспекта личности (как проявление ее духовно-нравственных качеств) с субъективным благополучием.

Выборку составил 121 человек (студенты г. Уфа), из них 32 – мужского пола и 89 – женского пола; возраст – 18–22 года (M = 19,29; SD = 0,961).

Для исследования духовно-нравственных качеств использовалась методика «Духовная личность» А. Хусейна, М. Анаса, адаптированная Г.В. Ожигановой [2]; для изучения субъективного благополучия – Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера с коллегами (ШУДЖ, англ. – Satisfaction With Life Scale (SWLS)) [7]; адаптированная и валидизированная Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым [6].

Результаты исследования показали значимую положительную связь показателей духовно-нравственных качеств (опросник «Духовная личность» – суммарный балл) со шкалой удовлетворенности жизнью (r =.463; p = 0,000). Полученные нами результаты согласуются с проведенными ранее исследованиями, подтверждая важное значение духовного фактора для психологического благополучия личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Леонтьев Д.А.* Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14–37. – DOI: https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02.

2. *Ожиганова Г.В.* Адаптация опросника «Духовная личность» на русскоязычной выборке // Экспериментальная психо-

логия. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 160–176. – DOI: http://doi.org/10.17759/exppsy.2019120413.

3. *Ожиганова Г.В.* Духовная личность. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 288 с.

4. *Ожиганова Г.В.* Ценностно-смысловые составляющие морального компонента духовных способностей: исследование взаимосвязи на выборке российской студенческой молодежи // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 18. – № 4. – С. 849–868. – DOI: http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-4-849-868.

5. *Bożek A., Nowak P.F., Blukacz M.* The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01997. – URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01997/full.

6. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов, 2008. – URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210 190841.pdf (дата обращения 15.08.2022).

7. *Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction With Life Scale // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49 (1). – P. 71–75. – DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

8. *Poloma M., Pendleton B.* Religious domains and general well-being // Social Indicators Research. – 1990. – Vol. 22. – № 3. – P. 255–276. – DOI: 10.1007/BF00301101.

9. *Pressman S.D., Kraft T., Bowlin S.* Well-Being: Physical, Psychological, Social // Encyclopedia of Behavioral Medicine / M.D. Gellman, J.R. Turner (eds). – N. Y.: Springer, 2013. – DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_75.

10. *Zhang K.C., Hui C.H., Lam J. et al.* Personal spiritual values and quality of life: Evidence from Chinese college students // Journal of Religion and Health. – 2014. – Vol. 53. – № 4. – P. 986–1002. – DOI:10.1007/s10943-013-9686-1.

УСЛОВИЯ УСПЕХА САМОРЕГУЛЯТИВНОЙ ПРАКТИКИ

С.А. Сухих, Н.М. Богатов, А.Н. Богатова

Кубанский государственный университет
(Краснодар, Россия)

Актуальность исследования обусловлена необходимостью сохранения психологического и функционального состояния здоровья в условиях возрастающих психоэмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Показана роль состояния сознания в результативности саморегуляционных процессов.

Ключевые слова: *саморегуляция, психотехники, кардиоинтервалография, здоровье, субъектность.*

CONDITIONS FOR SUCCESS IN SELF-REGULATORY PRACTICE

S.A. Sukhih, N.M. Bogatov, A.N. Bogatova

Kuban State University
(Krasnodar, Russia)

The relevance of the study is due to the need to maintain the psychological and functional state of health in the face of increasing psycho-emotional and intellectual stress. The role of the state of consciousness in the effectiveness of self-regulatory processes is shown.

Key words: *self-regulation, psychotechnics, cardiointervalography, health, subjectivity.*

Человек в современном обществе находится в условиях высокого ритма жизни, который способствует диффузному распространению тревоги, стресса, фрустраций и других факторов, нарушающих психологическое здоровье. При этом человек не получает достаточной социальной поддержки и нуждается в поиске способов самосохранения.

Многовековая практика показала, что возможно решить свои проблемы дисфункции организма. В работе Н.М. Богатов с соавт. [1] развивается концепция, согласно которой воздействие сознания субъекта изменяет энергоинформационный обмен в организме, отражающийся в функционировании его органов и систем.

Каковы условия успеха использования техник и методов саногенного поведения?

Для ответа на этот вопрос проведено исследование влияния психологических особенностей субъектов психофизиологической саморегуляции на динамику функциональных состояний организма. Исходной методологической посылкой проведенного исследования выступает положение, согласно которому категория субъекта определяется в большей степени уровнем эволюции сознания [4, с. 242]. Сознание субъекта отличает рефлексивность, т.е. способность субъекта интерпретировать мир с различных углов видения. Это предполагает большую осознанность происходящих событий как во внутреннем, так и во внешнем пространствах человека, а также самомониторинг своего состояния. Здесь уместно говорить о субъектности как мере осознанности тех или иных аспектов бытия человека [2, с. 3].

Активность как один из атрибутов субъекта может иметь разные формы проявления, в частности, такие как внешне материально-преобразующие деятельность. При этом субъект учитывает последствия совершаемых им деяний, распределенных во времени. Активность также может иметь пассивную форму реализации, связанную с созерцательно-рефлексивными действиями субъекта. Изменения как следствие этой активности происходят во внутреннем пространстве субъекта. Отсюда вытекает гипотеза исследования, согласно которой успешность саморегулятивной активности связана с мерой субъектности в человеке. Такой подход не противоречит деятельностной теории сознания [3, с. 94].

Цель исследования – анализ влияния меры субъектности на результативность саморегуляционных процессов.

Объект исследования – субъекты учебной деятельности, работающие по программе психофизической саморегуляции.

Предмет исследования – процесс влияния состояния сознания на успешность овладения техниками саморегуляции.

Исследование поводилось на выборке 100 человек юношей и девушек в возрасте 20–25 лет. В качестве методического инструментария в работе использовались: исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана); определение уровня самоконтроля (А.В. Либин); опросник «Диагностика субъективности» (Е.Н. Волковой); исследование познавательного процесса внимания (тест Мюнстерберга на восприятие). Все участники исследования были проинформированы о его цели и проинструктированы о методиках тестирования.

В качестве объективных измерений динамики состояний вегетативной нервной системы, нейрогуморальной регуляции, психоэмоционального состояния и спектрограммы головного мозга использовался метод кардиоинтервалографии (КИГ). Аппаратно-программный диагностический комплекс (АПДК) SilverStep соответствует требованиям стандартов измерения, физиологической интерпретации и клинического использования показателей кардиоинтервалометрии, принятым Европейским обществом кардиологов и Северо-Американской ассоциацией электрофизиологии.

Наиболее распространенным является метод обработки кардиоинтервалов с помощью гистографического анализа: вычисляется распределение, амплитуда и вариационный размах и на основании этих параметров вычислялся интегральный показатель – индекс напряжения (ИН). ИН пропорционален средней частоте сердечных сокращений и обратно пропорционален диапазону, в котором варьирует интервал между двумя ударами сердца и отражает степень вовлеченности организма в стресс.

В норме в спокойном состоянии сердечный ритм преимущественно регулируется собственным водителем ритма и теми местными влияниями, которые поступают от симпатических и парасимпатических ганглиев, а также уровнем некоторых гормонов в крови. При состояниях, требующих повышенной готовности, быстроты реакции, при стрессе и некото-

рых патологических состояниях к регуляции сердечного ритма подключаются более высокоорганизованные структуры мозга – ствол и кора головного мозга, ИН сильно увеличивается.

Методика исследования включала:

1) предварительное измерение (определение начального функционального и психоэмоционального состояния испытуемых с помощью АПДК SilverStep);

2) стимуляцию (методически организованный сеанс саморегуляции);

3) определение функционального и психоэмоционального состояния испытуемых после сеанса саморегуляции;

4) последующее психологическое тестирование;

5) обработку результатов измерений с помощью программы Silver Step Pulse;

6) анализ результатов исследований.

Длительность сеансов саморегуляции составляла 20–30 минут. Применялись следующие психотехники: абдоминальное дыхание, работа со вторым энергоцентром, работа с семью энергоцентрами, кокон, дыхание в мозг и др.

Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана), направленное на выявление меры овладения собственным поведением в различных ситуациях, способности сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями, показало, что большая часть респондентов (70%) обладают высоким уровнем развития общей саморегуляции, настойчивости и самообладания. Таких людей отличает спокойствие, уверенность в себе, реалистичность взглядов, развитые чувства долга и собственного достоинства. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют правильно распределять усилия и способны контролировать свои поступки, координировать собственные действия, обладают выраженной социально-позитивной направленностью.

Тест на выявление уровня самоконтроля (А.В. Либина) показал, что 84% испытуемых обладают высокой способностью контролировать свои мысли и действия, принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.

В тесте «Диагностика субъектности» Е.Н. Волковой используются 6 шкал: осознанная активность, способность к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, осознание собственной уникальности, понимание и принятие других, саморазвитие. Результаты этого теста продемонстрировали значительный разброс данных, большая часть испытуемых набрали низкие баллы по этим шкалам.

Тест Мюнстерберга на восприятие показал, что 31,8% испытуемых имеют достаточно высокий уровень развития внимания, что помогает им быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент. Средний бал по группе испытуемых может говорить об ослаблении внимании и усталости.

Анализ изменения показателей функциональных состояний субъектов саморегуляции в учебной деятельности, полученных по данным кардиоинтервалографии, показал следующее. Показатель психоэмоционального состояния (ПЭС) и комплексный показатель здоровья (КПЗ) изменяются в результате сеансов саморегуляции. Положительная динамика была отмечена у более 60% испытуемых. У каждого респондента отмечены изменения на разном уровне. Есть респонденты, у которых КПЗ снизился, но уровень ПЭС вырос.

В подгруппе респондентов, обладающих высоким уровнем развития общей саморегуляции, показатели КПЗ и ПЭС повысились у 60% испытуемых. В подгруппе респондентов, обладающих низким уровнем развития общей саморегуляции, КПЗ и ПЭС повысились у 26,7% испытуемых.

У каждого респондента разный набор психологических качеств и черт. Метод кардиоинтервалографии позволяет получить объективную оценку изменения функционального состояния организма. Экспериментальным путем доказано влияние определенных психологических качеств на положительную динамику функциональных состояний субъектов саморегуляции.

У респондентов с низким уровнем саморазвития показатель здоровья меняется резко, так что КПЗ уменьшается. Отметим, что у этих респондентов высокий уровень самоконроля по группе. Это говорит о том, что люди сдержаны, вы-

ход эмоциям дают не так часто, отсюда следуют проблемы с общим эмоциональным фоном, а также со здоровьем в целом.

У респондентов с низким уровнем самоконтроля показатели меняются не значительно – на 2–5 единиц. Это означает, что люди в своей импульсивности освобождаются от аффективного заряда (большого количества эмоций, в том числе негативных), эмоционального напряжения, поэтому показатели здоровья изменяются в меньшей степени, но в лучшую сторону. Показатели по шкале принятия других у всех респондентов оказываются на низком уровне. Это говорит о выраженной ассертивности личности – способности не зависеть от внешних влияний и оценок.

Основной сложностью решаемой проблемы является то, что в реальных ситуациях состояние человека определяется одновременным воздействием целого ряда переменных (как связанных между собой, так и независимых). Поэтому в прикладных исследованиях экстремальных состояний часто вводится дополнительное понятие «комбинированные стрессоры». Вопрос о взаимодействии различных факторов и их влиянии на возникновение и динамику функциональных состояний практически не изучен.

Практическая значимость данного исследования состоит в важности применения объективно-ориентированных методов оценки состояний в психологических исследованиях для снижения вероятностного искажения результатов измерения субъектно-ориентированными методами.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Богатов Н.М., Богатова А.Н., Ерохин Н.М., Носаль А.А., Сухих С.А., Херсонец М.О., Щетинин Д.А*. Анализ влияния психотехник на особенности энергоинформационного обмена организма // Современные проблемы физики, биофизики и инфокоммуникационных технологий: коллективная монография. – Краснодар: ЦНТИ, 2021. – С. 68–80.

2. *Каленов А.А*. К вопросу понимания субъектности и ее структуры в научных исследованиях // Образование и воспитание. – 2017. – № 1 (11). – С. 3–6.

3. *Серкин В.П.* Деятельностная теория сознания (сознание как атрибут системы деятельностей субъекта) // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т. 12. – № 2. – С. 93–111.

4. *Сухих С.А.* Коммуникация в организации индивидуального и коллективного субъекта // Языковой дискурс в социальной практике. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2016. – С. 239–246.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОГОЙ О ЗДОРОВЬЕ

Т.Д. Шевеленкова

Российский государственный гуманитарный университет (Москва, Россия)

В исследовании показано снижение выраженности протективных факторов, относящихся к субъективному компоненту психического здоровья у лиц с повышенной тревогой о здоровье (психологического благополучия, жизнестойкости, смысложизненных ориентаций), а также особенности их ценностной сферы.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, жизнестойкость, ценностно-смысловая сфера, ипохондрический дискурс.*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, HARDINESS AND FEATURES OF THE VALUE-MEANING SPHERE OF YOUNG PEOPLE WITH INCREASED HEALTH ANXIETY

T.D. Shevelenkova

Russian State University for the Humanities (Moscow, Russia)

The study shows a decrease in the severity of protective factors related to the subjective component of mental health in people with increased anxiety about health: psychological well-being, hardiness, life-meaning orientations, as well as the features of their value sphere.

Key words: *psychological well-being, resilience, value-semantic sphere, hypochondriacal discus.*

В эпоху резких социальных изменений возникает множество факторов, негативно влияющих на психическое здоровье человека, порождая социальную фрустрированность и снижение экзистенциальной исполненности, приводящих к развитию невротических, в том числе ипохондрических, расстройств (ИР) [9]. Происходит утрата стабильности, устойчивых моделей идентификации, усиливается неопределенность. Это становится серьезной проблемой для психического здоровья молодых людей, которые в возрасте от 18 до 26–27 лет устанавливают свои собственные уникальные отношения с миром.

Как параллельный процесс в культуре широко распространяется медицинский дискурс в отношении тела, модели заботы о здоровье как истощаемом ресурсе, который необходимо сохранять, и как хрупкой ценности, требующей проверки и защиты [7]. Индивиду навязывают «ипохондрическую позицию» как единственно возможную и социально одобряемую, что позволяет говорить об «ипохондрическом давлении культуры» [6].

Развитие феноменологической и экзистенциальной традиции, введение К. Ясперсом понятия «телесность сознания», формирование постструктуралистских и постмодернистских концепций телесности привело к тому, что телесность стала выступать «как часть самосознания и как источник смысла… как сфера, в которой разворачиваются экзистенциальные события» [6, с. 326]. Ипохондрический дискурс превращается «в постоянную и бесконечную попытку разрешения фундаментального экзистенциального страха человека перед его конечностью» [6, с. 328] и становится

одним из самых распространенных в современной культуре [6, с. 324].

Распространение «ипохондрического дискурса» провоцирует развитие ИР в популяции [4]. Социокультурные факторы не рассматриваются как причины ИР, но определяют «особенности переживания и предъявления жалоб, оформления симптомов, а также патогенез заболевания» [4, с. 94–95]. Повышается интерес к психологическим и поведенческим факторам, участвующим в этиологии и патогенезе ипохондрических расстройств [4, с. 83].

Данная работа восполняет пробел, образованный как малым количеством исследований ипохондрии в нормальном социуме, так и *недостаточностью учета протективных факторов*, относящихся к субъективному компоненту психического здоровья, знаменующих благополучие личности и фиксирующих внимание на проблеме ценностей.

Цель исследования – изучение протективных факторов формирования ИР у молодых людей, отличающихся высоким уровнем тревоги в отношении здоровья, которая в ситуации доминирования «ипохондрического» дискурса предрасполагает к ИР: факторов, характеризующих способность личности к позитивному психологическому функционированию и степень удовлетворенности собственной жизнью: психологическое благополучие, жизнестойкость и ценностно-смысловые ориентации.

Психологическое благополучие рассматривается нами как экзистенциальное переживание человеком отношения к собственной жизни, степень удовлетворенности своим становлением, реализованность основных компонентов позитивного функционирования личности: *автономии, позитивных отношений с окружающими, способности управлять средой, личностного роста, наличия цели в жизни, самопринятия* [9; 10].

Жизнестойкость понимается как система убеждений о себе и о мире и включает 3 компонента – вовлеченность, контроль, принятие риска, выраженность которых и жизне-

стойкости в целом препятствует связанному со стрессом ухудшению здоровья за счет стойкого совладания [3].

В данном исследовании к протективным факторам нами отнесены также смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева [2] и особенности ценностной сферы Ш. Шварц (как источника и носителя значимых смыслов человека) [8].

Предполагается, что люди с высоко выраженной тревогой о здоровье характеризуются снижением психологического благополучия, жизнестойкости, смысложизненных ориентаций и особенностями ценностной сферы.

Выборка: в исследовании приняли участие 40 респондентов (молодых мужчин и женщин) в возрасте от 18 до 32 лет (средний возраст – 20 лет): 20 из них имели повышенную тревогу о собственном здоровье, а у 20 человек наблюдалась умеренная тревога о собственном здоровье.

Методики: Краткий опросник тревоги о здоровье [1]; Шкала психологического благополучия К. Рифф [9; 10]; Методика диагностики жизнестойкости С. Мадди [3]; Ценностный опросник Шварца [8]; Тест смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева [2]. Для статистической обработки данных использован статистический пакет IBM SPSS Statistic 28, рассчитывался критерий Манна–Уитни с целью сравнения результатов групп между собой и коэффициент корреляции Спирмена для определения наличия взаимосвязи между переменными внутри групп.

Результаты исследования. С помощью «Краткого опросника тревоги о здоровье» были выделены респонденты с повышенной тревогой о собственном здоровье (ипохондрическая симптоматика), а также респонденты с умеренной тревогой о здоровье (отсутствие ипохондрической симптоматики). Выделенные группы статистически значимо различаются (на уровне 0,000 при $p \leq 0{,}01$) выраженностью тревоги о здоровье, страха негативных последствий заболеваний и бдительности к телесным сенсациям.

У лиц *с повышенной тревогой о здоровье* доминирует низкий уровень психологического благополучия (70%),

средний уровень психологического благополучия встречается у 10% респондентов, высокий уровень – у 20% респондентов. У лиц *с умеренной тревогой о здоровье* низкий уровень психологического благополучия встречается у 40% респондентов, 35% имеют средний уровень психологического благополучия, высокий уровень встречается у 25% респондентов.

Как общий уровень жизнестойкости, так и ее компоненты у респондентов с повышенной тревогой о здоровье снижены. Значимые различия между исследуемыми группами по тесту жизнестойкости получены по такой ее компоненте, как «контроль» (0,049, $p \leq 0,05$).

Исследование смысложизненных ориентаций лиц с повышенной тревогой о здоровье показывает снижение как всех компонентов СЖО, так и общего уровня осмысленности жизни, причем различия между показателем осмысленности жизни (0,002), шкалами «Локус-контроля – Жизнь» (0,001), «Локус-контроля – Я» (0,001) значимы на уровне $p \leq 0,01$, а по шкалами «Результативность жизни» (0,005), «Процесс жизни» (0,023), «Цели в жизни» (0,035) значимы на уровне $p \leq 0,05$. Выявлена значимая обратная корреляционная связь между такой характеристикой СЖО, как «процесс жизни» и выраженностью «тревоги о здоровье» ($p \leq 0,05$).

Ценностная сфера лиц с повышенной тревогой о здоровье характеризуется доминированием на уровне нормативных идеалов таких ценностей, как «конформность», «гедонизм», «безопасность». На уровне индивидуальных приоритетов доминируют ценности: «доброта», «универсализм», «самостоятельность», а также выявлена прямая корреляционная связь между ценностной ориентацией «власть» и шкалой «тревога о здоровье». У лиц с умеренной тревогой о здоровье на уровне нормативных идеалов доминируют «самостоятельность», «гедонизм», «безопасность», а на уровне индивидуальных приоритетов доминируют «самостоятельность», «гедонизм», «достижения».

Обсуждение результатов и выводы. Проведенное исследование показало, что человек с высоким уровнем трево-

ги о собственном здоровье характеризуется сниженным общим уровнем психологического благополучия, сниженной способностью жить самостоятельно (автономно), устанавливать позитивные отношения с окружающими, чувствовать себя компетентным в управлении жизненной средой, имеет размытые представления о целях в жизни, негативно оценивает прожитую часть своей жизни. Уровень его жизнестойкости находится на нижней границе статистической нормы. Он убежден в отсутствии возможности контролировать свою жизнь и влиять на результат происходящего. Жизнь данным респондентам представляется менее яркой, насыщенной, а также менее интересной, что создает ощущение неудовлетворенности ею.

Люди с повышенной тревогой о здоровье выражают большую потребность в позитивном взаимодействии, сохранении благополучия своего ближнего окружения. Они чувствуют себя менее компетентными и ощущают себя в позиции «подчинения» в социальной среде. Доминирование в ценностной сфере конформности и безопасности говорит о сдерживании собственных действий, которые могут быть восприняты как опасные для себя и для окружающих.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Желонкина Т.А., Ениколопов С.Н., Ермушева А.А*. Адаптация русскоязычной версии методики P. Salkovskis «Краткий опросник тревоги о здоровье» («Short Health Anxiety Inventory») // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – № 1. – С. 30–37.

2. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М., Смысл, 2006. – 18 с.

3. *Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского ун-та. Сер. 14: Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.

4. *Рассказова Е.И.* Психологические и поведенческие факторы ипохондрических расстройств // Вестник Московского ун-та. Сер. 14: Психология. – 2013. – № 3. – С. 83–101.

5. *Тхостов А.Ш., Райзман Е.М.* Забота о здоровье в контексте ипохондрического дискурса // Руководство по психологии здоровья / под ред. А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой. – М.: Изд-во Московского университета, 2019. – С. 323–337.

6. *Тхостов А.Ш., Райзман Е.М.* Субъективный телесный опыт и ипохондрия: культурно-исторический аспект // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 102–107.

7. *Рассказова Е.И., Гульдан В.В., Тхостов А.Ш.* Психологическое содержание «ипохондрического дискурса»: связь ценности заботы о здоровье с отношением к телу, болезни и лечению // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9. – № 2. – С. 60–70. – DOI: 10.14529/psy160207.

8. *Шварц Ш.* Культурные ценностные ориентации: природа и следствия национальных различий // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2008. – Т. 5. – № 2. – С. 36–67.

9. *Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – М.–Обнинск, 2005. – № 3. – С. 95–129.

10. *Ryff C.D., Singer B.* A positive health agenda for the new millennium // Personality and Social Psychology Review. – 2000. – Vol. 4. – P. 6–14.

СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ИСТОЧНИКОВ ПАНДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У ВЗРОСЛЫХ

А.Ю. Вайтюлевич

Гродненский областной клинический центр
«Психиатрия–наркология»
(Гродно, Беларусь)

В статье представлен обзор результатов исследования по выявлению источников пандемического стресса, описываемых респондентами и представленных событиями общественной и индивидуальной жизни, вызывающих переживание стресса за последний месяц. Производится попытка их систематизации и определяются перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: *пандемия, пандемический стресс, смысложизненный кризис, личность, неопределенность.*

SUBJECTIVE PICTURE OF SOURCES OF PANDEMIC STRESS IN ADULTS

A.Y. Vaitsiulevich

Grodno Regional Clinical Center «Psychiatry–narcology» (Grodno, Belarus)

The article presents an overview of the results of a study on identifying the sources of pandemic stress, described by respondents and represented by events in social and individual life that cause stress over the past month, an attempt is made to systematize them and the prospects for further research are determined.

Key words: *pandemic, pandemic stress, life-meaning crisis, personality, uncertainty.*

В ситуации пандемии COVID-19 население Земли попало в сложные условия существования, требующие решительных действий по реорганизации общественной и индивидуальной жизни как от правительств и органов государственного управления, так и частных организаций, общественных организаций и каждого гражданина в отдельности. Подобные требования ситуации и времени, предъявляемые объективно и возникшие сами по себе, вызывают существенные трудности в привычных макро- и микросоциальных, экономических, политических, культурных процессах, способствуя постоянному росту психического напряжения граждан. Напряженность не только внешних мировых процессов, но и внутренней жизни субъекта создает условиях для формирования стрессовых и кризисных состояний [3]. Незавершенность пандемической ситуации требует постоянного изучения психологических особенностей существования личности в данных условиях с постоянным дополнением и расширением имеющихся данных [1; 6]. Исследова-

тельский интерес представляет определение тех факторов, которые являются наиболее стрессогенными для популяции в ситуации пандемии.

Для проверки поставленной гипотезы о переживании пандемического стресса [6], вызванного влиянием макро- и микросоциальных изменений, было проведено эмпирическое исследование на гетерогенной популяционной выборке численностью 324 респондента, из которых 234 женщины и 90 мужчин с различными социально-демографическим статусом. Респондентам были предложены анкета для определения социально-демографического статуса и разрабатываемая шкала «Источники пандемического стресса» (А.Ю. Вайтюлевич, М.М. Карнелович), состоящей из 22 утверждений, описывающих предполагаемые стрессогенные факторы пандемии, а также была представлена возможность собственноручно указать те факторы, которые не были указаны в предлагаемом перечне.

Целью данной работы является изучение той части переживаний респондентов, которая основана на выделяемых ими самостоятельно стрессогенных факторах.

Задача исследования состоит в описании и систематизации ответов респондентов для их дальнейшего анализа.

Из общей выборочной совокупности 43 респондента указали собственные источники пандемического стресса.

Представленные выше утверждения обнаруживают некоторую схожесть между собой в формулировках, содержании, направленности и потому могут быть условно разделены на группы:

1) переживания, связанные со своим здоровьем и здоровьем близких («тяжелая форма заболевания у родных», «риск заболеть», «риск заразить родных»);

2) переживания, связанные с сомнениями в официальных источниках информации («недоверие к официальным источникам информации»);

3) переживания, связанные с ограничением на передвижение («закрытие границ», «проблемность посещения родственников за рубежом», «необходимость сдать ПЦР для прохождения границы»);

4) переживания, связанные с сомнениями в эффективности прививок и профилактических мер («последствия вакцинирования», «необходимость носить маску»);

5) переживания, связанные с недостатком информации о пандемии («недостаточное количество информации о болезни и вакцинах», «срок окончания пандемии»);

6) переживания, связанные с трудностями в организации рабочего процесса в условиях пандемии («невозможность нормального профессионального развития в условиях пандемии», «работа в условиях коронавирусной инфекции»).

Представленные группы факторов в общем виде характеризуют переживания респондентов как «непринятие внешних изменений» и «страх за собственное настоящее». Объективный и неподвластный субъекту жизнедеятельности характер пандемии, не принимаемый им, приводит к формированию внутреннего противоречия между необходимостью реорганизации собственной жизни и желанием находиться в привычных условиях существования. Данное противоречие дополняется в том числе неопределенностью сроков окончания пандемии, что не позволяет субъекту в обозримой перспективе жизненного пути осуществить выбор и в соответствии с настоящим временем найти компромиссы для адаптации к внешним изменениям, а страх за собственное настоящее в дополнение к вышеперечисленному иммобилизует и снижает потенциал для решения возникших трудностей. Подобная интолерантность к неопределенности и неизвестности также потенциально снижает переживание субъективного благополучия и ставит субъекта в уязвимое положение, так как затрудняет возможности для контроля собственной жизни, автономии, поиска внутренних ресурсов для решения возникших противоречий и снижает качество социального взаимодействия с другими членами общества, в котором не сформировано единое отношение к данной макросоциальной ситуации [5].

Стоит отметить, что в данной статье описываются ранее не опубликованные результаты проведенного исследо-

вания. В отношении же уже описанных результатов было установлено, что в ситуации пандемии COVID-19 респондентам свойственно переживать пандемический стресс, и данный процесс усугубляется при наличии у субъекта переживаемого смысложизненного кризиса, который делает его более уязвимым к переживанию данного вида стресса [2; 4].

В то же время вопрос обратного влияния остается открытым.

В результате проведенного исследования и описанных в данной статье результатов можно сделать вывод о том, что, помимо оценки заранее сформированного списка источников пандемического стресса, часть респондентов выделяет собственные факторы пандемии, вызывающие переживания стресса. Данные факторы можно условно разделить на 6 групп, описывающих непринятие макросоциальных изменений и переживание за возможные микросоциальные изменения в жизни субъекта. Данные результаты позволяют продолжать ранее начатое исследование и ставят перед автором задачи по расширению и углублению изучения источников пандемического стресса, выделяемых респондентами, а также по изучению влияния пандемического стресса на формирование смысложизненного кризиса личности. Результаты исследования необходимы для формирования стратегии психокоррекционной и просветительской работы с населением Республики Беларусь в условиях пандемии COVDI-19.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайтюлевич А.Ю.* Результаты апробации методики «Источники пандемического стресса» // Актуальные проблемы современной психологии: сб. материалов XXII Междунар. студ. научно-практ. конф. / ГрГУ; редкол.: О.Г. Митрофанова (гл. ред.), А.А. Морозенко (зам. гл. ред.). – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. – С. 68–72.

2. *Вайтюлевич А.Ю.* Смысловые аспекты переживания стресса у молодежи в условиях пандемии COVID-19 // Материалы

XV Международной научно-практической конференции «Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы». – М., 2022.

3. *Карнелович М.М.* Связь психосоматических симптомов и копинг-стратегий личности в период пандемии COVID-19 (на примере жителей Республики Беларусь) // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы междунар. научно-практ. конф. Москва, 18–19 ноября 2020 г. / под ред. А.Б. Холмогоровой [и др.]. – М.: Изд-во МГПУ, 2020. – С. 71–73.

4. *Карпинский К.В*. Смысложизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности. – М., 2017.

5. *Попова Ю.И., Фоменко Е.Н*. Динамика психологического благополучия и толерантности личности к неопределенности в период пандемии COVID-19 // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 12 (92).

6. *Kazarenkov V., Bashkin E., Karnialovich M., Kazarenkova T., Kameneva G*. Coping With Pandemic Stress In High School Students // INTED2022 Proceedings: 16th International Technology, Education and Development Conference. Valencia, Spain, University of Valencia March 7–8, 2022 / ed. by L.G. Chova, A.L. Martínez, I.C. Torres. – Valencia, 2022. – P. 3224–3230.

ОТНОШЕНИЕ К МОББИНГУ В РАБОЧЕЙ СРЕДЕ У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ

Е.И. Гусева, М.Е. Сачкова

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (Москва, Россия)

Работа посвящена проблеме риска моббинга на рабочем месте и отношения к нему у молодежи с разным уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом. Об-

наружена прямая взаимосвязь профессиональной идентичности с удовлетворенностью трудом, а также различия по отношению к моббингу у юношей и девушек.

Ключевые слова: *профессиональная идентичность, удовлетворенность трудом, моббинг, молодежь, работа.*

ATTITUDE OF YOUNG GENERATION WITH DIFFERENT LEVELS OF PROFESSIONAL IDENTITY AND JOB SATISFACTION TO MOBBING IN WORKING ENVIRONMENT

E.I. Guseva, M.E. Sachkova

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration Russian Federation (Moscow, Russia)

This article is devoted to the issue of risk of the mobbing at work and the young generation's attitude to this issue with different levels of professional identity and job satisfaction. It appears, that professional identity is strictly interrelated with job satisfaction, and also that different attitude to mobbing depends on person's sex.

Key-words: *professional identity, job satisfaction, mobbing, young generation, work.*

Достаточно частой ситуацией в современном мире является то, что молодежь может прийти на работу в коллектив, где существует достаточно высокий риск подвергнуться травле со стороны коллег. Позиция работников, связанная с тем, что моббинг допустим на рабочем месте, может привести к трагедии. Анализ современных подходов к профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом выявил недостаток проведенных исследований по выявлению взаимосвязи отношения к моббингу у молодых специа-

листов с разным уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом. Также не были ранее обнаружены различия в соответствии с полом работников.

Моббинг – это такое явление, когда весь коллектив или только какая-то его часть, преследуя цель изгнать одного или нескольких своих членов, начинает всячески притеснять и нападать на них [3]. В данной работе мы, согласно определению Шнейдер, понимаем под профессиональной идентичностью (ПИ) объективное и субъективное единство с профессиональной группой, делом, отдельным человеком, которое обусловливает преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности [6]. Под уровнем удовлетворенности трудом (УТ) подразумевается комплексная оценка трудовой ситуации, которая описывает все возможные влияния, испытываемые работником в трудовых условиях [2].

Цель работы – изучить взаимосвязи данных показателей у молодежи.

Существующие зарубежные и отечественные исследования [1; 9; 10] дают основания выдвинуть следующие гипотезы:

1) между уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенностью трудом существует прямая взаимосвязь;

2) отношение к моббингу будет различаться у молодежи в зависимости от уровня профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом;

3) отношение к моббингу будет различаться у мужчин и женщин, а именно – женщины будут демонстрировать более негативное отношение к моббингу, чем мужчины.

Так как высокий уровень ПИ характеризуется принятием ценностей, господствующих в профессии, и максимальным вовлечением сотрудника в работу [5], значит, и показатель УТ, когда человек удовлетворяет в процессе работы свои потребности, принимает свою деятельность, будет высоким. Происходящие во время моббинга действия коллектива (например, вербальная агрессия, изменения в работе, трата времени на травлю) могут восприниматься людьми с

высоким уровнем ПИ и УТ как недопустимые, поскольку на данном этапе работники, наоборот, хотят взаимодействовать с коллегами, обмениваться знаниями и опытом, а не нападать и стараться исключить какого-то сотрудника [5]. Помимо этого женщины воспринимают травлю в рабочем коллективе преднамеренной и видят причины в наличии агрессивных сотрудников, в то время как мужчины, как правило, рассматривают травлю как непреднамеренное следствие стресса и объясняют ее слабостью жертв [10]. Склонность мужчин подчеркивать роль и ответственность жертвы повышает вероятность того, что они будут считать травлю «личной неудачей» для себя и не относиться к моббингу как явлению в такой же степени отрицательно. В связи с этим женщины будут проявлять более негативное отношение к моббингу, чем мужчины.

В исследовании приняло участие 195 человек, средний возраст – 25 лет (±4,6 года). Из них 53% женщин и 47% мужчин.

Респонденты заполняли онлайн форму, состоявшую из нескольких блоков:

1) методика исследования профессиональной идентичности [7];

2) 36-пунктовый «Опросник удовлетворенности работой» [8];

3) «Семантический дифференциал» [4];

4) авторские виньетки;

5) анкета.

В исследовании был получен ряд интересных результатов. Так, посредством анализа с помощью коэффициента Пирсона было установлено, что между ПИ и УТ есть прямая связь средней силы ($p = 0{,}50$), что подтверждает первую гипотезу. Другими словами, люди с высокими показателями профессиональной идентичности демонстрируют также высокие показатели и удовлетворенности трудом.

Было обнаружено, что по мере роста уровня профессиональной идентичности средние показатели фактора оценки моббинга все больше смещаются в отрицательную

сторону. Оценки по фактору силы и активности смещаются к более нейтральному показателю. Результаты по удовлетворенности трудом схожи с результатами, полученными по профессиональной идентичности. Различия отношения к моббингу в группах с различным уровнем профессиональной идентичности были посчитаны с помощью однофакторного дисперсионного анализа. Оказалось, что различия отношения к моббингу у групп с разным уровнем ПИ значимы (при $p < 0{,}01$), как и у групп с разным уровнем УТ (при $p < 0{,}001$), что подтверждает вторую гипотезу.

Средние показатели респондентов по отношению к моббингу в группах мужчин и женщин показали, что женщины демонстрируют более выраженное отрицательное отношение к моббингу по фактору оценки, чем мужчины, и более высокие оценки по фактору активности. Анализ с помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок выявил наличие значимых отличий в отношении к моббингу у мужчин и женщин. Они наблюдаются по фактору оценки ($p = 0{,}000$) и по фактору активности ($p = 0{,}007$), что подтверждает третью гипотезу.

Исходя из этого, профессиональная идентичность, пол и удовлетворенность трудом могут быть важными критериями субъективной оценки моббинга. Полученные результаты в целом соответствуют данным проведенных ранее исследований [1; 9; 10].

Итак, в нашем исследовании были зафиксированы следующие взаимосвязи и закономерности:

1) между уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенностью трудом существует прямая взаимосвязь, а именно: люди с высокими показателями профессиональной идентичности демонстрируют также высокие показатели и удовлетворенности трудом;

2) отношение к моббингу значимо различается у мужчин и женщин молодого возраста. Было обнаружено, что женщины относятся к моббингу негативнее, чем мужчины;

3) отношение к моббингу значимо различается у людей молодого возраста с разным уровнем профессиональной

идентичности и удовлетворенности трудом. Наиболее отрицательное отношение к моббингу имеют молодые специалисты с высоким уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Иванова А.М., Кутырев М.А.* Социально-психологические детерминанты «моббинга» в служебных коллективах сотрудников органов внутренних дел // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – Т. 51. – № 5. – С. 512–524.

2. *Крупнов Н.Г., Столяр И.Г.* Производственная бригада как социальный организм // Всесоюзная научно-техническая конференция. Сб. 8: Тезисы докладов секции 7. – М., 1972.

3. *Кулакова А.Б.* К вопросу изучения моббинга в системе трудовых отношений / Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Вологодский научный центр Российской академии наук. – Т. 2. – Волгоград, 2019.

4. *Осгуд Ч.Э.* Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам // Семиотика и искусствометрия. – М.: Мир, 1972. – С. 278–298.

5. *Пряжников Н.С.* Психологический смысл труда. – М.; Воронеж, 1997.

6. *Шнейдер Л.Б.* Профессиональная идентичность. – М.: МОСУ, 2001.

7. *Шнейдер Л.Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2007.

8. *Спектор П.Э.* Измерение удовлетворенности персонала отдела кадров: разработка опроса об удовлетворенности работой // Американский журнал общественной психологии. – 1985. – Т. 13. – № 6.

9. *Lan G., Okechuku C., Zhang H., Cao J.* Impact of Job Satisfaction and Personal Values on the Work Orientation of Chinese Accounting Practitioners // Journal of Business Ethics. – 2013. – Vol. 112. – № 4. – P. 627–640. – DOI: https://doi.org/10.1007/s10551-012-1562-5.

10. *Salin D.* Workplace Bullying among Business Professionals-Prevalence, Organisational Antecedents and Gender Differences (summary section only) // Svenska handelshögskolan. – 2003. – DOI: https://doi.org/10.4000/pistes.3159.

ДРУЖЕСТВЕННАЯ ОФИСНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РАБОТНИКОВ

М.М. Дзюбенко, С.К. Нартова-Бочавер

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (Москва, Россия)

Статья описывает исследование возможностей физической офисной среды, проведенное на российской выборке. Результаты показали, что восстановительный потенциал пространства способствует снижению организационного цинизма и повышению психологического благополучия работников.

Ключевые слова: *доказательная психология офисной среды, дружественная среда, психологическое благополучие, организационный цинизм, шкала организационного цинизма, восстановительный потенциал, опросник «Люди и растения».*

FRIENDLY OFFICE ENVIRONMENT AS A FACTOR OF POSITIVE FUNCTIONING OF EMPLOYEES

M.M. Dzyubenko, S.K. Nartova-Bochaver

HSE University (Moscow, Russia)

The article illustrates the study of the possibilities of the physical office environment in the Russian sample. The results showed that the restorative potential of the space contributes to the reduction of organizational cynicism and is positively associated with an increase in the mental well-being.

Key words: *friendly environment, office environment, perceived restorativeness, Perceived Restorativeness Scale (PRS), organizational cynicism, Organizational Cynicism Scale (OCS).*

Введение. Офисная среда – одна из самых значимых в жизни человека: в ней он проводит бóльшую часть своего времени, взаимодействуя с социальным, смысловым и физическим ее наполнением. Многие исследования показывают, что качество офисного пространства (в частности, его физическое наполнение) играет важную роль в производительности, здоровье и благополучии работников [5; 10].

В России, однако, научные исследования возможностей физического офисного пространства находятся лишь в начале своего развития [1; 3]. Также многие исследователи фокусируются на задачах бизнеса, а не на потребностях сотрудников. Наше исследование дает многосторонний взгляд на проблему, рассматривая и психологическое благополучие сотрудников, и их лояльность организации.

Основной **целью нашего исследования** был поиск связей между восстановительным потенциалом рабочей среды, психологическим благополучием сотрудников и отношением к организации (организационным цинизмом). Психологическое благополучие и отношение к организации мы рассматривали как составляющие психологического функционирования личности.

Отдельный интерес для нас представляло отношение к растениям как элементу офисной среды.

Теоретические основания. Один из подходов, изучающий возможности пространства офиса, – подход «требований–ресурсов» (JD-R – Job Demands-Resources). Он предполагает, что каждая работа предъявляет сотруднику определенные требования и в то же время располагает ресурсами – характеристиками рабочего места, которые способствуют выполнению задач, восстанавливая уже затраченные сотрудниками личные ресурсы (силы, эмоциональную вовлеченность, внимание и т.д.) [8]. В случае, если среда не может предоставить сотруднику нужное количество ресурсов, высокие требования будут приводить к стрессу и выгоранию. Считается, что высокий уровень организационного цинизма иллюстрирует снижение ресурсов работников, в то время как уменьшение этого показателя положительно характеризует способность среды восстанавливать ресурсы [4].

Рекреационные свойства пространства изучаются в контексте «восстановительной среды», где восстанавливающими считаются те элементы места, которые предлагают удобные условия или позволяют переключать внимание и дистанцироваться от стрессовых аспектов жизни в целом или от рабочего места в частности. Один из таких элементов – например, офисные растения. Исследования взаимодействия растений и человека показывают, что контакт с природой способствует улучшению психологического благополучия людей.

Предыдущие исследования, однако, не изучают восстановительный потенциал офисной среды и психологическое благополучие вместе. Мы же поставили перед собой цель оценить, будут ли восстанавливающие физические характеристики являться ресурсом, улучшающим отношение к организации и в то же время повышающим психологическое благополучие.

Таким образом, мы сформулировали следующие гипотезы:

1) чем выше восстановительный потенциал среды, тем выше психологическое благополучие работников;

2) чем выше восстановительный потенциал среды, тем ниже уровень организационного цинизма;

3) эти связи модерированы привязанностью к растениям (сильнее у тех, кто привязан сильно);

4) чем сильнее респонденты хотят изменить офисное пространство, тем слабее восстановительный потенциал офисной среды, ниже благополучие и выше организационный цинизм.

Методы. Выборка – 105 сотрудников офисов (72% – женщины, 28% – мужчины; Москва – 44%, Уфа – 23%, С.-Петербург – 13%, Элиста – 4,7%, остальные (15,3%) – Волгоград, Екатеринбург, Челябинск).

Методики. В батарею методик входили 4 опросника:

1) Опросник организационного цинизма (был первично адаптирован на русский язык в ходе этого исследования) [7];

2) Шкала восстановительного потенциала Т. Хартига [6];

3) Шкала ментального благополучия личности (Варвик, Эдинбург) (WEMWBS) [9];

4) Опросник «Люди и растения» [2].

Кроме того, использовались открытые вопросы, призванные выявить желание сотрудников изменить окружающую среду.

Результаты и выводы. Как и предполагалось, восстановительный потенциал среды вносил отрицательный вклад в организационный цинизм (коэффициент детерминации = 28%, *p*-value < 0,001***). Это значит, что возможность офисной среды восстанавливать ресурсы позволяет снизить вероятность возникновения стресса и устранить негативные эффекты, сопряженные с ним. Гипотеза о связи растений со средовой поддержкой не подтвердилась – отношение к растениям не было связано ни с одним из показателей восстановительного потенциала.

В то же время, согласно результатам, позитивное отношение к растениям может оказывать положительное влияние на психологическое благополучие личности (коэффициент детерминации = 6%, *p*-value < 0,05*). Это дает возможность отдельного исследования этих двух переменных в российских реалиях.

Также данные показали, что высокая восстановительная способность среды положительно связана с психологическим благополучием сотрудников, хотя модель не получилась сильной (коэффициент детерминации = 6%, *p*-value < 0,05*). Однако существенным оказался лишь один аспект восстановительности – «совместимость». То есть для позитивного функционирования работника, в первую очередь, важны хорошая организация пространства и соответствие пространства целям сотрудника.

Анализ открытых вопросов обозначил один главный тренд: респонденты, желавшие изменить пространство, имели более высокие баллы по шкале организационного цинизма и более низко оценивали восстановительный потенциал своего офиса. При этом люди, цинично настроенные по отношению к организации, скорее, предлагали изменения, позволившие бы сделать пространство более удоб-

ным и дружественным (добавить растения, мебель, зоны отдыха, питания, улучшить техническое оснащение, улучшить вид из окна).

Таким образом, в результате нашего исследования были впервые изучены взаимосвязи между организационным цинизмом, восстановительным потенциалом, благополучием личности и отношением к растениям в офисных пространствах. Подтвержденные в результате анализа связи согласуются с результатами иностранных коллег [5–10].

Полученные выводы могут стать основой для дальнейшего изучения качества офисного пространства и быть учтенными в непосредственной работе с персоналом и анализе успешности деятельности и удовлетворенности сотрудников.

Исследование реализовано при поддержке факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Проект «Доказательная психология офисной среды (workplace)».)

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мандрикова Е.Ю., Горбунова А.А*. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников // Организационная психология. – 2012. – № 2 (4). – С. 2–22.

2. *Нартова-Бочавер С.К., Мухортова Е.А*. Опросник «Люди и растения» (ЛиР): изучение отношения человека к миру растений // Психологический журнал. – 2020. – № 41 (1). – С. 86–96.

3. *Павлова М.В., Нартова-Бочавер С.К.* Рутинные (обыденные) техники самопомощи в офисе: на примере мастерской архитекторов // Организационная психология. – 2020. – № 10 (3). – С. 164–184.

4. *Bellini D., Ramaci T., Bonaiuto M., Cubico S., Favretto G., Johnsen S.Å.K*. Exploring the influence of working environments' restorative quality on organizational citizenship behaviors // International Journal of Environment, Workplace and Employment. – 2019. – № 5 (1). – P. 32–50.

5. *Bloom N., Kretschmer T., Van Reenen J.* Are family-friendly workplace practices a valuable firm resource? // Strategic Management Journal. – 2011. – № 32 (4). – P. 343–367.

6. *Hartig T., Kaiser F.G., Bowler P.A*. Further development of a measure of perceived environmental restorativeness / Institutet för bostads-och urbanforskning. – 1997.

7. *Pasini M., Berto R., Scopelliti M., Carrus G*. Measuring the restorative value of the environment: Contribution to the validation of the Italian version of the Perceived Restorativeness Scale // Bollettino di psicologia applicata. – 2009. – № 257 (1). – P. 3–11.

8. *Radic A., Arjona-Fuentes J.M., Ariza-Montes A., Han H., Law R.* Job demands–job resources (JD-R) model, work engagement and well-being of cruise ship employees // International Journal of Hospitality Management. – 2020. – № 88.

9. *Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S*. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – Vol. 5. – № 63.

10. *Vimalanathan K., Babu T.R*. The effect of indoor office environment on the work performance, health and well-being of office workers // Journal of environmental health science and engineering. – 2014. – № 12 (1) – P. 1–8.

СРАВНЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИЙ «ЧЕЛОВЕК–ЧЕЛОВЕК» И «ЧЕЛОВЕК–ТЕХНИКА»

Е.В. Ермаченко, Т.В. Чхиквадзе

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье рассматриваются особенности эмоционального интеллекта студентов профессий «человек–человек» и «человек–техника». Для этого проведено исследование группы студентов московских вузов. Анализ результатов исследования позволил выявить взаимосвязь более высокого эмоционального интеллекта у студентов, получающих профессии социономического типа.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, профессия, студенты, социономические профессии, технономические про-*

фессии, профессии типа «человек–человек», профессии типа «человек–техника».

COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS OF THE PROFESSIONS «HUMAN–HUMAN» AND «HUMAN–TECHNIQUE»

E.V. Ermachenko, T.V. Chkhikvadze

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article considers peculiarities of emotional intellect of students of professions of «human–human» and «human–technique». For this purpose, a study of a group of students of the Moscow universities was conducted. The analysis of the results of the study proved the relationship of higher emotional intelligence in students, receiving professions of socionomic type.

Key words: *emotional intelligence, profession, students, socionomic professions, technonomic professions, professions of the «human-human» type, professions of the type «human-technique».*

В современном мире насчитывается более 40 тыс. профессий. С развитием техники, технологий и модернизацией социально-экономической системы ежегодно появляются новые профессии. Сегодня повышается стоимость и ценность таких навыков и способностей человека, которые являются «надпрофессиональными» [1], в том числе эмоциональный интеллект, который требуется развивать представителям всех сфер профессиональной деятельности [1, с. 25], или «транспрофессиональными» [3]. Однако при этом также важными остаются узкопрофессиональные знания и способности.

Термин «эмоциональный интеллект» был впервые употреблен в 1990 г. в исследовании Дж. Мейер и П. Сэловей [9]. В настоящее время существуют несколько значимых концепций эмоционального интеллекта. Эмоциональ-

ный интеллект трактуется зарубежными психологами как способность или совокупность способностей. При этом существует прикладное значение этого понятия для развития социальной компетентности [2], для реализации своих жизненных целей [8], для направления своего мышления и своих действий [9], для более успешной адаптации во внешней среде [7]. Объектом представляются свои и чужие эмоции, а состав способностей подразумевает отслеживание, различение, истолкование эмоций, управление ими, использование информации о них.

Профессии типа «человек–человек» (далее – ЧЧ) называют также социономическими профессиями, а профессии типа «человек–техника» (далее – ЧТ) – технономическими. Э.Ф. Зеер характеризует социономические профессии как тип профессий, в которых «и субъектом деятельности, и объектом его внимания является сам человек» [3]. К ним относятся профессии сферы управления, юриспруденции, социального, бытового и информационного обслуживания, педагогические, медицинские и др. Технономические профессии объединяют в одну группу те виды деятельности, в которых происходит активное взаимодействие человека с разнообразными приборами, машинами, механизмами с целью формирования результата труда. Видно, что требования к представителям профессий типа ЧЧ и ЧТ существенно различаются.

Гипотеза. Существуют значимые различия особенностей эмоционального интеллекта студентов профессий типа ЧЧ от особенностей эмоционального интеллекта студентов профессий типа ЧТ. С целью проверки данной гипотезы проведено эмпирическое сравнительное исследование.

Использованные методики: Тест EQ Н. Холла в адаптации Е.П. Ильина [6], Тест Д. Люсина ЭмИн [4], Дифференциально-диагностический тест «Профориентация» Е. Климова [5].

Выборка исследования: 70 студентов выпускных курсов вузов Москвы специальностей «инфокоммуникационные технологии и системы связи» и «градостроительство» (ЧТ) (23 мужчины, 12 женщин), «юриспруденция и педагогика» (ЧЧ) (10 мужчин, 25 женщин) в возрасте 21–30 лет.

Анализ результатов. По результатам Теста Е. Климова было установлено, что среди студентов, обучающихся по профессии типа ЧТ, 5 респондентов (14%) склонны отдать предпочтение другому типу профессий. Среди студентов, обучающихся по профессии типа ЧЧ, склонны отдать предпочтение другому типу профессий 7 респондентов (20%). Видно, что в целом студентов устраивает выбранная профессия.

По эмоциональному интеллекту (ЭИ) были выявлены значимые различия по каждой группе с помощью критерия Манна-Уитни. Результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ эмоционального интеллекта между студентами направлений ЧТ и ЧЧ

Параметры ЭИ	Средние значения		Критерий Манна-Уитни	Уровень достоверности
	ЧЧ	ЧТ		
ЭОсв	12,09	7	222,0	0,000
ЭОтх	11,97	10,31	459,5	0,070
ПУСЭ	11,66	10,26	440,0	0,041
Эмпатия	9,89	9,14	560,0	0,536
УВЭДЛ	11,97	8	225,5	0,000
OУEQ	57,57	44,71	257,5	0,000
ПСЭ	17,94	17,83	596,0	0,46
ПЧЭ	21,94	16,26	265,0	0,000
УСЭ	18,17	14,17	205,5	0,000
УЧЭ	22,71	12,6	40,0	0,000
КЭ	12,43	12,4	593,0	0,818
ОУЭИ	93,17	73,26	161,5	0,000
МЭИ	44,66	28,86	71,0	0,000
ВЭИ	48,51	44,4	454	0,063
ПЭ	39,89	34,09	406,0	0,015
УЭ	53,29	39,17	84,0	0,000

Примечание: ЭОсв – эмоциональная осведомленность; ЭОтх – эмоциональная отходчивость; ПУСЭ – произвольное управление своими эмоциями; УВЭДЛ – умение воздействовать на эмоции других людей; OУEQ – общий уровень EQ; ПСЭ – понимание

собственных эмоций; ПЧЭ – понимание чужих эмоций; УСЭ – управление собственными эмоциями; УЧЭ – управление чужими эмоциями; КЭ – контроль экспрессии; ОУЭИ – общий уровень эмоционального интеллекта; МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ – понимание эмоций; УЭ – управление эмоциями.

С целью изучения взаимосвязей между всеми исследуемыми шкалами был проведен корреляционный анализ (по двум группам, по каждой методике) по критерию Спирмена. Данные результатов отражены в табл. 2 (все сокращения аналогичны приведенным в табл. 1).

Таблица 2

Корреляции параметров эмоционального интеллекта у двух групп студентов ($p < 0,01$)

Пар. ЭИ	**ЭОсв**	**ЭОтх**		**ПУСЭ**	**Эмпатия**	**УВЭДЛ**
ЭОсв		,813 чч ,717чт				
ЭОтх					,505чч	
ОУЕQ	,855чч ,746чт	,850чч ,733чт		,612чч	,657чч	,503чт
	ПСЭ	**ПЧЭ**	**МЭИ**	**ВЭИ**	**ПЭ**	**УЭ**
ПСЭ		,586чт		,859чч ,901чт	,799чч ,908чт	
ПЧЭ			,934чч ,794чт	,544чт	,778чч ,859чт	
УСЭ				,583чч ,534чт		,576чч
УЧЭ		,586чч	,811чч ,619чт			,506чт
КЭ				,684чч		,756чч ,664чт
ОУЭИ	,737чч ,775чт	,684чч ,753чт	,682чч ,783чт	,775чч ,909чт	,875чч ,611чт	,766чч ,856чт
МЭИ					,686чч ,655чт	,531чт
ВЭИ					,622чч ,772чт	,725чч ,567чт

На основе полученных данных можно утверждать правильность выдвинутой гипотезы. Из табл. 1 видно, что значимые межгрупповые различия между студентами профессий типа ЧЧ и ЧТ существуют практически по всем шкалам обеих методик, кроме шкал «Эмоциональная отходчивость», «Эмпатия», «Контроль экспрессии», «Понимание своих эмоций», «Внутриличностный эмоциональный интеллект». Это может быть связано с тем, что данные характеристики больше связаны с личностными особенностями, чем с профессионально значимыми качествами. Однако в своих эмоциях студенты профессий типа ЧЧ лучше разбираются, чем студенты профессий типа ЧТ.

Из табл. 1 и 2 видно, что в целом уровень общего интеллекта (как внутриличностного, так и межличностного) выше у студентов профессий типа ЧЧ, что может быть также объяснено наличием большего количества положительных корреляционных связей между шкалами методики (тест EQ).

Студенты профессий типа ЧЧ лучше могут управлять своими и чужими эмоциями, о чем свидетельствует также положительная корреляция между шкалами «Управление чужими эмоциями» и «Понимание чужих эмоций», а также между шкалами «Внутриличностный эмоциональный интеллект» и «Управление эмоциями» (тест ЭмИн). Между тем студентам профессий типа ЧТ для понимания своих эмоций и управления ими в межличностном общении нужна помощь окружающих, о чем свидетельствуют положительная корреляции между шкалами «Понимание своих эмоций» и «Понимание чужих эмоций», а также между шкалами «Межличностный эмоциональный интеллект» и «Управление эмоциями» (тест ЭмИн). Среднее значение общего уровня эмоционального интеллекта составляет 83,21 балла (тест ЭмИн) и 51,14 балл (тест EQ), что соответствует среднему уровню.

В целом для студентов сформированной выборки характерны средние и сниженные значения уровня эмоционального интеллекта, в том числе низкие показатели уровня эмпатии. У студентов профессий ЧТ низкие показатели по

эмоциональной осведомленности. Студенты в целом хуже распознают свои и чужие эмоций, но лучше справляются с задачами по управлению эмоциями, особенно собственными. Это может в дальнейшем отрицательно сказаться на адаптации молодых специалистов в организации и развитии их профессиональной деятельности. Для этого на этапе профориентации при выборе профессии и на первом курсе обучения необходимо проводить исследование эмоционального интеллекта для будущих представителей профессий ЧЧ и ЧТ. В рамках адаптации важно разрабатывать специализированные программы первичной профессиональной адаптации молодых специалистов на рабочих местах с учетом требований рабочего места и профессии к эмоциональному интеллекту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атлас новых профессий 3.0 / под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. – М.: Интеллектуальная лит-ра, 2020. – 456 с.

2. *Вайсбах Х., Дакс У.* Эмоциональный интеллект. – М.: Лик пресс, 1998. – 160 с.

3. *Зеер Э.Ф.* Методология развития транспрофессионализма субъектов социономических профессий // Образовательные технологии. – 2018. – № 3.

4. *Люсин Д.В.* Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные / отв. ред. Д.В. Люсин, Д. Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264–278.

5. Сборник психологических тестов. – Ч. III: пособие / сост. Е.Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.

6. *Холл К.С., Линдсей Г.* Теории личности / пер. с англ. И.Б. Гриншпун. – М.: Психотерапия, 2008. – 652 с.

7. *Bar-On R.* The Bar-On model of emotional-social intelligence // Psicothema. – 2006. – № 18. – P. 13–25.

8. *Goleman D.* An EI-Based Theory of Performance // From the book The Emotionally Intelligent Workplace. – Ch. 3 / ed. by C. Cherniss, D. Goleman. – 1st ed. – Publisher: Jossey-Bass, 2001.

9. *Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.* Emotional intelligence: theory, findings, and implications // Psychol. Inq. – 2004. – Vol. 15. – № 3. – P. 197–215.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

И.Н. Носс, Т.Н. Кабанова

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (Москва, Россия)

Проведено исследование сотрудников правоохранительных органов с акцентуированными чертами личности. Выявлено влияние характерологических особенностей сотрудников на восприятие и анализ служебно-профессиональных ситуаций и принятие решений в сложных условиях профессиональной деятельности. Были выделены и описаны типы личности сотрудников с определенным психологическим алгоритмом действий в проблемных ситуациях в зависимости от наличия акцентуированных черт.

Ключевые слова: *служебно-профессиональная ситуация, принятие решений, акцентуации характера, восприятие проблемной ситуации, тип личности.*

PECULIARITIES OF PERCEPTION OF SERVICE AND PROFESSIONAL SITUATIONS BY STAFF OF LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES WITH ACCENTUATIONS OF CHARACTER

I.N. Noss, T.N. Kabanova

V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Russian Federation (Moscow, Russia)

In the study of law enforcement officers with accentuated personality traits, the influence of the characterological characteristics of employees on the perception and analysis of service and professional situations and decision-making in difficult conditions of professional activity was revealed. Personality types of employees with a certain psychological algorithm of actions in problem situations were identified and described, depending on the presence of accentuated features.

Key words: *service-professional situation, decision-making, character accentuations, perception of a problem situation, personality type.*

Личностные особенности играют значимую роль в восприятия проблемных ситуаций и принятии решений специалистами в сложных условиях. Исследование влияния знаний, опыта работы и личностных качеств государственных служащих руководящего звена на эффективность решения ими проблемных организационно-управленческих задач показало, что «в структуре профессионализма госслужащих знания составляют не более 17%, опыт – 43% и 40% приходится на его личностно-профессиональные качества» [1, с. 89; 4].

Принятие решений сотрудниками правоохранительных органов связано с высоким риском и опасностью для собственной жизни и повышенной социальной ответственностью за профессиональные ошибки.

Анализ современных исследований показал, что на восприятие проблемных служебно-профессиональных ситуаций и принятие решений оказывает активное воздействие личность сотрудников, их психологические особенностии и акцентуации характера. Во многих литературных источниках отмечается, что при успешной адаптации акцентуированной личности в определенных обстоятельствах жизнедеятельности «выраженность черт» может являться важным внутренним условием профессиональных достижений специалистов [2].

В связи с этим исследование особенностей восприятия проблемных ситуаций у сотрудников правоохранительных

органов является актуальной научно-практической задачей [3].

В исследовании приняли участие 153 сотрудника правоохранительных органов. Средний возраст – 29,9 лет, общий стаж службы – 7,4 лет; 83,6% выборки составляли мужчины.

Использовались следующие **методики:** опросник ММИЛ, методика психосемантического анализа деятельности ТПА-САД [Носс, 2010], ФТФ С. Розенцвейга (модификация [Носс, Игнаткин, 1997]), методика «Тест анализа проблемных ситуаций» (ТАПС) (в модификации [Носс, Бодалева, 2011]. Для статистического анализа результатов исследования использовался коэффициент линейной корреляции Пирсона (R_{xy}).

Путем анализа результатов выявлены статистически значимые психологические признаки ($p \leq 0{,}05$) восприятия и анализа проблемных ситуаций в зависимости от типа акцентуации.

Астеноневротический тип: характеризует сотрудников экстрапунитивными реакциями. Человек с данным типом акцентуации причину своих проблем видит в других людях (R_{xy} = 0,16). При этом он самостоятельно решает проблемы (R_{xy} = -0,19), ему не нужно стороннее признание (R_{xy} = -0,2). Он креативен, открыт для новых идей и замыслов, в чем находит удовлетворение (R_{xy} = 0,16). Эффективные в рамках служебной деятельности сотрудники с данным типом личности особо остро реагируют на длительность ситуации (R_{xy} = 0,41): чем дольше длится проблемная ситуация, тем значимее она воспринимается ими (R_{xy} = 0,57). Для успешного принятия решения необходим большой объем информации (R_{xy} = 0,65) и множество источников информации (R_{xy} = 0,51). Эргономические факторы напрямую снижают качество восприятия и эффективность принятия решения в сложной ситуации. Превалируют идейные, социальные мотивы и личный интерес, что снижает значимость удовлетворения материально-бытовых потребностей (R_{xy} = -0,57). Эмоциональная перегруженность ситуации утомляет (R_{xy} = 0,48), воспринимается как следствие воздействия сложности проблемы и провоцирует большое количество ошибок.

Гипотимический тип: в фрустрационных ситуациях склонность к самообвинеию. Снижены стремление к риску (R_{xy} = -0,17) и эгоцентризм (R_{xy} = -0,18). Сотрудники тормозят свою активность, безразличны к материальной стороне жизни (R_{xy} = -0,19). Профессионально эффективные сотрудники с данным типом личности воспринимают помехи, неудачи и эргономические неудобства в принятии решений в проблемной ситуации как норму (R_{xy} = -0,48). Замотивировать окружающих не способны (R_{xy} = -0,4).

Истероидный тип: характерно примиряющее поведение (R_{xy} = 0,17) и высокий показатель общей активности (R_{xy} = -0,21). При анализе ситуации сотрудники с данным типом личности тщательно учитывают особенности источников информации (R_{xy} = 0,34), переживают за возможную, иногда мнимую, ошибочность своих действий (R_{xy} = 0,34).

С*оциопатический тип:* могут быть лидерами в экстремальных ситуациях, проявляя уверенность, быстроту принятия решений, нетерпение, склонность к риску, высокий уровень притязаний, тенденции к немедленной реализации возникающих побуждений. В проблемной ситуации принятия решений иногда включается логика мышления (R_{xy} = 0,16) с высокой долей креативности (R_{xy} = 0,18) при гуманитарной направленности (R_{xy} = 0,16). Они могут проявлять и примиряющее поведение в социуме (R_{xy} = 0,17), но кажущаяся враждебность окружения (R_{xy} = -0,16) и их эгоцентричность прерывают эту тенденцию (R_{xy} = -0,16), что снижает потребность в позитивной коммуникации (R_{xy} = -0,17) и повышает стремление к разнообразию и переменам (R_{xy} = 0,16). Анализ проблемных ситуаций для эффективных сотрудников с акцентуацией по данному типу характерен пренебрежением значимыми источниками информации (R_{xy} = -0,44). Преобладающие мотивы решения проблемы связаны с личными интересами и идейными соображениями (R_{xy} = 0,3). Решение принимается быстро (R_{xy} = -0,3) при трудностях на этапе оценки обстановки (R_{xy} = 0,3), что не отражается на их физическом состоянии (R_{xy} = -0,3).

Паранойяльный тип: не склонны обвинять себя (R_{xy} = -0,19), не стремятся к риску (R_{xy} = -0,18), ищут пользу от

своих действий и поступков (R_{xy} = 0,16). Эффективные сотрудники с данным типом личности при анализе сложных ситуаций чаще принимают обоснованный риск осознанно и ответственно (R_{xy} = 0,6). При этом у них все же остается неуверенность в правильности принятия решения, что заставляет часто корректировать свои действия (R_{xy} = -0,64). Преобладает идейная мотивация, связанная с пониманием служебного долга (R_{xy} = 0,6).

Тревожно-мнительный тип: обладают логикой (R_{xy} = 0,2) и креативностью (R_{xy} = 0,2) при гуманитарной направленности (R_{xy} = 0,23). В сложных жизненных ситуациях они видят причину проблем в себе (R_{xy} = 0,13). Анализ ситуации и их действия в ней совпадают, они стремятся к социально приемлемой позиции (R_{xy} = 0,18), чаще всего удовлетворены ситуацией (R_{xy} = 0,17), не импульсивны (R_{xy} = -017), ценят стабильность. Большой объем значимой и посторонней информации из различных источников воспринимается ими затруднительно, он их фрустрирует (R_{xy} = -0,82), любая новизна пугает и раздражает. Для них важны комфортность эргономических условий (R_{xy} = -0,85). Общительность с профессионально подготовленными коллегами (R_{xy} = 0,97) обеспечивает принятие помощи и коллективных решений. Отмечается страх при продолжительности проблемной ситуации (R_{xy} = -0,75), что провоцирует многие ошибки, хотя внешне трудности в разрешении проблем отрицаются (R_{xy} = -0,8).

Аутичный тип: обладают креативным мышлением (R_{xy} = 0,17), неординарностью, хладнокровием в конфликтных ситуациях на фоне достаточного логического мышления (R_{xy} = 0,21). В сложных проблемных ситуациях они чаще обвиняют себя (R_{xy} = 0,17) при понимании своей непричастности (R_{xy} = -0,17). Часто фрустрирующие обстоятельства они воспринимают как благоприятные (R_{xy} = 0,24), понимают, что необходимо приспособление к социуму (R_{xy} = 0,29). В нештатной ситуации их привлекает нечеткость, неструктурированность (R_{xy} = -0,18), изменчивость, разнообразие (R_{xy} = 0,19) и возможность проявления творческого потенциала (R_{xy} = 0,17). Они отвергают обилие (R_{xy} = -0,62),

значимость (R_{xy} = -0,73) и динамичность информации (R_{xy} = -0,6). Им достаточно немного признаков, и они сами додумают образ, включив своеобразность мышления. В людях и коллективах они ценят групповую сплоченность (R_{xy} = 0,61), исполнительность и дисциплину (R_{xy} = 0,6), мотивированность на решение проблем (R_{xy} = 0,6), идейную направленность (R_{xy} = 0,6), готовность к риску (R_{xy} = 0,62). Они не склонны к анализу слишком продолжительных по времени проблем (R_{xy} = -0,65). Причины появления сложных ситуаций и их разрешение они «сбрасывают» на других людей (R_{xy} = -0,6), поэтому принятие решений и аналитические действия в проблемных условиях не вызывают у них ни физической, ни интеллектуальной усталости (R_{xy} = -0,61).

Гипертимный тип: свойственна легкость принятия решений, приспособляемость к изменяющимся условиям и склонность к риску. Проблемные обстоятельства ими воспринимаются как благоприятные (R_{xy} = 0,2) при убеждении в том, что ситуация решится сама собой (R_{xy} = -0,2). Считают, что более продолжительные проблемы, имея временной ресурс, разрешаются более успешно (R_{xy} = 0,46), невзирая на наличие помех, а, может быть, и благодаря им (R_{xy} = 0,48), причем риски сводятся к нулю (R_{xy} = -0,46), а ответственность перекладывается на вышестоящего руководителя (R_{xy} = 0,45).

Интровертированный тип: отличаются низкой продуктивностью мыслительных операций (R_{xy} = -0,18), в фрустрационных ситуациях склонны к самообвинению (R_{xy} = 0,19), не склонны вносить какие-либо инновации в процесс деятельности (R_{xy} = -0,41), эффективны в условиях низкой опасности окружающей среды (R_{xy} = -0,43) и в относительно благоприятных эргономических условиях (R_{xy} = -0,49). В сложной ситуации они полагаются на помощь других людей (R_{xy} = 0,38).

Таким образом, выявлено влияние характерологических особенностей сотрудников правоохранительных органов на восприятие и анализ проблемных ситуаций и принятие решений в сложных условиях служебно-профессиональной деятельности, что необходимо учитывать при психологической диагностике сотрудников с целью повышения эффективности выполнения ими служебных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Крук В.М., Федотов А.Ю.* Системно-ситуативный анализ в практической деятельности должностных лиц психологической службы: учебно-методическое пособие. – М.: Научно-учебный комплекс «Информатика и системы управления» МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2016. – 120 с.

2. *Носс И.Н., Кабанова Т.Н., Бородина Т.И.* Клинический анализ как инструмент личностно-профессиональной диагностики сотрудников силовых структур с различным профилем деятельности // Психическое здоровье. – 2020. – № 5. – С. 35–44.

3. *Носс И.Н., Кабанова Т.Н., Бородина Т.И.* Особенности восприятия и анализа проблемных ситуаций в процессе принятия служебно-профессиональных решений сотрудниками правоохранительных органов с акцентуациями характера // Психическое здоровье. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 27–38.

4. *Семенова Т.В.* Психологическое сопровождение управленческой деятельности руководителей разных уровне // Сб. статей и тезисов к докладам. IV Научно-практическая конференция психологов таможенных органов РФ. 27.09–1.10.2010. – Ч. II / под общ. ред. П.Н. Балыкова, Л.Н. Блохиной. – М.: Изд-во ЦБТ ФТС РФ, 2010. – С. 107–126.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ФСИН

М.М. Проничева

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (Москва, Россия)

Е.В. Костина

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя (Москва, Россия)

В результате исследования были определены возрастные особенности саморегуляции среди сотрудников ФСИН. Анализ эмпирических данных показал, что количество связей между параметрами саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями с увеличением возраста уменьшается.

Ключевые слова: *саморегуляция, самоконтроль, индивидуально-типологические особенности, сотрудники ФСИН, возрастная специфика, дезадаптация.*

AGE-RELATED FEATURES OF SELF-REGULATION IN EMPLOYEES OF FEDERAL PENITENTIARY SERVICE

M.M. Pronicheva

V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Russia (Moscow, Russia)

E.V. Kostina

V.Ya. Kikotiya Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia (Moscow, Russia)

The age characteristics of self-regulation among the employees of the Federal Penitentiary Service were determined. An analysis of empirical data showed that the number of links between self-regulation parameters and individual typological characteristics decreases with age increase.

Key words: *self-regulation; self-control; individual typological characteristics; Federal Penitentiary Service employees; age-related specifics; maladjustment.*

В современных условиях в связи с ростом социальной напряженности, развитием цифрового мира [7], повышением требований к эффективности деятельности специалистов

опасного профиля проблема психической устойчивости приобретает особую актуальность для специалистов разных сфер деятельности и, в частности, для сотрудников Федеральной службы исполнения наказания (ФСИН России).

В связи с тем, что деятельность сотрудников ФСИН России связана с риском для жизни и здоровья сотрудника во время службы, сочетанием ненормированного рабочего дня и строгой регламентированностью выполнения служебных обязанностей, ее можно отнести к категории профессий с очень напряженными условиями труда и высоким уровнем стресса [1; 5].

Соответственно, задача сохранения профессиональной надежности в экстремальных ситуациях выводит на первый план способность сотрудника к быстрой адаптации к опасным условиям, нервно-психическую устойчивость, высокий уровень саморегуляции деятельности и эмоционального состояния, возможность принятия наиболее оптимальных решений.

Следует отметить, что состояния психической дезадаптации широко распространены среди представителей опасных профессий, в том числе среди сотрудников ФСИН. Различные ее признаки обнаружены у 72,6% сотрудников органов внутренних дел [2; 8]. При этом трудности адаптации связываются с особенностями и содержанием профессиональной деятельности, а также во многом определяются личностными особенностями сотрудника [1; 3; 4; 6]. При этом, несмотря на то что во многих исследованиях возраст выделяется как важный фактор в профессиональной деятельности представителей опасных профессий, следует констатировать дефицит исследований, направленных на изучение влияния данного фактора на особенности осознанной саморегуляции.

Таким образом, **целью данного исследования** является изучение возрастных особенностей саморегуляции среди сотрудников ФСИН. Полученные результаты позволят в дальнейшем разработать комплекс клинико-психологических методов диагностики в разных возрастных группах представителей опасных профессий, в том числе диагностики механизмов адаптации к жизнеугрожающим ситуациям.

Материал и методы. Выборку исследования составили 40 сотрудников ФСИН России мужского пола в возрасте

25–49 лет (средний возраст – 35,10 ± 7,41 лет). Для изучения возрастных особенностей саморегуляции у сотрудников ФСИН общая выборка была поделена на 2 группы на основе периодизации Д.Б. Бромлей. В первую группу вошли 30 человек в возрасте от 25 до 40 лет (средняя взрослость; средний возраст – 31,60 ± 4,6 год); во вторую группу вошли 10 человек в возрасте 42–49 лет (поздняя взрослость; средний возраст – 45,60 ± 2,50 лет).

Диагностический комплекс включал: опросник «Стиль саморегуляции поведения» [Моросанова, 1999], «Опросник диагностики самоконтроля» [Грасмик; в адаптации Булыгиной, Абдразяковой, 2010]; «Опросник BIS/BAS» [Carver, White, 1994; стандартизация – Князев, Слободская, 2007].

Статистический анализ данных включал следующие методы: дескриптивный анализ, корреляционный анализ (критерий *r* Пирсона). Анализ данных производился с помощью статистических пакетов SPSS 17.0, IBM SPSS Statistics 21.0 и Microsoft Office Excel 2010.

Результаты и обсуждение. Для выделения особенностей процесса саморегуляции и взаимосвязи ее составляющих с индивидуально-типологическими характеристиками был проведен анализ средних значений психологических показателей и корреляционный анализ (критерий *r* Пирсона) на обобщенной выборке.

Сотрудников ФСИН характеризуют высокие показатели процессов систем торможения поведения на фоне средних показателей процессов систем активации поведения, среди которых преобладает активация, связанная с поощрением. Было выделено, что у сотрудников ФСИН наиболее развиты представления о внешних и внутренних условиях, а также оценка себя и результатов своей деятельности и поведения. При этом следует отметить относительно низкие показатели шкалы самостоятельности, что свидетельствует о высокой сцепленности между собой составляющих процесса саморегуляции; на поведенческом уровне это проявляется в виде ригидности программы деятельности и импульсивности. В структуре самоконтроля отмечается предпочтение физической активности и импульсивности.

Было определено, что чем больше сформирована регуляторная гибкость, предполагающая умение перестраиваться и вносить изменения в систему саморегуляции при изменении внутренних и внешних условий, тем ниже выраженность всех систем активации поведения в процессе регуляции. Чем более развита и адекватна оценка человеком себя и результатов своей деятельности и поведения, тем менее он склонен к эгоцентризму. Следует отметить, что развитость регуляторной автономности связана с эгоцентризмом и импульсивностью. При этом низкие показатели регуляторной автономности сопряжены с высокими показателями отдельных параметров системы активации поведения, а именно – развлекательной активацией и неспецифической активацией. Выявленные закономерности указывают на тесную связь между индивидуально-типологическими особенностями и саморегуляцией.

Следующим этапом исследования было проведение сравнительного анализа данных внутри возрастных групп. Было выявлено, что сотрудников ФСИН средней взрослости отличают высокие показатели самоконтроля по сравнению с группой сотрудников ФСИН позднего возраста. Также у них отмечаются высокие показатели процессов систем торможения поведения на фоне более низких показателей по параметрам процессов активации поведения. В группе сотрудников ФСИН поздней взрослости были выявлены более высокие показатели по ряду шкал саморегуляции (планирование, оценивание результатов) по сравнению с группой средней взрослости.

Для определения особенностей саморегуляции, специфичных для сотрудников ФСИН с учетом их возраста, был проведен корреляционный анализ в группах обследуемых средней взрослости (25–40 лет) и поздней взрослости (42–49 лет).

Полученные данные показывают, что снижение показателей осознанной саморегуляции у лиц средней взрослости тесно связано с выраженностью индивидуально-типологических особенностей в общей системе регуляции. В группе лиц поздней взрослости обращает на себя внимание снижение количества связей между процессами осознанной саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями систем активации поведения и самоконтроля.

Заключение. Анализ возрастных характеристик осознанной саморегуляции показал, что сотрудников поздней взрослости, в первую очередь, отличает снижение количества связей между процессами осознанной саморегуляции и индивидуально-типологическими особенностями. Но при этом следует отметить, что, согласно значениям коэффициента корреляции, характер этих связей более сильный по сравнению со связями, выделенными в группе сотрудников ФСИН средней взрослости. Для сотрудников поздней взрослости характерно снижение способности к моделированию внешних и внутренних условий деятельности при повышении импульсивности. В этом случае также снижается степень адекватности представлений о значимых условиях деятельности. При высокой сцепленности этапов саморегуляции деятельности при принятии решений сотрудники отдают предпочтение выбору «простых», уже знакомых способов решения.

Для сотрудников ФСИН средней взрослости развитость умения перестраивать свою деятельность в зависимости от условий связана с низкими показателями процессов активации поведения в системе регуляции деятельности, а именно – систем активации поощрением и развлечениями. Высокая сцепленность этапов регуляции деятельности связана с высокими показателями таких индивидуально-типологических особенностей, как эгоцентризм и импульсивность.

В качестве перспектив изучения особенностей осознанной саморегуляции у сотрудников ФСИН следует обозначить учет специфики профессиональной деятельности, а также гендерных особенностей и стажа работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дубинский А.А., Кабанова Т.Н., Булыгина В.Г.* Психологические корреляты адаптивности у сотрудников ФСИН России с различным стажем профессиональной деятельности // Вестник психотерапии. – 2021. – № 78 (83). – С. 108–125.

2. *Кабанова Т.Н., Дубинский А.А., Московская М.С.* Стаж профессиональной деятельности как фактор, детерминирующий различия в восприятии стресса у сотрудников следственных ор-

ганов // Прикладная юридическая психология. – 2019. – № 1. – С. 59–68. – DOI: 10.33463/2072-8336.2019.1(46).059-068.

3. *Ковалева М.Е., Дубинский А.А., Шпорт С.В., Булыгина В.Г.* Психофизиологические и личностные профили у лиц с признаками дезадаптации (на примере сотрудников ФСИН) // Неврологический вестник. – 2017. – Т. XLIX. – № 3. – С. 37–43.

4. *Котенева А.В., Кокурин А.В., Литвинова А.В., Гончаренко А.В.* Профессиональное самоотношение и адаптация сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и право. – 2020. – Т. 10. – № 3. – С. 20–35. – DOI: 10.17759/psylaw. 2020100302.

5. Приказ ФСИН России от 26.09.2013 № 533 «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха сотрудников учреждений и органов уголовно-исполнительной системы» («Положение об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха сотрудников учреждений и органов уголовно-исполнительной системы») // Гарант. – URL: https://base.garant.ru/7049 4592 (дата обращения: 13.09.2022).

6. *Рыбников В.Ю., Дубинский А.А., Булыгина В.Г.* Индивидуально-психологические предикторы адаптации и дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности // Экология человека. – 2017. – Т. 24. – № 3. – С. 3–9. – DOI: 10.33396/1728-0869- 2017-3-3-9.

7. *Серебренникова А.В.* Цифровизация исполнения наказания: состояние и перспективы // Человек: преступление и наказание. – 2021. – Т. 29 (1–4). – № 1. – С. 40–45. – DOI: 10.33463/ 2687-1238.2021.29(1-4).1.40-45.

8. *Стрельникова Ю.Ю.* Структурно-динамическая модель личностных изменений специалистов профессий экстремального профиля: автореф. дис. … докт. психол. наук. – СПб., 2016. – 55 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ВРАЧЕЙ-ПСИХИАТРОВ

С.А. Петунова

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова (Чебоксары, Россия)

О.Г. Рындина

Республиканская психиатрическая больница
Министерства здравоохранения Чувашской Республики
(Чебоксары, Россия)

Ю.Л. Петунова

Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский университет)
(Москва, Россия)

Статья посвящена исследованию проблемы профессионального выгорания в медицинской сфере в условиях пандемии COVID-19. Оригинальность работы состоит в том, что удалось не только выявить, но и сравнить уровень и отдельные компоненты профессионального и психического выгорания у медицинских психологов и врачей-психиатров.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, медицинские психологи, врачи-психиатры.*

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL BURNOUT IN MEDICAL PSYCHOLOGISTS AND PSYCHIATRIC PHYSICIANS

S.A. Petunova

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov
(Cheboksary, Russia)

O.G. Ryndina

Republican Psychiatric Hospital» of the Ministry of Health
of the Chuvash Republic
(Cheboksary, Russia)

Yu.L. Petunova

I M. Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Health of Russia (Sechenov University) (Moscow, Russia)

The work is devoted to the study of the problem of professional burnout in the medical field in the context of the COVID-19 pandemic. The originality of the work lies in the fact that it was possible not only to identify, but also to compare the level and individual components of professional and mental burnout in medical psychologists and psychiatrists.

Key words: *emotional burnout, medical psychologists, psychiatrists.*

Феномен эмоционального выгорания имеет несколько определений, но большинство исследователей предпочитает описание синдрома, предложенного социологом К. Маслач и коллегами [5]. Они предлагают три компонента эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений [3].

Эмоциональное истощение подразумевает ощущение перенапряжения и усталости; деперсонализация – циничное, отстраненное отношение к людям; редукция личных достижений – снижение чувства компетентности в работе, недовольство собой, обесценивание своей деятельности [3]. Некоторые авторы замечают, что эмоциональное выгорание близко к диагнозу ассоциированной с работой неврастении по МКБ-10 [4].

Для работы психологов и врачей-психиатров характерны особенно высокие эмоциональные нагрузки. Большое количество специалистов в этой сфере сталкивается с физическим, эмоциональным и интеллектуальным истощением, особенно в связи с охватившей многие страны мира пандемией COVID-19 [1], поскольку это дополнительная нагрузка, которая значимо отличается от специфики их профессиональной деятельности.

Выгорание сказывается на личной жизни психолога, его работоспособности, профессиональной эффективности и состоянии здоровья [4]. Так как качество работы в этой

профессии напрямую зависит от эмоциональных ресурсов специалиста, их истощение может повлечь угрожающие для жизни и здоровья пациента последствия.

Таким образом, профессиональное выгорание медицинских психологов и врачей-психиатров является проблемой, которую опасно не замечать. Несмотря на практическую значимость, по представленной теме научных исследований недостаточно. Поэтому изучение данной проблемы является необходимым и крайне актуальным.

Цель работы: выявление особенностей профессионального выгорания у медицинских психологов и врачей-психиатров.

Эмпирическое исследование профессионального выгорания у медицинских психологов проводилось на базе Республиканской психиатрической больницы. В опросе принимали участие врачи психиатры и медицинские психологи городских клинических больниц Чувашской Республики, наркологического, противотуберкулезного и кардиологического диспансеров, Республиканского центра медицины катастроф и Скорой медицинской помощи, Федерального центра травматологии, ортопедии и эндопротезирования. Всего было опрошено 111 человек, из них 72 медицинских психолога в возрасте от 24 до 65 лет и 39 врачей-психиатров в возрасте от 25 до 68 лет. Стаж работы медицинских психологов составляет от 6 месяцев до 37 лет, врачей-психиатров – от 1 до 43 лет.

Выборку медицинских психологов составили 3 мужчины и 69 женщин, из них 43 человека замужем/женатые, 14 – разведены, 15 – не замужем/холостые. У 56 испытуемых есть дети. Выборку врачей-психиатров составили 7 мужчин и 32 женщины, из них 23 человека замужем/женаты, 6 – не замужем/холостые, 9 – разведены, 1 – вдовец (вдова), 31 – имеют детей.

Медицинские психологи работают по таким направлениям, как экстренная психологическая помощь на телефоне доверия; профилактическая работа; судебная экспертиза; консультирование женщин в ситуации репродуктивного выбора, беременных женщин, женщин при перинатальных утратах, психопрофилактическая работа в подростковой среде; консультирование и психологическое сопровождение па-

циентов, перенесших инсульт; диагностика и коррекция пациентов в предоперационный период; медицинская, а также постковидная реабилитация; консультация подростков и детей, поступающих со сколиозной деформацией, ДЦП, а также с их родителями; проведение тренингов для персонала; профессиональный отбор кадров, вновь поступающих на работу; психологическое сопровождение, реабилитация онкологических пациентов; психологическая поддержка детей в сложной жизненной ситуации; психологическая диагностика, консультирование, психокоррекция пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения; диагностика и коррекция пациентов с инсультом и их родственниками.

Деятельность врачей-психиатров направлена на обследование и лечение больных с психическими расстройствами, участие в проведении комплексных сексолого-психиатрических экспертиз; лечение наркологических, а также с подозрениями на коронавирус пациентов; диагностика, лечение, реабилитация пациентов с психическими расстройствами.

В качестве психодиагностической методики была использована «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Для обеспечения надежности и достоверности полученных результатов были использованы методы математической статистики – *t*-критерий Стьюдента.

Среди медицинских психологов средние и высокие значения показателей профессионального выгорания были выявлены в следующем соотношении: эмоциональное истощение – 44,3%, деперсонализация – 48,5%, редукция профессионализма – 47,2%, психическое выгорание – 20,8%. Из них высоких показателей достигли 13,8, 13,8, 22,2 и 0% соответственно (табл. 1, 2).

Среди врачей-психиатров средние и высокие значения показателей выгорания распределились следующим образом: эмоциональное истощение – 61,5%, деперсонализация – 71,7%, редукция профессионализма – 64%, психическое выгорание – 40,9%. Из них высоких показателей достигли 41, 30,7, 33,3 и 2,5% соответственно (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты оценки уровня профессионального выгорания

Наименование шкалы	Высокие значения				Средние значения				Низкие значения			
	Психологи		Врачи-психиатры		Психологи		Врачи-психиатры		Психологи		Врачи-психиатры	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Эмоциональное истощение	10	13,8	16	41	22	30,5	8	20,5	40	55,5	15	38,4
Деперсонализация	10	13,8	12	30,7	25	34,7	16	41	37	51,3	11	28,2
Редукция профессионализма	16	22,2	13	33,3	18	25	12	30,7	38	52,7	14	35,8
Психическое выгорание	0	0	1	2,5	15	20,8	15	38,4	57	79,1	23	58,9

Таблица 2

Процентное соотношение опрошенных со средними и высокими значениями показателей профессионального выгорания

Наименование шкалы	Высокие и средние значения	
	Медицинские психологи, %	Врачи-психиатры, %
Эмоциональное истощение	44,3	61,5
Деперсонализация	48,5	71,7
Редукция профессионализма	47,2	64
Психическое выгорание	20,8	40,9

Таким образом, почти половина опрошенных имеет более чем средние значения по как минимум трем шкалам эмоционального выгорания. Такие высокие показатели – не редкость для специалистов помогающих профессий. Кроме того, в некоторых исследованиях было выявлено, что среди врачей-психиатров женщины более предрасположены к развитию эмоционального выгорания, а в нашей выборке преобладает женский пол [2]. Многие исследования показали, что более трети взаимосвязей между гендерными различиями в депрессии среди врачей-интернов объясняется конфликтом между работой и семьей [2].

Также по результатам опроса деперсонализация стала преобладающим признаком в обеих группах, на втором месте – редукция профессионализма (снижение чувства компетентности в своей работе) (см. табл. 1, 2).

По итогам сравнения выборок было установлено, что у врачей-психиатров и медицинских психологов имеются различия между компонентами профессионального выгорания: «эмоциональное истощение» (t = -3,13; $p < 0,05$), «деперсонализация» (t = -2,85; $p < 0,05$), «психическое выгорание» (t = -3,20; $p < 0,05$). Различия в результатах двух групп могут быть обусловлены особенностями графика работы, уровнем ответственности и нагрузки, а также, возможно, большей компетентностью медицинских психологов в са-

моопределении и самопрофилактике симптомов профессионального выгорания.

По результатам исследования было выявлено, что у врачей-психиатров признаки выгорания выражены больше по сравнению с медицинскими психологами. Преобладающим проявлением выгорания в обеих группах была деперсонализация. Влияние различных факторов на степень выгорания у специалистов требует дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зайцева О.А., Овчаренко З.В.* Профессиональное выгорание у медицинских работников // Молодой ученый. – 2021. – № 37 (379). – URL: https://moluch.ru/archive/379/83991.

2. *Kisely S., Warren N., McMahon L., Dalais C., Henry I., Siskind D. et al.* Occurrence, prevention and management of the psychological effects of emerging virus outbreaks on healthcare workers: rapid review and eta-analysis. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32371466.

3. *Maslach C*. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in theory and research / W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek (editors). – Washington, DC: Taylor & Francis; 1993. – P. 19–32.

4. *Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P*. Job burnout // Annu. Rev. Psychol. – 2001. – № 52. – P. 397–422.

5. *Morse G., Salyers M.P., Rollins A.L., Monroe-DeVita M., Pfahler C.* Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation // Adm. Policy Ment. Health. – 2012, Sep. – № 39 (5). – P. 341–352. – DOI: 10.1007/s10488-011-0352-1.

6. *Summers R.F., Gorrindo T. et al*. Well-Being, Burnout and Depression Among North American Psychiatrists: The State of Our Profession. – URL: https://doi.org/10.1176/appi.ajp. 2020.19090901.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СЕРБИИ

Т. Сафийе

Университет в Крагуевце
(Крагуевац, Республика Сербия)

Б. Вукчевич

Высшая школа кулинарного искусства и туризма
(Врнячка-Баня, Республика Сербия)

М. Чабаркапа

Университет в Белграде (Республика Сербия)

Одаренность можно определить как особенно высокое развитие способностей. Некоторые из общих различий между одаренными и неодаренными детьми отражаются, в первую очередь, в успеваемости и поведении в школе, а также в эмоциональных реакциях. В статье рассматриваются концептуальные определения одаренности, различия между одаренными и неодаренными детьми, воспитание и обучение одаренных детей, роль родителей и школьной поддержки одаренных учащихся, а также их профессиональная направленность.

Ключевые слова: *одаренность детей, самореализация, профессиональное развитие.*

SELF-REALIZATION AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF GIFTED CHILDREN IN SERBIA

T. Safiye

University of Kragujevac (Kragujevac, Republic of Serbia)

B. Vukčević

High School of Culinary Arts and Tourism with Dormitory
(Vrnjačka-Banja, Republic of Serbia)

M. Čabarkapa

University of Belgrade
(Republic of Serbia)

Giftedness can be defined as a particularly high development of abilities. Some of the general differences between gifted and ungifted children are primarily reflected in school success and behavior, as well as emotional reactions. The article discusses the conceptual definitions of giftedness, the differences between gifted and ungifted children, the upbringing and education of gifted children, the role of parents and school support for gifted students, as well as their professional orientation.

Key words: *giftedness, self-realization, professional development.*

Введение. Одаренность проявляется через взаимодействие разнообразно сочетающихся наследственных признаков, стимулирующей среды и деятельности самого индивида. Определение одаренности культурно обусловлено условиями, чертами и навыками, которые были жизненно важны для выживания и прогресса человеческих сообществ в данный исторический период. В результате культурных, а также многих других факторов возникают проблемы, связанные с более конкретным определением одаренности и понятия «одаренные дети» в целом, что влияет на то, как таких детей следует воспитывать, обучать и направлять в нужное русло профессии через профессиональную направленность, эмоциональное состояние, а также социальный статус в подростковом возрасте [2].

Определение одаренности. Многие авторы утверждают, что термин «одаренный ребенок» не используется в

своем первоначально заложенном смысле, поскольку он больше связан с потенциалом одаренности. Именно поэтому очень важно как можно раньше заметить потенциал особенности одаренности, чтобы в дальнейшем дать ребенку возможность развиваться в данном направлении. Авторы указывают на некоторые из первых показателей одаренности, такие как исключительная способность к восприятию, исключительная способность к планированию и т.п. [4].

Одаренность можно определить как высокое (выше среднего) развитие способностей ребенка. Умственные способности можно разделить на интеллектуальные, психомоторные и сенсорные. Интеллектуальные способности являются важным фактором школьной успеваемости, поскольку одаренные дети могут осваивать одни и те же программы быстрее, чем «средние». Одаренность определяется нами как высокий общий интеллект (в среднем 130 и больше). Он характеризуется богатым словарным запасом, легкостью выражаться, информативностью и скоростью понимания информации, быстрым и легким абстрактным мышлением, легкой и точной наблюдательностью, распознаванием важных элементов содержания, быстрым обучением и восприятием. Особенности психомоторно талантливых детей выражаются в физическом превосходстве, они меньше болеют и имеют меньше физических отклонений. Социально одаренные дети более адаптированы, чем другие, большинство из них являются популярными в классе, а в зрелом возрасте лучше социально адаптируются на рабочем месте, меньше испытывают трудностей в браке, меньше страдают неврозами, имеют более выраженный эмоциональный и социальный интеллект. Эмоционально одаренные дети, как правило, более эмоционально устойчивы, чем другие дети, имеют меньше агрессивных тенденций, среди них редко встречаются случаи правонарушений, алкоголизма и суицида как в подростковом, так и в зрелом возрасте [6].

Если посмотреть на выборку школьников в общем количестве населения, то можно заметить, что выделяются от 1 до 5% одаренных учащихся в поколении. Здесь речь идет,

прежде всего, об общей интеллектуальной одаренности и о конкретной школьной одаренности. Общая интеллектуальная одаренность проявляется в высоких баллах при прохождении тестов или при какой-либо другой оценке их интеллектуальных достижений. Специфическая школьная одаренность выражается в высокой успеваемости по большинству школьных предметов, хорошей памяти, высокоразвитой способности рассуждений, общей информативности, быстром усвоении знаний и умений, сильной мотивации и трудолюбии [5].

Различия между одаренными и неодаренными детьми. Некоторые из общих различий между одаренными и неодаренными детьми, в первую очередь, отражаются в успеваемости и поведении в школе, а также в эмоциональных реакциях детей. Одаренные дети нуждаются в минимальной помощи взрослых и в основном учатся самостоятельно. Они ставят перед собой высокие цели и обычно уже в раннем возрасте знают, что будут делать в будущем. С другой стороны, для них иногда характерна повышенная чувствительность, социальная дистанция и эмоциональная неустойчивость. Им труднее приспосабливаться к социальным условиям, они часто равнодушны к обычаям и правилам хорошего поведения [5].

Во время пребывания в школе одаренные дети часто способны отвергать критику, если считают ее необоснованной. Иногда они критикуют учителей, если те считают себя способнее их в какой-то области, часто упрямы, не склонны к командной работе. Кроме того, они имеют проблемы с частыми перепадами настроения, более замкнуты и одиноки, чем «средний» школьник, чаще общаются с людьми старшего возраста, чем со сверстниками. От 20 до 25% одаренных детей имеют социальные и эмоциональные проблемы, что в 2 раза больше, чем в среднем по популяции школьников.

Умеренно одаренные дети, чей интеллект колеблется от 125 до 155, более эмоционально уравновешены и имеют меньше проблем с социальной адаптацией, в отличие от де-

тей с IQ выше 160. Такие дети часто страдают от полной социальной изоляции, поэтому некоторые специалисты считают, что это связано с тем, что у них интеллект взрослого, а тело и эмоции ребенка [1].

Родители одаренных детей. Воспитание одаренного ребенка требует не только выбора подходящей школьной программы, но и адекватного способа обучения и работы с ребенком с самого раннего возраста. Общей проблемой является то, что потенциальный процент одаренных детей, который составляет от 15 до 20%, теряется из-за неадекватных условий воспитания. Наиболее распространено заблуждение, что родители воспитывают одаренных детей, выполняя за них мероприятия по воспитанию и обучению, но на самом деле им трудно следовать за ними в развитии [1].

Одаренные дети не укладываются в обычные способы поведения. В учебе у них наблюдается невероятная тяай к обучению, но им нужны определенные условия для достижения значимых результатов. Родители не обязательно должны быть образованными, чтобы их одаренный ребенок чувствовал себя комфортно в семье, но отношения в семье должны быть стабильными. Некоторые лауреаты Нобелевской премии происходили из стабильных семей, а творческие художники – из семей, испытывающих стресс. Плохие семейные условия и частые эмоциональные травмы в школе могут помешать или тормозить творческие способности детей. Плохое воспитание приводит к тому, что одаренные дети становятся агрессивными, упрямыми, замкнутыми и застенчивыми [4].

Одаренный ребенок часто первенец, все внимание родителей и близких сосредоточено на его талантах, и он, как правило, из стабильной семьи. Поэтому неизбежно наличие у родителей завышенных ожиданий. Но при этом важно подчеркнуть, что на первом плане всегда должен быть ребенок, а не его успехи. Одаренный ребенок часто чувствует, как будто его одаренность повернулась против него самого, потому что ему постоянно приходится учиться и чего-то достигать, пока другие дети просто играют. Здесь мы видим важный момент, когда очень большую роль играют роди-

тельская мотивация и поддержка. Также важно, чтобы, помимо родителей, более широкое окружение признавало способности ребенка и обеспечивало его адекватное развитие. Именно поэтому многие авторы утверждают, что детьми, имеющими потенциал одаренности, следует заниматься как можно раньше [6].

Школьные достижения одаренных детей и их профессиональная направленность. Одаренные учащиеся в большинстве случаев добиваются отличных успехов на всех уровнях образования. В дальнейшем большой процент из них имеют высшее образование, многие получают степень магистра, кандидата или доктора наук. Но таким детям нравится школа только в том случае, если она дает им задания по направлению их таланта, в противном случае у них могут быть проблемы с учителями, им становится скучно на уроках, они думают, что им ничего не надо делать в классе, потому что они усвоили знания раньше, чем остальные их сверстники [6].

В процессе выявления одаренных учащихся необходимо соблюдать определенные принципы, к которым относятся демократичность, объективность, биосоциальная оптимальность, мультидисциплинарность [5].

Процесс выявления одаренных учащихся включает в себя два этапа.

Первый этап состоит из набора как можно большего числа учеников и студентов, которые считаются одаренными. После этого наблюдают за их поведением и результатами, которых они достигают в школе и во внеклассной деятельности. Интеллектуальные и творческие способности оцениваются с привлечением психологов и педагогов. Определяется научная сфера, в которой выражается заинтересованность личности, время, необходимое для освоения школьных обязанностей, заинтересованность в участии в конкурсах, других формах утверждения своих ценностей и знаний, а также заинтересованность в достижении высоких результатов. Как нижний возрастной рубеж для признания одаренных считается четвертый класс начальной школы, а более объективные оценки следуют только в старших клас-

сах и средней школе. Критерии оценивания основаны на следующих параметрах: общая успеваемость в школе, по отдельным предметам или научным областям, тесты школьных достижений, тесты интеллекта и результаты в конкурсах [5].

На втором этапе процесса идентификации основная цель состоит в том, чтобы выделить лиц, которые с наибольшей вероятностью могут быть оценены как одаренные или творческие. Критериями идентификации для второго этапа являются результаты, определенные на первом этапе, интеллектуальные тесты, тесты специальных способностей, тесты творческих способностей, тесты личности и другие тесты, проводимые компетентными экспертами [5].

После адекватного обучения в школе очень важную роль играет профессиональный отбор, который дополнительно направляет и помогает одаренным учащимся в выборе будущей профессии. Облегчением для большинства одаренных детей является то, что они основывают свое решение на логических и реалистических соображениях, учитывают пожелания родителей, но чаще остаются при своем мнении, когда убеждены в своих способностях. Даже если они принимают какое-то другое решение, отличное от их первоначального выбора, то, чаще всего, со временем они возвращаются на свой изначально выбранный путь из-за сильной мотивации. Одаренные дети раньше достигают реальности выбора профессии, так как остаются в той сфере занятий, в которой у них развилась одаренность по отношению к другим детям, не имеющим определенной сферы занятий.

Профессиональное консультирование специалистами таких детей оправдано и необходимо по нескольким причинам. Прежде всего, необходимо рано выявить одаренность, чтобы организовать различные дополнительные мероприятия, которые бы ее развивали. Само выявление облегчает дальнейший выбор подходящих профессии, а профессиональные советы очень важны, поскольку основываются, прежде всего, на объективных фактах, т.е. на то, для какой профессии нужен их талант [3].

Профессиональное консультирование включает в себя диагностические процедуры и оказание консультационной помощи для предоставления информации о его/ее потенциальной профессии. Это важно, потому что одаренный школьник получает наибольшее количество информации, на основе которой он может решить, находится ли он на правильном пути или нет. Некоторые учащиеся даже не подозревают о том, что они одаренные, пока не начнут процесс консультирования. В этом процессе есть разные этапы. Учащиеся должны знать, какие мероприятия им предлагает школа, и должны знать ряд возможных подходящих им профессий, чтобы иметь возможность попробовать каждое предлагаемое им занятие. Этапы, которые проходит кандидат для участия в процессе консультирования, следующие: непосредственная подготовка, оказание консультативной помощи в определении профессиональной цели, поддержка в достижении профессиональных намерений, наблюдение за кандидатом в процессе достижения определенной цели и контроль за успеваемостью в процессе обучения [3].

Школьная поддержка и образовательная программа для одаренных учащихся. Авторы констатируют, что редко можно говорить об общей одаренности, чаще всего ребенок одарен в какой-то определенной области, например, в сфере языка или естественных наук. Проблема, с которой одаренные ученики сталкиваются во время классического обучения, состоит в том, что школьная программа не приспособлена к их возможностям и потребностям. Чтобы решить эту проблему, авторы приводят несколько советов, в том числе идею о том, что учащиеся должны иметь возможность работать над проектами самостоятельно под руководством наставников и других экспертов в конкретной области. Кроме того, должна быть включена поддержка школы, что выражается в обогащении программ из разных областей, т.е. так называемых многоуровневых программ. На основании проявленных интересов и способностей могут быть выделены разовые или постоянные спецгруппы внутри класса, которые работают по специальным программам для одаренных учащихся. Целью обогащения

программы и такого разделения учащихся является ускорение развития одаренных детей [6].

Программное содержание для одаренных и талантливых детей реализуется в специализированных школах (где профилирующими предметами являются информатика, естественнонаучные предметы, иностранный язык и т.п.), зимних и летних школах (где формируются специальные программы по различным специфическим направлениям), посредством научно-исследовательских проектов (в соответствии с научными дисциплинами, которые интересуют детей), исследовательской деятельности (привлечение одаренных и талантливых детей к решению поставленных задач). Для развития детей важна и система профориентации внутри школы. Еще одним способом обеспечения прогресса и развития талантов ребенка является направление его в специальные школы с особыми программами, которые охватывают сферы его интересов (например, математическая или языковая школа). Помимо сегрегации предусмотрена и возможность ускорения обучения, то есть возможность для одаренных учащихся быстрее завершить обычное школьное обучение. Таким образом, одаренные дети получают возможность проходить обучение в том темпе, который им больше всего подходит [2].

Выводы. Различные концептуальные определения одаренности имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Разница в определении отражается в соответствующем содержании понятия, уровне правильности, акценте на на общих интеллектуальных или творческих способностей. Это явление существует и должно рассматриваться индивидуально при соблюдении психолого-педагогических критериев и периода развития учащихся. Одаренность не может быть гарантом счастья и успеха каждого человека, проявляющего такие качества, потому что каждый вид человеческой деятельности и каждая работа требует сочетания различных индивидуальных качеств и условий среды. Акцент должен быть сделан на более широком и глубоком воспитании одаренных детей. Но в то же время следует заботиться и о том, чтобы не отягощать ребенка, потенциально создавая у него сопротивление одаренности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Coleman J.C., Cross L.C.* Social-emotional development and personal experience of giftedness // International handbook of giftedness and talent / K.A. Heller, F.J. Mönks, R.J. Sternberg, R.F. Subornik (eds.). – M., 2000. – P. 203–212.

2. *Djordjević J., Djordjević B*. Priroda darovitosti i podsticanje razvoja. – Beograd, 2016.

3. *Djurić T.* Profesionalna orijentacija darovitih. – Beograd: Klub darovite dece i omladine Srbije, 1996.

4. *Džejms T.V., Dženet L.G., Edvard R.A., Arlen R.D.* Darovito dete. – Psihopolis, 2020.

5. *Maksić S*. Darovito dete u školi. – Beograd: Institut za pedagoška istraživanja, 1998.

6. *Radeka I*. Odgoj i obrazovanje darovitih učenika: suvremene pedagogijske implikacije. – Sveučilište u Zadru, 2018.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМОКОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ

Н.Л. Станкевич

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
(Минск, Беларусь)

В статье поднимается проблема самоконтроля личности в условиях неопределенности. Рассматривается понятие «самоконтроль», описана специфика и механизмы его реализации. Резюмируется, что условием эффективного осуществления самоконтроля личностью является последовательная организация и качественное функционирование механизмов обратной связи, сличения и рефлексии.

Ключевые слова: *самоконтроль личности, механизмы, обратная связь, сличение, рефлексия.*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PERSONALITY SELF-CONTROL

N.L. Stankevich

M. Tank Belarusian State Pedagogical University
(Minsk, Belarus)

The article raises the problem of personal self-control in conditions of uncertainty. The concept of «self-control» is considered, the specifics and mechanisms of its implementation are described. The article summarizes: the condition for the effective implementation of self-control by a person is the consistent organization and high-quality functioning of the mechanisms of feedback, comparison and reflection.

Key words: *personality self-control, mechanisms, feedback, comparison, reflection.*

Автономия и независимость, способность самостоятельно контролировать собственные действия и поступки выступают важнейшими личностными характеристиками современного человека. В настоящее время наблюдается усиление информационного воздействия, динамично изменяются условия жизни, что определенно влияет на психологическое состояние личности. В непредсказуемых, кардинально изменяющихся ситуациях принципиальное значение приобретают навыки самоконтроля.

С одной стороны, ситуация неопределенности может рассматриваться человеком как неподконтрольная ему, и в этом случае наблюдается пассивность действий.

С другой стороны, сами условия неизвестности, противоречивости и неясности требуют от человека проявления субъектной позиции и стимулируют его к активности, управлению собственным поведением и деятельностью. Следовательно, потребность в уменьшении неопределенности реализуется за счет регуляторных способностей личности. Наличие у человека осознанной регуляции поведения и

деятельности в условиях нестабильности предусматривает принятие им ответственности, осуществление контроля и проявление толерантности к ситуации неопределенности. Систематический контроль собственных действий позволяет человеку найти рациональный подход, обеспечивает высокую точность выполняемой им деятельности, ее продуктивность. Напротив, отсутствие самоконтроля неблагоприятным образом сказывается на поведении и деятельности человека: учащаются поведенческие девиации, снижается качество осуществляемых им действий. Таким образом, существующие противоречия между современными реалиями и умениями человека произвольно управлять собственным поведением и деятельностью свидетельствуют об актуальности проблемы самоконтроля и значимости исследования данного феномена как фактора, влияющего на устойчивость личности к ситуации неопределенности.

В полной мере сущность понятия «самоконтроль» следует рассматривать через механизмы, обеспечивающие процесс его реализации. Раскрыть и обозначить психологические механизмы, приводящее самоконтроль в действие, – это значит приобрести возможность найти причины и трудности его реализации. Теоретический анализ научных исследований показывает, что контроль человека над собственным поведением и деятельностью осуществляется посредством механизмов обратной связи, сличения и рефлексии. Важнейшим условием осуществления самоконтроля является наличие контролируемой составляющей поведения и деятельности, заявленного эталона, образца действий [2].

Так, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, П.К. Гальперин выделяли первое звено самоконтроля – модель, образ желаемого результата действия. Неотъемлемым элементом самоконтроля, согласно П.Я. Гальперину, выступает ориентировочная основа деятельности. Контроль оценивает поведение и деятельность или ее результаты с помощью критерия, мерки, образца [1]. Благодаря ориентировочной основе формируются психические образы, представляющие собой

схему, программу будущего поведения в сочетании с оценкой отражаемой ситуации.

Процесс реализации самоконтроля первоначально предполагает передачу информации об эталоне с использованием прямой связи. Сведения о контролирующей составляющей предоставляются с помощью обратной связи. Эффективное осуществление поведения и деятельности формируется в том случае, когда каждое ее звено и действие внутренне контролируется по многочисленным каналам, «петлям» обратной связи. Информация об изменении качества, ошибках деятельности есть обратная связь, которая выполняет основную функцию самоконтроля. C.S. Carver и M.F. Scheier [7] утверждают, что контуры обратной связи сигнализируют о достижении или недостижении цели, ошибочно совершенных действиях. Корригирующие воздействия обратной связи могут быть немедленными или запаздывающими, постоянными или непрерывными.

Выявление расхождений между выполняемыми действиями и заданным образцом поведения и деятельности осуществляется посредством механизма сличения образа желаемого результата (эталона) и реального действия (контролирующая составляющая). На данном этапе осуществления самоконтроля несовпадение намеченных и достигнутых результатов фиксируют ошибки действий. Они возникают в результате совершенных вопреки плану неточных или неправильных шагов; отражают полученный результат действий, который не соответствует заданным или требуемым условиям. Ю.К. Стрелков отмечает, что попытки выполнения действия в соответствии с правилами влекут за собой ошибки, так как являются результатом активности по освоению границ, пределов, внутри которых результат может считаться нормальным. В ошибках проявляется разница между вербальными формулировками и двигательным исполнением.

Выделяют ошибки, связанные с психическим процессом восприятия (не успел обнаружить, не сумел различить);

памяти (забыл, не успел запомнить); мышления (не понял, не предусмотрел, не разобрался); внимания (не успел охватить всего, быстро устал). При реализации сознательных действий ошибки обязательны, так как являются источником опыта человека [5]. В формировании навыков самоконтроля, по мнению Е.Г. Юрьевой [6], главным является умение самостоятельно находить допущенные ошибки, неточности, исправлять и устранять выявленные недостатки, понимать причину их происхождения. Таким образом, ошибки выступают в качестве индикаторов неверных действий, а их осмысление стимулирует к осуществлению самоконтроля и коррекции действий.

В процессе реализации самоконтроля личностью различия между контролируемой и эталонной составляющими поведения и деятельности, фиксируемые в ошибках, отражаются через сигнал рассогласования. При условии нулевого расхождения информация о соответствии контролируемой составляющей эталону поступает в исполнительские звенья, и субъект деятельности продолжает реализацию действий по установленному образцу. При увеличении степени расхождения между контролируемой составляющей и эталоном информация поступает в анализирующие звенья. Далее посредством механизма рефлексии осуществляется осознание и анализ человеком собственных действий. По мнению А.В. Карпова [3; 4], рефлексия в актуальной для человека ситуации обеспечивает непосредственный самоконтроль его действий, осмысление элементов ситуации, анализ происходящего. Рефлексия выражается в способности личности соотносить свои действия с ситуацией и координировать их в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. В то же время рефлексивность как базовое качество личности способствует успешному выполнению деятельности путем управления решением текущей задачи и поэтапной организации действий.

По итогам осуществления механизмов самоконтроля у человека могут возникать ощущения двух типов. Первый из

них появляется после успешного выполнения действий и выражается в уверенности. Второй тип ощущений возникает при наличии некачественного результата действий и вызывает сомнение. Соответственно, первый тип ощущений является позитивным, второй относится к негативным, что, вероятно, отражается на поддержании дальнейших действий человека в активном состоянии [7].

Таким образом, самоконтроль реализуется личностью посредством механизмов обратной связи, сличения и рефлексии. Принципиальное значение при осуществлении самоконтроля личностью имеет также наличие сформированной мотивации деятельности, ответственности и навыков самоанализа. Важным условием эффективного осуществление самоконтроля поведения и деятельности личности в ситуации неопределенности является последовательная организация и качественное функционирование всех перечисленных механизмов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гальперин П.Я.* К проблеме внимания // Доклады АПН РСФСР. – 1958. – № 3. – С. 33–38.

2. *Никифоров Г.С.* Психология самоконтроля. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – 232 с.

3. *Карпов А.В.* Психология принятия решений в профессиональной деятельности. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 164 с.

4. *Карпов А.В.* Рефлексивность как психологическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–57.

5. *Стрелков Ю.К.* Инженерная и профессиональная психология. – М.: Академия; Высшая школа, 2001. – 360 с.

6. *Юрьева Е.Г.* Управление развитием самоконтроля студентов средней профессиональной школы // Юмский научный вестник. Сер. «Общество. История. Современность». – 2008. – № 3. – С. 129–133.

7. *Carver C.S., Scheier M.F.* Optimism. Handbook of Positive Psychology. – Oxford, N. Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 231–243.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ КАК КРИТЕРИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ ПАРФЮМЕРНОЙ КОМПАНИИ

Н.Л. Сунгурова, Д.А. Печенников

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье рассмотрена проблема удовлетворенности трудом как важная составляющая отношения работника к выполняемой трудовой деятельности, от которой зависит уровень ее эффективности, оказывающая влияние на его дальнейшее профессиональное развитие в компании и профессиональное здоровье.

Ключевые слова: *удовлетворенность трудом, профессиональная деятельность, самореализация, профессиональное здоровье, продавцы-консультанты.*

JOB SATISFACTION AS A PROFESSIONAL GROWTH CRITERION OF COSMETIC COMPANY BEAUTY ADVISERS

N.L. Sungurova, D.A. Pechennikov

Peoples' Friendship University of Russia
(Moscow, Russia)

The article considers the problem of job satisfaction as a powerful component of an employee's attitude towards the work, having big impact on its effectiveness, further professional growth within a Company, and indicates the balance of professional well-being.

Key words: *job satisfaction, professional activity, self-realization, professional health, beauty advisers.*

Ввиду того, что труд является не только средством обеспечения существования человека, но и источником удовлетворения большого числа его потребностей, вопрос удовлетворенности им необходимо глубже изучить на предмет его взаимосвязи с физическим состоянием человека, социально-психологической сферой его жизни, его личностными качествами. Совокупность этих факторов позволяет эффективно решать задачи конкретной профессии и повышать производительность труда. Изучение удовлетворенности трудом нам интересно в плане изучение психологического и социального благополучия профессионала [4].

Удовлетворенность трудом определяет взаимоотношения человека с профессиональной средой и показывает, насколько согласуются социальные потребности общества и возможности человека в условиях трудовой деятельности, а удовлетворенность здесь выступает фактором, определяющим эффективность профессиональной деятельности [6]. Удовлетворенность трудом можно отнести к числу факторов, которые помогают сотруднику сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность в условиях, в которых протекает его профессиональная деятельность [2]. Удовлетворенность своим трудом на психологическом уровне оказывает сильное влияние на профессиональное здоровье работников.

Удовлетворенность трудом зависит от ожиданий от материальных, социальных и духовно-нравственных результатов своей работы [5], а также это совокупность психологических установок по отношению к трудовой деятельности [1]. Отношение к труду определяет соответствие профессиональной деятельности потребностям, вкусам, оценкам, склонностям и убеждениям, чем оказывает влияние на физическое и психическое состояние работников [3].

Методология исследования. Авторами было проведено исследование удовлетворенности трудом продавцов-консультантов парфюмерно-косметических магазинов, где представлены бренды компании «Эсте Лаудер». Опросы прово-

дились среди 200 сотрудников. Первая выборка состояла из продавцов-консультантов сетевых магазинов, вторая включала в себя сотрудников монобрендовых торговых точек. При схожих обязанностях работы с покупателями, товарным запасом, клиентской базой участники второй выборки обладают более широким кругом обязанностей, включая работу с кассой, бухгалтерской отчетностью, приемкой товара, а также несут материальную ответственность. Для монобрендовых сотрудников есть перспектива быстрого карьерного роста внутри магазина. Сотрудники сетевых магазинов работают в условиях постоянной конкурентной борьбы с брендами других косметических концернов и не несут материальной ответственности. Возраст участников – от 18 до 55 лет. В выборку вошли и женщины, и мужчины. В работе были использованы опросники «Определение удовлетворенности личности своим трудом» А.В. Батаршева и «Факторы профессионального развития» М.П. Петраш. Компьютерная обработка данных осуществлялась с использованием программных пакетов «Excel» и «IBM SPSS Statistics 21».

Результаты исследования. По результатам исследования удовлетворенности трудом у продавцов-консультантов обнаружилась тенденция, где в первой выборке шкала «Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами» (5,77) преобладает над шкалами «Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» (4,92), «Интерес к работе» (3,66), «Удовлетворенность условиями труда» (3,32), «Удовлетворенность достижениями в работе» (3,31), «Уровень притязаний в профессиональной деятельности» (1,97), «Предпочтение выполняемой работы заработку» (1,74), «Профессиональная ответственность» (1,33). Общий показатель удовлетворенности трудом – 26,02. Во второй выборке также доминирует шкала «Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами» (5,72) над шкалами «Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» (4,97), «Удовлетворенность условиями труда» (3,58), «Интерес к работе» (3,55), «Удовлетворенность достижениями в работе» (3,43), «Уро-

вень притязаний в профессиональной деятельности» (1,98), «Предпочтение выполняемой работы заработку» (1,76), «Профессиональная ответственность» (1,36). Общий показатель удовлетворенности трудом во второй выборке – 26,35. На примере средних значений в каждой выборке есть разный порядок шкал «Удовлетворенность условиями труда», «Интерес к работе» и «Удовлетворенность достижениями в работе». Статистическая обработка результатов опроса проводилась по критерию χ^2 Пирсона ($\chi^2 = 18{,}563$; $p = 0{,}354$) и не выявила существенных различий по общему показателю удовлетворенности трудом в двух выборках. Анализ результатов по шкалам методики показал, что значимых различий не выявлено: «Предпочтение выполняемой работы заработку» ($\chi^2 = 5{,}914$; $p = 0{,}206$), «Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами» ($\chi^2 = 5{,}734$; $p = 0{,}220$), «Удовлетворенность условиями труда» ($\chi^2 = 5{,}186$; $p = 0{,}269$), «Интерес к работе» ($\chi^2 = 3{,}167$; $p = 0{,}674$), «Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» ($\chi^2 = 3{,}032$; $p = 0{,}695$), «Удовлетворенность достижениями в работе» ($\chi^2 = 2{,}179$; $p = 0{,}703$), «Уровень притязаний в профессиональной деятельности» ($\chi^2 = 1{,}713$; $p = 0{,}788$), «Профессиональная ответственность» ($\chi^2 = 1{,}026$; $p = 0{,}599$).

По результатам методики на факторы профессионального развития, преобладающей по среднему значению, является в первой выборке шкала «Психофизиологический потенциал» (28,44), за ней следуют «Межличностное взаимодействие» (28,29), «Самореализация в профессии» (25,10), «Удовлетворенность профессиональной деятельностью» (21,08), «Целеустремленность» (16,99) и «Самоконтроль поведения» (14,20). Общий показатель факторов профессионального развития – 88,39. Во второй выборке доминирует шкала «Межличностное взаимодействие» (29,00), за ней следуют «Психофизиологический потенциал» (28,88), «Самореализация в профессии» (25,66), «Целеустремленность» (24,15), «Удовлетворенность профессиональной деятельностью» (21,77) и «Самоконтроль поведения» (14,48). Общий

показатель факторов профессионального развития второй выборки – 90,90. Наблюдается отличие в порядке шкал согласно изменению среднего значения по сравнению с первой выборкой. Статистическая обработка результатов опроса по критерию χ^2 Пирсона (χ^2 = 46,893; p = 0,279) не выявила существенных различий по общему показателю факторов профессионального развития в двух выборках. Анализ результатов по шакалам методики показал, что значимые различия наблюдаются по шкале «Целеустремленность» (χ^2 = 155,638; p = 0). Результаты по остальным шкалам различий не показали: «Психофизиологический потенциал» (χ^2 = 18,482; p = 0,424), «Удовлетворенность профессиональной деятельностью» (χ^2 = 13,548; p = 0,809), «Межличностное взаимодействие» (χ^2 =9 ,781; p = 0,712), «Самореализация в профессии» (χ^2 = 10,110; p = 0,899), «Самоконтроль поведения» (χ^2 = 8,041; p = 0,625).

С фокусом на удовлетворенность трудом был проведен корреляционный анализ для каждой выборки на предмет возможных связей по шкалам двух методик. Обработка данных с помощью коэффициента корреляции *rs* Спирмена показала в первой выборке, что удовлетворенность профессиональной деятельностью имеет корреляционную связь со шкалой «Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» (*rs* = 0,294; p = 0,003). В свою очередь, «Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством» имеет корреляционную связь со шкалой «Самореализация в профессии» (*rs* = 0,244; p = 0,014) и «Психофизиологическим потенциалом» (*rs* = 0,235; p = 0,018). Участники первой выборки сильно ориентированы на мнение руководства и, возможно, зависят больше от внешнего влияния на свое профессиональное развитие и психофизиологическое состояние. Во второй выборке тесную корреляционную связь «Удовлетворенность профессиональной деятельностью» имеет с «Предпочтением выполняемой работы заработку» (*rs* = 0,389; p = 0) и «Удовлетворенностью достижениями на работе» (*rs* = 0,381; p = 0). Следовательно, чем выше удовле-

творенность профессиональной деятельность, тем большего в работе достигают сотрудники второй выборки. Участники второй выборки больше сконцентрированы на самой деятельности и своем участии в ней, больше проявляют целеустремленность.

Выводы. Авторами была изучена проблема удовлетворенности трудом в среде продавцов-консультантов, где она является важным критерием, влияющим на стремление реализовать себя в профессиональной сфере, повысить эффективность выполняемой производственной деятельности, способность межличностного взаимодействия, возможность продемонстрировать личностные качества, достичь большего в работе. Удовлетворенность трудом зависит от физического и психического состояния сотрудников, является показателем их самочувствия в профессиональной среде, а также зависит от характера общения с коллегами и руководством, умения ставить цели и достигать их. Все это влияет на профессиональный потенциал продавцов-консультантов. Осознание своей роли в своем профессиональном развитии ведет к самореализации себя как специалиста и становлению себя как личности и получения удовлетворения от своих достижений, как это происходит во второй выборке, является более результативным и обогащающим и удовлетворяет многие высшие потребности личности. Удовлетворенность трудом в любой профессии может стать источником сил и вдохновения на достижение более высоких профессиональных результатов, а это положительно влияет на профессиональное здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А.* Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. – М.: Мир, 2010.

2. *Исаев А.А*. Психология профессионального здоровья и вовлеченность: обзор концепций конца XX – начала XXI века // Наука. Общество. Оборона. – 2020. – № 2 (23). – URL: https://

cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-professionalnogo-zdorovya-i-vovlechennost-obzor-kontseptsiy-kontsa-xx-nachala-xxi-veka (дата обращения: 12.09.2022).

3. *Сунгурова Н.Л., Ильина Е.В*. Особенности удовлетворенности трудом и представлений о временной перспективе работающих женщин среднего возраста // Женщина в российском обществе. – 2019. – № 2. – С. 52–61.

4. *Сунгурова Н.Л., Хоменко Н.В.* Особенности психологического благополучия и профессионального развития производственного персонала // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии. – М., 2018. – С. 475–487.

5. *Шульц Д.Я., Шульц С.Э.* Психология и работа. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 632 с.

6. *Hersberg F., Mausner B., Snyderman B*. The motivation to work. – N. Y.: Wiley, 1963. – 157 p.

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ВРАЧЕЙ-ОНКОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Т.Г. Юкляева, В.Н. Феофанов

Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

В статье представлен современный взгляд на проблему психического здоровья врачей-онкологов в условиях профессионального стресса и выгорания с позиции экзистенциального подхода. Приводятся результаты исследования субъективной оценки психологического благополучия и тревожности врачей-онкологов стационарного и амбулаторного звеньев.

Ключевые слова: *выгорание, профессиональное здоровье, психологическое благополучие, ситуационная и личностная тревожность, экзистенциальный подход.*

THE PROBLEM OF PROFESSIONAL HEALTH OF ONCOLOGISTS IN CONDITIONS OF EMOTIONAL TENSION

T.G.Yuklyaeva, V.N. Feofanov

Russian State Social University
(Moscow, Russia)

This publication presents a modern view on the problems of mental health of oncologists in conditions of professional stress and burnout from the position of an existential approach. The results of research on subjective assessment of psychological well-being and anxiety of inpatient and outpatient oncologists are presented.

Key words: *burnout, professional health, psychological well-being, situational and personal anxiety, existential approach.*

На современном этапе развития медицинской помощи онкологическим пациентам вопросы психологического благополучия врачей-онкологов приобретают все большую актуальность. Среди нарушений психического здоровья медицинских работников, в том числе онкологов, сочетаются повышенная тревожность, депрессия, суицидальные попытки [2; 9], высокая распространенность симптомов депрессии и повышенный риск суицида [6], злоупотребление алкоголем, наркотиками [2]. На фоне вышеуказанных проблем со здоровьем ученые констатируют повсеместную распространенность синдрома выгорания среди медицинских работников [1; 8; 9]. При этом у врачей-онкологов синдром выгорания наблюдается в 2/3 случаев [3] и показывает самую высокую выраженность фаз [1]. Важно, что при выгорании у врачей-онкологов отмечается снижение показателей личностных ресурсов и самосознания [8], потеря доверительности в межличностных профессиональных контактах, чувство безысходности, высокое психическое напряжение и истощаемость, перекладывание трудовых обязанностей и профессиональной ответственности на других, равнодушие,

цинизм, утрата позитивного настроя, сочувствия, сопереживания, эмпатии к пациентам [3], стремление к удовлетворению собственных притязаний без учета потребности переживаний других [7], чрезмерное сострадание онкологическому больному, неудовлетворенность проведенным лечением и профессиональным ростом [8], смешение личной и профессиональной позиций [6; 8; 10], отсутствие целей в будущем, склонность к восприятию собственной жизни как неинтересной и бессмысленной, убежденность в неспособности свободно принимать и реализовывать решения [7]. Такое истощение внутренних ресурсов врачей-онкологов непосредственно связано с неконструктивным преодолением профессиональных стрессов, частым использованием непродуктивных копинг-стратегий [5; 6] и экономичным использованием узкого спектра ролей и эмоций при взаимодействии [5].

Вместе с тем научно обоснованные факты свидетельствуют о возможности противостоять выгоранию врачей с помощью чувства значимости своей профессии и самоуважения к себе как профессионалу [9], удовлетворения и самореализации в профессии [10], восприятия своего труда как миссии и наличия смысла в профессиональной деятельности [4]. Неслучайно в зарубежной науке понятие профессионального здоровья тесно связано с вовлеченностью, которую А. Беккер, Е. Демероути, М.П. Лейтер и С. Маслач рассматривают как феномен наращивания ресурсов, обратный выгоранию [4]. В качестве критерия профессионального здоровья Б.С. Братусь, Е.К. Веселова и Л.М. Митина выделяют экзистенциальный уровень саморегуляции, а О.В. Хухлаева – абсолютное принятие самого себя и других людей, проживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение. Внимание экзистенциально ориентированных исследователей направлено на психологическое благополучие как самоощущение целостности и осмысленности бытия (Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, К. Рифф и др.).

Таким образом, приведенная статистика психического состояния медицинских работников свидетельствует о не-

достаточной реализации экзистенциального потенциала врачей, что приводит к негативным копинг-стратегиям, невротизации, депрессии и суицидальным попыткам. Можно также заключить, что данная тематика в отечественной психологии разработана весьма слабо в части эмпирических и экспериментальных исследований.

В проведенном нами эмпирическом исследовании приняли участие врачи-онкологи Московской обл. Социальная выборка была представлена 21 мужчиной и 10 женщинами в возрасте от 25 до 69 лет (средний возраст – 44,5 лет), распределенными в следующие подгруппы: врачи-онкологи стационара и амбулаторно-онкологической помощи (АОП); врачи-онкологи со стажем работы до 9 лет, 10–19, 20 и более лет; врачи-онкологи в возрастной группе до 40 лет, 40–50, 50+ лет. Респонденты были опрошены по таким психодиагностическим методикам, как «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным, и «Шкала психологического благополучия» (ПБ) К. Рифф в русскоязычной версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко.

При работе с представленными методиками мы руководствовались таким важным принципом экзистенциальной методологии, как доверие к человеку, его субъективности и допустимость социальной желательности. Для анализа изучаемых данных были использованы критерии Манна–Уитни, Крускала–Уоллиса и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По данным проведенного исследования средние показатели уровней тревожности врачей-онкологов в целом не превышают отметку высокого уровня – 44, но отмечается высокая выраженность личностной тревожности в подгруппах врачей АОП и женщин (44,6 и 45,8 соответственно). Кроме того, у большинства врачей-онкологов (77,4%) наблюдается превышение субъективной личностной оценки над ситуативной тревожностью, что означает усиление эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию. В сочетании с выраженным состоянием тревожности, которое наблюдается у каждого третьего врача-онколога, для них высока ве-

роятность в любой непривычной ситуации на работе видеть угрозу своей самооценке, особенно компетенции и престижа.

Средний результат ПБ мужчин превышает верхнюю границу, у женщин – в пределах нормы. Наличие высоких баллов психологического состояния у врачей-онкологов формируется благодаря развитию самопринятия у 54,8% докторов, в основном мужчин. Низкий уровень субъективной оценки психического здоровья определяется у каждого шестого врача за счет снижения значений по шкалам «Цели в жизни», «Человек как открытая система» и «Позитивные отношения», прежде всего, за счет женщин. В среднем среди показателей ПБ лидирует критерий «автономность» (61,3%), что говорит о преимущественном восприятии себя целостной личностью врачами-онкологами.

Использование критериев Манна–Уитни и Крускала–Уоллиса не выявило статистически значимых различий изучаемых параметров в зависимости от возраста, пола, условий и стажа работы. Статистически значимая положительная корреляционная связь наблюдается между ситуационной тревожностью (СТ) и личностной тревожностью (ЛТ) (Rs = 0,828, $p_{крит.}$ = 0,356 при $p < 0,05$), отрицательная – между ПБ и СТ (Rs = 0,797, $p_{крит.}$ = 0,356 при $p < 0,05$) и ЛТ (Rs = 0,789, $p_{крит.}$ = 0,356 при $p < 0,05$.

Уязвимость врачей АОП определяется повышенным беспокойством и неудовлетворенностью своей деятельностью. Врачи-женщины также субъективно менее благополучны по показателю их личностной тревожности.

Интересно, что в группе врачей со стажем работы 10–19 лет (пик профессионализма) определяются максимальные показатели психологического здоровья на фоне минимального уровня СТ. В группе же онкологов 20+ в точности до наоборот: показатели ПБ минимальны, а СТ достигает своего пика. Кроме того, именно в этой группе врачей регистрируются самые высокие показатели ЛТ, что выделяет группу со стажем 20+ как наиболее нуждающуюся в психологической поддержке.

Корреляционный анализ полученных данных свидетельствует о том, что чем выше уровень ЛТ и СТ, тем ниже уровень ПБ.

Статистически не доказанная значимость различий между душевным благополучием и тревожностью в исследуемых подгруппах врачей-онкологов требует их дальнейшего изучения. Однако не следует забывать, что при экзистенциальном подходе важно не выявление изучаемого признака с последующим соотнесением с нормой, а его динамика, развитие в направлении осмысленной, свободной и ответственной жизни респондентов.

Полученные результаты исследования особенностей психического здоровья врачей-онкологов с позиции экзистенциального подхода призваны послужить основой для дальнейшей разработки программы психологического сопровождения врачей-онкологов с целью преодоления их базовых проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бердяева И.А.* Медико-социальная характеристика врачей Амурской области: автореф. дис. … канд. мед. наук. – Хабаровск, 2012.

2. *Говорин Н.В., Бодагова Е.А.* Психическое здоровье и качество жизни врачей. – Томск, Чита: Изд-во «Иван Федоров», 2013. – 126 с.

3. *Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Мурашова Л.А.* Психологический вектор преодоления синдрома эмоционального выгорания у врачей-онкологов // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2021. – № 3 (56). – С. 13–18.

4. *Исаев А.А., Никифоров Г.С., Родионова Е.А.* Психология профессионального здоровья: обзор концепций // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2019. – Т. 32. – № 2. – С. 114–122.

5. *Маргошина И.Ю.* Показатели психосоматического здоровья и взаимоотношения с клиентом у врачей и психологов: автореф. дис. … канд. психол. наук. – СПб., 2008.

6. *Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А., Холмогорова А.Б.* Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 1. – С. 39–49.

7. *Продовикова А.Г., Тендрякова К.Д.* Синдром эмоционального выгорания, жизнестойкость и смысложизненные ориентации работников сферы здравоохранения // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2020. – № 1 (4). – С. 424–442.

8. *Сазонов В.Я.* Профессиональное выгорание у врачей-онкологов, особенности его формирования и психопрофилактика: автореф. дис. … канд. мед. наук. – СПб., 2012.

9. *Холмогорова А.Б., Петриков С.С., Суроегина А.Е., Микита О.Ю., Рахманина А.А., Рой А.П.* Профессиональное выгорание и его факторы у медицинских работников, участвующих в оказании помощи больным COVID-19 на разных этапах пандемии // Неотложная медицинская помощь: журнал им. Н.В. Склифосовского. – 2020. – № 9 (3). – С. 321–337.

10. *Чулкова В.А., Пестерева Е.В., Карпова Э.Б., Хрусталева Н.С., Семиглазова Т.Ю., Рогачев М.В., Беляев А.М.* Эмоциональное выгорание и вопросы профессиональной психологической подготовки врачей-онкологов // Вопросы онкологии. – 2020. – Т. 66. – № 2. – С. 127–134.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

С.С. Кудинов, А. Шершнёва

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В статье анализируются результаты эмпирического исследования по ценностно-смысловой сфере у спортсменов групповых и индивидуальных видов спорта. Выявляются различия ценностно-смысловой сферы.

Ключевые слова: *ценностно-смысловая сфера, спортсмены, терминальные ценности, инструментальные ценности, смысложизненные ориентации.*

THE STUDY OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE IN ATHLETES OF GROUP AND INDIVIDUAL SPORTS

S.S. Kudinov, A. Sersniova

Peoples Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article analyzes the results of an empirical study on the value-semantic sphere of athletes in group and individual sports. The differences in the value-semantic sphere are revealed.

Key words: *value-semantic sphere, athletes, terminal values, instrumental values, life-meaning orientations.*

Ценностно-смысловая сфера выступает психологической характеристикой зрелой личности, одним из центральных личностных образований, выражает содержательное отношение человека к социальной действительности, к другим людям, к себе самому, составляет основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни» и в этом качестве определяет мотивацию поведения, оказывает существенное влияние на все стороны деятельности личности.

Формирование системы ценностных ориентаций личности является предметом пристального внимания и разноплановогo изучения для различных исследователей и приобретает особую актуальность в спортивной психологии. В представленной работе рассматривается специфика ценностно-смысловой сферы у спортсменов.

Эмпирическое исследование проводилось в 2022 г. В исследовании приняли участие 100 человек, из которых 50 человек – спортсмены, занимающиеся групповым видом

спорта, 50 человек – спортсмены, занимающиеся индивидуальным видом спорта. Рассматривая гендерную принадлежность, выборка выглядит следующим образом: 54 респондента – женщины (32 – индивидуальных видов спорта, 22 – групповых видов спорта), 46 респондентов – мужчины (18 – индивидуальных видов спорта, 28 – групповых видов спорта). Возраст участников варьировался от 16 до 27 лет. Эмпирические данные были получены с применением теста «Ценностные ориентации» (М. Рокич) и Теста смысложизненных ориентаций (СЖО) [3].

Исходя из результатов эмпирического исследования по тесту смысложизненных ориентаций, можно определить, что у спортсменов есть определенная жизненная цель или цели, которые придают жизни осмысленность, мотивируют двигаться к их достижению. Получается, что на данный момент испытуемые спортсмены довольно высоко мотивированы. Жизнь наполнена смыслом, эмоциями, насыщенными событиями. Данный показатель ассоциирован с насыщенным тренировочным процессом, частой соревновательной деятельностью и высокими достижениями. Также из результатов возможно сделать вывод, что часть спортсменов еще не смогла добиться поставленных высот и поэтому не особо оценивает свою результативность, неполную самореализацию в спортивной карьере. Однако контроль над собственной жизнью присутствует, но не на том уровне ожиданий, который представляется оптимальным.

Среди полученных результатов по методики М. Рокича среди инструментальных ценностей высоко доминирует «твердая воля», «терпимость» и «эффективность в делах». Эти ценности оказывают силу на успешную деятельность спортсмена. Для регулярных занятий, участия в соревнованиях требуется высокий уровень выдержки и силы воли. Спорт во многом связан с дисциплиной: режим дня, питание, тренировки и т.д. Для достижения высоких результатов спортсмен должен обладать набором качеств, которые будут способствовать его результативности и успешности в спортивной карьере. Развитая воля способствует сохранению оптимальной спортивной формы. Необходимо отметить, что спортсмену

приходится выдерживать сильнейшие нагрузки на организм, соблюдать ограничения по питанию, сталкиваться со спортивными травмами, болевыми ощущениями и прочими последствиями для которых необходима развитая терпимость.

Доминирующие терминальные ценности – «активная деятельная жизнь», «здоровье» и «развитие». Образ жизни спортсмена во многом отличается от образа жизни обычного человека, так как характеризуется высоким уровнем активности, повышенными физическими и психологическими нагрузками. Большая часть времени уходит на тренировки и оттачивание мастерства. Тренируясь с ранних лет, спортсмен буквально начинает «жить» спортом. Зачастую спорт становится основным смыслом и ориентиром, поэтому активность – это неотъемлемая часть жизни спортсмена.

В процессе тренировок и соревнований спортсмены часто подвержены травмам. К сожалению, они выбивают спортсмена из привычного режима, поскольку требуют достаточно большого периода времени на реабилитацию и полное восстановление. Забрасывая тренировки, спортсмен начинает терять уже набранную форму и качество отточенных навыков, а после полного восстановления еще потребуется достаточно времени и усилий для возвращения в прежнюю форму, поэтому сохранение тела в здоровом состоянии очень важно для всех спортсменов. Развитие как ценность в спортивной деятельности в большей мере отражается в физическом плане. Тренируясь, спортсмен развивает гибкость, силу, выносливость и другие качества.

Между спортсменами групповых и индивидуальных видов спорта существуют различия. В своем исследовании Ш. Шнирас и А.Б. Ушпурене отмечают, что спортсмены из командных видов спорта более благоприятно оценивают соревновательно-социальные навыки, чем спортсмены из индивидуальных видов спорта. Во время соревнований у них лучше получается передавать, получать и обрабатывать информацию от тренера, товарищей по команде, соперников. Также они лучше контролируют и регулируют свое эмоциональное состояние в ответ на действия соперников или товарищей по команде. Также было обнаружено, что

спортсмены из командных видов спорта обладают лучшими соревновательно-социальными навыками, чем спортсмены из индивидуальных видов спорта.

Нами был проведен сравнительный анализ и были выделены заметные различия в шкалах «Локус контроля – я» и «Локус контроля – жизнь». У спортсменов индивидуальных видов спорта значения этих шкал выше, чем у представителей командных видов спорта. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, направляют свой контроль только на себя. Им не приходится думать обо всей команде и переживать за результат, зная, что, например, кто-то может повлиять на него негативно. В высокой мере им предоставляется возможность контролировать свою жизнь, а в командном спорте спортсмены ощущают себя как часть большого «организма». Одному единственному спортсмену трудно повлиять на результативность команды, поэтому его локус контроля более рассеян.

У спортсменов индивидуальных видов спорта выражена значимость таких ценностей, как высота запросов, независимость, непримиримость к своим и чужим недостаткам, рационализм, самоконтроль, смелость в отстаивании своего мнения. Индивидуалисты сконцентрированы на себе, своем успехе, их внимание не распыляется на других. Им не нужно переживать за команду, других людей, которые имеют отношение к их спортивной деятельности. Спортсмены целиком и полностью занимается собственным физическим развитием, бóльшая часть их работы проходит либо с тренером, либо самостоятельно. Также у спортсменов индивидуальных видов спорта более сильно выражена значимость таких ценностей, как продуктивная жизнь, красота природы и искусства, познание, свобода, творчество и уверенность. Помимо спортивной карьеры находится место творчеству, созидательной направленности и т.д. Спортсмену важно показывать хороший результат и реализовать себя в профессии, поскольку неудачи, которые могут встречаться на пут, могут подорвать уверенность в своих силах. Спортсмены индивидуальных видов спорта ориентированы только на свои силы в отличие от тех, кто состоит в команде, возмож-

но, поэтому важность профессиональной самореализации для них имеет большой вес.

Рассматривая спортсменов групповых видов спорта, среди инструментальных ценностей для них более значима активность, воспитанность, жизнерадостность, исполнительность, образованность, ответственность, твердая воля, терпимость, широта взглядов, честность, эффективность и чуткость. Предположим, что спортсмены командных видов спорта имеют более развитые социальные навыки за счет постоянного нахождения в группе и это влияет на их повышенный интерес к соревнованиям, в которых довольно много неформального общения, контактов с другими спортсменами и командами. Спортсмену важно ладить с другими членами команды и тренером для достижения поставленных высот, а терпимость и принятие других способствует признанию своих собственных ошибок и ошибок других членов команды. Спортсмены командных видов спорта более благоприятно оценивают соревновательно-социальные навыки. Также они лучше контролируют и регулируют свое эмоциональное состояние в ответ на действия соперников или товарищей по команде. Из инструментальных ценностей у спортсменов групповых видов спорта наиболее значима интересная работа, наличие хороших и верных друзей, общественное признание, счастливая семейная жизнь, удовольствие, жизненная мудрость, любовь, развитие, счастье других. В данном контексте нужно выделить важность индивидуального вклада в спортивные достижения команды и собственной профессиональной самореализации. Гуманистические ценности (любовь, семья, друзья, развитие и др.) остаются важными для спортсменов командных видов спорта, поскольку одной реализации себя в команде может быть недостаточно для достижения чувства полноценности и наполненности жизни. Направленность некоторых ценностей на «себя» можно интерпретировать как некую особую, специфическую «компенсацию» личности спортсмена, который избрал для себя командный вид спорта.

В настоящее время проблемами и изучением ценностно-смысловой сферы личности уделяется все большее внимание.

Формирование человека в социуме, развитие его частных и личностных свойств происходит активнее при занятии физической культурой и спортом. Спорт является важнейшим условием для развития всесторонней и гармоничной личности. Многих исследователи считают, что ценностные ориентации и система личностных смыслов – ядро ценностно-смысловой сферы не только спортсменов, но и человека, не занимающегося спортом. Необходимо подчеркнуть, что в совокупности смысл, ценности и мотивация помогают спортсменам совершенствоваться и регулировать свою деятельность и достижения.

Ценностно-смысловая сфера личности – долгий процесс, который происходит в течение всей жизни. Развитие сферы личности взаимосвязано с возрастными особенностями. В процессе онтогенеза на разных возрастных этапах усвоение ценностей и смыслов приобретает новую, ведущую роль. Также основным этапом формирования ценностно-смысловой сферы выступает подростковый возраст, потому что именно на этом этапе в деятельность вступает регуляторная функция.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Арвисто М.А*. Ценностные отношения как мотивационное ядро спортивной деятельности // Научные труды ВНИИФК. – М.: 1970. – 236 с.

2. *Кузнецов С.А*. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Социальная психология и общество. – 2013. – № 4. – С. 106–113.

3. *Леонтьев Д.А*. Современная психология мотивации: сборник статей / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002.

4. *Палайма Ю.Ю*. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 56–64.

5. *Шнирас Ш., Ушпурене А.Б.* Соревновательно-социальные навыки у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 2. – С. 95–97.

6. *Lee M.J., Whitehead J., Balchin N*. The measurement of values in youth sport: Development of the Youth Sport Values Questionnai-re // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 2000. – № 22. – P. 307–326.

7. *Rokeach M*. Beliefs Attitudes and Values. – San Francisco, 1969.

Раздел II

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Е.А. Балезина

НИУ «Высшая школа экономики» (Москва, Россия)

Неопределенность системы высшего образования повышает требования к компетенциям молодого преподавателя, которому сегодня необходимо уметь управлять своим временем и правильно распределять свои психологические ресурсы. Полуструктурированные интервью с молодыми преподавателями пермских вузов (n = 23) позволили выявить стратегии адаптации, связанные с осознаваемыми рисками профессиональной деятельности и предпочтениями в выборе способов решения профессиональных задач. Выделены стратегии адаптации разных групп молодых преподавателей – группа «педагогов» и группа «исследователей».

Ключевые слова: *стратегии адаптации, профессиональные стратегии, молодые преподаватели вузов, неопределенность, рискогенность системы образования, группа «педагогов», группа «исследователей».*

ADAPTATION STRATEGIES OF YOUNG UNIVERSITY TEACHERS UNDER UNCERTAINTY

E.A. Balezina

HSE University (Moscow, Russia)

The uncertainty of the higher education system increases the requirements for the competencies of a young teacher, who today needs to be able to manage his time and properly allocate his psychological resources. Semi-structured interviews with young teachers from Perm universities (n=23) made it possible to identify adaptation strategies associated with perceived risks of professional activity and preferences in choosing ways to solve professional problems. Strategies for adaptation of different groups of young teachers are singled out – group «teachers» and group «researchers».

Key words: *adaptation strategies, professional strategies, young university teachers, uncertainty and riskiness of the educational system, group «teachers», group «researchers».*

Введение. Повышение неопределенности и рискогенности системы высшего образования [3; 5] приводит к изменению требований к компетенциям и личностным качествам научно-педагогических работников (НПР). Появляются высокие ожидания в отношении совмещения преподавателями научной, педагогической, методической, воспитательной и других видов работ. Предполагается, что преподаватель должен быстро ориентироваться в цифровых методах, постоянно обновлять свои знания в содержании преподаваемых дисциплин, вести научные исследования и публиковать их результаты в высокорейтинговых научных журналах, быть в курсе последних новостных событий, уметь находить «общий язык» со студентами и поддерживать с ними диалог на любую тему, адаптировать новые методики преподавания на своих занятиях и т.д. [2; 9].

Вузы начинают адаптироваться в ответ на вызовы современности и в качестве административной поддержки своих сотрудников предоставляют курсы повышения квалификации не только в области научной и педагогической работы. Например, Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского предлагает программу «Риски в современном образовательном пространстве» [8], Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов набирает группы на курс «Основные принципы и методы тайм-менеджмента. Повышение эффективности работы преподавателя» [7].

А сами преподаватели находятся в ситуации многозадачности [4] и по-разному переживают этот процесс. Эти изменения, связанные с ростом неопределенности образовательной среды, зачастую воспринимаются сотрудниками вузов в негативном ключе, вызывая потерю психологического равновесия, повышение стресса, ухудшение физического здоровья и появление алармизма [1]. Для молодых преподавателей ситуация усугубляется тем, что они переживают процесс вхождения в профессию, адаптируются не только к повышающимся требованиям, но и ищут собственные способы и средства реализации себя в профессии.

Цель исследования – охарактеризовать стратегии адаптации молодых преподавателей вузов к многозадачной и многофункциональной работе НПР.

Эмпирической базой исследования выступили результаты полуструктурированных интервью с молодыми преподавателями пермских вузов (n = 23). Информантами выступили молодые преподаватели до 35 лет социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, занимающие должности от ассистента до доцента с наличием и без ученой степени.

Результаты. Интервью с молодыми преподавателями продемонстрировали существенную разницу в восприятии профессии преподавателя вуза. Выявленные стратегии адаптации оказались связаны с образом профессии и профессиональными стратегиями в целом. Профессиональные стратегии молодых преподавателей основаны на профессиональных ценностях и целях. А стратегии адаптации базируются на восприятии осознаваемых рисков профессиональной деятельности, а также на поиске собственных способов решения проблем.

Выделены стратегии адаптации разных групп молодых преподавателей в зависимости от их приоритетной деятельности – группа «педагогов» и группа «исследователей».

«Исследователи» ориентируются на внешние оценки и риски, а также на ценность социального и научного призна-

ния в профессиональной деятельности. Эти молодые преподаватели боятся педагогической работы и высоко оценивают научную деятельность. Для первой выбирают стратегию избегания и максимально стараются уменьшить свою учебную нагрузку, включаясь в научные, коммерческие, грантовые и прочие проекты. Для научной работы они ориентируются на эффективную стратегию снижения рисков – активно пишут заявки, не боятся участвовать в различных конкурсах, считая, что «хоть одна заявка, но сработает» (мужчина, 32 года, естеств., есть степ.).

«Педагоги» отличаются наличием основной ценности самореализации, акцентом на себе как главном субъекте риска. Такие молодые преподаватели расценивают себя как источник и производитель риска, отсюда возникают активные стратегии адаптации к новым педагогическим методикам (их изучение происходит либо самостоятельно, либо в рамках курсов повышения квалификации). Молодые «педагоги» заинтересованы в повышении своего педагогического мастерства и активно развиваются в этом направлении самостоятельно. Однако с позиции восприятия себя как субъекта рисков, связанных в основном со сложностями в написании и публикации статей, молодые «педагоги» указывают на собственную «неспособности оценить временные промежутки» (женщина, 26 лет, общ., б/степ.). Они берут на себя ответственность за те риски, с которыми сталкиваются в своей научно-исследовательской работе; отмечают, что их внутренне сковывает «психологический страх» (женщина, 32 года, общ., б/степ.), который мешает включаться в новые виды деятельности. В данной группе молодых преподавателей ответственность можно рассматривать как «способ самозащиты субъекта риска» [11, с. 158]. Для этой группы молодых преподавателей целесообразно организовывать мероприятия по поддержке их научно-исследовательских интересов, чтобы помочь вписаться в научное сообщество, так как они зачастую не владеют информацией, чтобы снизить свои риски.

Стратегия самореализации проявляется также в том, что, несмотря на активность во взаимодействии со студентами, научная работа пугает молодых «педагогов», они пытаются избегать ее всеми способами: одни демонстрируют прямой отказ от участия в любых исследованиях (ссылаясь на загруженность и отсутствие времени), другие стараются выполнять свои обязательства в этой сфере, но по факту демонстрируют эскапизм. Например, молодые «педагоги» приводили примеры своей прокрастинации, связанной с тем, что вместо написания статьи они начинают просматривать ролики про то, как ее написать, или про то, как выстраивать свой тайм-менеджмент. Именно для данной стратегии характерен «психологический страх» неудачи, боязнь пробовать новое в сферах, не связанных с педагогической деятельностью, в которой молодые преподаватели охотно используют новые техники и методики.

Молодые «педагоги» активно включаются в различные курсы повышения квалификации, нацелены, с одной стороны, на формальное сохранение текущего положения, а с другой – на саморазвитие через постоянное обучение педагогическим методикам и углубленное изучение своего предмета/курса, постоянную актуализацию своих знаний.

Для успешного построения академической карьеры молодым преподавателям необходимо уметь управлять своим временем и правильно распределять свои ресурсы (как физические, так и психологические).

Заключение. Для успешного построения академической карьеры молодым преподавателям необходимо уметь управлять своим временем и правильно распределять свои ресурсы (как физические, так и психологические). Однако наблюдается опасность для психологического здоровья «педагогов», так как они в большей степени указывают на процессы психологического выгорания, стресса и постоянного ощущения накапливающихся дел, что в целом может привести к разочарованию в профессии.

Для снижения психологического стресса в условиях неопределенности и многозадачности для молодых препода-

вателей необходимы психологические групповые тренинги или индивидуальные встречи, а также психологическая поддержка преподавателей может быть основана на внедрении коучинга в образовательное пространство [6]. Эти мероприятия будут способствовать не только улучшению психологического самочувствия работников, но и повышению эффективности и производительности их работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамов Р.Н., Груздев И.А., Терентьев Е.А*. Академическая профессия и идеология «медленной науки» // Высшее образование в России. – 2016. – № 10 (205). – С. 62–70.

2. *Батракова И.С., Бордовский В.А., Тряпицын А.В*. Профессиональная компетентность преподавателя высшей школы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2013. – № 5 (80). – С. 28–34.

3. *Болдырева Е.П., Григорьева Т.Ю*. К вопросу о рисках современного высшего образования в условиях модернизации и повышенной рискогенности российского общества // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 1 (75). – С. 181–184.

4. *Грибан О.Н., Грибан И.В*. Многозадачность как тенденция развития современного образования: pro et contra // Понятийный аппарат педагогики и образования: коллективная монография / отв. ред. Е.В. Ткаченко, М.А. Галагузова; Уральский государственный педагогический университет. – Вып. 10. – Екатеринбург, 2017

5. *Данилов С.А., Ручин В.А*. Рискогенность образования и социокультурный потенциал общества в условиях цифровизации // Известия Саратовского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2020. – № 1. – С. 10–14.

6. *Зорина Е.С., Дышлюк И.С.* Развитие ценностно-смысловой сферы учителя как фактор его профессиональной успешности // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 382. – С. 169–173.

7. Курс повышения квалификации «Основные принципы и методы тайм-менеджмента. Повышение эффективности работы преподавателя». – URL: https://institut.moscow/course/89.html.

8. Курс повышения квалификации «Риски в современном образовательном пространстве». – URL: https://www.sgu.ru/education/dopolnitelnoe-professionalnoe-obrazovanie/riski-v-sovremennom-obrazovatelnom-prostranstve.

9. *Резник С.Д., Вдовина О.А*. Профессиональные компетенции преподавателя современного университета: механизмы управления формированием и развитием // Вестник Московского университета. Серия 20 «Педагогическое образование». – 2017. – № 1. – С. 67–83.

10. *Ручкина М.В*. Ответственность как способ самозащиты субъекта риска // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 82-1. – С. 155–161.

ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ И АКТИВИЗАЦИИ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ОДНОГО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ж.И. Балова

МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 179»
(Саратов, Россия)

Научные исследования доказывают, что положительное восприятие действительности и позитивное отношение к жизни способствуют укреплению психического и соматического здоровья, повышают стрессоустойчивость человека, независимо от его возраста. В статье представлен успешный опыт применения различных технологий, стимулирующих формирование этих важнейших для здоровья человека качеств. Все материалы имеют практическую направленность, просты в применении и эффективны.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, позитивное мышление, профилактика эмоциональных и психических отклонений, воспитание, оптимизм, вера в будущее.*

TECHNIQUES DEVELOPING AND ACTIVATING POSITIVE THINKING AS ONE OF THE CRITICAL CONDITIONS FOR SUSTAINING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Jh.I. Balova

MPEI «Special needs kindergarten № 179»
(Saratov, Russia)

Scientific research proves that positive perception of reality and positive attitude to life contribute to improving mental and somatic health of a person regardless of age. The article presents the positive experience in using various technologies stimulating the formation of these traits that are vital for people's well-being. All the materials are practical, easy-to-use and effective.

Key words: *psychological well-being, positive thinking, prevention of emotional and mental deviations, upbringing, optimism, faith in the future.*

Профилактике психических заболеваний, эмоциональных нарушений, отклонений социальной адаптации в настоящее время придается большое значение во всем мире.

По мнению основоположника позитивной психологии М. Селигмана, «профилактика таких отклонений должна основываться на воспитании у молодых людей определенных черт характера: оптимизма, веры в будущее, умения общаться с людьми, отваги, гибкости, честности, трудолюбия. Доказано, что наличие у человека подобных свойств значительно снижает риск заболеваний» [4, с. 14].

Оптимизм (от лат. *optimus* – наилучший) – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем [6].

Но «наш мозг устроен так, что разрушительные негативные эмоции оказываются сильнее мирных и созидательных, но более хрупких позитивных переживаний» [4, с. 36]. Поэтому важно научиться останавливать поток негативных

мыслей и переживаний, вызываемых несовершенством нашего мира.

У. Боуэн в 2006 г. предложил простой и доступный способ достижения этой цели: надеть фиолетовый браслет в знак того, чтобы прожить 21 день без жалоб, нытья, сплетен и высказывания недовольств. Если в течение этого времени человек все же произносит или думает о чем-то негативном, он переодевает браслет на другую руку и начинает новый отсчет, пока не проносит браслет на одной руке, не передевая, 21 день. За это время новая привычка укрепляется в его подсознании [5].

Идея У. Боуэна оказалась очень подходящей в качестве «тренажера» по развитию оптимизма и легла в основу авторской психолого-педагогической программы «Эксперимент: как стать оптимистом» [1].

Программа прошла успешную апробацию в марте–апреле 2015 г. в 11 классе МОУ «Гуманитарно-экономический лицей г. Саратова» и получила гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России» для использования в образовательных учреждениях.

Цель программы: профилактика эмоциональных нарушений и социальной дезадаптации у старшеклассников.

Еще в 60-е гг. XX в. последователи социобихевиоризма экспериментально доказали, что человек может овладевать поведением не только через собственные пробы и ошибки, но и наблюдая за опытом других и теми подкреплениями, которые сопутствуют тому или иному поведению [2]. Таким образом, кино может стать инструментом, который позволяет легко актуализировать и наращивать опыт решения проблем, развивать личность, интуицию, познавать себя и окружающий мир, понимать свои мысли и поступки, учиться общению и сотрудничеству, расширять поведенческий репертуар.

На начальном этапе реализации программы для просмотра использовались фрагменты фильма «Секрет» («The Secret», 2006, режиссер Дрю Херимор): влияние положительных эмоций на жизнь и здоровье человека, примеры

противостояния стрессам и изменения жизни людей с помощью позитивного мышления.

Как система концепций позитивное мышление возникло намного раньше позитивной психологии и уходит своими корнями к духовным практикам различных религиозных течений.

Многие наши современники, пытаясь обрести душевное равновесие в нашем сотрясаемом идеологическими, экономическими и политическими кризисами мире, нашли опору в вере. Во время работы в Саратовском центре реабилитации и обучения инвалидов «Парус надежды» нам довелось убедиться, что реабилитационный потенциал верующих пациентов был гораздо выше, чем у неверующих.

В работе по развитию позитивного мышления у этой категории людей нам очень пригодились библейские притчи и притчи, которые рассказывал своим прихожанам афонский старец Паисий Святогорец, особенно «Притча о мухе и пчеле».

«Познал я из опыта, что в этой жизни люди разделяются на две категории. Третьей не существует: или в одной будет, или в другой. Итак, одна категория людей подобна мухе. Муха имеет следующую особенность: летит всегда и садится на все грязное. Например, если в саду много благоухающих цветов, а в углу сада животное сделало нечистоту, тогда муха сразу спустится и сядет на нее и начнет копаться в ней, наслаждаясь зловонием, возникающим от ворошения, и не может оторваться. Если бы ты ее поймал, она смогла бы говорить и ты бы спросил ее, не знает ли она, где есть розы, то та ответила бы, что не знает, что это такое.

– Я, – скажет, – знаю, где есть помойки, туалеты, нечистоты животных, столовые, грязь.

Одна часть людей похожа на муху. Это – категория людей, которые научились думать и искать злое, не зная и не желая никогда стоять в добре.

Другая категория людей похожа на пчелу. Особенность пчелы – находить и садиться на красивое и сладкое.

Скажем, например, что в помещении, полном нечистот, кто-то поставил в углу лукум. Если принесем туда пчелу, она будет летать и нигде не сядет до тех пор, пока не найдет лукум, и только там остановится. И если бы ты поймал эту пчелу и спросил, где есть помойки, она скажет, что не знает.

– Там есть гортензии, там – розы, там – фиалки, там – мед, там – сахар, там – лукум.

И, вообще, она будет знатоком всего доброго и не будет иметь совершенно никакого понятия о всем злом. Добрые помыслы и думают, и видят хорошее.

– Я тем, кто приходит и обвиняет других – и меня утруждает, – говорю этот пример и предлагаю выбрать, в какой категории они хотят находиться…» [3, с. 285].

Эта притча помогала и во время очередных серьезных испытаний, которыми для всех стали недавние ограничительные меры, связанные с профилактикой распространения коронавирусной инфекции. Особое воздействие ограничительные меры оказали на систему образования, начиная с высших учебных заведений и заканчивая детскими садами.

Чтобы помочь участникам образовательных отношений (детям, родителям и педагогам) поддерживать положительный настрой, нами был разработан Проект «5 минут с психологом», состоящий из коротких онлайн-консультаций, где с помощью простых экспериментов демонстрируются примеры того, как можно донести важные сведения о нашей жизни до ребенка 5–10 лет. Видеоролик «Сила оптимизма» пользуется наибольшей популярностью.

Также в Проект «5 минут с психологом» вошла авторская методика, в которой для всей семьи предлагается коллективная деятельность. Нужно сделать один полезный предмет для поддержания эмоционального тонуса. В оборудовании сенсорных комнат этот предмет называется «Сухой душ», а мы назвали его «Радуга хорошего настроения».

Для создания «Радуги» потребуются: плотный картон (примерно 25 × 25 см), цветная бумага, ножницы, карандаш, линейка, дырокол и много-много разноцветных ленточек

длиной 1,5–2 м, которые можно приобрести в магазинах швейной фурнитуры.

Инструкция:

1. Наклеить цветную бумагу с обеих сторон картона.
2. Вырезать круг.
3. Наметить места для дырочек по количеству лент.
4. С помощью дырокола пробить по периметру круга дырочки для лент.
5. Расположить ленточки по цвету радуги, или в произвольном сочетании. Главное, чтобы всем нравилось!
6. Определить, с какого цвета начнете (например, с красного).
7. Взять красную ленточку в руки, вспомнить, какие положительные ассоциации у вас возникают на этот цвет, и, рассказав о них, передать ленточку другому члену семьи.
8. Каждый должен обязательно поделиться своими приятными воспоминаниями!
9. Вставить ленточку в одно из отверстий на круге и завязать. По этому принципу проработать каждый цвет.
10. Когда в результате все ленточки будут закреплены на круге, продеть еще 4 коротких ленточки для того, чтобы можно было подвесить «Радугу».
11. Выбрать место, где ее можно подвесить (на люстру, карниз, турник, ручку шкафа или в дверной проем). Теперь каждый член семьи в любое время может постоять под сделанной своими руками и заряженной своим позитивом «Радугой хорошего настроения»!

Все онлайн-консультации доступны на канале YouTube по ссылке: YouTube – Жанна Балова или по QR-коду:

То, что просмотры набирают обороты, а зрители оставляют положительные отзывы, свидетельствует об эффективности выбранной формы подачи материала.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Балова Ж.И.* Психолого-педагогическая программа «Эксперимент: как стать оптимистом» // Сборник программ победителей VII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для Новой школы» / под ред. О.С. Мелентьевой. – М., 2015.

2. *Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С.* Введение в профессию «психолог»: учебное пособие. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2004.

3. *Игуменья Ксения (Зайцева)*. Простые беседы о страстях. – Коломна: Свято-Троицкий Ново-Голутвин монастырь, 2002.

4. *Селигман М*. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М.: София, 2006.

5. Измени свою жизнь за 21 день. Методика Уилла Боуэна. – URL: http://www.cluber.com.ua/lifestyle/poleznyie-sovetyi/2011/12/izmeni-svoyu-zhizn-za-21-den-metodika-uilla-bouena.

6. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%CE%EF%F2%E8%EC%E8%E7%EC – cite_note-BSE-1.

ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРОЦЕССОВ ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ЦИФРОВИЗАЦИИ

А.Л. Генчев

Софийский университет им. св. Климента Охридского (София, Болгария)

В статье раскрываются основные вызовы и выявляются возможные перспективы развития образования в соответствии с процессами глобализации и цифровизации. В связи с этим рассматриваются тенденции, затрагивающие болгарскую систему образования.

Ключевые слова: *вызовы, перспективы, образование, глобализация, цифровизация.*

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПЕРСПЕКТИВИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ОБРАЗОВАНИЕТО В УСЛОВИЯТА НА ПРОЦЕСИТЕ НА ГЛОБАЛИЗАЦИЯ И ЦИФРОВИЗАЦИЯ

А.Л. Генчев

Софийски университет «Св. Климент Охридски»
(София, България)

В статията се разкриват основните предизвикателства и извеждат възможните перспективи за развитие на образованието съобразно процесите на глобализация и цифровизация. В тази връзка се правят препратки към тенденциите засягащи българската образователна система.

Ключови думи: *предизвикателства, перспективи, образование, глобализация, цифровизация.*

CHALLENGES AND PERSPECTIVES FOR THE DEVELOPMENT OF EDUCATION IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION AND DIGITALIZATION PROCESSES

A.L. Genchev

Sofia university «St. Kliment Ohridski»
(Sofia, Bulgaria)

In the present article, the main challenges are revealed and the possible perspectives for the development of education in accordance with the processes of globalization and digitalization are brought out. In this connection, references are made to the trends affecting the Bulgarian education system.

Key words: *challenges, perspectives, education, globalization, digitalization*

Научните открития, технологичното и обществено развитие са задвижвани от образованието. В същото време те обогатяват съдържанието му. Стремежът за търсене и разпространение на познанието е съществувал винаги в човешката история. Ето защо глобализирането на образованието през образователните системи е естествен процес до момента. В перспектива този процес навлиза в нов етап на регионализиране. Това ще доведе до изменения и в образователните системи.

Образованието в условията на глобализацията. Следвайки процеса на глобализация могат да се посочат следните етапи на развитие на образованието и в частност на образователните системи:

Национално – Глобално – Регионално
(до 1950) (1950–2020) (след. 2020)

Националните образователни системи обособяват и съхраняват народностните традиции, култура, история, ценностни и религиозни вярвания. Тук предизвикателството е да не се абсолютизира и да не се стига до крайности. При определени социално-икономически предпоставки прекалено затворената образователна система в националните граници има опасност да бъде повлияна от крайни националистически идеологии. Историята на XX в. го доказва.

Глобализацията започва да се развива интензивно от началото на XX в. в търговско и икономическо отношение, но в образователната сфера това става по-късно след създаването на ООН, УНИЦЕФ и други международни структури. След приемането на Всеобщата декларация за правата на човека, Международният пакт за икономически, социални и културни права и други, в които образованието става защитимо право и задължение.

Глобалното образование сближава народите, създава условия за по-бързо развитие на научните открития и постижения, стандартизира и изравнява различните национални образователни системи и в крайна сметка става един от двигателите на глобализацията.

Глобализацията като процес обхваща всички обществени сфери и особено икономическата, която е друг неин двигател. Едуардо Галеано в тази връзка посочва, «че нищо не може да се направи с «изтриването» на националните граници като резултат от неограниченото движение на капитала» [8]. Ето защо значението на транснационалните компании се засилва и измества националните правителства както в икономически, така и в политически и управленски аспект. Това води до провеждането на политики водени от интересите на тези компании, включително в образователната сфера. Това е опасен процес, който реално може да доведе до предизвикателства пред образованието като:

Неравномерно структурно развитие на научното познание и професионалното обучение, например финансиране и развиване само на образователните програми, които са перспективни и в интерес на компаниите за сметка на такива в сферата на местната култура и традиции.

Противопоставяне между национални и традиционни стандарти на учебното съдържание в образователните системи с глобалистки и корпоративни тенденции.

Занижен контрол от националните образователни институции и опасност от навлизане в учебното съдържание на радикални и подкопаващи националната сигурност на страните идеологии.

Възможна алтернатива на глобализирането и бъдеща перспектива за развитие на образованието и в частност на образователните системи е неговата регионализация.

Регионализацията на образованието всъщност е връщане в по-голяма или по-малка степен на елементи от структурата и съдържанието на националните образователни системи и влиянието им с близки до тях в регионален мащаб. Така се формират специфични регионални системи на образование повлияни от социално-икономически, религиозни, политико-идеологически фактори и условия на региона.

Според В. Милина «глобалната криза от края на първото десетилетие на новия век продължава да подкопава

политическата легитимност на свободното движение на капитали, стоки и услуги легитимира тенденцията за институционалните бариери пред глобализацията» [6, с. 25]. Допълнителен катализатор на процеса на забавяне или спиране на глобализацията и преминаването и в регионализация стават кризата от Пандемията от COVID-19 от 2020 г. и настоящото влизане на нова световна икономическа криза.

Регионализацията ще доведе до по-голяма конкуренция между образователните системи на регионите, което би дало тласък към по-бурно развитие на науката и технологиите, които да бъдат по-ефективни в обезпечаване социално-икономическото, технологично и промишлено развитие на региона.

Негативни тенденции, които могат да се развият и които са предизвикателство пред образованието са:

– засилване на неравенства в стандартите и изискванията за овладяване на учебното съдържание;

– различия в образователните системи (учебното съдържание), които ще създадат трудности в приравняването на образователните степени, а от там и проблеми по тяхното признаване и легализиране от един регион в друг;

– всичко това ще затрудни трансфера на специалисти и научни работници между регионите, което може да задълбочи различията в тяхното образователно развитие.

България е в процес на адаптиране на образователната си система в региона, в чието влияние е, което ще предопредели и нейното социално-икономическо развитие в бъдеще. Важно е страната да не затваря образователната си система, а въпреки новата перспектива да поддържа връзката с други региони и държави в света. Да продължи научния обмен и да подобрява собствената й образователна система чрез избор на най-подходящо съдържание от различните образователни модели.

Образованието в условията на цифровизацията. Цифровизацията подпомага глобализацията на образованието чрез технологичното създаване на широко достъпни възможности и условия. Р. Пейчева-Форсайт, анализирайки информационните и комуникационни технологии също акцентира

на «приносът на технологиите към интернационализацията и глобализацията на образованието» [7, с. 109–10].

Цифровизацията, чрез дистанционното обучение се превръща и като катализатор и като средство, за редица нови тенденции в образованието. Според В. Божилова една от иновативните тенденции в обучението е интерактивния подход, който стои и в основата на дистанционното обучение [5, с. 12] и образование. Друга тенденция е общото дигитализиране на образователните системи от учебните ресурси до средата на обучение. Във тази връзка В.Н. Воронин, М.В. Ионцева и Л.Ю. Шураева посочват необходимостта от внедряване на нови «базови принципи в системата на образователния процес» [1, с. 30] продиктувани от цифровизацията. Наред с тези изменения и тенденции за развитие се открояват и редица проблеми и предизвикателства пред образователните системи. Според А.В. Перевозный «могат да бъдат изведени четири групи проблеми свързани с цифровизацията: практико-приложни, медицински, социално-педагогически, психолого-дидактически» [4, с. 380].

Те са основа за следните предизвикателства:

– «дехуманизация на образованието» [2, с. 290] и липса на проява на емпатия, трудно разпознаване на невербалните сигнали от учащите;

– дълговременно стоене пред видеоекрани и видеодисплеи, с което работните и учебните часове «задължително трябва да бъдат регламентирани» [3, с. 8];

– защита на лични данни и киберсигурност на цифровите образователни среди и участници.

Намаляване на ролята на формалното обучение и образование пред неформалното и информално.

Намаляване на възможността за контрол върху учебното съдържание. Към триадата «учител–дете–родител» се включва нов участник – «цифровата технология» с нейните учебни среди, съдържание и т.н. С развитието на изкуствения интелект «новият участник» в образователния процес

става и по-умен, което както с ума на човека, може да се използва за добри и надграждащи личността цели, но може да влияе и отрицателно и дори деградивно. Тук е ролята на държавата да създаде възможности за контрол и мониторинг на тези технологии, особено когато те участват в образованието на децата.

България като част от Европейския съюз следва процеса на дигитална трансформация на съюза. На общоевропейско ниво е създадена програма в областта на цифровите технологии – Цифрова Европа 2021–2027. На национално равнище в тази връзка е изготвен стратегически документ отразяващ спецификите на страната – Цифрова трансформация на България за периода 2020–2030 г.

В него са включени следните приоритети за цифровизацията на образователната система до 2030 г.:

– «…да се създаде и поддържа облачна образователна среда за предоставяне на услуги…» [9, с. 14];

– «…да бъдат внедрени и развити съвременни гъвкави платформи съдържание в подкрепа на предучилищното, училищното и висшето образование, както и на продължаващото обучение през целия живот…» [9, с. 14];

– «…участниците в образователния процес ще се насърчават да придобиват и усъвършенстват цифрови умения и използване на иновативни методи на преподаване и учене, включително като се подкрепя и насърчава процеса на учене през целия живот» [9, с. 15].

– «…създаване и актуализиране на подходяща правна рамка, включително относно цифровото учебно съдържание и рамка за ИКТ компетенциите на преподавателите на всички нива на образованието и обучението…» [9, с. 15].

Анализите и оценката на въздействието на глобализацията и цифровизацията върху образователната система е необходимо условие за преодоляването на проблемите и предизвикателствата, които стоят пред нея. Създаването и развиването на ефективна, социална и достъпна образователна система е пътят към бъдещето и ключът към успеха на всяка нация.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Воронин В.Н., Ионцева М.В., Шураева Л.Ю.* Организация системы образования в эпоху цифровизации // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности. – М.: РУДН, 2022. – С. 28–34.

2. *Демидова А.В.* Проблемы и риски применения интернет-технологий в контексте цифровизации образования // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности. – М.: РУДН, 2022. – С. 287–290.

3. *Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С.* Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 4. – Т. 8. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf (доступ свободный).

4. *Перевозный А.В.* Цифровизация современного образования: возможности и проблемы // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности. – М.: РУДН, 2022. – С. 379–383.

5. *Божилова В*. Интерактивността в университетското образование и обучение // Годишник на Софийския университет, Книга Педагогика. – Т. 108. – София: СУ «Св. Климент Охридски», 2015. – С. 5–33.

6. *Милина В*. От постиндустриална към неоиндустриална икономика // Серията от рецензирани доклади IT4Sec Reports. – София: БАН, 2014. – С. 1–28. – URL: https://procon.bg/system/files/it4sec_reports_112.pdf.

7. *Пейчева-Форсайт Р.* Образователен и научноизследователски потенциал на академичния състав на Софийския университет «Св. Климент Охридски» в областта на електронното обучение // Годишник на Софийския университет. – Книга: Педагогика. – Т. 104. – София: СУ «Св. Климент Охридски», 2011. – С. 109–166.

8. Сайт на Европейската комисия «Глобализация». – URL: https://www.coe.int/bg/web/compass/globalisation.

9. Цифрова трансформация на България за периода 2020–2030. – URL: https://www.mtc.government.bg/sites/default/files/digitaltransformationofbulgariafortheperiod2020-2030fpdf.pdf.

ОРИЕНТАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНАЯ РОЛЬ ПЕДАГОГОВ ПРИ ВЫБОРЕ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

А. Зелич, А. Зовко

Университет Риеки (Риека, Хорватия)

Л. Клапан

Основная школа «Печине» (Риека, Хорватия)

В статье рассматривается область спортивной педагогики как дисциплины, занимающейся выработкой стратегии достижения оптимального развития детей и молодежи посредством спорта и отдыха, ее особенности и задачи. Одной из задач педагога, работающего в области спортивной педагогики, является ориентировочно-консультативная роль при выборе спортивного направления, для которого необходимо овладение деятельностными компетенциями для осуществления качественной воспитательной работы. Важным аспектом для понимания целеполагания спортсменов и причин отказа от занятий спортом является внутренняя и внешняя мотивация выбора спортивного направления. Каждый педагог из области спор-тивной педагогики должен освоить особенности работы с детьми.

Ключевые слова: *спортивная педагогика, педагогика свободного времени, ориентировочно-совещательная роль, мотивация спортсменов, отказ от занятий спортом.*

ORIENTATIONAL ADVISORY ROLE OF PEDAGOGUES WHEN CHOOSING A SPORTS FIELD

A. Zelić, A. Zovko

University of Rijeka (Rijeka, Croatia)

L. Klapan

School «Pećine» (Rijeka, Croatia)

This paper will explain in more detail the field of sports pedagogy as a discipline that deals with developing a strategy for achieving optimal development of children and young people through sports and recreation, its features and tasks. One of the tasks of a pedagogue who deals with the field of sports pedagogy is an orientation advisory role when choosing a sports field, for which it is necessary to master action competencies in order to carry out quality educational work. Intrinsic and extrinsic motivation for choosing a sports field is an important aspect for understanding the goal orientation of athletes and the reasons for giving up sports. What every pedagogue in the field of sports pedagogy has to master are the peculiarities of working with children.

Key words: *sports pedagogy, pedagogy of free time, orientation advisory role, motivation of athletes, giving up sports.*

Uvod. Cilj ovog rada je istaknuti važnost pedagoga i njegove odgojne uloge pri orijentacijsko savjetodavnom radu pri odabiru sportskog područja. Ono proizlazi iz misije pomaganja sportašima u cilju rješavanja problema, te prepoznavanje potreba i želja učenika i poticanje razvijanja istih u sukladnom smjeru. Pedagogija sporta nova je disciplina koja se bavi prikupljanjem spoznaja vezanih za područje sporta, rekreacije, igre i slobodnog vremena. Spoznaje se primjenjuju u praksi na način da doprinose razvoju pojedinca tijekom faza odabira sportskog područja, aktivnog bavljenja sportom, gubitkom interesa i sportskom sagorijevanju. Prilikom rada s djecom i odraslima, pedagog je nužan poznavati osnovna načela razvojne psihologije i značajke dimenzija razvoja čovjeka u smislu motoričkog i tjelesnog, emocionalnog i intelektualnog razvoja kako bi njegov doprinos bio maksimalan.

Područje pedagogije sporta. Pedagogija sporta je disciplina koja se bavi razvijanjem strategije za postizanje optimalnog razvoja djece i mladih putem bavljenja sportom i rekreacijom [7]. Neki od zadataka pedagoga koji se bave područjem peda-

gogije sporta su otkrivanje novih spoznaja koje će se kasnije primjenjivati u praksi, organiziranje obrazovanja kadrova, sustavno praćenje realizacije programa i provođenje znanstvenih istraživanja. Pedagogija sporta ima odgojnu funkciju u kojem sportaš (učenik) nije pasivan, već aktivan sudionik. Odgoj se karakterizira kao svjesno i namjerno djelovanje i samodjelovanje na razvoj fizičkih i psihičkih osobina i svojstava ličnosti pojedinca [7].

Orijentacijsko savjetodavna uloga pedagoga pri odabiru sportskog područja. Bitno je spomenuti savjetodavnu ulogu pedagoga kao jednu od bitnijih akcijskih kompetencija za provođenje kvalitetnog pedagoškog rada. Savjetodavna uloga odnosi se na savjetodavni rad s učenicima (kao i s roditeljima i ostalim stručnim suradnicima) u cilju prevencije, rješavanja problema, te prepoznavanje potreba i želja učenika i poticanje razvijanja istih u sukladnom smjeru. «Specifične kompetencije stručnog suradnika pedagoga preduvjet su za kvalitetnu komunikaciju, savjetodavni rad, motivaciju suradnika, timski rad, postizanje kurikularnih ciljeva/ishoda, donošenje odluka te vrednovanje i samovrednovanje odgojno-obrazovnog rada» [1, p. 248]. Pedagog je odgovoran za donošenje odluka s obzirom na procjenu osobine ličnosti, kompetencija i individualnih želja i potreba pojedinca. Odgojna funkcija pedagoga se u ovom slučaju manifestira otkrivanjem mogućnosti učenika i njihovim orijentacijskim usmjeravanjem prema sportskom području kojim se sportaš želi baviti u budućnosti. Za kvalitetno provođenje orijentacijsko savjetodavne uloge pri odabiru sportskog područja potrebno je posjedovati sposobnost slušanja i razumijevanja, sklonost otvorenom pristupanju tuđim mišljenjima, te znati kako upotrijebiti vještinu kritičkog i logičkog mišljenja na razini upravljanja informacijama. Ono što utječe na uspješno obavljanje orijentacijsko savjetodavnog rada je vrsta komunikacije, otvorenost, pouzdanost i angažiranost obje strane – pedagoga i sportaša. Razgovor je vještina koja se može učiti i unaprjeđivati za što je važno stalno kritičko propitivanje: govorimo li i slušamo podjednako; kako se odnosimo prema različitim mišljenjima; kako postavljamo pitanja; brinemo li o ravnopravnosti;

prihvaćamo li da učenici o svom životu imaju stavove, iskustvo i perspektivu; izazivamo li otpor ili nepovjerenje i sl. [4].

Pedagogija slobodnog vremena. Pedagogija slobodnog vremena odnosi na se na odgojno-obrazovnu aktivnost u kreiranju kvalitetnog slobodnog vremena, na to utječu nastavnici i drugi djelatnici škole [5, p. 9]. Pedagogija slobodnog vremena teorijski proučava i istražuje područje slobodnog vremena s pedagoške strane, te pozitivni i negativni utjecaj aktivnosti slobodnog vremena na ponašanje i razvoj čovjeka. Većina djece i mladih svoje slobodno vrijeme provodi bavljenjem fizičkom aktivnošću i sportom, rekreativnim ili profesionalnim. «Kretanje je jedna od osnovnih bioničkih potreba svakog čovjeka, a tjelesna i sportska aktivnost indirektno pruža više vrijednosti, poput odgojnog utjecaja, prevenciju od ovisnosti, potiče interakciju i komunikaciju među mladima te je temelj mentalnog i tjelesnog zdravlja» [3, p. 20]. Djeca biraju sportsko područje prema osobnim preferencijama i željama. Profesionalno bavljenje sportom obuhvaća treninge, pripremu i uključenost u rad određenog sportskog kluba. Rekreativno bavljenje sportom obuhvaća niz ne-profesionalnih oblika aktivnosti koje su manje stresne i također izvođene u slobodnom vremenu pojedinca.

Motivacija za izbor sportskog područja. Motivacija se odnosi na neke interpersonalne procese za koje se pretpostavlja da energiziraju, usmjeravaju i održavaju ponašanje [7]. Motivacija se dijeli na dvije podvrste – intrinzična (unutarnja) motivacija i ekstrinzična (vanjska) motivacija. Motivi vanjske i unutarnje motivacije se bitno razlikuju. Intrinzična motivacija proizlazi iznutra, dok ekstrinzična proizlazi iz vanjskih poticaja. Motivi su ono što potiče čovjeka na aktivnost kao što su potrebe, nagoni, želje i namjere. Unutarnja motivacija se javlja u obliku motiva kao što je radoznalost, potreba za uspjehom i znanjem, dok su motivi vanjske motivacije novac, medalja i slava. Sportaš se odlučuje baviti nekim sportom većinom iz nekoliko motiva istovremeno. Oni ovise o dobi i spolu sportaša, rangu natjecanja, stupnju sportske vještine, i mijenjaju se tijekom godina bavljenja sportom [7]. Neki od motiva za bavljenjem određenim sportom su kompetitivnost, socijalni razlozi, zdravstveni razlozi, estetski razlozi i uzbuđenje.

Ciljna orijentacija sportaša. Teorija ciljne orijentacije smatra da su neki sportaši uspješniji od drugih ne samo zato što su više motivirani, već i zato što su si postavili kao ciljeve svoje sportske aktivnosti. «Motivaciju sportaša određuju tri faktora, koji djeluju u interakciji: ciljna orijentacija, percipirana kompetentnost i ponašanje ka postignuću» [7, p. 30]. Razlikujemo dvije vrste orijentacije sportaša, a to su orijentacija na zadatak i orijentacija na ishod. Kakvoća orijentacije sportaša ovisi o njegovom prošlom iskustvu, socijalnom pritisku i motivacijskoj klimi. Sportaši koji su orijentirani na zadatak ulažu više napora na treniranju i utakmici, uporniji su i usmjereni na sadašnjost. Sportaši koji su orijentirani na ishod teže postižu osjećaj visoke kompetentnosti, te su usmjereni na prošlost ili budućnost.

Razlozi odustajanja od sporta. Tijekom bavljenja sportom, sportaš konstantno preispituje osobno zadovoljstvo koje mu pruža bavljenje odabranim sportom. «Razlozi odustajanja od sporta najčešći su kod djece, a izazivaju ga dva glavna razloga: normalno djetetovo lutanje od aktivnosti do aktivnosti dok ne pronađe najbolju za sebe i djetetov osjećaj neuspješnosti i nedostatka sposobnosti za izabrani sport» [7, p. 26]. Također, kao neki od razloga odustajanja od sporta navode se gubitak interesa, nedostizanje vlastitih mogućnosti i osjećaj osobne nekompetentnosti. Jedna od bitnijih značajki profesionalnih sportaša je sportsko sagorijevanje. Sportsko sagorijevanje je karakterizirano kao psihofiziološka reakcija koja je rezultat neefektivnog truda da bi se postigli ciljevi treninga ili natjecanja [2]. Sportsko sagorijevanje se očituje u fizičkoj i emocionalnoj iscrpljenosti, gubitku samopouzdanja i negativne reakcije na uobičajene aktivnosti.

Osobitosti rada s djecom u području pedagogije sporta. Prilikom rada s djecom i odraslima, potrebno je poznavati osnovna načela razvojne psihologije i značajke dimenzija razvoja čovjeka u smislu motoričkog i tjelesnog, emocionalnog i intelektualnog razvoja. «Svaki pojedinac prolazi u svom životu kroz više životnih razdoblja, koja su stručnjaci identificirali po tome koje se promjene kod većine ljudi događaju u tim razdobljima na motoričkom i tjelesnom, intelektualnom, emocionalnom i

socijalnom planu. Podjela faza po godinama života samo je okvirna; postoje relativno velike razlike između pojedinaca po tome s koliko će godina ući u pojedinu fazu razvoja» [7, p. 10]. U tom kontekstu razlikujemo razvojne značajke limača, mlađih pionira i pionira, te kadeta. Svaka faza razvoja nosi svoje osobitosti kojih pedagog mora biti svjestan i njima vladati kako bi uspješno i kvalitetno obavljao svoj posao.

Zaključak. U ovom radu pobliže smo objasnili ulogu pedagoga kao educirane osobe koja savjetodavnim radom pomaže djeci u odabiru idealnog sportskog područja uvažavajući djetetove osobine ličnosti, motorički, emocionalni i intelektualni razvoj. U navedenom kontekstu, pedagog kao stručna osoba ima zadatak poznavati sve aktualne pojmove iz psihologije i pedagogije sporta, kao i provođenja orijentacijsko savjetodavnog rada. Također, poznavanje osobitosti motivacije, razloga odustajanja od sporta, psihološkim obilježjima djece i pedagogije slobodnog vremena su ključni faktori uspješnosti rada u navedenom području.

LITERATURA

1. *Fajdetić M., Šnidarić N.* Kompetencije stručnog suradnika pedagoga u suvremenoj pedagoškoj praksi // Napredak. – 2014. – № 154 (3). – P. 237–260. – URL: https://hrcak. srce.hr/138846.

2. *Magdić T.* Uloga emocija i motivacije u sportskom sagorijevanju: doctoral dissertation / Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences, Depatrment of Psychology. – 2018.

3. *Matijašević M.* Izvanškolske sportske aktivnosti-pedagoška perspektiva: doctoral dissertation. – 2017.

4. *Pažin-Ilakovac R.* Od savjetodavnoga rada do pedagoškog savjetovanja u školi // Magistra Iadertina. – 2015. – № 10 (1). – P. 49–53. – URL: https://hrcak.srce.hr/154214.

5. *Štefanek V.* Pedagogija slobodnog vremena i skautizam: doctoral dissertation / University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Pedagogy. – Rijeka, 2017.

6. *Zulić A., Frapporti-Roglić M.* Psihologija i pedagogija sporta. Hrvatski nogometni savez. – Zagreb: Nogometna akademija, 2013.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ СТАТУС И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

А.А. Золотарева

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (Москва, Россия), Национальный исследовательский университет «Южно-Уральский государственный университет» (Челябинск, Россия)

Целью исследования стало изучение связи между психосоматическим статусом и здоровьесберегающим поведением российской молодежи в период пандемии COVID-19. На материалах 1050 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет было показано, что молодые люди с соматическими симптомами были реже привержены здоровому образу жизни, чем молодые люди без соматических симптомов. В заключение делается вывод о необходимости психообразовательных и психопрофилактических мероприятий для российской молодежи.

Ключевые слова: *психосоматический статус, здоровьесберегающее поведение, пандемия COVID-19, психосоматическая медицина, Россия.*

PSYCHOSOMATIC STATUS AND HEALTH BEHAVIOR OF RUSSIAN YOUTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

A.A. Zolotareva

HSE University (Moscow, Russia), South Ural State University (Chelyabinsk, Russia)

The aim of this study was to examine the relationship between psychosomatic status and health behavior among Russian youth during the COVID-19 pandemic. Using the materials of 1050 respondents aged 18 to 25 years it was shown that young persons with somatic symptoms were less likely to be committed to a healthy lifestyle than young persons without somatic symptoms. In conclusion, psychoeducational and preventive measures are necessary for Russian youth.

Key words: *psychosomatic status, health behavior, COVID-19 pandemic, psychosomatic medicine, Russia.*

После объявления пандемии COVID-19 специалисты начали разрабатывать меры по предотвращению заражения инфекцией SARS-CoV-2. Самые строгие профилактические мероприятия были предназначены для пожилых людей, имеющих повышенные риски тяжелого течения заболевания или даже смертельного исхода. Дальнейшие исследования показали, что молодой возраст является фактором особого риска в отношении психического здоровья и психологического благополучия в период пандемии [2]. Многие молодые люди были озабочены своей дальнейшей академической и карьерной перспективой, беспокоились о состоянии здоровья своих близких, демонстрировали низкую удовлетворенность онлайн-обучением при низком чувстве самоэффективности, испытывали страх перед пандемией и ее возможными последствиями.

По данным зарубежных исследователей, наиболее распространенными жалобами молодежи в период пандемии оказались симптомы соматизации, которые наблюдались у 35% китайских студентов [4], 70% словацких студентов и 72% чешских студентов [1]. В настоящее время специалисты активно изучают связи между соматическими симптомами, психическим здоровьем и психологическим благополучием.

Целью настоящего исследования стало изучение связи между психосоматическим статусом и здоровьесберегающим поведением российской молодежи в период пандемии COVID-19, знание о которой расширит практические

возможности и исследовательские перспективы психосоматической медицины.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 1050 респондентов, из них 711 женщин и 339 мужчин в возрасте от 18 до 25 лет (M = 19,31, Me = 19, SD = 1,28). Исследование стало частью масштабного опроса российских респондентов о соматических и психологических симптомах в период пандемии COVID-19, проводимого в период с сентября 2021 г. по февраль 2022 г.

Участники исследования заполнили «Опросник здоровья пациента» («Patient Health Questionnaire-15», PHQ-15), оценивающий психосоматический статус человека по ряду физических симптомов и жалоб (боль в животе, головная боль, ощущение сильного сердцебиения и т.д.) [3]. Кроме того, респондентам была предложена анкета, оценивающая их привычки в отношении сна, здорового питания, курения, употребления алкоголя и физической активности. Инструкция к анкете звучала следующим образом: «Ответьте, пожалуйста, на ряд вопросов, касающихся образа вашей жизни на протяжении прошедшего месяца». Для ответов были предложены варианты: «никогда» («ни разу»), «иногда» («несколько раз»), «часто» («почти каждый день»), «постоянно» («каждый день»).

Анкета содержала 5 вопросов:

1. Спали 7 и более часов в сутки?

2. Ели нездоровую пищу («фаст фуд», полуфабрикаты и т.д.)?

3. Курили обычные или электронные сигареты?

4. Употребляли алкоголь?

5. Имели регулярные физические нагрузки (не менее 2–3 раз в неделю делали зарядку, бегали, ходили быстрым шагом и т.д.)?

Ответы на 1 и 5 вопросы были инвертированы, ответ «никогда» был оценен как отсутствие, а ответы «иногда», «часто» и «постоянно» – как присутствие тех или иных привычек в отношении здоровья.

Для анализа данных были использованы методы описательной статистики и χ^2-критерий Пирсона. Обработка данных была проведена в статистическом пакете SPSS 27.0.

Результаты и их обсуждение. Описательная статистика показала, что 31,6% молодых людей сообщали о клинически значимых соматических симптомах, 79,1% отмечали, что в течение прошедшего месяца спали менее 7 часов в сутки, 89,3% ели нездоровую пищу («фаст фуд», полуфабрикаты и т.д.), 39,8% курили обычные или электронные сигареты, 46,2% употребляли алкоголь, 81,1% не имели регулярных физических нагрузок. При этом молодые люди с соматическими симптомами чаще сообщали о сне менее 7 ч ($\chi^2(1) = 21{,}696$, $p < 0{,}001$), нездоровом питании ($\chi^2(1) = 3{,}272$, $p = 0{,}070$), курении обычных или электронных сигарет ($\chi^2(1) = 15{,}282$, $p < 0{,}001$), употреблении алкоголя ($\chi^2(1) = 7{,}555$, $p = 0{,}006$) и физической неактивности ($\chi^2(1) = 7{,}011$, $p = 0{,}008$), чем молодые люди без соматических симптомов (рис. 1).

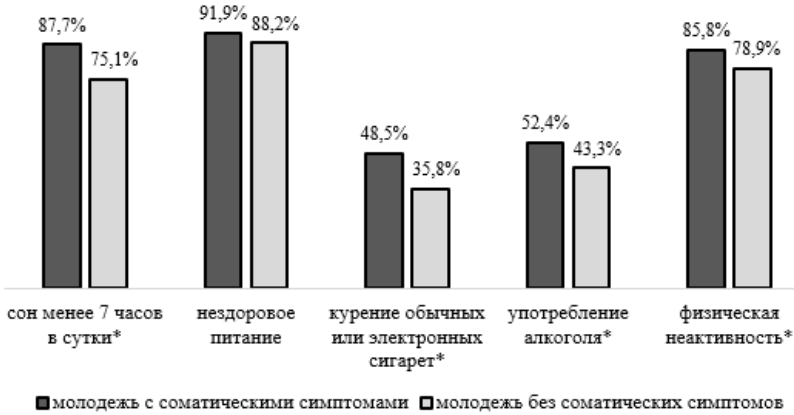


Рис. 1. **Привычки в отношении здоровья у молодежи с разным психосоматическим статусом в период пандемии COVID-19**

* – статистически значимые различия

Обнаруженные закономерности могут быть сведены по меньшей мере к двум выводам.

Первый вывод состоит в том, что почти треть российской молодежи испытывала симптомы соматизации, многие из опрошенных сообщали о дефиците сна, нездоровом питании, курении обычных или электронных сигарет, употреблении алкоголя и физической неактивности в период пандемии COVID-19.

Статистика высокой встречаемости соматических симптомов и низкой встречаемости здоровьесберегающего поведения, скорее всего, обусловлена влиянием пандемии, но требует дальнейшего эмпирического осмысления в постпандемийных исследованиях.

Второй вывод заключается в том, что молодые люди с соматическими симптомами были реже привержены здоровому образу жизни, чем молодые люди без соматических симптомов. Это позволяет говорить о негативной связи между психосоматическим статусом и здоровьесберегающим поведением, т.е. с ростом соматических симптомов снижается приверженность молодежи здоровому образу жизни.

Заключение. Тот факт, что в период пандемии COVID-19 многие молодые люди сообщали о соматических симптомах и поведении, связанном с риском для здоровья, говорит о необходимости психообразовательных и психопрофилактических мероприятий, направленных на просвещение в вопросах здоровьесберегающего поведения и психосоматического благополучия российской молодежи. Такие мероприятия имеют особое значение для людей с постковидным синдромом, потому что у них соматические симптомы сохраняются на протяжении длительного времени после выздоровления [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Gavurova B., Ivankova V., Rigelsky M., Mudarri T., Miovsky M.* Somatic symptoms, anxiety and depression among college students in the Czech Republic and Slovakia: a cross-sectional study // Front Public Health. – 2022. – Vol. 10. – DOI: 10.3389/fpubh.2022.859107.

2. *Haesebaert F., Haesebaert J., Zante E., Franck N.* Who maintains good mental health in a locked-down country? A French nationwide online survey of 11,391 participants // Health Place. – 2020. – Vol. 66. – DOI: 10.1016/j.healthplace.2020.102440.

3. *Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W.* The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms // Psychosomatic Medicine. – 2002. – Vol. 64. – № 2. – P. 258–266. – DOI: 10.1097/00006842-200203000-00008.

4. *Liu S., Liu Y., Liu Y.* Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: a cross-sectional survey // Psychiatry Research. – 2020. – Vol. 289. – DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113070.

5. *Nguyen N.N, Hoang V.T, Dao T.L., Dudouet P., Eldin C., Gautret P.* Clinical patterns of somatic symptoms in patients suffering from post-acute long COVID: a systematic review // European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases. – 2022. – Vol. 41. – P. 515–545. – DOI: 10.1007/s10096-022-04417-4.

СТУДЕНТЫ КАК СУБЪЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ С ПАНДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ

М.М. Карнелович

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы (Гродно, Республика Беларусь)

В статье представлены результаты исследования уровня хронического стресса, обусловленного пандемией COVID-19, и его детерминант у студентов. Анализируются стратегии копинга у студентов для совладания с изменениями в привычном образе жизни и учебной активности. Раскрывается феноменология реакций студентов на пандемический стресс.

Ключевые слова: *пандемия COVID-19, стресс, пандемический стресс, совладание, стратегии совладания.*

STUDENTS AS SUBJECTS OF COPING WITH PANDEMIC STRESS

M.M. Karnialovich

Grodno State University named by Yanka Kupala
(Grodno, Republic of Belarus)

The article presents the results of a study of the level of chronic stress caused by the COVID-19 pandemic and its determinants among students. Students' strategies to cope with changes in their habitual lifestyle and educational activities are analyzed. The phenomenology of students to pandemic stress is revealed.

Key words: *COVID-19 pandemic, stress, pandemic stress, coping, coping strategy.*

Студенты высших учреждений образования столкнулись с последствиями пандемии COVID-19, повлекшими необходимость освоения учебных программ с помощью дистанционных форм обучения и посредством самообразования. Риск вирусного заражения, необходимость жестких профилактических мер медицинского характера, социальное дистанцирование (обязательное или рекомендуемое), мониторинг заболеваемости, самоизоляция, закрытие объектов досуга, изменение привычного режима учебы и отдыха – интенсивные стрессовые факторы. Пролонгированность ситуации пандемических рисков позволила нам назвать стресс, испытываемый студентами как субъектами жизнедеятельности, «пандемическим» [1]. Обозначенный вид нового для популяции вида хронического комплексного стрессора, включающего биологические и социальные факторы, требует от студентов активизации широкого спектра средовых, социальных и индивидуальных копинг-ресурсов [2]. Возрастно-половые, социально-психологические, когнитивные, эмоциональные и другие особенности личности выступают предикторами выбора студентами поведенчес-

ких стратегий, обусловливая продуктивный или непродуктивный стресс-копинг [5].

В исследовании проверялась гипотеза: уровень переживаемого студентами стресса связан со стратегиями, используемыми для копинга с трудной жизненной ситуацией, обусловленной пандемией COVID-19. Сбор психодиагностических данных проводился в 2020–2021 г. с применением информационно-коммуникативных технологий; в исследовании приняли добровольное анонимное участие студенты Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (Республика Беларусь) в количестве 108 человек. Для диагностики испытуемых использовались опросник «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ), разработанный Э. Фрайденберг и Р. Льюис, в адаптации Т.Л. Крюковой [3] и «Опросник выраженности признаков стресса» Ю.В. Щербатых [4]. Матрица данных результатов диагностики обрабатывалась с помощью непараметрических методов статистики.

Выявлена феноменология реакций студентов на пандемический стресс. Различия выраженности интеллектуальных, эмоциональных, поведенческих и физиолого-соматических групп реакций достоверно значимы на статистическом уровне. Достоверно более выраженными являются эмоциональные и поведенческие признаки стресса: пониженный или неустойчивый фон настроения, повышенная раздражительность, проявление цинизма и «черного юмора», чувство опустошенности, переживания неудовлетворенности жизнью, сомнений в себе, риск формирования зависимости от вредных привычек (курения, переедания, употребления алкоголя).

Установлен репертуар стратегий копинга, используемый студентами для совладания со стрессорами, обусловленными пандемией COVID-19. У студентов доминируют стратегии, традиционно используемые субъектами жизнедеятельности в отношении хронических стрессоров, слабо поддающихся субъектному контролю: «вовлечение в иные виды деятельности и активности», «отвлечение», «социальное отвлечение», «активный отдых», «беспокойство», «надежда на чудо», «разрядка». Девушкам в сравнении с юно-

шами более свойственны также стратегии стресс-копинга «социальная поддержка» и «общие действия» ($p < 0,01$) [5].

В студенческой выборке выявлены слабые и умеренные положительные и отрицательные корреляционные связи разной направленности (прямой и обратной) между стратегиями совладания и показателями пандемического стресса.

Многочисленные положительные интеркорреляции существуют между непродуктивными стратегиями совладания «чудо», «беспокойство», «разрядка», «несовладание» и показателями выраженности стресса у студентов. Чем чаще студенты используют вышеназванные стратегии, тем выше у них выражены эмоциональные, поведенческие, физиологические проблемы-симптомы стресса.

Продуктивные стратегии «разрешение проблемы», «социальная поддержка», «результаты, достижения» связаны отрицательно направленными связями с симптомами стресса. Таким образом, чем более студент склонен нацеливать свою активность на разрешение непосредственно причин и последствий трудного события и стремится прийти к достижению целей, преодолеть трудности через вовлечение в разные виды студенческой активности (учебно-профессиональную, общественную, культурно-массовую, спортивную и др.), тем в большей степени он способен противостоять стрессу.

С помощью однофакторного анализа было выявлено влияние стресса на стратегии копинга, а с помощью регрессионного анализа – влияние стратегий копинга на уровень стресса. Чем более выражены признаки стресса (прежде всего, эмоциональные и поведенческие), тем более студент склонен использовать стратегии отвлечения, разрядки, активного отдыха.

Доказано совместное прямое влияние на показатель «эмоциональные признаки стресса» таких непродуктивных стратегий, как «разрядка», «беспокойство», «чудо», «уход в себя». Результаты свидетельствуют, что необходима целенаправленная помощь студентам в коррекции стратегий совладания для профилактики проблем эмоционального по-

рядка, ибо в своей совокупности данные стратегии ведут к повышению уровня стресса, что проявляется в неустойчивом настроении, повышенной раздражительности, депрессивных эпизодах, приступах гнева, циничном юморе, чувстве одиночества.

Копинг-стратегии «разрешение проблемы» и «социальная поддержка» оказывают обратно направленное совместное влияние на поведенческие симптомы стресса, т.е. снижают вероятность их формирования. В то же время прямое направленное влияние копинг-стратегии «несовладание» приводит к повышению выраженности поведенческих признаков стресса – курения, увеличения количества конфликтных ситуаций в общении с окружающими людьми, в том числе с близкими и родными, проблем организации своего времени.

Стратегия совладания «разрешение проблемы» оказывает обратно направленное влияние на «физиологические симптомы стресса». Таким образом, планомерное решение трудностей снижает вероятность возникновения соматических реакций, резкое повышение или снижение веса, проблемы со сном и т.п.

Результаты, полученные в нашем исследовании относительно особенностей проявления стресса и совладающего поведения студентов, стали основанием для разработки комплекса рекомендаций студентам с целью повышения эффективности применяемых стратегий совладания и, следовательно, снижения рисков последствий переживания пандемического стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Карнелович М.М., Савушкина Е.В*. Совладание с пандемическим стрессом и психопатологические симптомы у жителей Республики Беларусь // «Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3 «Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія». – 2022. – Т. 12. – № 3. – С. 130–139.

2. *Карнелович М.М*. Связь психосоматических симптомов и копинг-стратегий личности в период пандемии COVID-19 (на

примере жителей Республики Беларусь) // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы Междунар. научно-практ. конф. Москва, 18–19 ноября 2020 г. / под ред. А.Б. Холмогоровой [и др.]; Московский государственный психолого-педагогический университет. – М.: Изд-во МГПУ, 2020. – С. 71–73.

3. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 64 с.

4. *Щербатых Ю.В*. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

5. *Kazarenkov V., Bashkin E., Karnialovich M.***,** *Kazarenkova T., Kameneva G*. Coping with Pandemic Stress in High School Students // INTED-2022 Proceedings: 16th International Technology, Education and Development Conference. Valencia, Spain. March 7–8th, 2022; University of Valencia / ed. by L.G. Chova, A.L. Martínez, I.C. Torres. – Valencia, 2022. – P. 3224–3230.

ЛОНГИТЮДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, КАРЬЕРНОЙ АДАПТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК УЧАЩИХСЯ

Н.Г. Кондратюк, И.Ю. Цыганов, В.И. Моросанова

Психологический институт РАО
(Москва, Россия)

В статье представлены данные о регуляторных и процессуальных характеристиках профессионального выбора молодежи на материале 2-летних лонгитюдных исследований учащихся 9–11-х классов российских школ. Анализируются отдельно две группы школьников по двум периодам обучения: с 9 по 10 класс (n = 101) и с 10 по 11 класс (n = 110). Полученные результаты расширяют представления о психологических ресурсах профессионального саморазвития молодежи.

Ключевые слова: *осознанная саморегуляция, карьерная адаптивность, профессиональное саморазвитие, молодежь.*

LONGITUDINAL STUDY OF RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIOUS SELF-REGULATION, CAREER ADAPTABILITY AND PROFESSIONAL ATTITUDES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

N.G. Kondratyuk, I.Y. Tsyganov, V.I. Morosanova

Psychological Institute of the Russian Academy of Education (Moscow, Russia)

The article presents data on self-regulation and professional attitudes of young people making their professional choice obtained in 2-year longitudinal studies of students in the 9–11th grades of Russian schools. Analysis is given for two groups of schoolchildren divided according to periods of study: 9–10th grades (n = 101) and 10–11th grades (n = 110). The study results expand the ideas of the psychological resources of professional self-development of young people.

Key words: *conscious self-regulation, career adaptability, professional self-development, youth.*

Устойчивое профессиональное развитие молодежи в периоды, когда неопределенность становится нормой, а осознание изменения бытия существования человека ни у кого больше не вызывает сомнений, является фактором, который будет, в том числе, определять, каким будет наш мир в будущем. В связи с этим понимание психологических ресурсов, обеспечивающих профессиональное саморазвитие молодежи, имеет принципиальное значение.

Одно из важных решений на пути профессионального развития молодого человека – выбор профессии. Накоплен достаточный теоретический и эмпирический материал о роли общепсихологических (осознанная саморегуляция) и

карьерно-ориентированных (карьерная адаптивность) регуляторных ресурсов в профессиональном развитии человека в целом и в процессе выбора профессии и принятии решения о карьере в частности [3; 7]. Гораздо меньше исследований, в которых эти бы ресурсы изучались во взаимодействии друг с другом [2; 8]. А исследований, в которых бы их взаимодействие изучалось бы на материале лонгитюда, к примеру, на российской выборке, и вовсе отсутствуют.

Карьерная адаптивность – ключевая способность для решения различных задач профессионального развития молодежи и взрослого человека посредством четырех карьерно-адаптационных ресурсов: заинтересованность в профессиональном будущем и подготовка к нему, контроль за свою карьеру, любознательность в отношении профессиональных возможностей, уверенность в собственной самоэффективности [2].

Осознанная саморегуляция человека в рамках ресурсного подхода – это метаресурс достижения целей и решения разнообразных задач жизнедеятельности, который используется как на повседневной основе, так и в отношении глобальных жизненных задач [3].

Одними из связанных феноменов с проблемой выбора профессии, с саморегуляцией и карьерной адаптивностью являются профессиональные установки [5]. Они понимаются как готовность человека принимать профессионально важные решения на основе имеющегося жизненного опыта и объективных требований возникающих ситуаций [1].

Цель исследования: изучить динамику общепсихологических и карьерно-ориентированных регуляторных ресурсов учащихся и процессуальных характеристик профессионального выбора на материале двухлетнего лонгитюдного исследования учащихся 9–11 классов российских школ.

Методика исследования. В статье представлены данные двух лонгитюдных исследований, охватывающих два перекрывающихся периода обучения. Первое исследование основано на наблюдении за учащимися в период обучения с

9 по 10 класс (n = 101), среди них 65 девушек. Средний возраст учащихся во время прохождения первого замера тестирования составил 15,15 (SD = 0,41), во время второго замера – 16,26 (SD = 0,46). Второе исследование основано на наблюдении за учащимися в период обучения с 10 по 11 класс (n = 110), среди них 84 девушки. Средний возраст учащихся во время прохождения первого замера тестирования составил 15,15 (SD = 0,41), во время второго замера – 16,26 (SD = 0,46).

Методики.

1. *Опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) – 2020»* включает 7 шкал: планирование целей, моделирование значимых условий достижения целей, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надежность, настойчивость, а общий уровень саморегуляции [4].

2. *Русскоязычная форма методики М. Савикаса и Э. Порфели «Шкала карьерно-адаптационных способностей»* включает 4 субшкалы: заинтересованность, контроль, любознательность и уверенность, а также общую шкалу – карьерная адаптивность [2].

3. *Опросник профессиональных установок подростков И.М. Кондакова* диагностирует 5 качественно своеобразных профессиональных установок на этапе выбора профессии: нерешительность профессионального выбора, рационализм профессионального выбора, оптимизм в отношении профессионального будущего, высокая самооценка, зависимость в профессиональном выборе [1].

Статистический пакет – IBM SPSS Statistics 26.

Результаты исследования. Для двух лонгитюдных исследований на основание асимметрии и эксцесса были выбраны непараметрические методы анализа данных.

Корреляционный анализ по R-критерия Спирмена проводился по следующей схеме: между первым и вторым замером в каждом периоде обучения и отдельно внутри каждого замера.

В каждый период обучения (9–10 и 10–11 классы) показатели профессиональных установок, осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности первого замера имели ста-

тистически значимые взаимосвязи с аналогичными показателями второго замера.

Как и ожидалось, статистически значимые взаимосвязи внутри каждого замера были выявлены между показателями профессиональных установок, осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности, что согласуется с выводами других исследований, предметом изучения которых являлись эти психологические конструкты [2; 5; 8]. В каждой исследуемой группе выявлена схожая картина значимых взаимосвязей.

На основании *W*-критерия Уилкоксона для группы обучающихся с 9 по 10 класс были зафиксированы значимые изменения (повышение) по показателям профессиональных установок: рационализм (Z = -2,15; p = 0,03), оптимизм (Z = -3,22; p = 0,00) и самооценка (Z = -2,29; p = 0,02); также наблюдалось повышение показателя карьерной адаптивности контроля (Z = -2,28; p = 0,02). Значимых изменений по саморегуляции отмечено не было.

У группы учащихся с 10 по 11 класс значимо возрастает показатель профессиональной установки самооценки (Z = -2,63; p = 0,01), при этом происходит существенное снижение нерешительности профессионального выбора (Z = -3,65; p = 0,00), повышается показатель карьерной адаптивности любознательность (Z = -2,17; p = 0,03) и, кроме того, отмечается положительная динамика по саморегуляции: возрастает планирование (Z = -2,36; p = 0,02) и регуляторная надежность (Z = -1,81; p = 0,07).

Обсуждение результатов. На материале двух лонгитюдных исследований, участниками которых стали российские школьники, получены новые данные о взаимосвязи осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и процессуальных характеристик профессионального выбора на разных этапах обучения в старших классах.

Результаты корреляционного анализа не только подтверждают выводы предыдущих исследований о стабильности взаимосвязи осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и профессиональных установок [2; 5; 8], но и выявляют ее для разных периодов школьного обучения.

Полученные результаты свидетельствуют о динамике осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и профессиональных установок в период обучения с 9 по 10 классы и с 10 по 11 классы и ее специфике в разных периодах обучения. На этапе обучения с 9 по 10 класс наблюдаются положительные изменения в процессуальных характеристиках профессионального выбора (повышается рационализм, самооценка, оптимизм) и карьерной адаптивности (контроль), но значимые изменения в саморегуляции отсутствуют. На этапе обучения с 10 по 11 класс наблюдается значительное снижение нерешительности в отношении профессионального выбора, а также актуализация потребности в осознанном планировании деятельности, самостоятельном выдвижении целей и планов деятельности, их большая реалистичность, детализированность, иерархичность и устойчивость. Развивается карьерная адаптивность, в частности, ориентация на самообразование, поиск и анализ информации об имеющихся профессиональных возможностях и т.п. Эти результаты, с одной стороны, согласуются с кросс-секционными исследованиями о сдвиге карьерной адаптивности у старших школьников из года в год [2; 5]. С другой стороны, отсутствие динамики в саморегуляции с 9 по 10 класс и, напротив, ее наличие с 10 по 11 класс отражает основные тенденции, полученные в лонгитюдных исследованиях на выборках учащихся [6].

Заключение. Показана динамика осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и процессуальных характеристик профессионального выбора в разных периодах обучения в старших классах школы.

Дальнейшие перспективы связаны с анализом перекрестно-лонгтиюдных взаимосвязей между осознанной саморегуляцией, карьерной адаптивностью и профессиональными установками, а также увеличением выборки.

Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, Проект № 20-013-00741.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кондаков И.М.* Диагностика профессиональных установок подростков // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 122–131.

2. *Кондратюк Н.Г., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И.* Шкала карьерно-адаптационных способностей М. Савикаса и Э. Порфели: психометрические характеристики русскоязычной версии на выборке подростков // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». – 2021. – № 18 (3). – С. 555–575.

3. *Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». – 2021. – № 1. – С. 4–37.

4. *Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – 2020» // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 155–167.

5. *Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Вклад осознанной саморегуляции и личностных черт в профессионально-ориентированные ресурсы обучающихся // Педагогика. – 2022. – № 2. – С. 18–36.

6. *Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Моросанова В.И.* Лонгитюдное исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции, школьной вовлеченности и академической успеваемости учащихся // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 5. – С. 30–42.

7. *Chen H., Pang L., Liu F., Fang T., Wen Ya.* «Be perfect in every respect»: the mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students // BMC Psychology. – 2022. – № 10 (137). – DOI: 10.1186/s40359-022-00845-1.

8. *Merino-Tejedora E., Hontangas P.M., Boada-Grau J.* Career adaptability and its relation to self-regulation, career construction and academic engagement among Spanish university students // Journal of Vocational Behavior. – 2016. – № 93. – P. 92–102.

КОНФЛИКТОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Н.Н. Лепехин, М.А. Яшина

Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

В условиях социальной турбулентности возрастает актуальность исследований, направленных на изучение личностных факторов повышения устойчивости и проактивной адаптивности. В статье рассматриваются диспозиционные предикторы конфликтоустойчивости студентов. Высокий уровень конфликтоустойчивости студентов является необходимым условием для профессионального становления будущих специалистов.

Ключевые слова: *устойчивость, стресс, конфликтостремление, факторы конфликтоустойчивости, конфликтоизбегание, эмпатия, студенты.*

CONFLICT RESISTANCE OF STUDENTS IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

N.N. Lepekhin, M.A. Yashina

Saint-Petersburg State University (Saint-Petersburg, Russia)

In conditions of social turbulence, the relevance of research aimed at studying personal factors to increase resilience and proactive adaptability is increasing. The article discusses dispositional predictors of students' conflict tolerance. A high level of conflict among students is a necessary condition for the professional development of future specialists.

Key words: *resilience, stress, conflict drive, conflict resistance factors, conflict avoidance, empathy, students.*

Введение. В условиях социальной турбулентности персонал организаций должен сохранять устойчивую производительность. Ученые разных стран мира фиксируют следующие социально-психологические тенденции: повышенный уровень одиночества, стресса, тревожности, депрессии, страха, симптомы интернализации, нарушение регуляции эмоций, повышение конфликтности и случаев насилия.

Конфликтоустойчивость организации формируется в том числе и из конфликтоустойчивости ее персонала. Специалисты и сотрудники помимо профессиональных компетенций должны обладать и универсальной компетенцией конфликтоустойчивости, играющей важную роль в становлении субъекта профессионального взаимодействия.

Студенты являются той социальной группой людей, которые стоят на пути профессионального самоопределения. От сформированности конфликтоустойчивости зависит их собственное профессиональное будущее, а также будущее организаций, в которые они придут работать.

Конфликтоустойчивость в организации. Понятие «устойчивость» происходит от латинского слова «resiliere», что означает «приходить в норму»; обычно это способность восстанавливаться после неудачи [7]. Исследователи выдвигают следующую трактовку: конфликтоустойчивость – «это специфическое проявление психологической устойчивости. Рассматривается как способность человека оптимально организовать свое поведение в трудных ситуациях социального взаимодействия, бесконфликтно решать возникшие проблемы в отношениях с другими людьми» [2, с. 219–220].

Конфликтоустойчивость – это вид психологической устойчивости, который связан с сохранением равновесия в ситуации сложного межличностного взаимодействия; способность предвидеть конфликт и выбрать оптимальную стратегию поведения; интегральная характеристика, состоящая из ряда компонентов (эмоционального, когнитивного, волевого, психомоторного, мотивационного). Конфликтоустойчивость имеет большое значение в организации, формируя ее собственную устойчивость, конкурентоспо-

собность, способствуя развитию благодаря решению противоречий, вскрытию проблем и напряжения, создавая позитивную деловую репутацию.

Конфликтоустойчивость в организации проявляется посредством следующих функциональных характеристик:

1) обезличивает и объективизирует конфликт, снижает его персонификацию (приписывание причины конфликта чертам и особенностями какой-то конкретной личности);

2) способствует пониманию сигнальной функции конфликта (конфликт указывает на существование и необходимость решения некоторых проблем);

3) создает пространство для свободного диалога между работниками разных уровней, обсуждения путей преодоления текущих проблем, противоречий в целях, процедурах и организационной структуре, неопределенностей должностных инструкций [4].

Meneghel с соавт. подчеркивали роль стресса и требований работы в развитии устойчивой деятельности. Стресс может быть вызван определенными рабочими требованиями и препятствовать положительным эмоциям, что ведет к снижению устойчивости команды. Но когда рабочие требования не возлагают слишком большую нагрузку на членов команды, это может привести к чувству выполненного долга, тем самым вызывая положительные эмоции и повышая устойчивость [10].

Факторы, влияющие на конфликтоустойчивость в организации. Большинство исследователей считают, что предикторы конфликтоустойчивости можно разделить на психологические и организационные. Ф. Глазл рассматривает следующие формы поведения в конфликте: конфликтоустойчивость, конфликтоизбегание и конфликтостремление. Предиктором конфликтоизбегания он считает неуверенность в себе, низкий уровень самооценки, а предиктором конфликтостремления – агрессивность, боязнь за статус. Предиктором низкой конфликтоустойчивости в целом он называет эгоцентризм [9].

В организациях часто присутствует конфликтофобия, т.е. боязнь конфликта, формирующаяся на фоне стереотипа

о том, что конфликт – это патология, угроза безопасности и благополучию, несущая в себе только негативные функции и способствующая разрушению системы отношений [3]. Описанное явление формирует тенденцию к конфликтоизбеганию. Противоположным поведением, базирующимся на агрессивных диспозициях, является конфликтостремление [3].

Предикторами высокого уровня конфликтоустойчивости можно считать ассертивность и эмпатию [6; 9]. Эмпатия и вербальные навыки способствуют использованию стратегий позитивного разрешения конфликтов. В то же время имеется взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности, а именно: большинство студентов, обладая высокой стрессоустойчивостью, не склонны к проявлению конфликтных намерений [1]. Стрессоустойчивость определяется «совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без последствий для окружающих и своего здоровья» [1, с. 91]. Таким образом, стрессоустойчивость можно считать предиктором конфликтоустойчивости.

Исследование психологических факторов конфликтоустойчивости было предпринято в рамках ВКР Н.В. Тихомировой [5]. Выборку исследования составили студенты Санкт-Петербургского государственного университета в количестве 205 человек, из них 49 мужчин (24%) и 156 женщин (76%) в возрасте от 17 до 27 лет.

Были использованы методики: «Опросник для диагностики способности к эмпатии» Мехрабиена и Эпштейна; «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Водопьяновой; «Тест ассертивности» В.П. Шейнова; «Методика диагностики показателей и форм агрессии» Басса и Дарки; «Определение уровня конфликтоустойчивости» Фетискина и др., а также опросник Н.В. Тихомировой, позволяющий диагностировать конфликтоизбегание, конфликтостремление и конфликтоустойчивость.

Результаты исследования. Причины конфликтов у студентов различные: больше всего конфликтов происходят

из-за недопонимания между студентами одной группы, неудачных шуток, разного видения ситуации – 22%. Также причинами конфликтов являются особенности характера и темперамента личности (грубость, эгоизм, демонстративность, импульсивность и др.) – 14%; неумение взаимодействовать и работать в команде – 12%; организация учебного процесса и взаимодействие с преподавателями – 11%; различное мнение, столкновение ценностей, различная мотивация – 8%; отсутствие чувства такта, эмпатии – 6%.

У девушек показатели переживаемого стресса, чувства вины и конфликтоустойчивости выше, чем у юношей. А у юношей более выражены показатели вербальной и физической агрессии, ассертивности (*t*-критерий; $0,05 > p > 0,001$).

Также присутствуют возрастные различия: дисперсионный анализ показателей групп 17–19 лет, 20–22 года, 23–27 лет обнаружил снижение уровня переживаемого стресса, возрастание показателей ассертивности и косвенной агрессии ($0,05 > p > 0,01$).

У студентов магистратуры по сравнению с бакалаврами меньше выражен уровень переживаемого стресса, но более высокий показатель ассертивности, а также показатель конфликтоустойчивости (*t*-критерий; $0,05 > p > 0,01$).

Построение структурной модели диспозиционных предикторов конфликтоустойчивости показало: враждебность, стресс, раздражение образуют фактор паранойяльности с отрицательным влиянием на конфликтоустойчивость ($\beta = -0,52$). Физический, вербальный, косвенный виды агрессии образуют фактор агрессии с отрицательным влиянием на конфликтоустойчивость ($\beta = -0,38$). Эмпатия, аутоагрессия, зависимое поведение образуют фактор терпимости с положительным влиянием на конфликтоустойчивость ($\beta = 0,51$). Знак регрессионных коэффициентов показывает, что факторы паранойяльности и агрессии отрицательно связаны с конфликтоустойчивостью, а фактор терпимости – положительно.

Результаты конфирматорного факторного анализа показывают, что конфликтоустойчивое поведение опирается на ряд диспозиций: эмпатии, ассертивности, стрессоустойчивости и низкой предрасположенности к агрессии.

Выводы. Конфликтоустойчивость студентов является важной составляющей для их продуктивной работы в учебной группе, предупреждения разрешения конфликтов, успешного профессионального и социального самоопределения будущих субъектов трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абраменко Е.В., Ефимов Е.Г.* Исследование стрессоустойчивости и конфликтности в контексте психологической безопасности студента // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 89–93.

2. *Анцупов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология: учебник. – СПб.: Питер, 2020. – 560 с.

3. *Ланских М.В., Пономарев А.С.* Формирование конфликтоустойчивости сотрудников организации // Научные ведомости. Серия «Гуманитарные науки». – 2016. – № 7 (29). – С. 167–173.

4. *Лепехин Н.Н*. Конфликтменеджмент в организации: от урегулирования к трансформации конфликта // Петербургский психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 1–35.

5. *Тихомирова Н.В*. Психологические предикторы устойчивости студентов в конфликте: дис. … магистра психологии. – СПб, 2020.

6. *Шейнов В.П.* Ассертивное поведение: преимущества и восприятие // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 3 (2). – С. 107–120.

7. *Courtain A., Glowacz F.* Youth's Conflict Resolution Strategies in their Dating Relationships // Journal of Youth and Adolescence. – 2019. – № 48 (2). – P. 256–268.

8. *Fletche D., Sarkar M*. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // Psychol. Sport Exerc. – 2012. – № 13. – P. 669–678. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

9. *Glasl F.* Selbsthilfe in Konflikten: Konzepte – Übungen – praktische Methoden. – Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben; Bern: Haupt Verlag, 2015. – 214 s.

10. *Meneghel I., Martínez I.M., Salanova M.* Job-related antecedents of team resilience and improved team performance // Pers. Rev. – 2016. – № 45. – P. 505–522. – DOI: 10.1108/PR-04-2014-0094.

КИБЕРБУЛЛИНГ КАК НОВАЯ ФОРМА НАСИЛИЯ В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ЦИФРОВИЗАЦИИ

Н. Мацанович

Баня-Лукский университет
(Баня-Лука, Босния и Герцеговина)

Э.Х. Хасанбашич, А.А. Алагич

Международный университет округа Врчко
(Врчко, Босния и Герцеговина)

Изменения в обществе и эпоха развития информационных и коммуникационных технологий имеют негативные последствия. Одним из таких явлений является новый вид насилия – киберзапугивание, или насилие, совершаемое через Интернет и социальные сети. В этой статье дается характеристика киберзапугивания, а также указываются причины и последствия этого явления, которое становится все более распространенным среди детей и молодежи.

Ключевые слова: *интернет-насилие, социальные сети, новое поколение студентов, цифровизация, глобализация.*

CYBERBULLYING AS A NEW FORM OF VIOLENCE IN THE ERA OF GLOBALIZATION AND DIGITALIZATION

N.M. Macanović

University of Banja Luka
(Banja Luka, Bosnia and Herzegovina)

E.a Hasanbasic, A. Alagić

Brčko District International University
(Brčko, Bosnia and Herzegovina)

Changes in society and the era of development of information and communication technologies bring with it negative phenomena and dangers. One of these phenomena is a new type of violence – cyberbullying or violence committed through the Internet and social networks. In this paper, we will talk about the characteristics of cyberbullying, but also the causes and consequences of this phenomenon, which is becoming more widespread among children and young people.

Key words: *internet violence, social networks, new generations of students, digitalization, globalization.*

Introduction. In the last decades of this century, there was a technical-technological development, which accelerated the development of mankind and influenced the change of established habits of life and work, which decades ago were much slower and simpler. Such accelerated development became even faster with the development of new media, and especially the global network – the Internet, which breaks the boundaries of space and time and reveals the still undiscovered possibilities of this medium, which day by day changes the world and it's understanding [1].

Changes in society and the era of development of information and communication technologies bring with it negative phenomena and dangers. One of these phenomena is a new type of violence – cyberbullying or violence committed through the Internet and social networks. In addition to this problem, other dangers appear on the Internet, such as pedophilia, abuse, blackmail and others. The Internet carries with it many risks and harms, especially for the most vulnerable groups of users, namely children and young people. People on the Internet and social networks can easily hide their identity, do not have too much responsibility for the spoken word, create a false sense of security, etc. Cyberbullying is a new form of aggressive behavior that expands its field of action every day and connects more and more children and young people [7].

Cyberbullying characteristics. The development of the Internet and communication technologies brings with it benefits, but it also has its downsides. The Internet has both good and bad effects on its users, and it all depends on how and for what pur-

poses we use it. The use of new media, and especially the Internet, is a ticket to a whole life, is a person who is not media literate is in danger of remaining excluded from life at different levels [3]. On the other hand, the virtual world with a large number of users is an ideal place for the manifestation of violent behavior, and one of the most vulnerable groups are children andadolescents [4]. Information and communication technologies are the media can have a direct and indirect impact on children and young people. That is, we can talk about direct influence when the media influence children and young people as users and recipients of media content. While we talk about indirect influence when the media influence people who are important for children and their development, as well as the society and cultural environment in which children and young people live and grow up [5]. The Internet has its advantages of use, such as availability of information and easier learning, availability of current news, the Internet is a source of entertainment (playing games with others on the web), facilitates communication wherever we are, as well as sharing opinions, experiences and information with peers and adults. Also children and young people can improve their writing skills, because writing is the dominant form of communication via the Internet. Children and young people in this sphere develop creativity, but also problem-solving strategies and information selection [2]. With the media, children can learn different topics about the world around them, adopt values and patterns of behavior, and learn about interpersonal relationships, but also about everything else that interests them. However, there are some dangers of using modern forms of communication, such as: high exposure to inappropriate sexual content, victims are more accessible to pedophiles on the Internet, as well as disturbing and hostile messages. Also, the possibility of isolation from society due to long-term use of the Internet appears as a disadvantage.

The place, where young people, as well as adults, spend the most time in the virtual world are social networks. The fact is that users spend several hours during the day on social networks. In this imaginary world, users create and present their real life in the

best light, which is very often different from reality. Social networks allow us to search other people's profiles and communicate with them. Among the most popular social networks today we have Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, etc. We are witnessing many forms of cyber violence on all social networks, such as threats, humiliation and insults, to various forms of belittling, harassment, misrepresentation, password theft and other forms of violent behavior, which aims to cause pain and insults victims.

Types of cyberbullying and consequences. Cyberbullying involves minors on both sides, that is, both the victim and the perpetrator are minors. If, on the one hand, an adult is involved, it turns into cyber-abuse or exploitation. There are two types of cyberbullying, namely direct attack and cyberbullying through another person or intermediary. Direct attacks can be carried out via SMS and instant messages, password theft, blogs, websites, internet voting, interactive games, sending photos via email and mobile phones, sending malicious code and pornography and imitation [6]. The most common violence starts in the real world, and then gradually spreads to the virtual world, where it starts with swearing, stalking, hacking profiles on social networks, spreading untruths, all the way to threats of physical attacks. A large number of children and young people suffer from such attacks, but it is difficult to decide to report violence. Even when cyberbullying is reported, this type of violence is difficult to sanction, because the first reason is the non-application of criminal legislation to children under the age of fourteen, but there are many other reasons such as mistrust, fear of stigma, etc. [8].

Numerous specifics of cyberbullying in relation to traditional, ie direct forms of violence are noticeable. Cyberbullying can be present 24 hours a day, seven days a week, anywhere, at home or in other places where a child was previously safe. The fact is that the anonymity of the perpetrator in cyberspace is guaranteed, ie revealing the identity of the perpetrator in a large number of cases is very difficult, which leads to the possibility of increasing violent activities. Although the self-discovery of the perpetrator is present even at the beginning of the manifestation of violent actions and content. As with traditional forms of

violence, observers and witnesses of violence are present in addition to the victim and perpetrators of violence. The difference is reflected in the fact that a much larger number of observers are involved here. Also, that number is constantly and inevitably increasing over time, because once transmitted malicious content in online communication becomes difficult to destroy. Observers can store such content on their computers and mobile phones without any major problems, and they can place it in cyberspace again at any time. In this way, observers are very often involved in electronic violence themselves. There are two reasons why observers find it easier to engage in cyberbullying than traditional forms of violence. First, unlike traditional violence, cyberbullying requires neither physical ability nor social skills to participate in it. Secondly, electronic violence does not require the use of non-verbal communication, and anonymity is ensured, which facilitates the involvement of observers [9]. The reasons for cyberbullying are different and depend primarily on the circumstances in which the victim of cyberbullying finds himself, as well as on the personality structure of the perpetrator. The most common reason for cyberbullying is the physical appearance of the victim and academic achievement, ie. intelligence. Of course, often some anomalies and physical defects can be a sufficient reason to ridicule, insult, belittle the victim via the Internet. Also, their school achievement, intelligence, abilities often cause envy in others who do not have such affinities and abilities, which is why they are often the target group for violent attacks through various social networks, where in such circumstances some of their statements are taken out of context. to present themselves as villains or narcissistic persons. Financial status can be a reason for attacks via the Internet and social networks. The reason may be poor financial situation which causes the victim to be ridiculed and insulted, but the victim can also be a person of good financial status, where other reasons for the attack are often sought in order to later extort money from the victim. This type of digital racketeering is increasingly present. Also, one of the reasons why cyberbullying occurs is religion and race.

Often belonging to a religious community, skin color, origin can be a reason for cyberbullying. In particular, these attacks were expressed during some religious holidays or other significant events for that religious community. Sexual orientation is a phenomenon that is often the cause of cyberbullying. As in the previous factors, this one leaves unforeseeable consequences for the victim, who in such circumstances often tries to commit suicide, because he cannot cope with the everyday problems and attacks he experiences [10].

Conclusion. Today children and young people grow up with smartphones and social networks and they are an integral part of their daily lives, but we must be aware that they will become both an inevitable and growing companion of their growing up. That is why it is necessary to understand the real risks and problems that come with it carries cyberbullying and protect young people, but also the adult population. It is unacceptable to ignore this problem, it is necessary to develop more trust in services and institutions that can help us, and to develop mechanisms to reduce the problem of cyber violence.

LITERATURE

1. *Bajić J.* Postmoderni pristup masovnom komuniciranju: Uloga interneta u obrazovanju i savremenim tržišnim kretanjima // Časopis za ekonomiju i tržišne komunikacije. – 2014. – Vol. 4. – № 2. – S. 320–339.

2. *Buljan-Flander G.* Internet i djeca – trebamo li brinuti? // Nasilje nad djecom i među djecom – Zbornik radova II. Znanstveno-stručnog skupa / Kolesarić V. (ured.). – Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, 2008. – S. 13–22.

3. *Gavrilović A., Šućur-Janjetović V.* Socijalni rad u vaspitno-obrazovnim ustanovama. – Banja Luka: Fakultet političkih nauka, 2014.

4. *Kuterovac-Jagodić G., Štulhofer A., Lebedina-Manzoni M.* Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija. – Zagreb: Agencija za elektroničke medije, 2016.

5. *Labaš D.* Djeca u svijetu interneta: Zatočenici virtualnog svijeta // Djeca medija – Od marginalizacije do senzacije / L. Ciboci, I. Kanižaj, D. Labaš (ured.). – Zagreb: Matica hrvatska, 2011. – S. 35–55.

6. *Macanović N*. Socijalno neprilagođeno ponašanje djece i adolescenata. – Banja Luka: Centar modernih znanja, 2020.

7. *Mandarić V*. Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih // Bogoslovska smotra. – 2012. – № 82 (1). – S. 131–149.

8. *Osmić A., Čustović E.* Cyberbullying (mobbing) u Bosni i Hercegovini // Ne nasilju – jedinstven društveni odgovor / N. Macanović, J. Petrović, G. Jovanić (ured). – Banja Luka: Centar modernih znanja, 2018. – S. 581–587.

9. *Popović-Čitić B*. Vršnjačko nasilje u sajber prostoru // Temida. – 2009. – Vol. 12. – № 3. – S. 43–62.

10. *Stojanović R., Macanović N*. Nasilje putem interneta – cayberbullying. – Banja Luka: Centar modernih znanja, 2022.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОСНОВНЫЕ РИСКИ И СТРАТЕГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

О.Б. Михайлова

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

Л. Стошич

Университет МБ
(Белград, Сербия),
Донской государственный технический университет
(Ростов-на-Дону, Россия)

В статье представлены результаты исследований эмоционального выгорания у учителей начальной и средней школы и сформулированы рекомендации по поддержанию психологического здоровья в эпоху цифровизации.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, выгорание, педагоги, цифровизация.*

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS IN THE AGE OF DIGITALIZATION: MAIN RISKS AND STRATEGIES OF PROFESSIONAL LONGEVITY

O.B. Mikhailova

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

L. Stosic

MB University (Belgrade, Serbia), Don State Technical University (Rostov-on-Don, Russia)

The article presents the results of studies of emotional burnout among primary and secondary school teachers and formulates recommendations for maintaining psychological health in the era of digitalization.

Key words: *psychological health, burnout, teachers, digitalization.*

Стремительные изменения в профессиональной деятельности, вызванные событиями последних нескольких лет, испытывают на прочность физическое и профессиональное здоровье многих специалистов. Многие специалисты столкнулись с необходимостью радикальных профессиональных нововведений и стремительным овладением технологиями цифрового пространства. Педагогическая деятельность всегда являлась одним из самых мобильно изменяющихся видов профессиональной деятельности. В кратчайшие сроки учителям начальной и средней школы пришлось освоить и применить новые дистанционные технологии, перестраивая формы и методы обучения под потребности цифрового пространства. Безусловно, такие экстремальные перемены в организации деятельности не могли не сказаться на здоровье педагогов.

Традиционно одним из показателей психологического нездоровья является синдром эмоционального выгорания.

Несмотря на систематические активные действия практических психологов образования по профилактике и коррекции эмоционального выгорания [1–4], новые вызовы, сформированные окружающей действительностью, продолжают влиять на психологическое здоровье работников образования, ежедневно усиливая воздействие информационного и эмоционального стресса, формируемого внешней средой. Кроме того, изменения условий образовательного процесса и стремительное освоение новых информационных технологий в практике преподавания создают условия для новых эпизодов возникновения и развития эмоционального выгорания.

Рассмотрим результаты, которые мы получили в исследовании, организованном в 2021 г. в средних школах Московской обл. (МБОУ «Архангельское», СОШ им. А.Н. Косыгина, Нахабинская СОШ № 3, Красногорская СОШ № 16, Красногорская СОШ № 8). Выборае респондентов составила 120 педагогов со стажем работы 5–20 лет.

В тестировании приняли участие 60 педагогов начальной школы и 60 педагогов средней школы.

В качестве методик были использованы:

1) Методика диагностики эмоционального выгорания (MBI) К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой [1];

2) Методика самооценки личности О.И. Моткова (модификация методики Б.А. Сосновского);

3) Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек) [5].

С целью установления статистической связи был использован критерий линейной ранговой корреляции *rs* Спирмена, для оценки различий между группами применялся критерий *U* Уитни–Манна.

Сравнительный анализ показал, что уровень эмоционального выгорания выше у педагогов средней школы, чем у педагогов начальной школы ($U = 429{,}5$; $p \leq 0{,}05$). Показатели эмоционального выгорания (эмоциональное истощение

и деперсонализация) оказались выше на уровне статистически значимых различий у педагогов средней школы. Однако показатели по шкале редукция личных достижений оказались выше у педагогов начальной школы ($U = 279$; $p \leq 0,05$). Проявления эмоционального выгорания у педагогов начальной школы более выражены в мотивационных характеристиках деятельности.

Полученные данные могут быть объяснены особенностями выборки и особенностями профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, которые полны большим количеством эмоциональных факторов и иепереживаний, вызывающих психоэмоциональный стресс. Вероятно, педагоги средней школы оказались в более сложных организационных условиях проведения занятий и подготовки материалов в дистанционном формате, что не могло не сказаться на их эмоциональном состоянии.

В результате применения корреляционного анализа Спирмена у учителей начальной школы была выявлена обратная связь между уровнем самооценки и уровнем эмоционального выгорания ($rs = -0,58$ при $p \leq 0,05$), а также уровнем самооценки и редукцией личных достижений ($rs = 0,61$ при $p \leq 0,05$). Кроме того, была определена обратная связь между уровнем самооценки и уровнем эмоционального выгорания ($rs = -0,53$ при $p \leq 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень самооценки, тем ниже уровень профессионального выгорания. По шкалам Теста уверенности в себе (В.Г. Ромек) и шкалам Методики диагностики эмоционального выгорания (MBI) К. Маслач и С. Джексон были также получены значимые связи. Выявлены обратные корреляции между шкалами социальной смелости и эмоционального истощения ($rs = -0,64$ при $p \leq 0,05$). Обратная связь была обнаружена между шкалами инициативы в социальных контактах и деперсонализации ($rs = -0,62$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в группе педагогов начальной школы установлены статистически значимые связи между уровнем самооценки, уверенностью в себе и проявлениями эмоцио-

нального выгорания. Педагоги с высоким уровнем самооценки были менее подвержены эмоциональному выгоранию. Уверенность в себе позволяет специалистам противостоять проявлениям эмоционального истощения. Наличие инициативы и активности в социальных контактах позволяют избегать такой характеристики эмоционального выгорания, как деперсонализация.

Анализ взаимосвязи самооценки, уверенности в себе и эмоционального выгорания у педагогов средней школы показали следующие результаты:

1) как и в случае с педагогами начальной школы, была выявлена обратная связь в уровне самооценки и уровне эмоционального выгорания (rs = -0,51 при $p \leq 0,05$). Обратная связь была обнаружена между шкалой уверенности в себе и шкалой эмоционального истощения (rs = -0,47 при $p \leq 0,05$). Выявленная обратная связь позволяет предположить, что педагоги средней школы, которые обладают выраженной способностью к принятию решений в сложных ситуациях и контролем собственных действий и их результатов, меньше подвержены эмоциональному и физическому истощению.

Прямая связь шкал социальной смелости и редукции личных достижений (rs = 0,69 при $p \leq 0,05$) свидетельствует, что у педагогов средней школы социальная активность поддерживает мотивацию профессиональной деятельности и тем самым позволяет снизить уровень эмоционального выгорания. Обратная связь между шкалами инициативы в социальных контактах и деперсонализации (rs = -0,55 при $p \leq 0,05$), как и в группе педагогов начальной школы, свидетельствует о том, что социальные контакты не позволяют развиваться эмоциональному выгоранию. В группе педагогов средней школы, так же как и в группе педагогов начальной школы, были выявлены значимые связи между уровнем самооценки, характеристиками уверенности и проявлениями эмоционального выгорания в период дистанционной работы с учениками.

В качестве рекомендаций по преодолению эмоционального выгорания рекомендуем педагогам использовать следующие методы поддержания психологического здоровья:

1) отношение к дистанционному образованию как к особой форме эксперимента, в котором можно обрести новые профессиональные и социальные умения и навыки;

2) погружение в инновационность образовательной среды (формат дистанционного обучения следует рассматривать как возможность разрабатывать и внедрять новые оптимальные формы и методы обучения и осваивать навыки образовательного дизайна);

3) поддержание высокой самооценки и уверенности в себе, в том числе за счет организации обратной связи с коллегами, учениками и их родителями;

4) развитие самопознания и самоконтроля.

Важно, чтобы специалисты школьной психологической службы пришли на помощь педагогам и разработали эффективные тренинговые и аутотренинговые программы, которые помогут сформировать у работников образования навыки профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

Неизбежно, что использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) стало императивом общества и одной из основных потребностей современного обучения. Чтобы идти в ногу со временем, учителям необходимо постоянно совершенствовать свои знания в области информационных и коммуникационных технологий. Цифровые компетенции становятся важными для всех сотрудников, не только для учителей. Тот факт, что учителя должны обладать цифровыми навыками, не означает, что все профессиональные компетенции становятся синергетическими. В конце концов, если учителя владеют цифровыми технологиями, они вносят свой вклад в свою репутацию и репутацию своей школы. Учителям нужна постоянная поддержка для развития их цифровых навыков в соответствии с тенденциями развития информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). Станишич, Лекович и Стошич отмечают, что «система образования должна выдерживать стремительный рост мировых знаний, поэтому сотрудники образовательных учреждений должны участвовать в повседневном обучении и обучении на протяжении всей жизни» [6, с. 57]. Исследования, проведенные в Сербии, показали,

что не все учителя заинтересованы во внедрении современных технологий и Интернета в образование [7].

Развивая цифровые компетенции и приобретая цифровые знания, учитель имеет несколько преимуществ:

1) больший диапазон применения форм и методов обучения;

2) внедряя новые технологии обучения, учитель повышает мотивацию учащихся в учебном процессе;

3) совершенствуя свои навыки в процессе освоения новых информационных технологий, современный педагог развивает свои ИТ-компетенции;

4) цифровое обучение делает коммуникацию учителя и ученика мобильной;

5) благодаря ИТ-компетенциям подготовка к занятиям для педагога становится наиболее удобной;

6) в результате внедрения новых технологий обучения учитель повышает качество и эффективность образовательного процесса.

В настоящее время обществу необходимы лидеры образовательного процесса, потенциальные способности которых создадут основу прогресса и социально-экономического роста. Безусловно, среди многочисленных личностных качеств, характеризующих эффективность лидера, инновационность представляет одну из важных составляющих. В психологии существует целый ряд подходов, позволяющих охарактеризовать содержание труда учителя.

Развитие лидерских и инновационных качеств необходимо начинать в образовательной среде, поэтому в практике современного образования еще много перспективных направлений для получений новых эмпирических данных, результаты которых позволят сформировать конкретные психолого-педагогические технологии. Диагностика особенностей проявления лидерских способностей и инновационных качеств личности позволит определить основные формы и методы в развитии инновационного потенциала у современных педагогов.

Перспективы поддержания профессионального здоровья и долголетия педагогов мы связываем с организацией

систематического психолого-педагогического сопровождения развития профессионального потенциала. Эффективной формой в педагогическом менеджменте современной школы в данном направлении может быть организация психолого-педагогического семинара в форме систематически функционирующей творческой лаборатории. Педагогический менеджмент образовательной среды должен создать условия для обеспечения высоких профессиональных достижений педагогов. Процесс формирования и развития конкурентоспособности и лидерства можно обеспечить в трех сферах: собственно в сфере деятельности, в личностном плане и в общении.

Развитие конкурентоспособности педагогов в области профессиональной деятельности необходимо поддерживать в условиях применения инноваций в методике преподавания и методах исследования учащихся в процессе учебно-воспитательного процесса, которые применяет педагог. Таким образом, формирование и проявление лидерства и инновационности способствуют не только поддержанию профессионального здоровья, но и формированию профессиональной успешности и профессионального долголетия современных педагогов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.

2. *Митина Л.М.* Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения // Вестник образования России. – 2015. – № 7. – С. 89–93.

3. *Михайлова О.Б.* Психологические характеристики инновационности личности современных руководителей // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия «Психология». – 2012. – Т. 6. – № 2. – С. 38–43.

4. *Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С.* Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 4. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf.

5. *Ромек В.Г.* Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. – 1996. – Вып. 1. – С. 132–138.

6. *Stanišić T., Leković M., Stošić L.* Relationship between the quality of higher education and Balkan countries' competitiveness // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE). – 2019. –№ 7 (3). – P. 49–59.

7. *Stošić L., Stošić I.* Perceptions of teachers regarding the implementation of the internet in education // Computers in Human Behavior. – 2015. – № 53. – P. 462–468.

МАТЕРИНСКИЙ МОНОЛОГ, КОЛЫБЕЛЬНАЯ И ВОКАЛИЗ КАК ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ (РЕЧИ) РЕБЕНКА С ТЯЖЕЛОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

В.Н. Подосинов

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования г. Новосибирска «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр А.И. Бороздина» (Новосибирск, Россия)

Материнский вокализ, слоговое пение, колыбельная, монолог как технология развития высших психический функций и коррекции поведения ребенка становятся наиболее актуальными в развитии современного общества. Материнская вербальная активность в развитии ребенка после 3 месяцев жизни зачастую лишает ребенка колыбельных, слогового пения и монолога. Авторская технология более 35 лет помогает маме стать активным участником психокоррекционного процесса от установки «созерцателя» к установке «активного участника», исполнителя и соавтора текстового материала.

Ключевые слова: *вокализ, монолог, материнская терапия, колыбельная, Центр А.И. Бороздина, умственная отсталость, аутизм.*

MATERNAL MONOLOGUE, LULLABY AND VOCALIZATION AS A TECHNOLOGY OF BEHAVIOR CORRECTION AND DEVELOPMENT OF HIGHER MENTAL FUNCTIONS (SPEECH) A CHILD WITH SEVERE MENTAL RETARDATION

V.N. Podosinov

Municipal state Institution of Additional Education of Novosibirsk «A.I. Borozdin Children's Health and Educational (socio-pedagogical) Center» (Novosibirsk, Russia)

Maternal vocalization, syllabic singing, lullaby, monologue, as a technology for the development of higher mental functions and correction of a child's behavior is becoming the most relevant at the present time of the development of modern society. Maternal verbal activity, in the development of a child after 3 months of life, often deprives the child of lullabies, syllabic singing and monologue. The author's technology has been helping mom to become an active participant in the psychocorrection process for more than 35 years, from the installation of a «contemplator» to the installation of an «active participant» of the performer and co-author of the text material.

Key words: *vocalization, monologue, maternal therapy, lullaby, A.I. Borozdin center, mental retardation, autism.*

Проблемы потенциальных возможностей детей с тяжелой умственной отсталостью, приспособление их к жизни приобретают большую социальную значимость. Разрабатываются медико-психолого-педагогические критерии отбора детей в специальные учреждения, постоянно совершенствуются организационные формы их воспитания и обучения, исследуются разнообразные стороны интеграции этих детей в общество.

Актуальность проблемы образования детей со сложным дефектом обусловлена тем, что в нашей стране еще нет до-

статочного научно-методического обеспечения процесса его реализации. Его осуществление идет с опорой на положительный зарубежный опыт, который не всегда приемлем для нашей системы образования, а именно:

– массовая школа ориентирована на детей, способных двигаться в темпе, предусмотренном стандартной программой; на детей, для которых достаточными являются типовые методы педагогической работы;

– препятствия социального свойства, заключающиеся в распространенных стереотипах и предрассудках, в том числе в готовности или отказе учителей, школьников и их родителей принять рассматриваемую форму образования;

– неосведомленность родителей детей-инвалидов о возможности получения образования для рассматриваемой категории детей.

Научно-методический подход в обучении связанной речи дошкольников с ментальными нарушениями, в совместной деятельности педагога-психолога и учителя-логопеда меняет традиционный алгоритм обучения и вовлекает в этот процесс мать ребенка. Голосовые характеристики матери, слышанные ребенком еще внутриутробно, содержательная речь и музыкально-шумовая фонограмма создадут предпосылки мозгу для восприятия звуковых основ и форм. Успешность речевого развития детей с ментальными нарушениями (аутизм, ЗПР, умственная отсталость) в настоящее время требует вовлечения в этот процесс узких специалистов и мать ребенка. Специалисты, родители, активно использующие эмоционально-мыслительные процессы, создадут условия для развития высших психических функций.

Вся работа будет иметь положительный результат, если в ней обязательно примет участие педагог-психолог и особенно мать ребенка, чей голос слышен и узнаваем ребенком с периода его внутриутробного развития.

В современных условиях развития общества наиболее актуальной становится проблема роли матери в процессе излечения, выхаживания своего ребенка, проведения с ним психотерапевтического коррекционного процесса.

Психотерапевтическое, психологическое и лечебно-педагогическое воздействия (коррекционные технологии) занимают значительное место при лечении и коррекции детей, страдающих различными нервно-психическими и психосоматическими заболеваниями, задержками физического, умственного, речевого развития и другими заболеваниями и нарушениями. В отличие от психотерапии взрослых, насчитывающей более 100 различных методов и технологий, число психотерапевтических методов при работе с детьми значительно меньше. Известно, что чем младше ребенок, тем осторожнее следует подходить к его лечению (коррекции) как лекарственными средствами, так и психотерапевтическими, психологическими и экстрасенсорными методами и приемами.

В основе метода В.Н. Подосинова лежит огромная роль родной матери в жизни, здоровье и развитии ребенка. Мать и ребенок – это единое психоэмоциональное целое, формирующееся с момента зачатия и на протяжении всей беременности и дальнейшего развития ребенка, обусловленное психоэмоциональной общностью с ребенком, единым с ним полем и основополагающим значением для ребенка родительской и, в первую очередь, материнской любви. Кроме того, очень большую роль в жизни ребенка играет материнский голос и речевое общение ребенка с мамой, дающие ребенку установку на здоровье, радость и успешность в жизни.

Первые слова, с которыми сталкивается ребенок, приходя в этот мир, – это речь матери, ее ласковый разговор (монолог) с младенцем, колыбельная, которую она тихо напевает, укачивая малыша, и вокализ, который предшествует колыбельной и имеет немаловажное значение в подготовке к развитию высших психический функций ребенка.

Проходя через эти три стадии развития, для ребенка создаются предпосылки качественного формирования высших психических функций и, в первую очередь, речи.

Поскольку ребенок в младенческом возрасте еще не может понять содержание колыбельной, ее смыслового значения, главным становился ритм вокализа, звуковой образ,

который создается размеренным тактом, однообразной ритмикой, спокойной, усыпляющей мелодикой звучания вокализа-колыбельной.

Колыбельная песня – это песня, исполняемая матерью при укачивании ребенка. Это особый лирический жанр фольклора, популярный в народной поэзии. Отличительным признаком колыбельной песни является ее цель – достичь засыпания. В основном колыбельную поет мать своему ребенку. Колыбельные песни всех народов мира имеют схожие черты: высокий тембр, медленный темп и характерные интонации. Но в песне каждого народа много своих секретов. В них заключается своя философия и свой взгляд на жизнь. Они отражают обобщенную модель мироздания своего народа, по которой ребенок впервые знакомится с миром.

Колыбельные песни были первым инструментом воспитания ребенка. Тексты песен просты и незамысловаты, однако содержат большую воспитательную и развивающую ценность. Недаром на Востоке о недостойном человеке говорят: «Видно, мать не пела песен над его колыбелью».

Сфера воздействия убаюкивающей песни на ребенка гораздо шире, чем усыпить и успокоить. Колыбельная песня закладывает прочный фундамент физического, психического и нравственного здоровья человека.

«Материнская терапия» – это активная вербально-суггестивная деятельность матери, базирующаяся на интуитивно-научных знаниях о ребенке, организованная на принципах гуманистической психологии, имеющая своей целью создание предпосылок личностных изменений в ребенке [1].

Автором разработана психокоррекционная технология, основанная на личностном участии матери и ее многовариативных монологах. Монолог матери – переживаемое внутреннее психоэмоциональное состояние, воплощенное в собственной речи, обращенной к субъекту для создания предпосылок для личностных изменений как матери, так и ребенка. Мать сама конструирует все предложения своего мо-

нолога: от слов в предложении до последовательности предложений (и расстановки пауз).

В авторской технологии В.Н. Подосинов использует личностный потенциал матери ребенка при ее активном участии в коррекционно-развивающих занятиях. Мама (а в некоторых случаях и отец ребенка совместно с мамой) переходит от установки пассивного созерцателя к установке соавтора и исполнителя сценария психотерапевтического процесса. Увиденное поведение и активность ребенка в процессе совместного занятия с психологом помогает выполнять домашние задания родителями.

В процессе исторического развития общества в целом и человека в частности слово «мама» приобрело то философско-духовное значение, которое расценивается нами как родитель, близкий человек. Ощущение материнства матерью приходит не сразу. Ухаживание за ребенком, общение с ним влияет на формирование лексики и понятий, которыми окружена забота матери о ребенке. Легкость в произношении ребенком слова «мама», его частое произношение при телесном и духовном контакт, сформировало наипрочнейшую связь между матерью и ребенком.

Первый слог, произносимый ребенком («ма»), почти всегда повторяется женщиной. Радость матери безгранична при произношении ребенком слов. Многократное произношение слога «ма» двумя самыми близкими людьми создало предпосылки к слиянию двух слогов в слово «мама». Закрепленное звукопроизношение положительной эмоцией и мимикой создает предпосылки к соотнесению слова «мама» с женщиной, которая ухаживает за ребенком. Имя, с которым женщина себя идентифицирует, трудно для произношения ребенку в процессе общения. И ей становится приятно, что игра двух слогов присвоило ей статус, который закрепляется самым нежным голосом ее ребенка.

Сюжетно-ролевая игра «Бабушка поет» позволяет создать предпосылки для пропевания собственного вокализа, не боясь своего голоса. Через пение к проговариванию сло-

гов и интеграции как минимум трех видов действий (качание + поглаживание + пене) у ребенка формируются чувства сопереживания, сочувствия, соучастия.

Ребенок, не прошедший в младенчестве стадии «убаюкивания», «пения колыбельных», «игры в кукол/машинки», будет проблематично осваивать связанную речь.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Подосинов В.Н* .Материнская психотерапия и психическое здоровье ребенка // Философия образования XXI века / НИИ философии образования НГПУ. – 2002. – № 4.

2. *Подосинов В.Н., Ефимова О.В*. Интегративный подход в обучении связанной речи дошкольников с ментальными нарушениями в совместной деятельности педагога-психолога, учителя-логопеда и родителей // Наука и образование: сборник трудов участников XIV Международной научной конференции. – Беловский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ИМПЛИЦИТНЫЕ ТЕОРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНЕЙ: ЗНАЧИМОСТЬ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

А. Раданович, М. Стоянович

Институт педагогических исследований Республики Сербия (Белград, Сербия)

В статье обсуждаются важность и методология изучения имплицитных теорий в целом, а также конкретных имплицитных теорий о психических заболеваниях. Упоминаются результаты исследований неявных теорий о конкретных психических заболеваниях. Обсуждается важность результатов исследований для их использования в дальнейшей клинической, терапевтической и образовательной практике.

Ключевые слова: *имплицитные теории, психическое здоровье, психические заболевания, методология, культурные различия.*

IMPLICIT THEORIES OF MENTAL HEALTH AND ILLNESS: IMPORTANCE AND METHODOLOGY OF EXAMINATION

A. Radanović, M. Stojanović

Institute for Educational Research
(Belgrade, Republic of Serbia)

The paper discusses the importance and methodology of examining implicit theories in general as well as specific implicit theories about mental illnesses. Research findings on implicit theories about specific mental illnesses are mentioned and the importance of the findings for research, clinical, therapeutic, and educational practice is discussed.

Key words: *implicit theories, mental health, mental illness, methodology, cultural differences.*

Introduction. In contrast to explicit theories that were created based on the results of psychological research, empirical or theoretical, which imply scientific methodology, implicit theories are based on lay understandings and attitudes that an individual holds and which haven't been empirically verified or validated, although, like explicit theories, they are examined using scientific methodology. The framework for examining implicit theories is a socio-cognitivist approach, which refers to the degree to which an individual sees change as possible or likely. This approach to examining implicit theories was started by Carol Dweck with her colleagues, who showed that the phenomenon of implicit theories is temporally stable and that it represents a continuum whose extreme poles are incremental theory and entity theory. People with incremental beliefs think of

constructs as something that is changeable and controllable, allowing events and people to be viewed in relation to context. Conversely, the presence of entity theories implies that constructs are viewed as unchanging, fixed and uncontrollable. Implicit theories or beliefs are also called lay theories and mind-sets.

Implicit theories and mental health. Research on implicit theories is most often carried out in the fields of developmental psychology, educational psychology and social psychology. Reviews of studies [8] suggest that children begin to develop and act in accordance with implicit theories already at preschool age, and that these theories can have a significant impact on their academic performance, social and emotional outcomes. Due to the impact of implicit theories on mental health, in recent decades there has been a growing interest of authors in examining these beliefs within other fields, such as clinical psychology. Implicit theories that are of particular importance to mental health are precisely lay beliefs about mental health and illness.

Implicit theories of mental health and illness. Macsinga [7] presents five reasons why it is important to examine implicit theories about mental health/illness:

a) the nature of beliefs about mental health can influence the evaluation of one's own mental health;

b) implicit theories about mental health underlie beliefs and attitudes that contribute to the manifestation of certain social behaviors;

c) some respondents' beliefs about mental health are not included in theoretical definitions, and for experts dealing with mental health it is important to know how mental health is seen by patients, on which the therapeutic process may depend;

d) implicit theories as well as other personal beliefs are important for the interpretation of different social situations;

e) implicit theories can lead to the creation of new research hypotheses.

Based on a review of published research papers, it can be noted that implicit theories about specific mental illnesses are examined more often than implicit theories about mental health

in general. Topics of research published so far on implicit theories of mental illness relate to the following mental illnessses: affective disorders, schizophrenia, addictions, eating disorders, and suicide.

Methodology of implicit beliefs research. Implicit theories are most often assessed with self-assessment techniques and questions about the controllability and stability of psychological constructs. The specificity related to the methodology of examining implicit theories about mental illnesses is that, in addition to the aforementioned beliefs, beliefs about the causes and possibilities of treatment and the experience of the respondents or people close to them with mental illness are often evaluated, and sometimes the attitudes towards people with certain mental illness or social distance are also examined.

When it comes to causes, sometimes respondents are offered causes for which they assess the degree of importance or probability in the form of a scale or knowledge test, and sometimes the questions about causes are open-ended. It has been shown that students recognize trauma, work-related problems, loss, dispositions, intimacy-related problems and isolation as the main causes of depression [1]. An examination [4] of implicit theories about the causes of bipolar disorder shows that lay people are sufficiently informed, but that symptom recognition is at a relatively low level. The most commonly mentioned causes are childhood trauma, PAS, genetics and chemical imbalances in the brain. The most common causes of anorexia, one of the eating disorders, are mental stress, excessive dieting, and emotional problems or trauma [5]. David Lester [6] showed that the perceived causes of depression and suicide are similar.

The three causes of suicide that 66 students judged to be the most important were:

a) they are lonely, have no friends and feel isolated;

b) discovered they have a terminal illness;

c) their spouse has passed away [6].

Another important variable in examining implicit theories of mental illness is the experience of mental illness itself. Res-

pondents were often asked whether they had experience with any mental illness and whether they had someone close to them who had such experiences. For example, it has been shown that people with a diagnosis of social anxiety disorder have more entity theories about emotions and social anxiety compared to the non-clinical population [2].

Social distance and attitudes towards people with certain mental illness are often examined within the framework of implicit theories because it is considered that they can indicate an implicit attitude towards the illness itself. It has been shown, for example, that with age young people perceive the problem of drinking as less serious and show an increasing degree of acceptance of the problem drinker [9].

The treatability and effectiveness of certain helping methods are also often examined within implicit theories of mental health and illness. For example, students recognize hobbies, sensation seeking, avoidance, professional help, religious practices, respect and spiritual activities as important activities in the treatment of depression [1]. Also students who hold incremental theories of depression report milder symptoms of depression and rate the credibility of psychotherapy more positively [10]. When talking about the treatment of bipolar disorder, it was shown that respondents to the greatest extent believe that it is important to visit a clinical psychologist and that bipolar disorder should be treated with medication, while expressing doubts that medication treatment may not be acceptable due to possible side effects [4]. Regarding the treatment of alcoholism, young people place the greatest importance on self-help, professional help and support from family and friends [9]. The most frequent sources of help in the treatment of anorexia from a lay people's point of view are the help of psychologists and psychiatrists, family and friends [5].

It is interesting that several leading authors in the field of examining implicit theories of mental illness (e.g. Furnham, Walker, Vatan) have documented cultural differences in implicit theories of mental health and illness. For example, compared to respondents from Britain, respondents from China place more

importance on the social causes of schizophrenia and have more negative attitudes and beliefs about schizophrenia. Compared to Chinese respondents, British respondents are more likely to believe that hospitals are used to isolate schizophrenia patients from society and do little to help them. On the other hand, Chinese respondents attach a greater role to society in the treatment of schizophrenia and show more respect for the rights of people with schizophrenia, although they are less ready to have close contact with them.

Also African-American students see interpersonal problems as less significant causes of suicide than European-American students.

It was also shown that Turkish students evaluated social factors as more significant and intrapersonal factors as less significant when it comes to suicide than American students, and that they showed a higher degree of stigmatization. The aforementioned findings point to the importance of culture in the perception of mental illness, which can also influence the course of illness development and treatment.

Conclusion. Implicit theories about mental illnesses represent an important area that has not been sufficiently examined within the framework of clinical psychology. Implicit beliefs about mental health in general as well as about specific mental illnesses can lead researchers and practitioners to insight into the picture of mental illness from the perspective of those who face these problems, as well as those who can be important allies in recognizing and treating mental illnesses such as parents, teachers and peers. The methodology for examining implicit beliefs about mental health and illness differs depending on the mental illness that is the authors' topic of interest.

However, it can be concluded that in relation to implicit theories about intelligence, emotions, personality and the like, which are mainly examined by assessing the controllability and stability of the constructs, research on implicit theories about mental illnesses includes, in addition to the above, some specific variables such as the following: knowledge/awareness about mental

illness (e.g. causes, possibility of treatment and methods of help), experience of respondents or people close to them with mental illnesses, social distance towards people with mental illnesses and attitudes towards them. It has been shown that there are cultural differences in the degree of expression of certain beliefs about some mental illnesses, which confirms the influence of the sociological and cultural context on the formation of implicit beliefs.

Although mental health problems most often occur during adolescence, the most vulnerable and challenging period of life, some authors [3] point out that the largest number of studies is focused on examining the connection between implicit theories and mental health on a sample of adults, while research very rare in the adolescent population. Revealing implicit beliefs about mental health and illness can contribute to earlier recognition of symptoms, a better course of treatment and more effective prevention of resistance in therapy. Research on implicit theories about mental health and illnesses on the adolescent population is necessary in order to not only treat mental illnesses more effectively, but also to prevent and register them in a timely manner.

If we want to prevent mental illnesses in adolescents, it is important to educate both the youth and their significant others. If we want to find out how adolescents understand mental health, how informed and interested they are in the topic of mental health, it is important we ask them about it.

This research was funded by the Ministry of Education, Science and Technological Development of the Republic of Serbia (Contract № 451-03-68/2022-14/200018).

LITERATURE

1. *Çirakoğlu O.C., Kökdemir D., Demirutku K.* Lay theories of causes of and cures for depression in a Turkish university sample // Social Behavior and Personality: An international journal. – 2003. – Vol. 31. – № 8. – P. 795–806. – DOI: 10.2224/sbp.2003.31.8.795.

2. *De Castella K., Goldin P., Jazaieri H., Ziv M., Heimberg R.G., Gross J.J.* Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations

with stress, anxiety and well-being // Australian Journal of Psychology. – 2014. – Vol. 66. – № 2. – P. 139–148. – DOI: 10.1111/ajpy.12053.

3. *De France K., Hollenstein T.* Implicit theories of emotion and mental health during adolescence: The mediating role of emotion regulation // Cognition and Emotion. – 2021. – Vol. 35. – № 2. – P. 367–374. – DOI: 10.1080/02699931.2020.1817727.

4. *Furnham A., Anthony E*. Lay theories of bipolar disorder: The causes, manifestations and cures for perceived bipolar disorder // International Journal of Social Psychiatry. – 2010. – Vol. 56. – № 3. – P. 255–269. – DOI: 10.1177/0020764008095173.

5. *Lee S.* How lay is lay? Chinese students' perceptions of anorexia nervosa in Hong Kong // Social Science & Medicine. – 1997. – Vol. 44. – № 4. – P. 491–502. – DOI: 10.1016/S0277-9536(96)00168-2.

6. *Lester D*. Lay theories of suicide // Psychological reports. – 2001. – Vol. 88. – № 1. – P. 182–182. – DOI: 10.2466/pr0.2001.88.1.182.

7. *Macsinga I.* Romanian adolescents' lay theory on mental illness // Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies. – 2011. – Vol. 11. – № 2. – P. 237–252.

8. *Schleider J.L., Weisz J.R.* Implicit theories relate to youth psychopathology, but how? A longitudinal test of two predictive models // Child Psychiatry & Human Development. – 2016. – Vol. 47. – № 4. – P. 603–617. – DOI: 10.1007/s10578-015-0595-2.

9. *Sigelman C.K., Gurstell S.A., Stewart A.K.* The development of lay theories of problem drinking: Causes and cures // Journal of adolescent research. – 1992. – Vol. 7. – № 3. – P. 292–312. – DOI: 10.1177/074355489273002.

10. *Zimmermann M., Hmaidan R., Preiser B., Papa A*. The influence of implicit theories of depression on treatment-relevant attitudes // Cognitive Therapy and Research. – 2020. – Vol. 44. – № 5. – P. 1002–1014. – DOI: 10.1007/s10608-020-10120-5.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР ДЕЗАДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

К.Г. Семенова

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия)

В статье рассматриваются основные факторы социально-психологической дезадаптации у подростков и молодежи на основе анализа зарубежных и отечественных исследований. По результатам теоретического анализа определены актуальные проблемы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: *социально-психологическая дезадаптация, факторы социально-психологической дезадаптации, подросток.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL DISORDER AS A FACTOR OF DISADAPTIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS AND YOUTH

K.G. Semenova

Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of Russian Federation of Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia)

The article discusses the main factors of social and psychological maladaptation in adolescents and young people based on the analysis of foreign and domestic studies. Based on the results of the

theoretical analysis, the actual problems of further research are identified.

Key words: *socio-psychological maladaptation, factors of socio-psychological maladaptation, adolescents.*

В современных условиях социально-экономической нестабильности, подменны идеалов и базовых ценностей проблема психологического неблагополучия подростков и молодежи становится особенно актуальной и острой. Переживание психологического неблагополучия нередко является причиной социально-психологической дезадаптации несовершеннолетних, так как на данном этапе происходит деформация многих психологических процессов. В свою очередь, сам феномен социально-психологической дезадаптации становится предметом пристального внимания исследователей современности.

В научной литературе до сих пор нет конкретного, четкого и однозначного определения понятия «социально-психологическая дезадаптация», которое бы в полной мере раскрывало всю сложность и неоднозначность данного процесса. При этом отечественные и зарубежные исследователи в области психологии и социологии достаточно активно обсуждают и изучают факторы, влияющие на формирование дезадаптивных форм поведения у подростков и молодежи. Чаще всего психологи определяют следующие группы факторов: субъективные и объективные, внешние и внутренние, психологические, социальные и биологические и т.д.

О.А. Кожемякина, И.А. Горьковая, Т.Д. Молодцова и Л.С. Рашитова на основе своих исследований достаточно подробно дают характеристику внешним и внутренним факторам социально-психологической дезадаптации. К внутренним факторам они относят психофизиологические и личностные особенности, к внешним – социальное окружение, условия жизни и т.д.

По мнению современных исследователей, ключевым внешним фактором дезадаптации выступает неблагополучная семья.

По результатам исследования О.Б. Коневой было определенно, что семейное неблагополучие является первостепенной причиной деформации формирования психологически здоровой и социально адаптированной личности ребенка, что, в свою очередь, приводит к дезадаптивным формам поведения. Неадаптированное поведение подростков и молодежи характеризуется деформацией процессов саморегуляции, системы ценностных ориентаций и социальных установок, несоблюдением основных морально-нравственных норм [4].

Также Т.Д. Молодцова в своем исследовании отмечает первостепенное влияние асоциальных или аморальных семей на адаптивные процессы ребенка. Автор указывает на необходимость раннего выявления и диагностики детей, которые подвергаются деструктивному влиянию семьи, так как без своевременной диагностики данных факторов эффективная коррекционная работа с такими детьми и подростками невозможна [5].

Американский исследователь L. Steinberg в работе «Adolescence» («Подростковый возраст», 2019) описал влияние типов семей на проявление дезадаптивного (maladjustment) поведения. Автор отмечает, что полные и любящие семьи являются лучшими типами семей для воспитания ребенка. Дисфункция семейных отношений, авторитарный стиль воспитания, безразличие к ребенку со стороны родителей зачастую приводят к тревоге, депрессии, антисоциальному и делинквентному поведению подростков [10].

Схожие взгляды и подтверждение влияния неблагополучия семьи на деформацию процесса социально-психологической адаптации можно встретить в работах W. Little и E.D. Gerstein. Авторы на основе проведенного исследования пришли к выводу, что результатом влияния асоциального поведения родителей на подростков является депривация базовых потребностей, а в будущем, как результат, у подростков формируются различные эмоциональные и поведенческие нарушения [8].

В достаточно большом числе зарубежных и отечественных исследований помимо общего влияния семьи от-

дельно выделяют материальные трудности и финансовое неблагополучие. Низкий уровень достатка, плохие жилищные условия и т.д. подвергают подростка дополнительным стрессам. Таким образом, основной причиной нарушений в поведении, эмоциональной сфере, физическом развитии и академической неуспеваемости ребенка является его неудовлетворенность в полной мере базовых жизненных потребностях (в еде, одежде, медицинском обслуживании и т.д.) [5].

Территориальное место проживания подростка также оказывает влияние на формирование социально-психологической дезадаптации. Проживая в криминогенном районе города, подростки становятся свидетелями преступлений, краж, насилия, вследствие чего они сами начинают проявлять агрессию, так как такая форма поведения становится одним из способов адаптации. У несовершеннолетних без подобного негативного опыта проявление агрессии отмечается реже [1].

В исследованиях внутренним факторам социально-психологической дезадаптации уделяется недостаточно внимания. «Исследования разрознены и часто не учитывают общую структуру личности дезадаптированного подростка» [5, с. 18].

В исследованиях зарубежных психологов к внутренним причинам социально-психологической дезадаптации первостепенно относят нарушение развития психических процессов и поведения, т.е. определенный тип дизонтогенеза. В данном случае акцент ставится на разные поведенческие, эмоциональные, когнитивные нарушения, которые могут снижать возможность приспособления личности к изменяющимся условиям окружающей действительности.

Л.С. Выготский отмечал, что развитие человека в условиях дизонтогенеза является патологической модификацией, в данном случае оно происходит на поврежденной, нарушенной основе, но при этом подчиняется тем же законам, что и при норме развития. Такой процесс препятствует овладению разнообразными социально-психологическими функциями [3].

Н.Я. Семаго с коллегами дает характеристику внешним проявлениям дизонтогенеза, к которым относятся более низкие показатели всех психических функций по сравнению

со среднестатистической нормой, сложности с произвольной регуляцией, искажение пространственных и пространственно-временных представлений, снижение аффективной и регуляторной функций. Все это в итоге отражается и проявляется в дезадаптивной форме поведения [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что дезадаптация отчасти сводится к проявлениям дизонтогенеза.

Отечественные исследователи к важным внутренним фактором дезадаптации также относят личностные особенности. Неадекватное самоотношение и несформированная самооценка приводят к социально-психологической дезадаптации несовершеннолетнего, так как отношение к себе в значительной степени является регулятором поведения.

Подростки, обладающие такими личностными характеристиками, как низкий уровень развития коммуникативных навыков, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, возбудимость, робость, тревожность, нарушение дисциплины, напряженность, с большей вероятностью и при определенных условиях также будут демонстрировать дезадаптивную форму поведения [2].

Теоретический анализ факторов, влияющих на формирование социально-психологической дезадаптации, позволяет констатировать высокую степень научной разработанности внешних факторов. Особенно в работах исследователей раскрыта тема влияния семейного неблагополучия на адаптацию подростка. Но в то же время практически не представлены и мало изучены внутренние факторы, чаще они просто перечисляются либо рассматриваются достаточно узко, в отдельном ключе с конкретным типом проявления дезадаптивного поведения.

Внутренний спектр причин социально-психологической дезадаптации значительно шире. Становится актуальным изучение и дифференциация внутренних факторов различных проявлений дезадаптивных форм поведения, что целесообразно было бы представить в общем сравнительном анализе.

Статья подготовлена в рамках исследования по государственному заданию Министерства просвещения Рос-

сийской Федерации № 073-00110-22-02 от 08.04.2022 «Факторы социально-педагогической дезадаптации и базовые жизненные ценности несовершеннолетних и молодежи».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волкова С.В*. Картина мира подростка из дисфункциональной семьи // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 3.

2. *Жуков А.В.* Психологические факторы риска дезадаптации подростков, переживших кризисные ситуации: дис. … канд. психол. наук: 19.00.10 «Коррекционная психология» / Андрей Викторович Жуков, Санкт-Петербургский государственный университет. – СПб., 2010. – 245 с.

3. *Зверева Н.В., Рощина И.Ф.* Проблемы дизонтогенеза в клинической психологии // Культурно-историческая психология. – 2008. – Т. 4. – № 3. – С. 39–42.

4. *Конева О.Б.* Социально-психологические аспекты дезадаптации личности // Вестник Челябинского государственного университета. Серия «Философия. Социология. Культурология». – 2012. – № 19 (273). – Вып. 26. – С. 75–79.

5. *Рашитова Л.С*. Образ Я в картине мира дезадаптированных подростков: дис. … канд. психол. наук: 19.00.10 «Коррекционная психология» / Лилия Сергеевна Рашитова, Санкт-Петербургский государственный университет. – СПб., 2020. – 206 с.

6. *Семаго М.М., Семаго Н.Я.* Типология отклоняющегося развития: модель анализа и ее использование в практической деятельности / под общ. ред. М.М. Семаго. – М.: Генезис, 2011. – 400 с.

7. *Филатов А.В*. Основные проблемы социально-психологической адаптации детей и подростков в условиях дизонтогенеза // Вестник московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». – 2010. – № 3. – С. 83–86.

8. *Gerstein E.D. et al*. Family interactions and developmental risk associated with early cognitive delay: Influences on children's behavioral competence // Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. – 2018. – Vol. 47. – № 1. – P. 100–112.

9. *Little W*. Introduction to Sociology. – 1st ed. – 2014. – 501 p.

10. *Steinber L.* Adolescence // McGraw-Hill Education. – 12nd ed. – 2019.

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

А.С. Фетисов

Воронежский государственный педагогический университет (Воронеж, Россия)

Н.В. Горбунова

Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского (Симферополь, Россия)

В статье ментальное здоровье трактуется как одна из важных профессиональных ценностей, умственное и эмоциональное благополучие человека. Выделены причины нарушения ментального здоровья, рассмотрены детерминанты ментального здоровья, представлены результаты исследования показателей ментального здоровья педагогов.

Ключевые слова: *здоровье, ментальное здоровье, педагогическая деятельность, профессиональные ценности.*

MENTAL HEALTH OF A TEACHER AS A PROFESSIONAL VALUE

A.S. Fetisov

Voronezh State Pedagogical University (Voronezh, Russia)

N.V. Gorbunova

V.I. Vernadsky Crimean Federal University (Simferopol, Russia)

The article treats mental health as one of the important professional values, mental and emotional well-being of a person. The causes of mental health disorders are highlighted, the determinants of mental health are considered, preventive measures are disclosed.

Key words: *health, mental health, pedagogical activity, professional values.*

Профессиональные ценности педагога как относительно устойчивые ориентиры определяют траекторию его педагогической деятельности. Сознательное отношение педагога к социальной действительности формируется на основе ценностных ориентаций, определяющих мотивацию к профессиональной деятельности. Ценность здоровья формируется на протяжении всей жизнедеятельности личности.

Рассматривая профессиональный аспект, отметим, что здоровье педагога в профессиональной деятельность играет важнейшую роль. Сохраняя и укрепляя физическое и ментальное здоровье, педагог способен расширять свои профессиональные возможности и самореализовываться как личностно, так и профессионально. Следовательно, ценность здоровья заложена в основе ценностных ориентиров педагога.

Анализ педагогической литературы показал, что проблема профессиональных ценностей прослеживается в работах М.В. Богуславкого, А.Г. Гогоберидзе, Н.А. Долгушиной, И.Е. Емельяновой, Б.Т. Лихачева, З.И. Равкина, В.А. Сластенина и др., направленных на раскрытие содержательного наполнения феномена, а также их классификация.

Отметим, что единого определения понятия «профессиональные ценности» не сформировано, хотя в исследованиях прослеживается общая точка зрения, раскрывающая его как систему установок, представлений и ориентаций, имеющую общую направленность для выбора эффективных путей профессиональной деятельности.

В профессиональной деятельности здоровье (как физическое, так и ментальное) способствует активизации защит-

ных, компенсаторных, регуляторных механизмов, направленных на эффективное развитие личности в профессиональной педагогической деятельности [5].

Приоритетным направлением в данном исследовании является рассмотрение ментального здоровья педагога, лежащего в основе общего понимания здоровья как состояния человека.

Изучение ментального здоровья относится к области психологических, социальных, психических исследований.

Среди ученых встречаются значимые работы, направленные на изучение феномена «ментальное здоровье» (О.А. Анисимова, Б.С. Гершунский, И.С. Кон, Ю.М. Лотман, Е.В. Улыбина, А. Щюц и др.).

О.А. Анисимова в своем исследовании категорию «ментальное здоровье» обозначает как «индивидуально-субъективный образ видения мира, который складывается в процессе взросления и обретения жизненного опыта субъекта в социально-культурной общности, в том числе и по отношению к здоровью» [2, с. 230]. Данная автором характеристика ментального здоровья определяет отношение человека к социально-культурному пространству. Также автор отмечает ряд характеристик ментального здоровья: осознание собственной востребованности в социуме; опора на творчество; опыт, основанный на опыте культуры общества [3].

Близким к настоящему исследованию является определение ментального здоровья, предложенное В.А. Ананьевым, который данную категорию рассматривает как психологическое благополучие, способствующее самостоятельному принятию решений и действий в соответствии с ними [1].

Рассматривая ментальное здоровье в контексте профессиональных ценностей, отметим работу Д. Келли, который приводит следующие характеристики ментально здорового человека: наращивание профессионализма, потребность в профессиональном развитии, выполнение своих профессиональных обязанностей, разграничение конструктов профессиональной и частной жизни, потребность и обладание высоким коммуникативным уровнем [4].

Проблема сохранения ментального здоровья является актуальной в современных исследованиях, направленных на изучение процесса профессиональной деятельности различными специалистами, взаимодействующими с другими людьми. К числу профессий, в основе которых заложено межличностное взаимодействие, относится педагог. В процессе педагогической деятельности возникает множество неблагоприятных факторов, действующих на личность педагога, что проявляется в психологическом выгорании и профессиональной деформации [7].

Профессия педагога является потенциально эмоциогенной, что обусловлено рядом факторов стрессового характера: недостаток времени; интенсивные и частые контакты с другими людьми; пристальное внимание к педагогическому процессу в связи с высокой значимостью данной деятельности; повышенный уровень смены различных видов деятельности, в том числе не относящихся к должностным обязанностям; различные педагогические ситуации проблемного характера, возникающие в процессе деятельности педагога [9].

Изучая вопрос сохранения ментального здоровья среди педагогических работников, важно отметить основные критерии, описанные в научных исследованиях: личностные позитивные установки к самому себе; адекватное восприятие реального; внутриличностный и профессиональный рост; самоактуализация, развитие личностных и профессиональных качеств; компетентность в решении профессиональных и жизненно важных задач; физическое и психологическое самочувствие и др. Приведенные критерии перекликаются с мнением А. Маслоу, считающего, что здоровье личности опирается на полное удовлетворение всех потребностей и полагает, что это позволяет самоактуализироваться, самостоятельно и автономно принимать решения на своем личностном и профессиональном пути [6].

Критерии ментального здоровья позволяют выделить его показатели, направленные на диагностику личностных качеств педагога, успешно функционирующих в условиях

нормального психологического самочувствия. Многие авторы акцентируют внимание на следующих показателях ментального здоровья педагога: способность к рефлексии собственной деятельности, стрессоустойчивость, умение выбирать эффективные пути в затруднительных профессиональных ситуациях, проявление адекватных эмоциональных реакций на различные ситуации в педагогическом взаимодействии, сдержанность, интерес к профессиональному росту и развитию, положительное самопринятие и оценивание своих личностных качеств, наличие системы ценностей, заинтересованность в профессиональных результатах педагогической деятельности [10].

Для оценки ментального здоровья у педагога в общеобразовательной школе было проведено исследование среди учителей (168 человек), работающих в среднем и старшем звене более 10 лет. Для диагностического исследования были выбраны соответствующие методики («Методика диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф), позволяющие получить оценку общего уровня ментального здоровья, а также уровень проявления профессионального неблагополучия, что является важным показателем нарушения ментального здоровья.

Анализ результатов показал, что 22,7% респондентов имеют высокий показатель по шкале «Эмоционального истощения», характеризующийся апатией, утомлением и угнетенностью. Также высокие показатели были обнаружены по шкале «Деперсонализация» (7,8% опрошенных), что определяет негативные отношения в коллективе, а также неудовлетворенность собственной профессиональной деятельностью.

Оценка результатов по диагностике психологического благополучия позволила определить, что 16,8% опрошенных осознают отсутствие собственного развития, не стремятся к самореализации и испытывают затруднения в установке новых отношений. Отметим, что опрошенные педагоги имеют также низкий уровень по шкале «Цель в жизни» (25,9%). Данные значения характеризуются такими показа-

телями, как отсутствие смысла жизни, перспектив развития, убеждений в собственном предназначении.

Результаты исследования показали, что опрошенные педагоги, имеющие значительный опыт работы в образовательных организациях, обладают различным уровнем показателей ментального здоровья.

Несмотря на то что нами были получены низкие показатели ментального здоровья у наименьшего количества опрошенных, считаем важным обратить внимание на учителей, которые испытывают ряд нарушений психологического состояния, что отражается на их профессиональной деятельности. В связи с этим необходимо направлять усилия в отношении создания условий для сохранения и укрепления ментального здоровья педагогического состава, чтобы обеспечить результативностью профессиональную деятельность.

Подводя итог теоретического и эмпирического исследования ментального здоровья педагогов в контексте рассмотрения их профессиональных ценностей, считаем важным обозначит основные характеристики профессионального долголетия как результат высокого уровня ментальности: готовность педагога к самоизменениям и изменениям ментальных установок; саморазвитие личностных и профессиональных качеств; активность в профессиональной деятельности; заинтересованность в сохранении собственного психологического и физического здоровья; исключение разрушающих установок поведения из профессиональной жизни; усиление личностного потенциала в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев В.А*. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб., 2006. – 384 с.

2. *Анисимова О.А*. Ментальное здоровье будущих педагогов // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика: сборник научных статей. – 2022. – С. 228–231.

3. *Анисимова О.А*. Психологическое содержание понятия «ментальное здоровье». – Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2014. – Вып. 11. – С. 8–15.

4. *Келли Д.* Теория личности: психология личностных пространств / пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеева. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.

5. *Малярчук Н.Н.* Факторы и культура здоровья педагогов // Народное образование. – 2013. – № 6. – С. 129–140.

6. *Маслоу А*. Мотивация и личность. – СПб., 2003. – 352 с.

7. *Митина Л.М*. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.

8. *Митина Л.М., Анисимова О.А., Митин Г.В*. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М.: Академия, 2005. – 368 с.

9. *Сапего Е.И*. Влияние типа организационной культуры образовательного учреждения на уровень профессиональной деформации педагогов // Образование и наука. – 2015. – № 10. – С. 38–50.

10. *Сказко А.С., Костина Г.В.* Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1 (68). – С. 306–307.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ОБУЧЕНИЮ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.В. Фомина, В.А. Вихорева, В.И. Петрова

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В статье рассматриваются проблемы адаптации студентов вуза к обучению с применением дистанционных образовательных технологий, проводится сравнение структуры проблем у студентов столичного (на примере студентов Российского университета дружбы народов) и региональных учебных заведений (на примере студентов Псковского государственного университета и Пензенского государственного университета). Выполнен теоретический анализ и обобщение данных литературы, анкетирование с применением Гугл-форм. В анкетировании приняли участие 107 студен-

тов 1–5 курсов. Среди основных проблем, связанных с переходом на online-обучение, выделены следующие: стресс и постоянное переживание; необходимость в живом общении; страхи, обусловленные техническими проблемами и качеством освоения программы; проблемы в отношениях с друзьями и близкими.

Ключевые слова: *адаптация студентов, дистанционное образование, социально-психологическая адаптация.*

ANALYSIS OF THE PROBLEM OF ADAPTATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO STUDYING WITH THE USE OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES

A.V. Fomina, V.A. Vihoreva, V.I. Petrova

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article deals with the problems of university students' adaptation to learning with the use of distance learning technologies, comparing the structure of problems among students in the capital (on the example of students of Russian Peoples' Friendship University) and regional educational institutions (on the example of students of Pskov State University and Penza State University). Theoretical analysis and synthesis of the literature data, questionnaire survey using Google-forms were carried out. A total of 107 1–5 year students took part in the survey. Among the main problems associated with the move to online learning are stress and constant worrying, the need for live communication, fears due to technical problems and the quality of comprehension, problems in relationships with friends and family.

Key words: *student adaptation, distance education, socio-psychological adaptation.*

Одним из самых важных периодов в жизни человека является студенчество, так как этот период во многом опре-

деляет будущее, закладывает основы личностных качеств характера, строит фундамент для карьерного роста. Успех формирования данных процессов напрямую зависит от адаптационных возможностей молодых людей (как социальных, так и физических), которые обуславливают их мотивацию в познании и социальной самореализации в образовательном пространстве высших учебных заведений.

Особый интерес к изучению вопроса адаптации студентов вузов различного профиля к меняющимся условиям обучения, переходу с классической модели образования на дистанционный формат обусловлен пандемией COVID-19. Именно этот период стал ярким примером того, что адаптация человечества к условиям проживания – это непрерывный процесс, требующий от человека значительной мобильности, стрессоустойчивости и даже своеобразной подготовленности.

Несмотря на то что пандемия COVID-19 спровоцировала резкое развитие дистанционных форм обучения и показала его экономическую выгоду для вузов, многие работы ученых указывают на ряд проблем, связанных с переходом на online-обучение [2]. Так, сотрудники Ижевской государственной медицинской академии в своей исследовательской работе показали, что студенты со временем столкнулись с проблемами усвоения материала, высокой потребностью в общении, взаимодействии и совместной деятельности [3]. В основном спектр трудностей, возникающих у студентов, связан с особенностями дистанционного образования. Их сформулировали в своей работе Ю.А. Авдеева с соавт. К ним относятся: неумение обучающихся выполнить задание в установленные сроки из-за необходимости самостоятельного распределения времени, низкая мотивация к самостоятельной работе, недостаточность умений и знаний для работы на цифровых сложных платформах; отсутствие прямого контакта студента с преподавателем, сложности самоорганизации выполнения заданий [1].

Стоит отметить, что на адаптацию студентов и спектр появляющихся проблем в связи с переходом на дистанционное образование влияют не только новые условия, но и исходные параметры. Об этом свидетельствуют различия в определяемых проблемах у студентов, различных по расположению, размеру и профилю вузов. Например, в то время как студенты Уральского федерального университета отмечают за собой демотивацию, студенты Воронежского государственного университета не испытывали проблем с изменением уровня мотивации (более 77% опрошенных) [4].

Опираясь на представленные литературные данные, **цель данной работы** состоит в проведении анализа проблем, связанных с адаптацией студентов в условиях обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Материалы и методы исследования: было проведено анкетирование с применением Гугл-форм. В группу исследования вошли 107 студентов 1–5 курсов следующих учебных заведений: РУДН (47 человек), ПсковГУ (51 человек), ПГУ (9 человек). Исследование проводилось в дистанционном режиме в марте–апреле 2021 г.

Для комплексного изучения адаптации студентов к дистанционному образованию необходимо было в том числе исследовать их социально-психологическое состояние. В ходе проведенного анкетирования были получены следующие данные: наибольшая часть студентов характеризует свое состояние как «спокойное» (так ответили 61 респондент); однако в ходе анкетирования было выявлено, что 33 обучающихся находятся в состоянии стресса, 19 – отмечают за собой постоянное переживание, при этом 49 студентов нуждаются в живом общении.

С целью исследования адаптации студентов к дистанционному обучению при помощи анкетирования были проанализированы опасения, которые испытывают студенты в условиях дистанционного образования. Основным переживанием обучающихся значатся риски возникнове-

ния внезапных неполадок с компьютером или Интернетом (59 респондентов). Другие опасения связаны непосредственно с обучением, а именно – риск не полностью разобраться в теме вызывает тревогу у 55 обучающихся, не успеть выполнить задания вовремя – у 44 студентов, вероятность плохо сдать сессию – у 29 респондентов.

Анализ социальных проблем, с которыми столкнулись студенты в связи с переходом на online-обучение, показал, что 67 студентов не столкнулись с социальными проблемами. Тем не менее 28 респондентов отметили проблемы в общении с друзьями, а 10 опрошенных заметили появление проблем в отношениях с родителями и семьей.

Также значимым является факт появления проблем с контролированием своих эмоций, о котором заявили 24 опрошенных.

Как уже было отмечено ранее, спектр проблем, возникающих у студентов московских и региональных учебных заведений, могут отличаться. Эти отличия могут быть продиктованы различным финансовым состоянием вузов, разницей в их оснащении и технических возможностях, а также различиями в карантинных ограничениях в различных регионах Российской Федерации.

В ходе исследования было установлено, что студенты региональных и московского вузов ощутили возникновение проблем в связи с переходом на online-обучение с применением дистанционных образовательных технологий (50 и 50% соответственно). Однако характер проблем был не одинаков: студенты региональных вузов в большей степени отметили сложности с входом на образовательный портал вуза (60%) и на платформы для прослушивания лекций (64%). При этом проблемы с Интернетом больше коснулись студентов столичного вуза (55%), а отсутствие ноутбука или компьютера в равной степени волновало студентов вне зависимости от региона обучения.

При сравнении психоэмоционального состояния в режиме самоизоляции московских и региональных студентов

оказалось, что спокойное состояние в большей степени заметили за собой студенты региональных вузов, а вот стресс и постоянное переживание больше создавали трудности для студентов Российского университета дружбы народов (61 и 58% соответственно). А вот необходимость в живом общении в равной степени отметили студенты РУДН и региональных учебных заведений.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение студентов в дистанционный процесс образования принесло определенные трудности, которые различались у студентов столичных и региональных вузов.

Наблюдая за динамикой проблемных изменений, можно прогнозировать траекторию дальнейшего необходимого профессионального и личностного развития как обучающихся, так и обучающих; разрабатывать программы социально-педагогической адаптации студентов к условиям дистанционного обучения с учетом специфики спектра проблем конкретных учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Авдеева Ю.А., Устиновская А.А.* Проблематика внедрения смешанного обучения в вузах // Управление образованием: теория и практика. – 2018. – № 2 (30). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problematika-vnedreniya-smeshannogo-obucheniya-v-vuzah (дата обращения: 20.09.2022).

2. *Беляева Е.А., Грунт Е.В.* Социологическая рефлексия дистанционных форм обучения в высшей школе в условиях COVID-19: проблемы и перспективы дальнейшего развития // Russian Economic Bulletin. – 2020. – Т. 3. – № 4. – С. 256–262.

3. *Елисеева Е.В., Исакова Л.С.* Социально-психологическая адаптация студентов ИГМА в условиях дистанционного обучения // Биология и интегративная медицина. – 2021. – № 1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-studentov-igma-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya (дата обращения: 20.09.2022).

4. *Крыжановская Ю.А.* Дистанционное образование в условиях действия ограничительных мер и его влияние на готовность

студентов к такому формату проведения занятий // Современные информационные технологии и ИТ-образование. – 2020. – Т. 16. – № 2. – С. 482–489. – DOI: 10.25559/SITITO.16.202002.482-489.

РОЛЬ СУПЕРВИЗИИ В ОЦЕНКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАТУСА УЧИТЕЛЯ

Р.М. Хусаинова, М.Р. Хайрутдинова

Казанский (Приволжский) федеральный университет (Казань, Россия)

Статья освещает отношение учителей, имеющих и не имеющих опыт супервизии к законодательной инициативе закрепления их статуса в правовом поле. На основе контент-анализа текстовых сообщений, несущих в себе психологическую информацию, показано, что участие в психолого-педагогической супервизии помогает проявлять свою субъектную позицию, способствует формированию рефлексивного навыка.

Ключевые слова: *психолого-педагогическая супервизия, субъектность, учитель, контент-анализ, психогерменевтика.*

THE IMPORTANCE OF SUPERVISION IN ASSESSING THE PROFESSIONAL STATUS OF A TEACHER

R.M. Khusainova, M.R. Khairutdinova

Kazan Federal University (Kazan, Russia)

The article describes the attitude of teachers with and without supervision experience to the legislative initiative to secure their status in

the legal space. Based on the content analysis of text messages that carry psychological information, it is shown that participation in psychological and pedagogical supervision helps to show one's subjective position and contributes to the formation of a reflective skill.

Key words: *psychological and pedagogical supervision, subjectivity, teacher, content analysis, psychohermeneutics.*

В настоящее время супервизия учителя не является темой, к которой активно обращаются исследователи в области психолого-педагогического образования. Вместе с тем очевидно, что изучение проблем профессионального становления и развития не может быть плодотворным без формирования рефлексии на основе обратной связи. При этом ученые отмечают [2; 3; 6], что мышление современного педагога требует высокого уровня рефлексии и самосознания. В связи с этим возникает необходимость развития системы сопровождения профессиональной деятельности педагога. Одним из направлений подобного сопровождения может выступать супервизия. Как отмечает Г.П. Синицына [5], супервизия педагогической деятельности должна быть направлена, в первую очередь, на анализ осознаваемых и неосознаваемых потенциальных возможностей специалиста.

Ряд научных исследований [2; 4; 6] раскрывают необходимость психологического, психолого-методического сопровождения деятельности учителя, позволяющего обучить педагогов выбирать эффективные способы самопознания, самостоятельно выстраивать свою траекторию с учетом своих потребностей, особенностей рискогенности образовательной среды.

Сложность заключается в том, что, несмотря на необходимость в психолого-педагогическом сопровождении педагогов и развитии их рефлексивных способностей, сам формат супервизии не так распространен [5–8]. Полагаем, что причина – в том, что пока нет четкого определения и содержательного контекста понятия «психолого-педагогическая супервизия» в педагогической деятельности.

В нашем понимании психолого-педагогическая супервизия – это насыщенное межличностное взаимодействие супервизора и учителя, основная цель которого заключается в том, чтобы оно помогло учителю стать субъектом своей профессиональной деятельности.

Интеграция родителей в образовательное пространство, потребительское отношение к деятельности учителя, снижение авторитета учительства как профессии способствовали тому, что Общественный совет при Министерстве просвещения в 2020 г. рекомендовал депутатам Госдумы рассмотреть возможность законодательного решения вопроса о падении авторитета учителя, защите учительства от хамского, неадекватного, а иногда и угрожающего безопасности поведения со стороны детей и их родителей [1].

В рамках нашего исследования была изучена проблема отношения учителей к законодательной фиксации их права на защиту безопасности как аспект их рефлексии на тему защищенности в образовательном пространстве и вариантов их поддержки и самоподдержки в проблемных ситуациях.

Нами была поставлена **цель,** связанная с попыткой отследить взаимосвязь между отношением учителей, имеющих и не имеющих опыт супервизии, к юридической защите их безопасности посредством исследования текстовых сообщений как отчуждаемого продукта психики авторов сообщений, несущего в себе психологическую информацию.

Материалы и методы исследования. Для реализации поставленной цели был осуществлен сравнительный контент-анализ ключевых выражений респондентов (субъектов образовательного процесса) относительно законодательной инициативы по введению Закона о статусе учителя. Единицей анализа стал комментарий в целом.

Исследование реализовывалось на основе анализа комментариев статьи «Штрафы за оскорбление учителей – это обдирание и без того уже нищего населения», опубликованного в интернет-издании «Kazan First» 23 августа 2022 г., и данных интервью 8 учителей из общеобразовательных и

частных школ гг. Казани, Кемерово, Томска, Краснодара, поддерживающих и не поддерживающих данную правовую инициативу. Супервизионная онлайн-группа проводилась нами в июне–июле 2022 г. Одним из вопросов нашего интервью с учителями был вопрос о профессиональном отношении учителей к обсуждаемой правовой инициативе.

Согласно полученным нами результатам, 70% всех респондентов признают, что введение в педагогическую практику данного закона повлечет за собой раскол между учителем и учениками, вызовет взаимную обиду. В целом комментарии характеризуются обилием отрицательно окрашенной лексики к реализации обсуждаемой законодательной инициативы.

В комментариях родителей это отражается в таких выражениях, как «учитель стукач», «судебные процессы с учениками», «везде слежка будет», «как вину будут доказывать», «камеры везде повесят», «чинуши забьют проверками». Стилистические приемы лексических высказываний содержат сарказм, встречается разговорная лексика. Фокус внимания респондентов-родителей направлен на процедуру доказательства вины учеников. При этом и ученики, и учителя воспринимаются в виде объектов образовательного процесса, не имеющих собственного переживания к обсуждаемому вопросу.

Опираясь на тот факт, что стабильность используемой речи определяет индивидуальное мышление человека, в анализе текстов комментариев мы учитываем, что в мыслительной деятельности человек пользуется «шаблонами», несущими эмоциональную и информационную нагрузку [1]. Таким образом, отзывы респондентов позволяют эксплицировать актуализированную часть «Я» авторов комментариев. Создавая психологический портрет «откликнувшейся» актуализированной части «Я» респондентов-родителей, отмечаем, что она характеризуется неустойчивостью эмоционального состояния, отсутствием веры в положительный исход предложенного проекта Закона о статусе учителя, раздражением на предполагаемое поведение учителя.

Анализ комментариев учителей раскрывает другой фокус внимания респондентов. Комментарии учителей, не участвующих в психолого-педагогической супервизии, поддерживают введение данного Закона. Было указано, что штраф – это единственная мера воздействия, когда другие меры не действуют. Учителя говорят, что в современном мире дети боятся именно материального наказания, потому что будут лишены каких-то удовольствий. Закон, по мнению этой группы учителей, нужен как запасной аэродром, как возможность быть подстрахованным в ситуации взаимодействия с учениками. При этом признается тот факт, что с введением данной инициативы в практику педагогической деятельности вероятность ухудшения отношений с учениками увеличится, но желание быть юридически защищенными превалирует.

Итак, сам факт обсуждения проекта Закона о статусе учителя помогает им почувствовать себя защищенными и позволяет транслировать себя уверенными. В целом учителя демонстрируют потребность в поддержке, зависимость от социального контекста и окружающей среды. Такое поведение, на наш взгляд, является вынужденным приспособлением учителя в трудной профессиональной ситуации и переживается как тревога. Фокус внимания данной группы респондентов направлен на самого себя, на собственные потребности.

Психологический портрет «откликнувшихся» в комментарии актуализируемой части «Я» учителей, не участвующих в супервизионной группе, содержит в себе черты эмоциональной отстраненности от учеников, тревогу о неизбежности возникновения сложностей (при том что в текущий момент трудности только гипотетические), потребность в «сильном взрослом рядом» (эту роль выполняет Закон), избегания контакта в отношениях.

Комментируя статью, учителя – участники супервизионной группы говорили, что штраф – это дополнительная точка накала в отношениях; замечали, что про эффективное сотрудничество тут речи быть не может; предполагали, что

данная инициатива – это повод для учителя отыграть свои неосознаваемые состояния на детях; предполагали, что таким карательным способом невозможно достичь уважительного отношения к своей работе; утверждали, что не таким образом следует возвращать авторитет учителю; рассуждали, что это большой раскол в триаде «педагог–родитель–ребенок» и призывали к позитивному сотрудничеству с семьей. Был комментарий в поддержку данной инициативы при условии, что учителя проходят личную терапию, берут супервизию, посещают группу профессиональной интервизии.

Таким образом, для учителей описываемой группы важно было зафиксировать свою субъектную позицию, заметить себя в процессе взаимодействия с учеником, указать на взаимозависимость учителя и ученика в любых законодательных инициативах.

Психологический портрет «откликнувшейся» в комментарии актуализируемой части «Я» учителя содержит в себе черты субъектности, активной позиции, нацеленности на отношенческий (реляционный) подход, отражает зрелую позицию в ситуации контактирования с учениками. Учителя способны к спонтанному взаимодействию обучающимися, при этом осознают границы своих профессиональных возможностей и готовы к ассимиляции получаемого опыта.

Проведенное исследование анализа психологического смысла текста в комментариях с позиции психогерменевтики помогло эксплицировать психологическую составляющую личности респондентов и позволило обнаружить различия в восприятии одной и той же ситуации.

Супервизия в работе с учителями актуализирует черты их субъектности, способствует формированию объективной, «панорамной» картины воспринимаемой ситуации, развивает рефлексивный навык.

Участие учителей в супервизионной группе является условием профилактики различных рисков, возникающих во взаимодействии с субъектами образовательного процесса, что снижает актуальность введения законодательных мер по урегулированию статуса учителя.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Батов В.И.* Рефлексия словесного творчества: Язык умер, да здравствует язык. Стихи Вадима Робиновича: опыт психогерменевтики. – М.: Гнозис, 2008.

2. *Ковшевная Е.С.* Роль супервизии в дополнительном профессиональном педагогическом образовании // Проблемы, опыт работы и перспективы развития технологического образования. – 2019. – С. 44–49.

3. *Кузнецова А.А., Умняшова И.Б.* Сотрудничество педагога-психолога и учителя по созданию развивающей среды на уроке // Школьный психолог. – 2014. – № 4. – С. 43–47.

4. *Савельева О.В., Грицкевич Н.К.* Супервизия развития личностной идентичности педагога на разных этапах профессионального становления // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. – № 3 (25). – С. 173–181.

5. *Синицина Г.П.* Возможности супервизии в усилении практической подготовки педагогов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.

6. *Сморчкова В.П.* Супервизия как технология сопровождения профессиональной деятельности педагога // Педагогическое образование и наука. – 2018. – № 6. – С. 66–69.

7. *Ховкинс П., Шохет Р.* Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.

8. Штрафы за оскорбление учителей – это обдирание и без того уже нищего населения. – URL: https://kazanfirst.ru/articles/590626 (дата обращения: 28.08.2022).

РАБОТА С «КАРТОЙ ТЕЛА» КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

С.М. Авдеева

ГБДОУ «Детский сад № 78 “Жемчужинка”»
(Санкт-Петербург, Россия)

Как помочь педагогу сохранить личностное и профессиональное здоровье в периоды повышенной эмоциональной напряженности и нестабильности? Совместная работа с психологом с помощью анализа «Карты тела» поможет человеку выявить проблемные зоны и найти ресурсы для разрешения существующих проблем.

Ключевые слова: *эмоциональная напряженность, стрессоустойчивость, саморегуляция, внутренние ресурсы, «Карта тела».*

WORK WITH «THE BODY MAP» AS A WAY OF MAINTAINING TEACHER´S HEALTH UNDER EMOTIONAL STRESS

S.M. Avdeeva

SBPEI «Kindergarten № 78 "Zhemchuzhinka"»
(Saint Petersburg, Russia)

How to help a teacher maintain personal and professional health during a period of emotional stress? Working together with a psychologist by analyzing the «Body map» allows a person to identify problem areas and find internal resources to solve existing problems.

Key words: *emotional tension, stress tolerance, self-regulation, internal resources, «The Body map».*

Все мы живем в мире, лейтмотивом которого в последние несколько лет стали постоянная эмоциональная напряженность и беспрецедентный рост ощущения неопределенности. Изменился общий миропорядок, прежние смыслы, опыт, устоявшиеся приоритеты подвергнуты переоценке.

Как и любые другие специалисты, работающие в сфере «человек–человек», учителя, воспитатели, тьюторы постоянно ощущают на себе влияние внешних и внутренних негативных факторов, обуславливающих их профессиональную эффективность. Отсутствие определенности и одно-

значности как в общечеловеческом, так и в профессиональном аспекте неизбежно приводит к повышению тревожности, агрессивности, категоричности у педагогов, а также порождает у них повышенную требовательность к себе и окружающим. Причем все это является зачастую не характеристиками личности индивида или профессии, а возникает в качестве механизма психологической защиты от психотравмирующих воздействий.

Сумасшедший ритм жизни педагогов, их константное пребывание в предстартовом состоянии (в ожидании события, явления, способного вызвать стресс) создают напряжение, которое в итоге может привести к ошибочным решениям. Таким образом, получается, что люди, которые по логике должны создавать комфортную среду для становления и развития будущего поколения, сами испытывают дискомфорт от тех условий, в которых они оказались.

Сегодня понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» в анализе работы современного педагога по актуальности занимают одно из лидирующих мест. Профессиональная деятельность, предъявляющая высокие требования к специалисту, вкупе с изменениями, происходящими в окружающем мире, требуют постоянной и максимальной мобилизации психологических ресурсов человека. Те проблемы, которые возникли ранее и по той или иной причине не нашли решений, сейчас максимально обострились. Именно поэтому в настоящее время как нельзя более актуально зазвучал вопрос о психологической поддержке специалистов, а самым частым запросом со стороны представителей педагогических коллективов к психологам стали вопросы о сложностях саморегуляции и отсутствии ресурсов для поддержания личностного и профессионального здоровья. В связи с тем, что стабильность существования существенно пошатнулась в последние годы, психологические ресурсы, которые всегда были необходимы людям, сегодня приобрели особую важность.

Как же помочь педагогам, от которых зависит уверенность, спокойствие и психологическое здоровье их воспитанников, найти собственные точки опоры? Когда высокая степень неопределенности не дает возможности опереться

на какие-либо внешние ориентиры, возникает естественная необходимость найти эти ориентиры в себе, обнаружить внутренние резервы для того, чтобы изменить свой образ жизни в связи с новыми условиями.

Повлиять на результат воздействия негативно влияющих на организм факторов можно с помощью аутоанализа своего поведения, а сделать это легко, владея определенными психологическими техниками, позволяющими отследить и оценить собственные реакции и найти ресурсы для изменения своего внутреннего состояния.

Например, в образовательных организациях (школах, детских садах) можно познакомить педагогов со способами и техниками саморегуляции благодаря психологическому сопровождению участников образовательных отношений. Овладев необходимыми навыками, специалисты могут успешно преодолевать неблагоприятные психические состояния, корректировать свои действия, грамотно ставить цели и подбирать индивидуальные способы их достижения в новых условиях.

В рамках работы по обучению педагогов способам саморегуляции и профилактике эмоционального выгорания наилучшие результаты были достигнуты благодаря арт-терапевтической технике «Карта моего тела» (модификация Е. Тарариной).

Работая с «Картой тела» клиента (в контексте данной статьи – педагога), психолог создает для него безопасное принимающее пространство, обеспечивает психологическую поддержку и по окончании творческого процесса предоставляет обратную связь. Именно с помощью данной техники путем развития способности самовыражения и самопознания клиента удается определить и проанализировать проблемные зоны его личности, а, самое главное, определить направления их коррекции.

Согласно инструкции, клиенту предлагается нарисовать «Карту своего тела», используя природные ландшафты, т.е. расположить в контуре своей обведенной на листе бумаги фигуры поля, реки, водопады, леса, болота, горы и т.д. После того, как объекты будут нанесены на «Карту», можно предложить дать им названия (например, поле Спокойствия, вул-

кан Ярости, море Беспокойства, пустыня Одиночества и т.п.). Далее в процессе обсуждения «Карты» психолог с помощью наводящих вопросов помогает клиенту осознать проживаемые им чувства и решить, что с этим можно сделать.

В качестве иллюстрации работы с данной техникой приведем следующий пример.

Клиент

Воспитатель.
Пол – женский.
Возраст – 35 лет.

Запрос

Эмоциональное истощение, ощущение «нехватки кислорода», беспричинного беспокойства, беспомощности, переживания из-за понимания неэффективности своей работы при невозможности эмоционального самоконтроля.

«Карта тела» *(описание со слов клиента)*

Теменная часть головы – плодородная земля, готовая принять будущие семена. Вся остальная часть головы и горло заполнены водой, которая, с одной стороны, питает землю, но с другой – не дает ей опоры.
Из ушей льются водопады.
В области груди расположены два пояса вулканов – дремлющих и готовых извергнуться.
Поясничные зоны – пустыни.
Правая нога представляет собой поле со всходами, а левая – болотистую местность с кочками, причем правая нога стоит ровно и удобно, а левая – на носке, прощупывая почву.
Сами стопы ног полностью заполнены водой, там расположены моря.

В данном случае анализ «Карты тела» позволил педагогу осознать, что ощущение беспомощности вызвано ощущением постоянного разнонаправленного течения событий вокруг него, нарушением определенности его будущих перспектив, отсутствием поддержки, опоры и невозможностью прогнозируемости развития событий. В то же время небольшое количество и однообразие используемых в работе географических объектов плюс категорический отказ давать им названия свидетельствуют о том, что клиент еще недостаточно знаком с собственными поведенческими реакциями, а, следовательно, испытывает сложности с их контролем и регуляцией.

В ходе разбора «Карты тела» у педагога проснулся интерес к изучению собственных поведенческих реакций. В качестве варианта решения «острых моментов» (проблемных ситуаций) клиент почувствовал потребность «заземлять» свое эмоциональное напряжение, разряжая его через физическую активность, которая позволит ему ощутить собственное тело как контролируемый объект.

Как наглядно демонстрирует этот пример, применение данной техники позволяет психологу в работе с педагогами помочь им развить критическое мышление и выйти в анализе собственных поведенческих реакций за рамки привычных оценочных суждений. С ее помощью клиенты получают возможность наглядно представить образ внутреннего «Я», осознать актуальные потребности и возможности собственного тела, проанализировать свои сильные и слабые стороны, обратить внимание на личностные ресурсы и за счет всего этого снизить эмоциональное напряжение. Благодаря повышению уровня осознанной саморегуляции в новых незнакомых ситуациях люди начинают активнее и свободнее принимать осознанные решения, у них развивается практический навык выработки соответствующих алгоритмов действий, который, в свою очередь, позволяет по мере необходимости корректировать шаги, необходимые для достижения конкретного результата.

Подводя итоги, можно констатировать, что работа с «Картой тела» является эффективным средством поддержа-

ния профессионального здоровья педагога, поскольку именно когнитивно-регуляторные навыки переработки информации (планирование целей, оценивание и корректирование действий для их достижения, программирование результатов) в условиях эмоциональной напряженности и неопределенности обладают мощнейшим терапевтическим и ресурсным потенциалом для человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания. – СПб., 2014.

2. *Жуковец Р.* Как укротить эмоции. Техники по самоконтролю от профессионального психолога. – СПб., 2015.

3. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. – М., 2009.

4. *Одриосола М.В.* Интуиция, творчество и арт-терапия. – М., 2012.

МЕТАКОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА КАК МЕТОД ПОДДЕРЖКИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ

Н.Н. Андреева

Чувашский республиканский институт образования Минобразования Чувашии (Чебоксары, Россия)

В статье представлено описание авторского метода метаконсультирования психологов-консультантов, нацеленного на поиск и нахождение оптимальных способов разрешения их проблем и удовлетворение метапотребностей, поддержку и укрепление профессионально-личностного здоровья.

Ключевые слова: *метаконсультация, метаконсультирование, проработка собственной клиентской позиции психолога-кон-*

сультанта, болевые точки и зоны усовершенствования педагога-психолога, жизненное мастерство, эго-состояние «Мастер».

METACONSULTATION FOR A TEACHER-PSYCHOLOGIST AS A METHOD OF SUPPORTING HIS PROFESSIONAL AND PERSONAL HEALTH

N.N. Andreeva

Chuvash Republican Institute of Education of the Ministry of Education of Chuvashia (Cheboksary, Russia)

The article describes the author's method of metaconsultation of psychologists-consultants, aimed at finding and finding optimal ways to solve their problems and meet their metaneeds, supporting and strengthening professional and personal health.

Key words: *metaconsultation, the process of metaconsultation, elaboration of the psychologist-consultant's own client position, pain points and areas of improvement of the teacher-psychologist, life skills, ego-state «Master».*

Консультация как вид психологической помощи представляет собой профессиональную разговорную практику, посвященную обсуждению психологических проблем и трудностей, планов и намерений человека в целях поиска и нахождения оптимальных способов разрешения этих проблем и осуществления намеченных планов. В соответствии с профессиональным стандартом педагог-психолог осуществляет психологическое консультирование субъектов образовательного процесса – обучающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ развития и социальной адаптации, а также несовершеннолетних обучающиеся, признанных в случаях и в по-

рядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющихся потерпевшими или свидетелями преступления. Кроме обучающихся психолог в сфере образования консультирует педагогических работников (педагогов, преподавателей), других работников образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, администрацию образовательной организации и организации, осуществляющей образовательную деятельность, родителей и законных представителей детей. Становится очевидным тот факт, что только перечисление клиентов психологического консультирования педагога-психолога (без учета их количества и других трудовых функций) создает понимание объективной необходимости психологической поддержки самого психолога-консультанта после интенсивной консультационной деятельности в целях сохранения его профессионально-личностного здоровья и благополучия, особенно в VUCA-условиях, характеризующихся нестабильностью, неопределенностью, сложностью, неоднозначностью современного мира.

В нашей практике в рамках курсов повышения квалификации в Чувашском республиканском институте образования консультации для самих психологов-консультантов по проработке собственных психологических проблем (особенно серьезных, мешающих эффективному консультированию субъектов образовательного процесса), мы назвали «метаконсультациями» (т.е. «консультациями после консультаций» (от греч. «μετα» – «после, за, через, над»), а процесс психологического консультирования этих специалистов – «метаконсультированием». Приставка «мета» в последнем понятии также имеет и дополнительный смысл «над», подразумевающий метаконсультативную работу, направленную на реализацию метапотребностей самоактуализирующейся личности (термины А. Маслоу) [3], в частности, бытийных потребностей педагога-психолога в личностном росте и развитии. По сути метаконсультирование пси-

холога-консультанта – это работа с его высшими «надпотребностями» (метапотребностями) помимо низших, базовых, дефицитарных потребностей, которые характерны для всех людей.

Так, основными задачами метаконсультаций для педагога-психолога являются:

1) самоисследование и проработка собственной клиентской позиции;

2) разрешение проблем и принятие конструктивных решений относительно профессии, карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений, улучшения качества жизни;

3) сохранение ментального здоровья, его чистоты и экологичности, превенция «подсознательного инфицирования» и получение «прививки от затуманивания», профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации, поддержка и укрепление психического, психологического и профессионально-личностного здоровья;

4) обмен опытом, развитие профессиональной идентичности и повышение психолого-педагогического мастерства;

5) совершенствование техник и приемов психологического консультирования, усиление позитивного образа «Я – психолог-консультант»;

6) облегчение самоактуализации, создание условий для самореализации, раскрытие творческого потенциала и повышение потенциала личности;

7) расширение волевых ресурсов, содействие самосовершенствованию, поддержка саморазвития и помощь в воплощении в жизнь неограниченных возможностей личности.

Практика нашей работы по программам «Метаконсультации для педагогов-психологов», «Метаконсультации для педагогов-психологов ДОУ», «Метаконсультации для начинающих, опытных, творчески работающих педагогов-психологов в условиях введения и реализации ФГОС» показала, что преобладающими болевыми точками и зонами усовершенствования психолога-консультанта являются: собствен-

ные проблемы (профессиональные, неосознаваемые личностные, супружеские, родительские, семейные); нераспознанные истинные мотивы, потребности, стремления, мечты, желания, надежды, цели, ценности, силы, слабости и непознанные аспекты самости и метамотивации; неразрешенные внутриличностные и межличностные конфликты, детские травмы, гнет прошлых заблуждений и предубеждений; груз насущных забот и жизненные затруднения, вытесненные и неконтролируемые чувства, тревожные воспоминания и фантазии, страхи, ощущение внутренней пустоты, негативизм; области ригидности; старые «любимые мозоли»; внутренние защиты, сопротивления, протесты, блокады, барьеры, болезненные темы, кризисные состояния, в том числе снобистская самоуверенность и чрезмерные амбиции; тяжелые формы сложностей в отношениях с авторитетными фигурами у творчески работающих консультантов-профессионалов; переносные и контрпереносные явления; не до конца осознанное понимание своих задач; чувство профессионального бессилия и «выпадения» из консультативного альянса у начинающих консультантов; синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация у опытных консультантов. Закономерно, что психолог – человек, который тоже имеет психологические проблемы. Однако понятно, что данные «несовершенные» зоны и «слабые» точки психолога-консультанта должны периодически прорабатываться и быть проработаны им как необходимое условие для осуществления качественного консультирования клиентов – участников образовательных отношений. В ином случае, во-первых, может фрустрироваться «чистота» рабочего инструмента, предназначенного для эффективного психологического консультирования (личность консультанта – «Я как инструмент») [2, с. 25]; во-вторых, постепенно обесцениваться профессионально целесообразное понимание того, что искусство психологического консультирования начинается с обязательной терапевтической проработки собственных проблем консультанта-профессионала [4, с. 6].

Формы работы в метаконсультировании, апробированные и применяемые автором на курсах повышения квали-

фикации педагогов-психологов, следующие: очное индивидуальное консультирование в конфиденциальном режиме (параллельная работа в диадах «клиент–консультант» в присутствии группы); очное индивидуальное консультирование в конфиденциальном режиме (параллельная работа в триадах «клиент–консультант–наблюдатель (интервизор)» в присутствии группы); очное индивидуальное консультирование в демонстрационном режиме (работа в диаде «клиент–консультант» в присутствии группы); очное индивидуальное консультирование в демонстрационном корректирующем режиме (работа в триаде «клиент–консультант–преподаватель (супервизор)» в присутствии группы); очное индивидуальное консультирование в конкурсном, демонстрационном режиме (работа в диаде «клиент (ролевая модель)–консультант (конкурсант)» в присутствии членов жюри (экспертов) и зрителей (наблюдателей); заочное индивидуальное онлайн-консультирование в демонстрационном режиме (дистанционная работа посредством сети Интернет в диаде «клиент–преподаватель (консультант)» в присутствии группы).

Данные формы метаконсультирования осуществляются на основе принципа благополучия клиента (клиент сам выбирает наиболее комфортный для себя формат работы и психолога-консультанта). Учебная группа педагогов-психологов сонастраивается как инструмент психологической помощи, взаимопомощи, самопомощи на основе этических принципов конфиденциальности, компетентности и профессиональной кооперации, трансформируясь в ходе метаконсультирования в сопереживающую аудиторию коллег и мощный психотерапевтический фактор. По желанию клиента и других участников метаконсультирования возможна видеозапись для последующего анализа процесса и результатов работы. Между 3-дневными метаконсультациями участники выполняют домашние задания, связанные с интеграцией полученной информации и отслеживанием динамики собственных трансформаций, изменений, перемен по планам субъективной реальности (интеллектуальной, эмоцио-

нальной, физической, интуитивной). Метаконсультирование завершается организационно-психологической инициацией в группе (упражнениями для усиления признаков инициированного консультанта у педагогов-психологов и вручением сертификатов инициированным консультантам, клиентам, отработавшим метаконсультирование в очных демонстрационном и корректирующем режимах с последующим анализом полученных результатов). Стоит отметить, что мастерству и искусству психологического консультирования нельзя научить, можно только научиться, а потому в метаконсультировании педагогам-психологам необходима актуализация мотивирующей установки «Я снова учусь, развиваюсь и совершенствуюсь».

Основные этапы метаконсультационного процесса:

– *подготовительный* (вербализация ожидаемых результатов от метаконсультаций; актуализация клиентской позиции у педагогов-психологов; выбор психолога-консультанта или психологов-консультантов в зависимости от режима работы; определение наблюдателей (интервизоров) или супервизора (преподавателя);

– *основной* (метаконсультация или метаконсультации в зависимости от режима работы);

– *заключительный* (профессиональная и личностная рефлексия психолога или психологов после метаконсультирования клиента или клиентов в зависимости от режима работы в ресурсном кругу; личностная и профессиональная саморефлексия клиента или клиентов (по желанию); структурированный или неструктурированный анализ (самоанализ) полученных результатов (в том числе с помощью видеозаписи) наблюдателями (интервизорами) или супервизором (преподавателем) и другими участниками метаконсультирования; социорефлексия желающих (размышления, анализ, осмысление в формате «посмотреть на себя глазами других»).

Аксиологический аспект метаконсультаций опирается на ценности и характеристики самоактуализированных людей (психически здоровых, растущих личностей), описан-

ных А. Маслоу [3, с. 219–259], которые рассматриваются нами в качестве основных признаков профессионально-личностного здоровья и благополучия педагогов-психологов. Дополнительные признаки психологически здоровых личностей нового тысячелетия выражены автором статьи в характеристиках их жизненного мастерства и эго-состояния «Мастер» [1, с. 33–36].

В целом следует продолжить реализацию программы повышения квалификации «Метаконсультации для педагогов-психологов» с учетом актуальных требований нормативных документов и современных VUCA-условий, в которых осуществляется профессиональная деятельность в образовательных организациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреева Н.Н.* Психологические аспекты жизненного мастерства // Вестник Чувашского республиканского института образования. – Вып. 1. – Чебоксары: Изд-во ЧРИО, 2001. – С. 33–36.

2. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.

3. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

4. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 1999. – 144 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ И ВЕГЕТАТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ И ПРОЖИВАНИЯ

В.М. Ганузин

Ярославский государственный медицинский университет (Ярославль, Россия)

Статья посвящена актуальному вопросу – оценке состояния социальной адаптированности и вегетативной устойчивости подростков, обучающихся в различных образовательных учреждениях. Получены гендерные различия изучаемых показателей в зависимости от социально-педагогических условий обучения и проживания.

Ключевые слова: *социальная адаптированность, вегетативная устойчивость, школьники.*

FEATURES OF INDICATORS OF SOCIAL ADAPTABILITY AND VEGETATIVE STABILITY DEPENDING ON THE SOCIO-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF STUDY AND RESIDENCE

V.M. Ganuzin

Yaroslavl State Medical University
(Yaroslavl, Russia)

The article is devoted to an urgent issue – the assessment of the state of social adaptation and vegetative stability of adolescents studying in various educational institutions. The author obtained gender differences of the studied indicators, depending on the socio-pedagogical conditions of study and residence.

Key words: *social adaptability, vegetative stability, schoolchildren.*

Актуальность. Среди факторов, оказывающих значимое влияние на состояние здоровья школьников в процессе их обучении, особое место занимают социальная адаптированность (СА) и вегетативная устойчивость (ВУ). В ряде случаев социальная адаптированность и вегетативная устойчивость у учащихся могут быть снижены, что, в свою очередь, сказывается на качестве их жизни и полноценном выполнении учебной программы [1; 3].

По данным различных авторов, СА и ВУ участников образовательного процесса зависят от многих причин, в том числе от образовательной среды, взаимоотношений между учащимися, школьниками и педагогами, условий и места проживания и т.п. [4–6].

Цель исследования: изучение социальной адаптированности и вегетативной устойчивости у подростков, обучающихся в различных школах.

Материалы и методы. Оценка СА и ВУ проводилась с использованием двухфакторного опросника М. Гавлиновой, утвержденного Европейским союзом школьной и университетской медицины, адаптированного к российским условиям. Было проведено анкетирование 100 подростков в возрасте 14–15 лет, проживающих в условиях крупного города, 89 их них проживают в сельской местности, 79 – проживают и обучаются в школе-интернате. В качестве контроля для школьников использовались нормативы, опубликованные академиком РАМН А.А. Барановым [2]. Статистическая обработка материала проводилась с помощью программы StatSoft Statistica v.7.0. Сравнение групп проводили по критерию Фишера, достоверность различия принимали при $p < 0{,}05$.

Результаты исследования. Проведенные нами исследования среди подростков, обучающихся в различных школах, выявили следующие показатели СА и ВУ (табл. 1).

Обсуждение полученных результатов. При рассмотрении состояния СА и ВУ у школьников в зависимости от пола и места проживания получены следующие показатели. Достоверно наибольший процент хороших показателей СА выявлен среди девочек, проживающих в интернате, и мальчиков из сельской местности (см. табл. 1). В то же время пятая часть городских девочек и сельских мальчиков имеют низкие показатели СА, что свидетельствует о трудностях в общении со сверстниками и учителями. Самый малый процент низкой СА имели девочки из интерната. Высокие и нормальные показатели СА у девочек, проживающих в интернате, вероятно, были связаны с их большей самостоятельностью и адаптированностью к жизненным условиям в коллективе по сравнению с подростками, проживающими в семьях.

Таблица 1

Показатели социальной адаптированности и вегетативной устойчивости в зависимости от пола и места проживания школьников

Пол	Социальная адаптированность, %			Вегетативная устойчивость, %		
	хорошая	нормальная	низкая	хорошая	нормальная	низкая
Мальчики (город)	20,5	68,2	11,3	26,2	57,2	16,6
Мальчики (село)	36,5*	46,2	19,2*	34,6*	57,7	7,7
Мальчики (интернат)	21,7	63,0	15,3	11,7	58,8	9,5*
Девочки (город)	21,4	59,0	19,64**	30,4	59,0	10,6
Девочки (село)	26,3	59,7	14,0	42,14**	45,6	12,3
Девочки (интернат)	40,9**	50,0	9,14**	5,2**	73,7	21,1**

Примечание: * – $p < 0,05$ в сравнении показателей СА и ВУ между сельскими и городскими, в том числе из интерната, мальчиками; ** – $p < 0,05$ в сравнении показателей СА и ВУ между сельскими и городскими, в том числе из интерната, девочками.

При анализе показателей ВУ среди подростков были получены следующие результаты. Самые высокие показатели хорошей ВУ были получены у сельских девочек и мальчиков, а самые низкие – у девочек из школы-интерната. Полученные результаты, с нашей точки зрения, объясняются условиями проживания, а именно – с менее выраженным негативным воздействием на центральную нервную систему подростков на селе и наиболее выраженную – в школе-интернате.

Заключение. При анализе результатов исследования выявлено, что различия в СА и ВУ у школьников зависят от пола, типа обучения и места проживания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Багнетова Е.А., Кавеева И.А., Сафонова В.Р.* Анализ социально-психологической адаптированности и вегетативной // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 51–54. – URL: https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33502 (дата обращения: 08.08.2022).

2. *Баранов А.А*. Руководство по амбулаторно-поликлинической педиатрии. – М., 2006. – 608 с.

3. *Куинджи Н.Н., Лапанова Е.Д., Григорьева Л.В*. Гигиеническая оценка адаптации учащихся основной школы к образовательному процессу в условиях гендерной и традиционной организации обучения // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2013. – № 1. – С. 22–27.

4. *Черная Н.Л., Ганузин В.М., Маскова Г.С., Шубина Е.В., Барабошин А.Т.* Социальная адаптированность, вегетативная устойчивость и качество жизни студентов, обучающихся на первом курсе университета // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы: монография: в 5 т. – Т. 2. – М.: Научная книга, 2019. – С. 110–122.

5. *Червинских Т.А., Колесникова М.Б., Наймушина Е.С., Жуйкова Г.В.* Особенности социальной адаптированности и вегетативной устойчивости подростков с метаболическим синдромом // Казанский медицинский журнал. – 2012. – Т. 93. – № 4. – С. 647–650. – DOI: 10.17816/KMJ1562.

6. *Черная Н.Л., Ганузин В.М., Маскова Г.С., Ермолина Е.А.* Сравнительная характеристика вегетативной устойчивости и социальной адаптированности подростков, обучающихся в сельских и городских школах // Детская больница. – 2009. – № 1. – С. 33–37.

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Х.К. Жечева

Университет «Проф. д-р Асен Златаров»
(Бургас, Болгария)

В статье рассматривается вопрос о проблемах, стоящих перед студентами – будущими учителями химии, использующими цифровые технологии при подготовке в вуз и в педагогической практике в школе.

Ключевые слова: *цифровизация среднего и высшего образования, студенты – будущие учителя химии, интерактивные электронные ресурсы, электронные образовательные платформы.*

PROBLEMS OF LEARNING AND PROFESSIONAL HEALTH OF FUTURE SCIENCE TEACHERS IN THE ERA OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

H.K. Zhecheva

University «Prof. Dr. Assen Zlatarov»
(Burgas, Bulgaria)

The article examines the issue of the challenges facing students-future chemistry teachers who use digital technologies in their university preparation and in their pedagogical practice at school.

Key words: *digitization of secondary and higher education, students-future chemistry teachers, interactive digital resources, digital educational platforms.*

Вопрос цифровизации всех аспектов современного образовательного процесса в среднем и высшем образовании и его влияние на психологический статус преподавателей и студентов очень широк и требует глубокого исследования.

В данной статье рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются будущие учителя естественных наук, использующие цифровые технологии при подготовке в вуз и в школьной практике. Методологически рассмотрены некоторые аспекты цифровизации современного образовательного процесса в среднем и высшем образовании и выявлен положительный опыт эффективной подготовки студентов к проведению педагогической практики в школе.

Структура информационных технологий в болгарских школах и университетах постоянно модернизируется. Цифровизация среднего и высшего образования предъявляет высокие стандарты и требования к преподавателям университетов, которые готовят учителей естественных наук для среднего образования. В связи с цифровой трансформацией предусмотрено изменение учебных планов и программ. Это предполагает изменение мышления и видения проектирования учебных мероприятий и их реализации в школе в ходе педагогической практики. Возрастает риск психологической усталости и так называемого «эмоционального выгорания», которое в последнее время наблюдается у учителей-стажеров, осуществляющих педагогическую практику в школе. В исследованиях О. Михайловой, Е. Фаренниковой, И. Медведевой рассматриваются вопросы взаимосвязи перфекционизма и эмоционального выгорания у студентов бакалавриата и магистратуры и необходимости разработки эффективных программ профилактики эмоционального выгорания и коррекции перфекционизма студентов.

В вузе и школе было бы полезно реализовать некоторые из предложенных нами решений, такие как повышение уровня психологической стрессоустойчивости, поддержание дружественной атмосферы для сохранения благоприятного психологического самочувствия, регламентированное количество рабочих часов, чтобы избежать длительного

времяпровождения за монитором компьютеров, чрезмерного мониторинга новостей в социальных сетях и других средствах массовой информации [1, с.352–357; 2, с. 182–187]. Большую роль также играет включение в диалогическую форму общения на основе гуманизации и демократизации отношений (по Э. Рангеловой) [3].

В ходе теоретической и практической подготовки студенты должны освоить не только навыки проектирования и реализации моделей учебного процесса, использования виртуальной лаборатории и интерактивных тренажеров, но и работать с различными электронными платформами образовательных услуг в школе, использовать STEM-классы. Сложности также определяются разнообразием электронных образовательных платформ, используемых в вузе и в отдельных школах. В 2022/2023 учебном году в болгарских школах внедряется единая электронная платформа для образовательных услуг, известная как «Цифровой рюкзак». Его большие функциональные возможности (программа на неделю, домашние задания, контрольные работы, доступ к огромному количеству образовательных ресурсов), с одной стороны, облегчили подготовку учащихся, но, с другой стороны, предъявляют высокие требования к его применению в школе в процессе педагогической подготовки. Необходимость овладения особенностями работы с разными многочисленными учебными электронными ресурсами (электронными учебниками, интерактивными мультимедийными продуктами, виртуальными тренажерами, виртуальными химическими лабораториями, электронными платформами и т.д.) может привести к чрезмерной информационной перегрузке и стрессу, поскольку было установлено, что избыток информации затрудняет ее анализ и применение на практике.

Наш опыт прошлых лет онлайн-обучения показал дополнительную нагрузку на обучаемых, которым приходилось разрабатывать разные варианты методической реализации уроков химии в реальных и виртуальных средах из-за быстро меняющейся ситуации неопределенности во время

пандемии COVID-19. На определенный период времени в Болгарии была внедрена система очной и дистанционной формы обучения, при этом в вузе преобладала дистанционная форма. Это еще больше усложняло подготовку учащихся к дистанционному и гибридному обучению в школе, поскольку им приходилось использовать альтернативные ресурсы, особенно при выполнении химического эксперимента, в реальной и виртуальной лаборатории. Возникли трудности в применении индивидуально-дифференцированного подхода, в сопровождении личностного развития и включения каждого ученика в класс. Особенно большие риски для психологического статуса будущих учителей имеются при проведении педагогической практики в школе, которая заканчивается сдачей государственного практическо-прикладного экзамена перед Государственной экзаменационной комиссией. Известно, что длительная работа с электронными платформами несет риски быстрой потери интереса учащихся, трудности в поддержании концентрации и внимания перед монитором, что еще больше усложняет работу будущих учителей и требует применения дидактических методов и средств для поддержания высокого уровня познавательной активности, интерес и мотивация учащихся на уроке.

Университетский опыт подготовки будущих преподавателей естественных наук показал, что для снижения риска психологического утомления студентов и учащихся и поддержания высокого уровня их внимания, мотивации, эмоциональной заинтересованности и готовности к обучению необходимо сосредоточиться на практическом применении, физиологическом действии и отношении к личному познавательному опыту. Очень важно учитывать влияние достигнутого познавательного результата на свое дальнейшее развитие. Вот почему особенно важно, чтобы осуществляемая деятельность создавала смысл обучения, вызывала удовлетворение достигнутыми результатами и успехами. Мотивация учащихся к добровольному активному участию в занятиях может быть достигнута за счет признания их достижений и успехов, а прирост их познавательного опыта будет

объективно оцениваться. Эмоциональное вовлечение может осуществляться через активное участие в экспериментальном исследовании химических объектов при соблюдении требований безопасности. Экспериментирование в augmented reality, которая в ближайшем будущем получит более широкое применение и интеграцию в образование, имеет особенно большие перспективы для повышения эмоциональной активности учащихся и школьников. Преподаватели и стажеры Университета «Проф. д-р Асен Златаров» (Бургас) получили уникальную возможность работать с платформой EON-XR, которая дает новое видение процесса обучения в академической среде и включение в «Metaverse». С помощью EON-XR и новую версию EON Metaverse Builder пользователи могут создавать многообектные пространства XR, интерактивные продукты (3D и 360-градусные панорамы) для использования на различных устройствах разного размера, формы и местоположения (смартфоны, ноутбуки, настольные компьютеры, планшеты, большие экраны, шлемы-дисплеи и т.д.). Программа удобна для экспериментов в виртуальной лаборатории, так как есть возможность разделить лабораторное оборудование на составные части, проследить последовательность этапов его сборки и наблюдать за ним в панораме 360° со всех сторон. Обратная связь доступна с доступом к различным электронным ресурсам в различных форматах. Однако эффективное, безопасное и эмоционально увлекательное общение в ходе урока и в учебном эксперименте может создавать для учителей и учащихся определенные риски, связанные с «синдромом эмоционального выгорания», особенно в условиях социальной изоляции.

Несмотря на свои преимущества, использование augmented reality имеет ряд рисков, которые были исследованы и опубликованы. Среди них − снижение когнитивных способностей, деградация коммуникативных способностей, отсутствие ориентации, трудности с общением и с адаптацией к реальности. Все это приводит к ухудшению психического здоровья. Эти риски должны оцениваться преподавателями

и студентами, которые должны применять обучение в Metaverse очень ограниченно, ответственно и после консультации со специалистами.

Во избежание подобных рисков и в соответствии с высокими современными требованиями необходимо, чтобы будущие студенты – учителя естественных наук обладали профессиональными и личностными качествами и компетенциями для вербального и невербального общения для их мотивации и стимулирования стремления к научной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Михайлова О.Б., Фаренникова Е.С.* Особенности психологического самочувствия представителей различных профессиональных групп в период пандемии COVID-19 // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020 – № 4. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN420.pdf.

2. *Михайлова О.Б., Медведева И.А., Кущазли М.И.* Эмоциональное выгорание: специфика проявлений у работников городской администрации // Человеческий капитал. – 2022. – № 6 (162). – С. 125–131.

3. *Рангелова Е.* Нравствената култура на ученика. – София, 1996.

САМОУВАЖЕНИЕ И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ В СРЕДНЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О. Калайджич, Р. Перучица

Университет Восточного Сараево
(Фоча, Республика Сербская, Босниая и Герцеговина)

Самооценка и самоэффективность являются важными составляющими здорового развития личности, особенно в период взросления и перехода во взрослую жизнь. Цель исследования – определить уровень самооценки и самоэффективности в под-

ростковом возрасте, а также рассмотреть их взаимосвязь с социально-демографическими характеристиками. Исследование проводилось на выборке из 309 подростков. Результаты анализа показывают, что воспринимаемая самооценка и самоэффективность группируются вокруг более высоких значений.

Ключевые слова: *самооценка, самоэффективность, подростки.*

SAMOPOŠTOVANJE I SAMOEFIKASNOST U SREDNJOJ ADOLESCENTSKOJ DOBI

O. Kalajdžić, R. Perućica

Univerzitet u Istočnom Sarajevu
(Foča, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina)

Samopoštovanje i samoefikasnost su važne komponente zdravog razvoja ličnosti, posebno u periodu odrastanja i tranzicije u odraslu dob. Cilj istraživanja bio je utvrditi nivo samopoštovanja i samoefikasnost u adolescentskoj dobi, te sagledati njihove relacije sa sociodemografskim karakteristikama. Istraživanje je provedeno na uzorku od 309 adolescenata, a rezultati pokazuju da se percipirano samopoštovanje i samoefikasnost grupišu oko viših vrijednosti.

Ključne riječi: *samopoštovanje, samoefikasnost, adolescenti.*

SELF-ESTEEM AND SELF-EFFICIENCY IN THE MIDDLE ADOLESCENT AGE

O. Kalajdzic, R. Perucica

University of East Sarajevo
(Foca, Republika Srpska, Bosnia and Hercegovina

Self-esteem and self-efficacy are important components of healthy personality development, especially during the period of growing

up and transition into the adulthood. The aim of the research was to determine the level of self-esteem and self-efficacy in the adolescence, and to consider their relationships with the sociodemographic characteristics. The study was conducted on a sample of 309 adolescents, and the results show that perceived self-esteem and self-efficacy are grouped around the higher values.

Key words: *self-esteem, self-efficacy, adolescents.*

Samopoštovanje se definiše kao rezultat formiranog pojma o sebi, odnosno kao vrednovanje ili samoevaluacija sebe [1]. Koncept samoefikasnosti kreiran je od strane psihologa Alfreda Bandure i podrazumijeva procjenu pojedinca o vlastitim mogućnostima organizovanja i izvođenja radnji potrebnih za ostvarivanje željenog ishoda [2]. Kako će se neko ponašati, kako će reagovati na ponašanje drugih ljudi, odabrati životne vrijednosti i ciljeve, te suočavati se sa životnim izazovima u velikoj mjeri zavisi od toga kako procjenjujemo vlastite sposobnosti i vlastitu vrijednost. Samopoštovanje utiče na sve segmente života i o važnosti samopoštovanja svjedoče rezultati brojnih istraživanja u različitim oblastima psihologije. Takođe, dosadašnja istraživanja potvrđuju uticaj samoefikasnosti na akademsko postignuće, profesionalne aspiracije te prosocijalno ponašanje, tako što razvoj samoefikasnosti snažno determiniše buduće ponašanje osobe u ostvarivanju cilja, jer pokreće akciju, određuje količinu napora koji treba uložiti, istrajnost pri suočavanju s preprekama i rezilijentnost u neželjenim situacijama [3]. Samoefikasnost nije nasledna osobina, već se razvija tokom vremena i bogaćenjem iskustva, počev od djetinjstva, a determinišu ga vlastito iskustvo, posredno iskustvo, socijalni signali i psihofiziološko stanje.

Kada je u pitanju samopoštovanje, smatra se da ono predstavlja relativno stabilnu osobinu, iako oscilira tokom razvojnih stadijuma u životu pojedinca. Dosadašnja istraživanja o razvoju samopoštovanja kod adolescenata, iznijela su kontradiktorne rezultate, od porasta samopoštovanja u adolescenciji, preko toga da se tokom adolescencije ne mijenje ili čak opada. O razvoju samopoštovanja navodi se i da je u djetinjstvu samopoštovanje relativno visoko, opada tokom rane adolescencije, postepeno se

povećava tokom odrasle dobi, vrhunac dostiže između 50 i 60 godina i zatim ima tendenciju opadanja u starosti [4]. Samopoštovanje igra veliku ulogu u razumijevanju sebe, te je osjetljivo na brojne uticaje tokom adolescencije. Saznanja o adolescentskim percepcijama samopoštovanja i samoefikasnosti su važna jer impliciraju aspekte u kojima im je neophodno osnaživanje i podrška tokom obrazovanja, ali i sekundarnog tranzicionog perioda. U skladu s navedenim cilj ovog istraživanja bio je ispitati nivo samopoštovanja i samoefikasnosti u srednjoj adolescentskoj dobi.

Uzorak istraživanja obuhvatio je 309 adolescenata, uzrasta od 15 do 18 godina, a prosječna starost ispitanika bila je 16,83 godina. Mjerni instrumenti korišteni za potrebe rada su skala samopoštovanja, skala samoefikasnosti i upitnik o sociodemografskim karakteristikama. Skala samopoštovanja je Rosenbergova petostepena skala Likertovog tipa, koja sadrži 10 ajtema [1]. Stavke upitnika odnose se na globalne samoevaluacije u vezi s tim koliko ispitanik smatra da vrijedi. Teorijski raspon je od 10 do 50, a veći rezultat znači veći stepen samopoštovanja. Skala samoefikasnosti je, takođe, petostepena skala koja se sastoji od 10 ajtema i mjeri percepciju opšte samoefikasnosti. Takođe, teorijski raspon je od 10 do 50, a veći skor ukazuje na pozitivniju procjenu sopstvene samoefikasnosti, dok niži skor ukazuje na nižu samoefikasnost.

Rezultati prikazani u tabeli 1 pokazuju da adolescenti iz našeg uzorka na skali samopoštovanja postižu prosječne vrijednosti koje su iznad teorijske prosječne vrijednosti, što nam govori da je njihovo opšte samovrednovanje pozitivno. Analizom dobijene distribucije utvrđeno je da ona statistički značajno odstupa od normalne raspodjele, na šta ukazuje i dobijena vrijednost Kolmogorov-Smirnovog testa ($K - S = 0{,}082$; $p = 0{,}000$). Iako je adolescencija vrijeme brojnih promjena kako na fizičkom, socijalnom, emocionalnom i kognitivnom planu, na osnovu dobijenih rezultata mogli bismo reći da te promjene ne ugrožavaju globalno samopoštovanje u ovom periodu. Imati visoko samopoštovanje u osnovi znači cijeniti sebe i vlastitu vrijednost. Takođe, distribucija samoefikasnosti kod adolesce-

nata ukazuje na grupisanje rezultata oko viših vrijednosti, što potvrđuje i negativan predznak skjunisa (tabela1). Analizom dobijene distribucije (tab. 1) utvrđeno je da ona statistički značajno odstupa od normalne raspodjele, što pokazuje vrijednost Kolmogorov-Smirnovog testa, a na osnovu aritmetičke sredine možemo zaključiti da je kod naših ispitanika percepcija samoefikasnosti visoka i da su rezultati postignuti na skali samoefikasnosti iznadprosječno visoki s obzirom na teoretski mogući raspon rezultata i podatke iz drugih istraživanja. Pri tumačenju ovakvog rezultata potrebna je i doza opreznosti s obzirom da postoje istraživanja u kojima se navodi da i suviše visok nivo samoefikasnosti ponekad može dovesti do degradacije u obavljanju pojedinih zadataka zato što stvara lažan osjećaj sposobnosti, a može dovesti i do smanjenog zalaganja i pažnje u izvršavanju zadataka.

Tabela 1

Statistički pokazatelji distribucija samopoštovanja i samoefikasnosti

	AS	SD	Rang	Sk	Ku	Kolmogorov-Smirnov test		
						K – S	***df***	***p***
Samopoštovanje	41,17	5,65	35	-0,941	1,786	0,082	309	0,000
Samoefikasnost	40,33	5,41	27	-0,211	0,027	0,058	309	0,014

Na osnovu Spirmanovog koeficijenta korelacije utvrđena je statistički značajna povezanost između samopoštovanja i samoefikasnosti kod adolescenata (ro = 0,507, p = 0,000). Prema Kohenovom kriterijumu, riječ je o visokoj korelaciji, a smjer veze je pozitivan što znači da visok nivo samopoštovanja prati visok nivo samoefikasnoti i obratno. Mogli bismo reći da osjećaj poštovanja sebe proizilazi i iz svijesti o onome što umijemo raditi, odnosno, iz percepcije vlastitih kompetencija, tj. Samo-

poštovanje se formira, pored ostalog, na osnovu osjećaja samoefikasnosti, ali se isto tako može smatrati da je osjećaj samoefikasnosti određen nivoom samopoštovanja.

Na osnovu rezultata prikazanih u tabeli 2 zaključujemo da postoji statistički značajna razlika između mladića i djevojaka kada je u pitanju i samopoštovanje i samoefikasnost. Vrijednosti medijana pokazuju nam da ispitanici muškog pola imaju veće samopoštovanje nego ispitanici ženskog pola. Takođe, mladići imaju i veću percepciju opšte samoefikasnosti od djevojaka i ta razlika je statistički značajna. Jedno od mogućih objašnjenja dobijene razlike možemo tumačiti razlikama u procesu socijalizacije koje su vezane uz stereotipe i očekivanja društva povezana sa polnim ulogama. Stereotipna muška uloga se odnosi na nezavisnost i kompetentnost, a ženska na zavisnost. Poznato je i da se djevojke, češće nego mladići, ocjenjuju na osnovu fizičkog izgleda, pa samim tim, ukoliko odstupaju od kulturalnog ideala ljepote, to posledično može dovesti i do nižih nivoa samopoštovanja. Vrijednosti Kruskal-Volis testa (tab. 2) pokazuju da ne postoji statistički značajan razlika u samopoštovanju i samoefikasnosti adolescenata s obzirom na njihov školski uspjeh. Moguće je da je ovaj rezultat uslovljen odabranim instrumentima, jer smo koristili skale kojima se procjenjuje globalno samopoštovanje i percepcija opšte samoefikasnosti, te da bi primjena neke specifične skale samopoštovanja koja uključuje vrednovanje sebe u akademskim dostignućima, kao i primjena skale akademske samoefikasnosti, uslovili drugačije rezultate. Rezultati prikazani u tabeli 2 pokazuju statistički značajnu razliku u samopoštovanju i samoefikasnosti adolescenata s obzirom na njihove materijalne prilike. Najveće samopoštovanje imaju ispitanici koji svoj materijalni status procjenjuju imućnijim (*Mdn* = 42,22), a najniži nivo samopoštovanja imaju ispitanici lošeg materijalnog statusa (*Mdn* = 39,80). Takođe, najveći nivo percipirane samoefikasnosti imaju ispitanici koji pripadaju imućnijoj grupi (*Mdn* = 41,45), a najnižu prosječnu vrijednost samoefikasnosti imaju ispitanici lošeg materijalnog statusa (*Mdn* = 39,95).

Razlike u samopoštovanju i samoefikasnosti s obzirom na pol, školski uspjeh i materijalne prilike ispitanika

	Pol	***Mdn***	**Mann-Whitney *U***	***Z***	***p***
Samopoš-tovanje	muški	42,04	10 241,500	-2,053	0,040
	ženski	40,43			
Samoe-fikasnost	muški	41,35	9471,000	-3,039	0,002
	ženski	39,47			
	Školski uspjeh				
	χ^2		***df***	***p***	
Samopoš-tovanje	2,425		3	0,489	
Samoe-fikasnost	5,547		3	0,136	
	Materijalne prilike				
	χ2		***df***	***p***	
Samopoš-tovanje	9,239		3	0,026	
Samoe-fikasnost	11,707		3	0,008	

Poznato je da se u nekim kulturama uspjeh u ekonomskom blagostanju smatra centralnim za samopoštovanje, pa je otuda ovaj rezultat i očekivan. Uvid u različita istraživanja koja se bave materijalnim deficitom upuće na to da su neki od najčešćih psiholoških problema, sa kojima se susreću osobe koje žive u uslovima siromaštva, nisko samopoštovanje, osjećaj vlastite podcjenjenosti, bespomoćnosti te vlastite neuspješnosti. Uobičajeno je da osobe niskog materijalnog statusa pokazuju nizak nivo vlastitog prihvatanja, što implicira negativne osjećaje o sebi, osjećaj niže vrijednosti, te poteškoće u socijalnom funkcionisanju.

Preporuka za buduća istraživanja bila bi uključivanje većeg broja faktora i ispitivanje njihovog udjela u vrednovanju sebe i

svojih kompetencija, kao i upotreba diferenciranih, multidimenzionalnih skala samopoštovanja i samoefikasnosti koje procjenjuju uticaj specifičnih oblasti (porodična dimenzija, socijalna dimenzija, akademski uspjeh i sl.) na globalno samopoštovanje i globalnu samoefikasnost.

LITERATURA

1. *Rosenberg M*. Conceiving the Self. – N. Y.: Basic Books, 1979.

2. *Bandura A*. Self-efficacy: The exercise of control. – N. Y.: Freeman, 1997.

3. *Milanović-Dobrota B., Radić-Šestić M*. Značaj modela samoefikasnosti u vaspitno-obrazovnom radu sa adolescentima.

4. *Orth U, Robins RW*. The development of self-esteem // Curr. Dir. Psychol. Sci. – 2014. – № 23 (5). – P. 381–387.

ПРОФИЛАКТИКА И РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ КАК ПРЕДИКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

О.А. Комиссарова, М.Н. Дубровина

ГБУ СРЦ «Возрождение»
(Москва, Россия)

Статья посвящена исследованию вопросов профилактики и ранней диагностики употребления ПАВ современной молодежью. В работе рассматриваются различные критерии и методы диагностики употребления ПАВ молодыми людьми, реализованные на базе ГБУ СРЦ «Возрождение», а также современные подходы к реабилитации молодежи, употребляющей ПАВ.

Ключевые слова: *психоактивные вещества (ПАВ), диагностика, профилактика, реабилитация, наркомания.*

PREVENTION AND EARLY DIAGNOSIS OF PAS USE AS PREDICTORS OF YOUTH'S HEALTH

O.A. Komissarova, M.N. Dubrovina

City Budget Institution
of Moscow Social Rehabilitation Center
for Minors «Vozrozhdenie» (Moscow, Russia)

This article is devoted to the study of prevention and early diagnosis of the use of psychoactive substances by modern youth. The paper discusses various criteria and methods for diagnosing the use of psychoactive substances by young people, implemented on the basis of the State Budgetary Institution Social Rehabilitation Center «Vozrozhdeniye», as well as modern approaches to the rehabilitation of young people who use psychoactive substances.

Key words: *PAS, diagnostics, prevention, rehabilitation, drug addiction.*

Вопросы психического и физического здоровья нации в целом и молодежи в частности являются одними из приоритетных целей развития Российской Федерации в области здравоохранения и социальной работы (Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 598) [4]. В частности, одним из аспектов данной программы становится профилактика и реабилитация людей, страдающих зависимостью от употребления психоактивных веществ, в частности, наркотических препаратов.

По данным Главного управления по контролю за оборотом наркотиков МВД РФ, за период с 2010 по 2021 г. количество зарегистрированных наркозависимых граждан, состоящих на учете в медицинских или реабилитационных центрах (как частных, так и государственных), увеличилось более чем в 2 раза [6]. Так, по данным за 2021 г., количество людей, употребляющих ПАВ (психоактивные вещества: психостимуляторы, полинаркотические вещества и другие

наркотические вещества) составило 6 млн человек, а людей с официальным диагнозом «наркомания» – около 459 тыс. человек (по данным Минздрав РФ) [6]. При этом оба ведомства отмечают, что подавляющее большинство употребляющих психоактивные и наркотические вещества составляет молодежь в возрасте от 14 до 30 лет (60%) [6; 7]. МВД РФ отмечает, что число подростков, употребляющих психоактивные вещества, за последние 10 лет увеличилось более чем в 18 раз [6]. Такая тенденция может быть связана с рядом причин, большинство из которых связаны со следующими аспектами – ранней эмансипацией подростков, агрессивной рекламой аддиктивного поведения в СМИ, высокой доступностью неограниченных веб-ресурсов, а также широким распространением новых видов синтетических полинаркотических веществ (НПВ – новые психоактивные вещества: спайсы, соли, мефедрон и пр.) [1; 2].

В случае употребления новых психоактивных веществ особенно актуален вопрос ранней диагностики употребления, так как НПВ вызывают сильное психическое и физиологическое привыкание, начиная уже с первого акта их употребления [4]. НПВ высокотоксичны и способствуют развитию психических расстройств, крайне сложно поддающихся коррекции. Продолжительный прием синтетических наркотиков вызывает перманентное беспокойство, приступы паники, депрессивные состояния, раздражительность, расстройства сна и аппетита, отклонения в поведении и сексуальные нарушения. К примеру, любители синтетических аналогов кокаина (амфетамина, первитина, метамфетамина) чаще всего страдают от параноидной шизофрении. Симптомы проявляются в виде бредовых идей, слуховых, зрительных и тактильных галлюцинаций, имеет место быть агрессивное поведение. Находясь под действием ПАВ, подростки часто вовлекаются в криминальные ситуации. Если человек предрасположен к возникновению психического расстройства, то, балуясь наркотиками, он достигает того, что затаившийся недуг трансформируется в шизофрению со

всеми вытекающими последствиями. Прогрессируя семимильными шагами, она полностью отрезает человека от нормальной жизни.

Таким образом, актуальность данного исследования связана, в первую очередь, с увеличением доли подростков, страдающих наркозависимостью, и необходимостью проведения профилактики и ранней диагностики употребления наркотических веществ с целью их последующей психологической, физиологической и социальной реабилитации.

На данный момент ГБУ «Социально-реабилитационный центр “Возрождение”» работает с лицами, страдающими от наркотической зависимости, не достигшими совершеннолетия (от 15 до 18 лет включительно).

Стационарная программа центра «Возрождение» основывается на отечественной авторской программе реабилитации наркозависимых «Страна Живых», адаптированной к особенностям несовершеннолетнего возраста. Продолжительность программы – 6 месяцев. В нее включаются несовершеннолетние, выявленные как системные потребители ПАВ.

Несовершеннолетние, замеченные в эпизодическом употреблении ПАВ, включаются в амбулаторную программу профилактики, основная задача которой – остановить дальнейшие пробы НПВ и не допустить развития тяжелых форм зависимости.

Амбулаторная программа профилактики употребления ПАВ включает комплекс профилактических мероприятий: воспитательные мероприятия (правила, традиции, система поощрений-заданий и т.д.); психокоррекционные и психотерапевтические группы, психокоррекционные сессии, семейные консультации; тренинги повышения родительских компетенций; тренинги ассертивности, «психотерапевтический театр»; профориентацию; содействие учебной и трудовой занятости; спортивные, досуговые мероприятия, военно-патриотические мероприятия и т.д.

Одним из проблемных вопросов, стоящих перед специалистами в процессе амбулаторной программы, является

своевременное выявление повторных и последующих случаев употребления ПАВ несовершеннолетними в процессе прохождения ими программы, так как несовершеннолетний, проявивший интерес к употреблению ПАВ и попавший в поле зрения специалистов, зачастую заинтересован продолжить свои эксперименты, но пытается скрыть это от родителей и специалистов. Учитывая высокую токсичность НВП и риск возникновения отравлений и психозов, каждый случай повторного употребления может привести к фатальному исходу. Для ранней диагностики употребления ПАВ специалисту необходимо ориентироваться на совокупность прямых и косвенных признаков употребления ПАВ. К прямым признакам принято относить проявления на физиологическом уровне: измененное состояние сознания и поведения, изменение настроения, двигательной активности, изменение или нарушение координации движений, изменение речи, цвета кожных покровов, состояния зрачков (расширение/сужение, покраснение слизистой оболочки глаз) [5] и непосредственное выявление ПАВ в биологических жидкостях подростка. Каждая группа психоактивных веществ (алкоголь, опиаты, каннабиоиды, психостимуляторы, галлюциногены, седативные и снотворные средства, НПВ и пр.) обладает рядом собственных специфических признаков, совокупность которых позволит специалисту определить класс вещества, вызвавшего зависимость. Помимо прямых признаков употребления существует также группа косвенных, к которым относятся: резкое изменение социального поведения (изменение круга знакомств, поведения в школе, дома и пр.), снижение социальной активности, утрата интереса к прежним увлечениям, появление специфических интересов, связанных с фармакологией, биохимией, регулярные манипуляции с лекарственными препаратами, изменение внешнего вида (неухоженность, небрежность в одежде, санитарная запущенность) и др. [5]. В отличие от прямых признаков, косвенные могут указывать на факт употребления ПАВ, но также могут быть и следствием

иных факторов, таких как депрессивные, кризисные состояния, переживание горя, или быть связаны с иными жизненными обстоятельствами.

В связи с этим, а также с постоянным увеличением доли НПВ на рынке наркотической продукции в РФ специалисты ГБУ СРЦ «Возрождение» дают следующие рекомендации по профилактике и ранней диагностике употребления ПАВ родителям несовершеннолетних:

1) внимательно и чутко общайтесь с подростком, старайтесь быть в курсе его дел и переживаний;

2) создайте подростку психологически комфортную среду, постройте доверительные отношения с подростком, позвольте ребенку доверять вам;

3) наблюдая резкие и необоснованные изменения в поведении подростка, постарайтесь выяснить причину этих изменений;

4) наблюдая разово, эпизодически или систематично изменения в физическом состоянии подростка, проявите родительскую ответственность и обратитесь к компетентным специалистам медицинского профиля (нарколог, психиатр, клинический психолог, психотерапевт).

Численное увеличение количества подростков, употребляющих ПАВ, наблюдается не только в России, но и во всем мире. Для борьбы с данной проблемой необходима реализация ряда мер, направленных на профилактику, раннюю диагностику и комплексную реабилитацию молодежи, страдающей от этой зависимости. Реализация комплекса мер по своевременному вмешательству в данный процесс компетентных специалистов позволит значительно сократить не только количество зависимых от ПАВ, но и снизить социально-неблагоприятные последствия их употребления (преступления, совершенные под действием ПАВ, смерти в результате передозировки или несчастных случаев, связанных с ПАВ, и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Коршунов В.А*. Эпидемиологические закономерности распространения наркопотребления и наркозависимости и направления по оптимизации мер профилактики: дис. … канд. мед. наук / Первый государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова. – М., 2017. – 213 с.

2. *Михайлова О.Б., Сафи С.М., Шептура А.В.* Агрессивность личности: основные подходы и перспективы в изучении // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – № 6.

3. Новые психоактивные вещества (НПВ) // Управление Организации объединенных наций по борьбе с наркотиками (сектор РФ и СНГ) [офиц. сайт]. – URL: https://www.unodc.org/documents/scientific/NPS_leaflet_2016_Russian.pdf (дата обращения: 10.09.2022).

4. Постановление Совета Федерации РФ «О приоритетных направлениях развития здравоохранения и социального обеспечения в Российской Федерации». – URL: http://council.gov.ru/activity/documents/75632 (дата обращения: 10.09.2022).

5. Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ. Синдром зависимости от психоактивных веществ. Клинические рекомендации Министерства Здравоохранения РФ. – М., 2021. – 113 с.

6. Статистика Главного управления по борьбе с незаконным оборотом наркотиков МВД РФ за 2021 г. – URL: https://xn-b1aew.xn-p1ai/news/rubric/14 (дата обращения: 10.09.2022).

7. Статистика Министерства Здравоохранения РФ по учету наркозависимых за 2021 г. – URL: https://minzdrav.gov.ru›documents (дата обращения: 10.09.2022).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВОСПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ИНОСТРАННЫХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Е.Ю. Лазарева

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова (Чебоксары, Россия)

В статье представлено сравнительное исследование взаимосвязи характеристик здорового образа жизни и восприятия социальной поддержки у российских и иностранных студентов вуза. Результаты исследования показали, что социальная поддержка позитивно взаимосвязана с характеристиками здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: *социальная поддержка, здоровый образ жизни, студенты вуза, адаптационные возможности, иностранные обучающиеся.*

RELATIONSHIPS OF HEALTHY LIFESTYLE CHARACTERISTICS AND PERCEPTION OF SOCIAL SUPPORT AMONG FOREIGN AND RUSSIAN MEDICAL STUDENTS

E.Yu. Lazareva

Ulianov Chuvash State University (Cheboksary, Russia)

The article presents a comparative study of the relationship between the characteristics of a healthy lifestyle and the perception of social support among Russian and foreign students of the university.

The results of the study showed that social support is positively intertwined with the characteristics of a healthy student lifestyle.

Key words: *social support, a healthy lifestyle, university students, adaptation opportunities, foreign students.*

Распространенность проблем психического здоровья среди студентов университетов растет и объясняется академическими, финансовыми и социальными стрессами. Имеющиеся на сегодняшний день исследования показывают, что социальная поддержка со стороны значимых окружающих и друзей является известным фактором в профилактике проблем психического здоровья и улучшения качества жизни студентов вуза [3].

Так, проведенное исследование студентов индонезийского университета показало, что существует значительная связь между социальной поддержкой и психическим здоровьем студентов [6]. Исследование студентов различных университетов Пакистана показало, что депрессия, тревога и стресс часто преобладают среди студентов университетов, а воспринимаемый низкий уровень социальной поддержки взаимосвязан с высоким уровнем психологических проблем [5]. Другое исследование, проведенное с учетом культурной ориентации в отношении предполагаемой социальной поддержки и психологических проблем у студентов, показало, что низкий уровень поддержки сверстников был связан с депрессией, тревогой и межличностной чувствительностью, а семейная поддержка играла бóльшую роль, чем поддержка сверстников, в решении психологических проблем [8].

Социальная поддержка оказывает положительное влияние и на успеваемость студентов университетов, что в значительной степени объясняется ее взаимосвязью с жизнеспособностью студентов с относительно низким уровнем самоэффективности [6]. Проведенное исследование студентов университета в Испании показал, что более высокий уровень социальной поддержки представляет собой защит-

ный фактор, связанный со снижением риска суицидальных мыслей и попыток самоубийства [1]. Обнаружена значительная положительная корреляция между духовным благополучием с воспринимаемой социальной поддержкой и удовлетворенностью жизнью у студентов университета в Иордании [2]. Изучение опыта студентов первого курса в получении социальной поддержки и его связь с их способностью адаптироваться к университетской жизни показало важность студенческого сообщества, старших студентов и семейных связей в адаптации к новой среде обучения [4].

Социальная поддержка представляет собой ценный ресурс для вузов в защите психического здоровья и формирования здорового образа жизни студентов [3]. Поскольку социальная поддержка сверстников работает как позитивный элемент развития эмоционального благополучия студентов, то программы развития студентов должны быть направлены на повышение их адаптивных возможностей с помощью поощрения взаимных социальных обменов [7].

Таким образом, была выдвинута гипотеза о том, что социальная поддержка может минимизировать как патогенное воздействие стресса на человека, так и снизить поведенческие факторы риска, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье обучающихся. В связи с этим **целью исследования** стало изучение взаимосвязей социальной поддержки у российских и иностранных студентов с характеристиками здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 205 иностранных и российских студентов в возрасте от 17 до 27 лет, средний возраст которых составил 20,26 ± 2,20 года, из них 97 студентов – граждан России и 108 студентов с иностранным гражданством. Исследование было проведено при помощи опросника социальной поддержки Зимета («The Multidimensional Scale of Perceived Social Support», MSPSS) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты и русскоязычного варианта опросника «Профиль здорового образа жизни» («Health-Promoting Life-style Profile», HPLP) М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкой, И.Р. Мур-

тазиной. Для обработки полученных количественных данных использовались методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Сравнительное исследование воспринимаемой социальной поддержки в группах российских и иностранных студентов выявило достоверные различия по шкале «Социальная поддержка от значимых других» ($t = 2{,}22$; $p < 0{,}05$). Иностранные студенты достоверно реже прибегают к поддержке значимых для них лиц в отличие от российских студентов. Это может быть связано с тем, что у иностранных студентов во время обучения имеется ограниченный круг близких людей, к которым они могли бы обратиться за поддержкой. Сравнение результатов исследования восприятия социальной поддержки у российских и иностранных студентов в зависимости от пола показало, что студенты мужского пола независимо от гражданства в равной мере прибегают к поддержке семьи, друзей и близких людей ($p > 0{,}05$). Достоверные различия в уровне воспринимаемой социальной поддержки выявлены у студентов женского пола по шкале «Социальная поддержка от значимых других» ($t = 3{,}4$; $p < 0{,}001$) и по общей шкале социальной поддержки ($t = 2{,}3$; $p < 0{,}05$). Российские студентки достоверно более чаще, чем иностранные, прибегают к поддержке близких людей, что в целом показывает более высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки у них.

Достоверные различия между группами российских и иностранных студентов выявлены для возрастной группы от 17 до 20 лет. Российские студенты этой возрастной группы чаще получают социальную поддержку от семьи ($t = 2{,}5$; $p < 0{,}01$) и близкого человека ($t = 2{,}0$; $p < 0{,}05$), что в целом проявляется в более высоком уровне получаемой ими социальной поддержки ($t = 2{,}5$; $p < 0{,}05$). Это позволяет предположить, что иностранные студенты данной возрастной группы, проживая в другой стране, не могут получать социальную поддержку от своей семьи в том объеме, в котором ее получают российские студенты. Иностранные студенты меньше используют социальную поддержку от близких лю-

дей, возможно, из-за имеющегося у них ограниченного круга таких лиц. Полученные результаты показывают, что российские студенты возрастной подгруппы 17–20 лет имеют более высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки по сравнению с иностранными студентами данной возрастной подгруппы.

Достоверных различий в уровне социальной поддержки в возрастной подгруппе 21–27 лет у российских и иностранных студентов не выявлено ($p > 0,05$). Это свидетельствует о том, что российские и иностранные студенты данной возрастной группы в равной мере прибегают к поддержке семьи, друзей и близких людей.

Результаты исследования взаимосвязей характеристик здорового образа жизни и воспринимаемой социальной поддержки у российских студентов приведены в табл. 1.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи характеристик ЗОЖ с компонентами социальной поддержки у российских студентов (*n* = 97)

	HR	**PA**	**N**	**SG**	**IR**	**SM**	**Общая шкала**
Соц. поддержка семьи	–	–	–	0,268	0,242	–	–
Соц. поддержка друзей	–	–	–	–	0,255	–	–
Соц. поддержка близких	0,234	–	–	–	0,209	–	–
Общая шкала	0,238	–	–	–	0,279	–	–

Примечание: HR – ответственность за здоровье; PA – физическая активность; N – питание; SG – внутренний/духовный рост; IR – межличностные отношения; SM – управление стрессом. Крити-

ческие значения для уровня значимости: $p = 0{,}05$, $r = 0{,}205$; $p = 0{,}01$, $r = 0{,}2673$.

Из табл. 1 видно, что у российских студентов выявлены достоверные прямые взаимосвязи межличностных отношений и воспринимаемой социальной поддержки ($p > 0{,}05$). Эффективные межличностные взаимосвязи, которые выстраивают российские студенты, сопровождаются более частым обращением за социальной поддержкой к семье, друзьям, близким людям. Социальная поддержка семьи прямо взаимосвязана с характеристикой внутреннего и духовного развития ($p > 0{,}01$). Чем более ответственное отношение к здоровью у российских студентов, тем выше воспринимаемая ими социальная поддержка от близких людей ($p > 0{,}05$).

Результаты исследования взаимосвязей характеристик здорового образа жизни и воспринимаемой социальной поддержки у иностранных студентов приведены в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционные взаимосвязи характеристик ЗОЖ с компонентами социальной поддержки у иностранных студентов ($n = 108$)

	HR	**PA**	**N**	**SG**	**IR**	**SM**	**Общая шкала**
Соц. поддержка семьи	0,315	0,244	0,254	0,482	0,479	0,285	0,406
Соц. поддержка друзей	0,255	0,275	–	0,292	0,411	0,237	0,327
Соц. поддержка близких	0,370	0,321	0,342	0,495	0,535	0,395	0,483
Общая шкала	0,355	0,317	0,298	0,480	0,539	0,346	0,460

Примечание: HR – ответственность за здоровье; PA – физическая активность; N – питание; SG – внутренний/духовный рост; IR –

межличностные отношения; SM – управление стрессом. Критические значения для уровня значимости: $p = 0{,}05$, $r = 0{,}1946$; $p = 0{,}001$, $r = 0{,}2299$.

Из табл. 2 видно, что выявлены достоверные прямые взаимосвязи уровня воспринимаемой социальной поддержки с ответственностью за здоровье ($p > 0{,}001$), с физической активностью ($p > 0{,}001$), правильным питанием ($p > 0{,}001$), внутренним духовным ростом ($p > 0{,}001$), межличностными отношениями ($p > 0{,}001$), управлением стрессом ($p > 0{,}001$). Результаты показывают, что чем больше воспринимаемая социальная поддержка от семьи, друзей и близких, тем больше приверженность здоровому образу жизни у иностранных студентов.

Выводы. У иностранных студентов, в отличие от российских, достоверно меньше уровень воспринимаемой поддержки от значимых для них лиц, что может сказываться на адаптационных возможностях данных студентов и приверженности здоровому образу жизни. По представленным результатам исследования видно, что социальная поддержка является позитивным элементом поддержания всех характеристик здорового образа жизни. Для повышения адаптивных возможностей студентов необходимо разрабатывать программы, включающие также поощрение студентов к социальным взаимодействиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Aizpurua E., Caravaca-Sánchez F., Taliaferro L.A.* Sociality among college students in Spain: Prevalence and associations with substance use, social support and resilience // Death studies. – 2021. – P. 1–6.

2. *Alorani O.I., Alradaydeh M.T.F.* Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students // International Journal of Adolescence and Youth. – 2018. – Vol. 23. – № 3. – P. 291–298.

3. *Alsubaie M.M., Stain H. J., Webster L.A.D., Wadman R.* The role of sources of social support on depression and quality of life for

university students // International Journal of Adolescence and Youth. – 2019. – Vol. 24. – № 4. – P. 484–496.

4. *Awang M.M., Kutty F.M., Ahmad A.R.* Perceived social support and well being: First-year student experience in university // International Education Studies. – 2014. – Vol. 7. – № 13. – P. 261–270.

5. *Bukhari S.R., Afzal F.* Perceived social support predicts psychological problems among university students // The International Journal of Indian Psychology. – 2017. – Vol. 4. – № 2. – P. 18–27.

6. *Carmeli A., Peng A.C., Schaubroeck J.M., Amir I.* Social support as a source of vitality among college students: The moderating role of social self-efficacy // Psychology in the Schools. – 2021. – Vol. 58. – № 2. – P. 351–363.

7. *Cobo-Rendón R., López-Angulo Y., Pérez-Villalobos M.V., Díaz-Mujica A.* Perceived social support and its effects on changes in the affective and eudaimonic well-being of Chilean University students // Frontiers in psychology. – 2020. – Vol. 11.

8. *Jibeen T.* Perceived social support and mental health problems among Pakistani university students // Community mental health journal. – 2016. – Vol. 52. – № 8. – P. 1004–1008.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

О.С. Машарская

Белорусская государственная академия искусств (Минск, Беларусь)

В статье представлены результаты факторного анализа субъективного благополучия студентов разных стран (Российской Федерации, Соединенных Штатов Америки и Республики Беларусь). Анализируются общие и различные факторы благополучия, присутствующие во всех исследуемых выборках.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, факторный анализ, социальные представления.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS

O.S. Masharskaya

Belarusian State Academy of Arts
(Minsk, Belarus)

The article presents the results of a factor analysis of the subjective well-being of students from different countries (the Russian Federation, the United States of America and the Republic of Belarus). The general and various factors of well-being present in all the studied samples are analyzed.

Key words: *subjective well-being, factor analysis, social representations.*

В настоящее время запрос на изучение проблемы благополучия в большой степени связан с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструирования человеком собственной жизни, выбором жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей, одной из причин которых является межкультурное взаимодействие. Различные группы имеют свои специфические представления о благополучии, сквозь призму которых отдельный человек воспринимает окружающий мир. Представляется особенно важным выявление тех факторов благополучия, которые могут оказать влияние на последующее самоопределение студентов разных стран.

Для изучения представления студентов о благополучии, имеющих разное гражданство (русские, американцы, белорусы), следовательно, и свой менталитет, был проведен факторный анализ. Факторизация проводилась методом главных компонентов, изменение факторов осуществлялось методом Варимакс.

В исследовании приняли участие 256 студентов в возрасте от 18 до 23 лет.

Оценка производилась по 21 шкале. Шкалы были подобраны на основе анализа группового фокусированного интервью.

Выборка студентов Российской Федерации. На основании полученного факторного решения в выборке российских студентов первый фактор (16%) сформирован из шкалы «Сфера семейной жизни» (0,855). Второй фактор (14%) образован униполярными шкалами: «Сфера обучения и образования» (0,735) и «Собственный престиж» (0,917). Третий (12%) и четвертый факторы (10%) состоят из шкал «Альтруизм» (0,883) и «Удовлетворенность отношениями с друзьями» (0,895). Шкалы «Удовлетворенность повседневной деятельностью» (0,735) и «Оптимизм» (0,804) образуют пятый фактор (8%).

Исходя из проведенного анализа, можно сформировать структуру благополучия российских студентов следующими сферами: семейной жизни, обучения (образования), собственного престижа, альтруизма, отношений с друзьями, удовлетворенностью настоящим, денег, духовного удовлетворения, досуга.

Выборка студентов Соединенных Штатов Америки. На основании полученного факторного решения первый фактор (18%) сформирован из шкалы «Сохранение собственной индивидуальности» (0,789). Второй фактор (16%) – униполярный, образован сферами: психологического здоровья (0,902) и удовлетворенностью проведением досуга (0,723). Третий фактор (15%) был образован сферой «Деньги» (0,887). Четвертый фактор (12%) составили сферы семейной жизни (0,708) и альтруизма (0,777). Пятый фактор (8%) был сформирован из следующих шкал: труд (0,914) и оптимизм (0,763). Шестой фактор (7%) составила удовлетворенность отношениями с друзьями (0,856), что показывает удовлетворенность этим общением. Один пункт седьмого фактора (6%) характеризует ценность общего состояния здоровья (0,875).

Таким образом, в американской выборке студентов выделились следующие критерии благополучия: сохранение собственной индивидуальности, психологическое здоровье,

досуг, деньги, сфера семейной жизни, альтруизм, оптимизм, труд, удовлетворенность отношениями с друзьями, общее состояние здоровья.

Выборка студентов Республики Беларусь. Первый фактор (18%) был сформирован из следующих шкал: «Сфера профессиональной жизни» (0,866), «Деньги» (0,703), «Удовлетворенность положением в обществе» (0,716). Второй фактор (14%) составили удовлетворенность отношениями с друзьями (0,785) и общее состояние здоровья (0,718). Один пункт – «духовное удовлетворение» (0,811) – составляет третий фактор (13%), при этом под духовным удовлетворением понимается руководство морально-нравственными принципами. Четвертый фактор (11%) образован сферами обучения и образования (0,728) и оптимизма (0,882). Пятый фактор (10%) состоит из одной шкалы – «Удовлетворенность проведением досуга» (0,894).

Структура благополучия белорусских студентов такова: сфера профессиональной жизни, деньги, положение в обществе, отношения с друзьями, общее состояние здоровья, духовное удовлетворение, сфера обучения и образования, оптимизм, досуг, труд, счастливые воспоминания, развитие себя.

В ходе проведенного факторного анализа студентов разных стран можно выделить общие факторы, присутствующие во всех исследуемых выборках: досуг, деньги, альтруизм, оптимизм, отношениями с друзьями.

Можно заключить, что данные факторы не имеют отношения к национальным различиям, а являются теми составляющими благополучия, которые отличают студентов как социально-демографическую группу, характеризующуюся численностью, половозрастной структурой, общественным положением, ролью и статусом; как особую фазу – стадию социализации (студенческие годы), которую проходит значительная часть молодежи.

Подробно проанализируем общие и различные факторы структуры благополучия среди российских и американских студентов, белорусских и американских студентов, русских и белорусских студентов.

Рассматривая отдельно факторы в выборках российских и американских студентов, можно заметить, что общим фактором (кроме досуга, денег, альтруизма, оптимизма, отношений с друзьями – данные факторы присутствуют во всех без исключения выборках), является значимость семейной жизни. Причем в американской выборке студентов семейная жизнь взаимосвязана с альтруизмом. Российскую выборку, в отличие от американской, отличают факторы духовного удовлетворения, удовлетворенность повседневной деятельностью, собственный престиж и сфера обучения и образования, что свидетельствует о преобладании духовно-нравственных потребностей, следовании общественным нормам и требованиям, значимости образования, а также удовлетворенности настоящим. Напротив, для американских студентов характерно преобладание собственных мнений и взглядов, вопреки общественным требованиям, важность трудовой деятельности, положительных эмоций и настроения, а также общая оценка собственного здоровья.

Сравнение выборок белорусских и американских студентов выявило следующие общие индикаторы благополучия: значимость общего состояния здоровья и трудовая деятельность. Главные отличия белорусской выборки от американской заключаются в стремлении к постоянному развитию своих способностей, преобладании морально-нравственных принципов, значимости своего положения в обществе через сферу профессиональной деятельности, ориентация на прошлое и будущее. Неповторимость и независимость от общественного мнения, важность сферы семейной жизни и настроения, положительных эмоций отличает американскую выборку студентов от белорусской.

Исследование общих факторов благополучия в русской и белорусской выборках показало, что таковыми являются: сфера обучения и образования, духовное удовлетворение. При этом для всех важно влияние социума (для российской выборки это следование общественным нормам, для белорусской – положение в обществе). Различия присутствуют по сферам жизни, где для российских студентов приоритет-

на сфера семейной жизни, для белорусов – сфера профессиональной жизни и труд. Кроме того, белорусскую выборку отличает значимость общего состояния здоровья и развитие себя. Рассматривая временную значимость, кроме общего оптимизма в будущее для русских студентов характерна удовлетворенность настоящим, для белорусских – прошлым.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Машарская О.С.* Кросс-культурные различия социальных представлений студентов о благополучии: автореф. дис. … канд. психол. наук / Курский государственный университет. – Курск, 2012.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИТУАЦИИ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ

О.В. Одинцова

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Москва, Россия)

А.А. Одинцов

Национальный исследовательский университет, МГТУ им. Н.Э. Баумана (Москва, Россия)

В статье рассмотрены основные методологические подходы к здоровьесберегающим технологиям, их сильные стороны и недостатки. Представлена психоэнергетика как разрабатываемое новое направление психологической науки, опирающееся на достижения экспериментальной физики.

Ключевые слова: *здоровьесбережение, психоэнергетика, направление психологической науки.*

THE METHODOLOGY OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SITUATION OF UNPREDICTABILITY

O.V. Odincova

A.N. Koshigin Russian State University
(Moscow, Russia)

A.A. Odincov

National Research University,
N.E. Bauman Moscow State Technical University
(Moscow, Russia)

The main methodological approaches to health-saving technologies, their strengths and disadvantages are considered. Psycho Energy, as a developed new direction of psychological science, based on the achievement of experimental physics.

Key words: *health care, psycho-energy, the direction of psychological science.*

Различные научные подходы к проблеме здоровья интерпретируют его как «оптимальное функционирование организма», «динамическое равновесие организма с окружающей природной и социальной средами», «способность индивида полноценно реализовывать свои биологические, социальные и психические функции».

В зависимости от выбора дисциплины вводятся биологический, медицинский, экологический, социальный, демографический, экономический, психологический, педагогический, культурологический критерии здоровья как ориентиры для реализации практики здоровьесбережения [2, с. 130]. Работами В. Франкла и С.Л. Рубинштейна отмечен поворот психологической науки к сущностным характеристикам человека. Среди социально-психологических теорий выделим: теорию аттитюдов (А. Айзенк, М. Фишбайн,

Э. Аронсон, Г.М. Андреева, Salovey, Rothman, Rodin), атрибутивную теорию (Хьюстон, Штребе, Стефенсон), теорию социального сравнения (Л. Фестингер). В научной литературе подчеркивается, что качество психического здоровья зависит от уровня и объема психической адаптации к экологическим, идеологическим, техническим и социальным условиям существующих систем общественного бытия (Ю.П. Лисицин, В.П. Мясищев, Б.Д. Петраков, Л.П. Гримак, С.А. Овсянников, А.А. Чуркин, В.Д. Трошин, Л.П. Шубина, А.Д. Адо, В.П. Самохвалов, В.Ф. Петренко, О.В. Митина, В.Я. Воробьев, М.С. Роговин, Г.В. Залевский, А. Маслоу, Г.В. Зараковский и др.).

С достаточной степенью условности можно выделить следующие основные подходы к здоровьесберегающим технологиям: традиционная медицина; приборные методики и компьютерные системы диагностики, лечения и профилактики; альтернативная медицина; медицинская астрология [3, с. 199]. Современная традиционная медицина существует как самостоятельная, не связанная с другими отраслями область знания. Медицинская наука раздроблена на множество направлений, каждое из них рассматривает человека через призму специальных знаний. Организм человека рассматривается как своеобразный механизм. При неполадках достаточно «почистить» некоторые детали, чтобы он снова заработал. Человеческий организм перестает быть единой слаженно функционирующей системой, а пациенты разделяются на «желудочников», «сердечников», «легочников», «печеночников» и т.д. Врачи лечат не организм человека в целом, а болезнь своего профиля.

Увлечение достижениями фармакологии обесценивает естественные целительные силы организма, игнорируя его способности к самовосстановлению. Методы лечения направлены на то, чтобы ликвидировать симптомы болезни. При этом не учитывается, что лекарства подавляют защитные силы организма и вызывают нежелательные побочные заболевания (по статистике, побочные эффекты медикаментозного лечения наблюдаются примерно у 25% пациентов).

Школа подготовки медицинских работников приучает их взваливать на себя непосильную ношу ответственности за жизнь и здоровье людей. Пациенты теряют способности к мобилизации собственных защитных сил.

Мало интереса проявляется к профилактической медицине и оздоровительной работе с населением, поэтому обычно люди обращаются к специалистам, когда болезнь уже зашла в такое состояние, когда с ней трудно справиться самостоятельно. В медицинской науке существует множество несоответствий, неточностей в самых разных вопросах.

На этом фоне специалисты альтернативной медицины (знахарство, аюрведа, китайская медицина, йога и т.д.) берут на себя ответственность за здоровье пациентов и зачастую предлагают опасные для здоровья методы решения проблем, в результате чего альтернативная медицина превратилась в большой бизнес, перенасыщенный псевдоспециалистами.

В настоящее время в нашей стране практически нет прогресса ни в качестве лечения, ни в снижении уровня заболеваемости. И хотя статистика свидетельствует о том, что якобы продолжительность жизни людей увеличивается, однако они болеют намного чаще, чем поколение назад. Становятся все более распространенными болезни, связанные с нарушениями в иммунной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других системах. Это происходит на фоне значительного изменения уровня жизни и качества медицинского обслуживания.

Приборные методики (метод Фолля и др.) имеют различное назначение, они основаны на действии электромагнитного излучения – резонансов Шумана (стоячих электромагнитных волн низких и сверхнизких частот между поверхностью Земли и ионосферой). В настоящее время частота 7,8 Гц является основной для приборов магнитной терапии.

Компьютерные системы диагностики, лечения и профилактики. В рамках Государственной программы «Здоровье нации» (руководитель – д.м.н., академик, Заслуженный деятель науки РСФСР Ю.В. Высочин) разработана универсальная компьютерная система «Странник», предна-

значенная для оперативной диагностики, лечения и профилактики заболеваний человека. Указанная система реализована на базе оригинальной технологии виртуального сканирования, осуществляет по существу информационную терапию и выполняет свое предназначение за счет нормализации управленческих и регуляторных функций головного мозга. Технология виртуальной реальности предоставляет возможность исследования всех уровней организации целостного организма – от высших регуляторных систем до обменных процессов на клеточном уровне. Основной методологический принцип виртуального сканирования – принцип адекватности отражения внешнего мира и внутренней среды организма функциями мозга.

Альтернативная медицина включает в себя знахарство, аюрведу, китайскую медицину, йогу и ряд других более частных подходов и методов.

Аюрведа – наука о самооздоровлении, о здоровой и долгой жизни. Рассматривает в качестве постулата способность человека к самооздоровлению (человека не излечить, если он пассивен в процессе лечения и не участвует в нем). Основной совет аюрведы: эмоции следует наблюдать отстраненно.

К числу наиболее известных авторов, разработавших собственные системы излечения и оздоровления, относятся П. Брэгг, Л. Хэй, Г.П. Малахов, М. Норбеков, К.Дж. Хэммонд. П. Брэгг придавал основное значение рациональному питанию, которое должно быть преимущественно вегетарианским, а также правильному образу жизни. Вегетарианство утверждает, что строение всего пищеварительного тракта человека, начиная от зубов и кончая системой выделения, свидетельствует о том, что мясо не является естественной пищей для человека. Питание убойной (мясной) пищей вызывает вялость кишечника, способствует засорению организма ядовитыми веществами, перевозбуждению нервной системы, возникновению целого ряда заболеваний.

Довольно специфичными, но от этого не менее эффективными являются аутогенная тренировка, тексты исце-

ляющих настроев, висцеральная хиропрактика, рефлексотерапия, акупунктура и акупрессура, а также камнетерапия, музыкальная и вокалотерапия, фитотерапия (в том числе траволечение).

Весьма обстоятельно разработана тематика диетологии, проблематика раздельного питания с учетом группы крови, соответствующие нашим генетически обусловленным потребностям (К.Дж. Хэммонд).

Г.Н. Сытин для оздоровления предложил метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека, который базируется на методах психотерапии и некоторых аспектах нетрадиционной медицины, в том числе старинных заговорах. Метод был успешно использован при реабилитации больных, пострадавших в результате чернобыльской аварии. А.Н. Стрельникова на базе упражнений по постановке голоса создала систему дыхательной гимнастики (это разновидность йоговского дыхания «сат-нам» и «Бхастрика-пранаяма»), которая позволяет оздоравливать организм, особенно органы дыхания. К.П. Бутейко предложил метод волевой ликвидации глубокого дыхания, позволяющий избавляться от целого ряда самых разных заболеваний Л. Орр разработал метод целительного дыхания, восстанавливающий естественную связь между полевой формой и физическим телом.

Хорошо разработаны многочисленные методики восстановления и укрепления здоровья, основанные на выполнении физических упражнений, асан (лечебных поз), жестов (так называемые «мудры»).

Медицинская астрология исходит из того, что планеты и звезды представляют собой наиболее стабильную систему координат. В этой системе координат в зависимости от натальной карты гороскопа (т.е. положения планет и звезд на момент рождения человека) рассматриваются различные виды конституции человека, его психологические особенности, наиболее типичные заболевания. Исследуется влияние планет на возникновение болезни, а также характер ее протекания в зависимости от положения планет в гороскопе. Определяются полезные для человека продукты питания, пути

предупреждение заболеваний, гигиенические и профилактические методы сохранения здоровья. Даются рекомендации по образу жизни, поведенческим реакциям на происходящие события. Чистку органов и систем организма человека медицинская астрология предусматривает также в зависимости от текущего расположения планет и звезд.

Масштабность и небывалая скорость происходящих изменений, связанных с цивилизационным кризисом, пандемией, создают новые, непредсказуемые условия, при которых существующие подходы и методы здоровьесбережения оказываются недостаточно эффективными. В этой связи особое значение имеет психоэнергетика как новое направление психологической науки, разрабатываемое С.В. Барановой [1]. В рамках психологической концепции исследуются содержание и следствия, иногда скрытые даже от самих ученых аспекты важнейших экспериментов в области фундаментальной физики, отвечающие на вопросы о предназначении, строении и функционировании (существовании) мира, реальности, а также человеческого существа. Психоэнергетика, по замыслу автора, способна гармонично объединять плоды интуитивных прозрений и озарений с достижениями рационального научного поиска, в том числе в области физики, цифровизации и искусственного интеллекта.

Как представляется, книга С.В. Барановой – это уверенный первый шаг на пути интеграции технократической науки с метафизическим знанием, мистическими представлениями, имеющий своей целью формирование новых, отвечающих современным вызовам здоровьесберегающих технологий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баранова С.В.* Психоэнергетика (обзор). – М.: Новая реальность, 2021.

2. *Одинцова О.В.* Развитие персонала как условие достижения стратегической цели: монография. – М.: РГУ им. Н.А. Косыгина, 2021.

3. *Одинцова О.В., Рамендик Д.М.* Психология в менеджменте: учеб. пособ. – М.: ИИЦ МГУДТ, 2015.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ПЕРИОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Т.С. Пухарева, Д.В. Шереметева

Кубанский государственный университет
(Краснодар, Россия)

Проведен краткий обзор исследований психологического благополучия личности в контексте проблемы дистанционного формата профессионального образования. Представлены результаты эмпирического исследования психологического благополучия студентов, обучающихся очно и дистанционно. Показано, что студенты-юристы более благополучно чувствуют себя, обучаясь очно.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, психологическое здоровье, профессиональное обучение, дистанционный формат обучения, студенты юридического факультета.*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF LAW STUDENTS DURING THEIR PROFESSIONAL STUDIES AT THE UNIVERSITY

T.S. Pukhareva, D.V. Sheremeteva

Kuban State University
(Krasnodar, Russia)

A brief review of studies of psychological well-being of the individual in the context of the problem of distance format of vocational education is carried out. The results of an empirical study of the psychological well-being of students studying full-time and remotely are presented. It is shown that law students feel more comfortable studying full-time.

Key words: *psychological well-being, psychological health, vocational training, distance learning format, students of the Faculty of Law.*

Распространение коронавирусной инфекции в современном мире инициировало переход различных форм социальной, трудовой, учебной деятельности в дистанционный формат, в частности, в период пандемии на дистанционный режим перешли организации профессионального образования. В связи с этим перед педагогами и психологами возник ряд вопросов, касающихся адаптации учебных программ и оптимизации учебного процесса с целью устойчивости характеристик эффективности обучения и сохранения психологического благополучия и психологического здоровья обучающихся.

Отмечено, в период начала пандемии среди студенчества актуализировались личностные проблемы взаимоотношений с другими, адекватного самопринятия, устойчивости эмоциональных переживаний и смысложизненных установок, отношения к профессиональному самоопределению и профессиональному развитию. Вместе с тем последовавший позднее возврат к традиционному обучению не всеми обучающимися был воспринят конструктивно. Эти наблюдения позволили нам сформулировать следующие задачи исследования: во-первых, изучить представления студентов о психологическом благополучии; во-вторых, выявить различия в параметрах психологического благополучия студентов, обучающихся очно и в дистанционном формате, в частности, у студентов юридического профиля подготовки.

Наш исследовательский интерес к вопросам психологического благополучия студентов-юристов, обучающихся дистанционно, обусловлен убежденностью в специфичности миссии профессионального образования юристов, которые в силу своей профессии призваны защищать интересы общества и государства.

Психологическое благополучие рассматривается нами как интегративное личностное образование, сопряженное с

позитивным функционированием личности в учебной и профессиональной деятельности. Обзор научных работ показал, что в настоящее время имеется дефицит исследований психологического благополучия обучающихся дистанционно и, соответственно, предложений по его оптимизации. Вместе с тем психологическое благополучие является одним из основных факторов успешной профессионализации студента. Авторы связывают устойчивость психологического благополучия с гармоничностью и целостностью личности, с целями, наличием внутренних ресурсов для их достижения [3; 7]. В работах также имеются данные о заниженном уровне психологического благополучия у современных студентов в целом и констатируется, что это может быть преградой успешной профессиональной подготовки [4]. В немногочисленных исследованиях психологического благополучия студентов, обучающихся в дистанционной форме, авторы отмечают его низкие показатели [1; 2; 5]. И.Э. Соколовская выделяет социально-психологические факторы, которые составляют основу психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения, например, наличие интереса к занятиям, проходящим в дистанционном формате, поддержку общения с одногруппниками в онлайн-среде, качественное взаимодействие преподавателя и студента [6].

В эмпирическом исследовании, которое проводилось нами в ноябре–декабре 2021 г., приняли участие 66 респондентов: студенты-юристы, студенты-психологи и студенты-дизайнеры КубГУ и КубГАУ (г. Краснодар).

В качестве диагностического инструментария были использованы: методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); опросник «Спектр психологического здоровья» (краткая версия) К. Киза (апробация и валидизация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева); авторский опросник «Представления студентов о психологическом благополучии и его самооценка». Авторский опросник включает вопросы, связанные с пред-

ставлениями респондентов о психологическом благополучии, об ассоциациях с этим понятием, о самооценивании уровня психологического благополучия в периоды дистанционного и очного обучения.

Рассмотрим результаты обследования студентов общей выборки. Анализ частоты встречаемости определений понятия психологического благополучия (по авторскому опроснику) показывает, респонденты трактуют психологическое благополучие как «гармонию» (80% встречаемости), «душевное спокойствие» (69%), «равновесие» (46%), «счастье» (41%), «удовлетворенность» (27%), «целостность» (26%). Анализ ассоциативного ряда позволяет выделить такие категории, как «самореализация», «здоровье», «счастье», «любовь», «внутренняя гармония», «спокойствие», «радость», «тепло», «энергичность». Среди условий психологического благополучия респонденты называют «работу» (56% респондентов), «высокий достаток» (47%), «социальное окружение» (27%), «учебу» (16%), «личностное и профессиональное развитие» (12%), «здоровье» (11%) и семью (11%). При этом студенты, обучающиеся дистанционно, факторами психологического благополучия называют «свободное время» (45% респондентов), «общение» (40%), «семью» (40%), «экономию средств» (15%). А студенты очного обучения отмечают «живое общение» (62%), «личностное и профессиональное развитие» (48%), «свежий воздух» (41%), «здоровье» (34%).

Результаты исследования психологического благополучия общей выборки по методике «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф) показали выраженность шкал «Личностный рост» и «Цели в жизни», что свидетельствует об ориентации опрошенных на саморазвитие, открытость новому опыту и знаниям, осмысленность жизни в прошлом и настоящем. В целом студенты готовы к самореализации собственных потенциалов и саморегуляции эмоциональных проявлений разной полярности. Это соотносится с результатами опроса по методике «Спектр психологического здоровья» (К. Киза), согласно которым большинство респон-

дентов характеризуются переживаниями эмоционального и психологического благополучия. С помощью корреляционного анализа сильные значимые взаимосвязи выявлены между показателями психологического здоровья и шкалами «Управление средой», «Самопринятие», «Осмысленность жизни», «Позитивные отношения», «Баланс аффекта». Таким образом, психологическое здоровье респондентов связано с умением компетентно взаимодействовать с окружением, создавать условия для достижения целей, позитивно себя оценивать, проявлять заботу и сопереживать другим, с уверенностью в себе и собственных возможностях.

При сравнении данных обследования респондентов общей выборки, обучающихся очно и дистанционно, выявлено, что студенты дистанционного формата обучения характеризуются более высоким уровнем психологического благополучия и психологического здоровья, статистически значимые различия выявлены по шкалам «Позитивные отношения» и «Управление средой». Это позволяет говорить, что студенчество в большинстве гибко, адаптивно и положительно воспринимает обучение в электронном формате, не испытывая затруднений и негативных переживаний при взаимодействии с преподавателями и решая учебно-профессиональные задачи онлайн.

Вместе с тем при сравнении данных диагностики студентов-юристов, получающих знания очно и дистанционно, были получены обратные результаты. Достоверно выявлено, что психологическое благополучие будущих юристов на очном обучении выше, чем на дистанционном: значимые различия существуют по шкалам «Позитивные отношения», «Автономия», «Управление средой», «Баланс аффекта» и «Психологическое благополучие». Студенты-юристы, получая профессиональные знания в традиционном очном формате, поддерживают важные для себя связи с окружающими, ощущают себя независимыми, способными действовать по нормативным правилам и контролировать внешнюю деятельность, достигать цели. Респонденты по-

ложительно себя оценивают и в целом более удовлетворены жизнью.

Таким образом, студенты юридического профиля направлены на установление непосредственных отношений в учебно-профессиональном пространстве, на «живое» общение с преподавателями и наставниками для приобретения опыта решения правовых задач.

Полученные результаты открывают перспективы дальнейших исследований в области разработки проблем психологического благополучия студентов разных направлений подготовки, находящихся на дистанционном и очном обучении, и могут оказаться полезными при построении учебно-методических принципов обучения на образовательных платформах при дистанционном формате, а также при выстраивании эффективного взаимодействия между студентами и преподавателями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андриенко О.А., Зубкова С.Н.* К проблеме психологического обучения студентов в условиях дистанционного обучения, вызванного распространением COVID-19 // Балканское научное обозрение. – 2021. – Т. 5. – № 2 (12). – С. 16–19.

2. *Булычева Е.В., Жданова О.М.* Психоэмоциональное благополучие и образ жизни городских и сельских школьников в период дистанционного обучения // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – Т. 28. – № 4. – С. 15–20.

3. *Водяха С.А.* Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.

4. *Идобаева О.А*. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–134.

5. *Пучкова Л.Л.* Особенности субъективного благополучия студентов-психологов в период дистанционного обучения // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Социология. Педагогика. Психология». – 2021. – № 4. – С. 150–160.

6. *Соколовская И.Э.* Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов в условиях цифровизации обучения в период пандемии COVID-19 и самоизоляции // Цифровая социология / Digital Sociology. – 2020. – № 3 (2). – С. 46–54.

7. *Яремчук С.В*. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 85–95.

САМООЦЕНКА КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

П. Берлот, А. Зовко

Университет Риеки (Риека, Хорватия)

В статье подчеркивается важность самооценки школы и показана взаимозависимость самооценки и внешней оценки для обеспечения качества преподавания и образования. Рассматриваются важные действующие лица при самооценке школ посредством проработки ролей директоров, роли критического друга и роли школьной команды по определению качества.

Ключевые слова: *самооценка, внешняя оценка, директор школы, критически настроенный друг, школьная команда по определению качества.*

SELF-EVALUATION AS A BASIS FOR IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION

P. Berlot, A. Zovko

University of Rijeka (Rijeka, Croatia)

The paper emphasizes the importance of self-evaluation of schools and shows the interdependence of self-evaluation and external evaluation in order to ensure the quality of teaching and education.

The important actors of self-evaluation of schools are emphasized through elaboration of the roles of principals, the role of a critical friend and the role of the school quality team.

Key words. *self-evaluation, external evaluation, role of school director, role of critical friend, role of school quality team.*

Introduction. In the context of education, recognition of the importance of the process of self-evaluation for the purpose of improving quality occurred several decades ago, and European education policy became aware of it at the end of the nineties of the last century. In doing so, two documents played a key role, namely the Declaration of the Vienna Conference of the countries that participated in the Socrates project: The quality of the evaluation of educational work in schools (1998) and the Recommendations of the European Parliament and the European Council (2001) (Manual for self-evaluation of secondary schools, 2010) [4].

Self-evaluation as a basis for improving the quality of education. Self-evaluation of schools is a systematic and transparent process of reflection on one's own practice, which aims to improve the educational process, but also to promote professional and organizational learning (MacBeath, 2005, according to Bezinović, 2010) [1]. The basic functions of school self-evaluation are increasing responsibility for the work of the school and creating a basis for valid strategic planning and school development. According to Janssens and Amelsvoort (2008), self-evaluation can be defined as a systematic process that implies repeating the following activities: setting goals, planning, evaluating achievements and defining new priority areas for improvement [6]. Bezinović (2010) points out that the basic purpose of introducing self-evaluation into the school system is to enable schools to, through a realistic and methodologically clearly defined self-analysis of their own work, better recognize their developmental needs and take measures to improve their own practice and more effectively and efficiently achieve the desired educational and educational goals [1].

The analysis of current practice in our country and around the world shows that the evaluation of work and results in schools usually includes only the assessment of the quality of the work of the teaching staff, the assessment of the organization of work in the school and the analysis of student success. This is certainly important, but it is not enough. It should be emphasized that this procedure, in addition to the analysis of the conditions and outcomes of learning and teaching, also includes the analysis of pedagogical processes, in which the application of pedagogical research methodology plays a key role. In this context, the importance of the school environment in which learning and teaching takes place, individualization, methodical approach and methodological diversity is emphasized [8].

Empowering schools and building their autonomy is only one of the benefits of participating in the self-evaluation process. The great benefit for teachers in the process of self-evaluation can be defined by encouraging greater participation in the decision-making process, better cooperation among teachers and reflection. As for the self-evaluation process and participants, self-evaluation in schools is carried out by the participants of the educational process themselves, including students, parents and the entire staff, that is, those who are also most interested in improving the work of their schools. Self-evaluation opens up the possibility for the entire school community to actively think and discuss the work of the school and build a vision and plan for its development. Bezinović (2010) points out that school self-evaluation formalizes processes, structures them and makes them accessible to everyone [1]. In terms of its scope, self-evaluation can cover the entire system, a particular segment of the school system, a particular institution or particular areas of the institution's work. Different countries of the European Union determine their areas depending on the state and specifics of the education system and the interests of the development policy.

Self-evaluation of schools in the Republic of Croatia began with the first project at the Institute for Social Research in Zagreb in 2003–2004. As part of the project, a methodological approach was developed that would correspond to the development needs of Croatian education. The methodology was devel-

oped based on the analysis of different approaches to self-evaluation in the world, but it was mostly inspired by the school approach How Good is Our School (HMIE, 2002) and the participation of the main author in the EUA (Euripean University Association) project called Quality Culture Project 2002 and 2003 (EUA, 2005) [3]. The mentioned self-evaluation approach was tested in three primary and three secondary schools. The main problem with the wider introduction of self-evaluation in Croatia was the lack of regulatory mechanisms. Only with the introduction of external evaluation, i.e. the first national exams and their legal regulation, did the space for the simultaneous introduction of self-evaluation open up. External evaluation and self-evaluation of schools were included in the Law on education in primary and secondary schools in 2008, which made the evaluation of education an integral part of the education system in the Republic of Croatia. Together with the preparation and application of the mentioned national exams in 2006, in the first grades of high school programs, an applied methodology of using the results of national exams for self-evaluation of schools was prepared. The aforementioned methodology was adopted by the National Center for External Evaluation. With this approach of introducing external and internal school self-evaluation, Croatia introduced a system of evaluation in education that is in line with the recommendations of the European Parliament and the Council of Europe, and which could affect the quality of work of schools in the Republic of Croatia.

The introduction of external evaluation is one of the strategic goals of the Republic of Croatia, as described in the Education System Development Plan 2005–2010 [8]. Therefore, it is important to highlight the National Center for External Evaluation, established in 2005 with the task of introducing external evaluation in Croatian education system. External evaluation as a new form of student achievement monitoring is carried out under equal conditions, therefore objective and reliable results are expected. It is based on standardized tests carried out by an institution independent of the individual school and includes two types of achievement checks, namely national exams that test

students' knowledge and abilities in narrowly defined areas of the subject during the course of the educational cycle, and the state exam that checks whether they are in to what extent students have acquired the knowledge, skills and competences necessary to complete secondary school education and continue their education (Handbook for self-evaluation of secondary schools, 2010) [9]. Self-evaluation in secondary schools in Croatia has been carried out continuously for five years, it was introduced in the 2007/2008 school year. after the first national exams in 2006. The National Center for External Evaluation of Education provides support to all secondary schools for the most successful implementation of the self-evaluation process, and thus for the improvement of the quality of their work, with the support of associates of the school self-evaluation support network, motivated and educated educators who know well the general functioning of schools. and understand the meaning and importance of improving the quality of work.

Actors of self-evaluation are carriers of changes towards quality and it is necessary to highlight their roles. In accordance with the description of the quality of the school's work and the involvement of all stakeholders, the key roles and activities of the actors are described below. For the successful implementation of school self-evaluation, the roles of school principals, school quality teams and supervisors, the so-called «critical friends» of schools, are crucial [1]. In the self-evaluation process, the principal's role is crucial in recognizing the needs and usefulness of the self-evaluation process and motivating the majority of employees (Handbook for self-evaluation of heart schools, 2010) [9]. Whereas, according to Hitrec (2005), the role of the director in the work of the school requires strategic and organizational action, control, communication, decision-making, innovative action, team leadership and motivational action [5]. Bezinović (2010) states that principals can encourage and facilitate school development by achieving consensus on the mission, vision and values on which the school rests [1]. The term critical friend was among the first to be used by Lawrence Stenhouse (1975). For him, a critical friend is a person who gives advice

and cooperates with the teacher in action research. Unlike an advisor, a critical friend is first and foremost a teacher's friend who is more interested in his progress than in the progress of research. He, through collaboration, tries to help the teacher develop his reflective capacities and learning (Kember et al., 1999) [7]. Costa and Kallick (1993) believe that a critical friend is a trusted person who asks provocative questions, enables seeing the teaching situation from a different perspective and offers a critical insight into the activities whose results he monitors (according to Bognar, 2008) [8]. The school quality team consists of all interested participants in school life, school employees, students, parents and members of the local community. The team consists of at least six people, and the maximum number involved is not limited. The team is appointed at the beginning of the school year and each member receives individual tasks assigned by the team leader (there is no special hierarchical structure or formally prescribed or regulated component activities).

Conclusion. We have provided an overview of the diversity of definitions and perspectives of self-evaluation, which through quality policy, through general models of quality assurance and management systems, raise the level of quality of teaching and education in educational institutions. Unquestionably, all the listed components are important in order for the quality assurance system to ultimately achieve its intended purpose. The role of the principal, a critical friend, and the school's quality team represent a prerequisite, but also a process in the context of the implementation of self-evaluation in order to raise the quality of teaching and education.

LITERATURE

1. *Bezinović P.* Samovrednovanje škola: prva iskustva u osnovnim školama, Agencija za odgoj i obrazovanje. – Zagreb, 2010.

2. *Bognar L.* Kreativnost u osnovnoškolskim uvjetima // Život i škola. – Osijek, 2008. – № 17. – S. 87–94.

3. Europsko organizacija za osiguranje kvaliteta u visokom obrazovanju Standardi i smjernice za osiguranje kvaliteta u Europskom području visokog obrazovanja. – Helsinki, 2005.

4. European Parliament & the Council Recommendation of the European Parliament and of the Council of 12 February 2001 on European cooperation in quality evaluation in school education // Official Journal of the European Communities. – 2001.

5. *Hitrec S., Bilankov M.* Komunikacija i stilovi upravljanja u srednjoškolskih ravnatelja // Napredak. – 2005. – № 146 (2). – S. 193–204.

6. *Janssens F.J.G., Van Amelsvoort G.H.W.C.H.* School self-evaluations and school inspections in Europe: an exploratory study // Studies in Educational Evaluation. – 2008. – № 34. – P. 15–23.

7. *Kember D. i sur.* The Diverse Role of the Critical Friend in Supporting Educational Action Research Projects // Educational Action Research. – 1997. – № 5 (3). – P. 463–481.

8. Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa. Plan razvoja sustava odgoja i obrazovanja 2005–2010. – Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa, 2005.

9. Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja. Priručnik za samovrednovanje srednjih škola. – Nacionalni centar za vanjsko vrednovanje obrazovanja, 2010.

ТВОРЧЕСТВО КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

С.Б. Ярушевский

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье описывается эмпирическое исследование связи творчества с психологическим здоровьем. Раскрывается теоретическое значение проведенной работы, состоящее в развитии концепции Л.С. Выготского. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии творчества на психологическое здоровье и самоотношение личности.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, творческая деятельность, интериоризация, самоотношение, студенты.*

CREATIVITY AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

S.B. Yarushevsky

People's Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article describes an empirical study of the connection between creativity and psychological health. The theoretical significance of the work carried out, which consists in the development of the concept of L.S. Vygotsky. The obtained results testify to the positive influence of creativity on the psychological health and self-attitude of the individual.

Key words: *psychological health, creative activity, internalization, self-attitude, students.*

Современная психология предлагает множество взглядов на природу становления и укрепления психологического здоровья. Все более распространенной сегодня становится точка зрения, раскрывающая динамику здоровья, а не его наличную симптоматику. Значимость данного подхода состоит в возможности выделения более конкретных факторов и технологий развития психологического здоровья [1; 2; 7].

В своем исследовании мы исходили из данной точки зрения, обращаясь к концепции отечественного психолога Л.С. Выготского об интериоризации. Данная концепция своим центральным дискурсом представляет именно динамику формирования психического аппарата. Формирование любого психического новообразования видится здесь в последовательном переходе деятельности из материальной во внутрипсихическую форму [2; 4; 8].

Мы поставили вопрос: возможно ли применение механизма интериоризации с целью повышения психологического здоровья личности? И если да, то какого именно аспекта психологического здоровья это применение должно касаться?

Развивая мысль и обращаясь к различным авторам, мы обнаружили, что большинство из них к качествам психологически здоровой личности относят: самопринятие, аутентичность, конструктивность совладания со стрессом. Объединить эти аспекты, согласно тому же множеству источников, позволяет категория творчества [1]. В данном случае речь идет о творчестве как о личностном качестве, которое позволяет человеку продуктивно преодолевать кризисные периоды, продуцировать собственные смыслы, ценности и основанные на них действия [6]. Однако возможно и иное понимание творчества – как деятельности, реализуемая во внешнем материальном плане. Именно благодаря такой разноплановости данной категории мы имеем возможность говорить об интериоризации творчества. Иными словами, два разных понимания творчества могут являться двумя гранями одной сути – компонентами общего процесса интериоризации [5; 6].

С целью проверки данного предположения нами было проведено комплексное исследование. Прежде чем перейти к его описанию, рассмотрим результаты проведенного нами анкетирования, в рамках которого респондентам предлагалось дать свое определение понятию «творческая деятельность».

В анкетировании участвовали 107 респондентов (студенты РУДН), классифицированные ответы которых можно увидеть в табл. 1. Из табл. 1 видно, что преобладающее понимание творческой деятельности, ее «субъективный статус» заключает в себе самовыражение, копинг-механизм, создание нового и получение удовольствия. Это свидетельствует о том, что даже на уровне общих представлений творческая деятельность непосредственно связана со значимыми аспектами психологического здоровья.

Что касается нашего исследования проблемы, оно было организовано вокруг следующей гипотезы: реализация творческой деятельности в рамках привычного образа жизни определяет значимый прирост по отдельным показателям психологического здоровья.

Таблица 1

Процентное соотношение определений понятия «творческая деятельность», сделанных респондентами

Показатель	Соотношение, %
Отражение реальности	1,8
Создание нового, оригинального	15,8
Самовыражение	48,5
Получение удовольствия	15,8
Самореализация	8,4
Талант, самосовершенствование	4,6
Копинг-механизм	18,6
Вдохновение, интерес	5,6

Для подтверждения гипотезы была сформирована выборка в количестве 81 человека, из которых 40 человек занимаются творческой деятельностью, а 41 – никак с ней не связаны.

С целью фиксации различий в показателях психологического здоровья обеих групп нами использовались следующие диагностические методики:

– «Методика диагностики психологического здоровья» (А.В. Козлов);

– «Методика стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Н.Е. Водопьянова, Е. Старченкова);

– «Методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантилеев).

Результаты, полученные в ходе исследования, были статистически рассчитаны и проанализированы в программе SPSS 23.0, при помощи *U*-критерия Манна–Уитни, предназначенного специально для работы с двумя несвязанными выборками.

Статистический анализ показал, что реализация творческой деятельности способствует значимым различиям (уровень значимости 0,01) по шкале «Творческий вектор» «Методики диагностики психологического здоровья» А.В. Козлова. Так, если у контрольной группы средний показатель

по этой шкале составлял 35,3 балла, то у экспериментальной – 48 баллов. Это позволяет нам сделать вывод о том, что реализация творческой деятельности способствует проявлению творческого взгляда на жизнь или, иными словами, творчества как внутриличностной черты. Данный результат свидетельствует об обоснованности слов, касающихся интериоризации внешней творческой деятельности во внутренний план.

Кроме того, на уровне значимости 0,01 различия были обнаружены и по шкале «Самоуверенность» «Методики исследования самоотношения» С.Р. Пантилеева. Средний показатель этой шкалы у контрольной группы составил 35 баллов; у экспериментальной – 47 баллов. Этот момент свидетельствует о непосредственном влиянии творческой деятельности на Я-концепцию личности [1; 8]. Это влияние состоит в том, что творческий акт требует проявления личностью своей индивидуальности, аутентичности и, соответственно, попутного познания этой аутентичности. Именно полнота самопознания личности, как отмечает большинство авторов, является фундаментом ее самоуверенности [1; 3; 8].

Итак, на основании проведенного исследования мы можем утверждать, что укрепление психологического здоровья вполне можно реализовать за счет действия механизма интериоризации, описанного Л.С. Выготским. Наиболее подходящей для этой цели нам представляется творческая деятельность.

Так, нами было обнаружено, что реализация творческой деятельности способствует проявлению креативности как значимой черты психологически здоровой личности, а также повышению уверенности в себе как следствие более полного самопознания. Кроме того, мы видим, что творчество обусловливает более высокий уровень субъективного благополучия.

Полученные результаты позволяют строить более уверенные перспективы исследований связи творчества и психологии человека. Кроме того, сделанные выводы являются значимым дополнением для практической деятельности психолога.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. – Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

2. *Василюк Ф.Е.* От психологической теории к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – № 1. – С. 15–32.

3. *Винникот Д.* Игра и Реальность. – Лондон: Тависток, 1971. – 119 с.

4. *Выготский Л.С.* Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 2012. – 352 с.

5. *Гальперин П.Я.* Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в современной психологии. – М.: Наука, 1966.

6. *Мазилов В.А.* Психология творчества: на подступах к исследованию вечной проблемы // Вопросы теории и методики профессионального образования: материалы конференции. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2017. – С. 62–70.

7. *Ярошевский М.Г.* История психологии: от античности до середины XX в.: учеб. пособие. – М., 1996. – 416 с.

8. *Yarushevsky S., Volk M., Volkova R*. Creative activity as a factor of psychological health // ICERI–2021. Proceedings of 14th annual International conference of education, research and innovation (8–9th of November, 2021, Seville, SPAIN). – Seville: IATED, 2021. – P. 6735–6738.

Раздел III

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

РОЛЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В СУБЪЕКТИВНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.Н. Банщикова, М.Л. Соколовский, С.К. Курданова, А.Э. Семенова

Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь, Россия)

На выборке из 1435 респондентов из 5 регионов России установлено, что показатель толерантности к неопределенности как личностная установка, побуждающая к активным действиям в ситуациях неопределенности, входит в структуру предикторов субъективного благополучия молодежи юга России наряду с показателями настойчивости, экстраверсии и эмоциональной стабильности.

Ключевые слова: *толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, субъективное благополучие, молодые люди, осознанная саморегуляция, личностные диспозиции.*

THE ROLE OF UNCERTAINTY TOLERANCE IN SUBJECTIVE WELL-BEING OF RUSSIAN YOUTH

T.N. Banshchikova, M.L. Sokolovskii, S.K. Kurdanova, A.E. Semenova

North-Caucasus Federal University (Stavropol, Russia)

On a sample of 1435 respondents from 5 regions of Russia, it was found that the indicator of tolerance for uncertainty, as a personal attitude that encourages action in situations of uncertainty, is included in the structure of subjective well-being predictors of young people from Southern Russian Regions, along with indicators of perseverance, extraversion and emotional stability.

Key words: *uncertainty tolerance, intolerance of uncertainty, subjective well-being, young people, conscious self-regulation, personal dispositions.*

Ситуация неопределенности существовала и продолжает существовать в современном мире, вызывая тревогу, напряжение, беспокоящие чувства. Психологическая проблема кроется в том, что человеческий разум может найти смысл чему угодно, но не может принять непредсказуемость [8]. Поэтому в ситуациях неопределенности человек стремится найти внутреннее равновесие, удовлетворить основополагающую потребность – потребность в субъективном благополучии.

Готовность к неопределенности, способность выносить неопределенность, действовать в условиях неопределенности (толерантность к неопределенности) – главный предиктор устойчивости к стрессам [3]. Выступает ли толерантность к неопределенности предиктором субъективного благополучия?

В молодости особо остро переживается этап нахождения своего места в социальной структуре общества, удовлетворенность собственной жизнью и существующими возможностями для самореализации [5; 7]. Поэтому для исследования мы взяли респондентов в возрасте от 18 до 35 лет.

В разных культурах неопределенность воспринимается людьми по-разному – как абсолютно нежелательное явление либо почти нейтрально, принимая неопределенность как естественный атрибут жизни [2]. Если рассматривать толерантность к неопределенности как ценностную позицию, которая формируется в процессе социализации-инкультурации в конкретном регионе, в конкретных обстоятельствах, то вполне обоснованной является необходимость

установления региональных особенностей роли толерантности к неопределенности в субъективном благополучии молодежи.

Таким образом, в настоящем исследовании предполагалось ответить на следующие вопросы:

1. Каковы особенности взаимосвязи толерантности/интолерантности к неопределенности и субъективного благополучия респондентов разных регионов России?

2. Какова специфика системы предикторов субъективного благополучия у молодых людей разных регионов?

3. Какова роль толерантности/интолерантности к неопределенности в системе предикторов субъективного благополучия?

Цель исследования – установить место толерантности к неопределенности (ТН) в системе предикторов субъективного благополучия.

В исследовании приняли участие 1435 респондентов (560 юношей и 875 девушек) из 5 регионов России: из Карачаево-Черкесской республики (КЧР) – 305 респондентов (33,4% мужчин), Кабардино-Балкарской Республики (КБР) – 302 респондента (51,3% мужчин), Республики Северная Осетия-Алания (РСО-А) – 204 респондентов (12,1% мужчин), Ставропольского края (СК) – 391 респондент (44,9% мужчин), Москвы и Московской обл. (ММО) – 233 респондента (44,6% мужчин).

В диагностический комплекс вошли следующие методики: «Методика диагностики субъективного благополучия личности» [9]; опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) – 2020» [4]; опросник «Толерантность/интолерантность к неопределенности» (ТН/ИТН) [1]; краткая версия опросника «Большая пятерка личности», TIPI-RU [6]; опросник воспринимаемого стресса Т. Янга [10].

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась при помощи корреляционного и регрессионного анализов.

Выявлена статистически значимая положительная связь между показателями ТН/ИТН и шкалой субъективного благополучия (СБ) испытуемых для смешанной выборки (r =

0,23; $r = 0,24$; $p < 0,001$). При этом наибольшая связь выявлена у студентов Северо-Кавказских республик – КЧР и КБР. Полностью отсутствует связь у студентов ММО. В СК показатели коэффициентов корреляции ТН/ИТН со шкалой СБ ниже, чем для КЧР и КБР, но, тем не менее, остаются статистически значимыми (табл. 1).

Таблица 1

Связь субъективного благополучия и показателей толерантности/интолерантности к неопределенности (значения коэффициента корреляции рангов)

Показатели	Региональная принадлежность испытуемых				
	КЧР	КБР	РСО	СК	ММО
Интолерантность к неопределенности	0,39***	0,42***	0,13	0,18***	0,01
Толерантность к неопределенности	0,28***	0,35***	0,25***	0,12*	0,01

Примечания: КЧР – Карачаево-Черкесская республика, КБР – Кабардино-Балкарская Республика, РСО-А – Республика Северная Осетия-Алания, СК – Ставропольский край, ММО – Москва и Московская обл.; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Возможно, большая связь ТН и СБ у молодежи КЧР, КБР и РСО-А обусловлена тем, что респонденты республик юга России должны в большей степени приспосабливаться к различным культурным средам: при общении, в рамках своего региона, с местными жителями, во взаимодействии с представителями соседних регионов, в поездках по России.

Посредством регрессионного анализа установлено, что независимо от региональной принадлежности испытуемых универсальными предикторами СБ являются личностные диспозиции, соответствующие открытости и социальной активности респондентов (экстраверсия).

Для всех регионов, кроме КБР, доказана роль эмоциональной стабильности в СБ: нейротизм вошел в регрессион-

ные уравнения со статистически значимыми регрессионными коэффициентами от -0,25 до -0,30 (табл. 2).

Таблица 2

Регрессионные модели субъективного благополучия для региональных выборок

Независимые переменные	Региональная принадлежность испытуемых					
	Все	КЧР	КБР	РСО-А	СК	ММО
	Стандартизированные регрессионные коэффициенты, β					
Планирование	0,08				0,14	0,20
Программирование		-0,11	0,10	0,13		
Оценка результатов	0,07	0,10				
Гибкость	0,14				0,15	0,15
Настойчивость	0,28	0,32	0,33	0,38	0,30	0,22
Интолерантность к неопределенности	0,13	0,18	0,23		0,18	
Толерантность к неопределенности	0,08	0,10		0,16		
Экстраверсия	0,14	0,14	0,25	0,16	0,10	0,18
Дружелюбие	0,08		0,11	0,17		
Добросовестность	0,07	0,21				0,14
Нейротизм	-0,26	-0,30		-0,25	-0,30	-0,30
Открытость опыту						0,15
Стресс жизни	0,08				0,14	
Стресс неопределенности	-0,09		-0,12		-0,15	
R^2	0,53	0,58	0,53	0,45	0,54	0,56
F	134	52	56	27	56	40

Примечание: КЧР – Карачаево-Черкесская республика, КБР – Кабардино-Балкарская Республика, РСО-А – Республика Северная

Осетия-Алания, СК – Ставропольский край, МО – Москва и Московская обл. Все регрессионные коэффициенты статистически значимы.

В зависимости от региональной принадлежности респондентов предикторами СБ являются такие показатели, как дружелюбие (КБР и РСО-А), добросовестность (КЧР, ММО), открытость опыту (ММО).

Установлено влияние регуляторно-личностного свойства «настойчивость» на СБ для всех выборок. Выявлено наличие положительных связей СБ с ТН (смешанная выборка, КЧР, РСО-А) и с ИТН (смешанная выборка, КЧР, КБР, СК).

Кроме того, жизненные стрессы и стрессы от неопределенности оказывают слабое разнонаправленное влияние на СБ для смешанной выборки. Жизненные стрессы запускают активность респондентов для преодоления трудностей, способствуя тем самым росту СБ. Стресс от неопределенности, в отличие от стресса жизни, не задает направление активности респондентов, что может привести к снижению СБ. Такая закономерность подтверждается на выборках СК и КБР.

Вклад компонентов осознанной саморегуляции (СР) в СБ отличается региональной спецификой. Помимо влияния настойчивости для всех выборок, для ММО, СК важна регуляторная гибкость, для КБР и РСО-А – наличие пошаговых алгоритмов достижения поставленных целей (программирование), для КЧР и ММО – оценка результатов, для СК – долгосрочное планирование.

Таким образом, установлено, что:

– наибольшая связь ТН и СБ выявлена у молодежи КЧР, КБР и РСО-А;

– универсальными предикторами СБ являются экстраверсия, эмоциональная стабильность и настойчивость;

– ресурсом СБ для респондентов южных регионов России выступает ТН, ИТН, необходимые для адаптации к региональному и культурному разнообразию в РФ.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного Про-

екта № 22-28-00975 «Регуляторные и личностные ресурсы субъективного благополучия молодых людей в условиях неопределенности».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. – 2014. – № 1. – С. 92–110.

2. *Леонтьев Д.А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. – 2015. – № 8 (40). – С. 1–11. – DOI: 10.54359/ps.v8i40.555.

3. *Мадди С.* Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.

4. *Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 155–167.

5. *Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Пономарев И.Е.* Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2020. – 315 с.

6. *Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф.* Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 3. – С. 138–154.

7. *Соколовский М.Л., Банщикова Т.Н.* Регуляторно-личностные предикторы социально-политических установок молодежи: региональный аспект // International Journal of Medicine and Psychology. – 2022. – Т. 5. – № 1. – С. 92–97.

8. *Талеб Н.Н.* Черный лебедь: под знаком непредсказуемости. – М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2012. – 680 с.

9. *Шамионов Р.М., Бескова Т.В.* Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 60. – С. 1–8.

10. *Yang T., Huang J., Wu X., Chen B., Li L.* A study of stress among the urban residents in social transition // Chin. J. Behav. Med. Sci. – 2007. – Vol. 16. – № 4. – P. 331–333.

ПРОАКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

А.А. Дехтяренко, Н.Л. Савченко, Е.И. Шлягина

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва, Россия)

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение взаимосвязи субъективного благополучия личности, толерантности к неопределенности, перфекционизма и стратегий совладания.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, толерантность к неопределенности, перфекционизм, копинг-стратегии.*

PROACTIVE COPING STRATEGIES AS PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN THE SITUATIONS OF UNCERTAINTY

A.A. Dekhtiarenko, N.L. Savchenko, E.I. Shliagina

M.V. Lomonosov Moscow State University (Moscow, Russia)

The article deals with the connection of subjective well-being with such personal characteristics as tolerance of uncertainty, perfectionism and coping strategies.

Key words: *subjective well-being, tolerance of uncertainty, perfectionism, coping strategies.*

Последние несколько лет в мире нарастает уровень неопределенности, и это новый вызов благополучию людей.

Одним из таких вызовов стала пандемия, во время которой мы проводили представленные в текущей статье исследования.

Проводя данный цикл исследований, мы ставили перед собой следующие задачи: определить соотношение имплицитных представлений респондентов о феномене «неопределенность» с уровнем толерантности к неопределенности; определить влияние личностных характеристик на компоненты субъективного благополучия (СБ) – удовлетворенность жизнью и субъективное счастье; определить вклад проактивных стратегий совладания в СБ у людей с разным уровнем перфекционизма.

В первом исследовании (n = 93, средний возраст – 45,3 лет, SD = 6,7) мы определяли имплицитное эмоционально-смысловое содержание феномена «неопределенность», полученное в результате обработки проективной методики «Незаконченные предложения» Дж. Сакса и С. Леви и соотносили полученные данные с уровнем толерантности к неопределенности (ТН), измеренной по опросной методике «Шкала толерантности к неопределенности» Д. Маклейна с целью определения степени конгруэнтности имплицитных и эксплицитных данных.

Для незаконченного предложения (НП) «Для меня неопределенность – это…» было выделено 5 категорий на основании ответов респондентов: отсутствие информации, неопределенность, трудность в выборе, интерес, дискомфорт. В результате анализа НП было выявлено, что эмоционально-смысловой доминантой феномена неопределенности является нестабильность (34%). Для меньшинства респондентов (5%) неопределенность воспринимается как положительная ситуация.

Далее были получены результаты по опросной методике «Шкала толерантности к неопределенности» Д. Маклейна, на основании которых были выделены группы с высоким и низким уровнем ТН. Мы сопоставили полученные ответы респондентов в двух группах с их результатами, полученными по проективной методике.

В результате данного анализа было выявлено, что большинство респондентов с низким уровнем ТН воспринимают неопределенность как отсутствие информации (41%), а большинство респондентов с высоким уровнем ТН воспринимают неопределенность как состояние нестабильности (52%). Выявленная тенденция может являться ключевым моментом в понимании отношения к неопределенности у людей с высоким и низким уровнем ТН.

Подробный анализ феномена «психологическое благополучие» как одного из компонентов СБ представлен в статье «Предикторы психологического благополучия» [1]. В этом же исследовании выявлена отрицательная связь ТН с психологическим благополучием, интерпретация которой может быть двоякой: во-первых, люди с высоким уровнем благополучия не хотят что-то менять, так как для них текущее состояние является комфортным; во-вторых, это может быть связано с нехваткой определенных ресурсов. Мы решили проверить, как связана ТН с СБ, так как данные конструкты имеют зоны широкого пересечения [2].

Во втором исследовании (n = 82, средний возраст – 19,17 лет, SD = 0,644) мы изучали влияние ТН, перфекционизма, копинг-стратегий на компоненты феномена СБ с помощью регрессионного анализа (метод пошаговой регрессии) и модераторного анализа. Были использованы следующие методики: «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски, «Шкала толерантности к неопределенности» С. Баднера, «Опросник проактивного совладающего поведения» Е. Грингласса, «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, «Трехфакторный опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян.

В результате анализа было выявлено, что на субъективное счастье (R = 0,717, R^2 = 0,513, $p < 0,01$) влияют следующие переменные: проактивный копинг (B = 0,598, $p < 0,01$), превентивный копинг (B = 0,401, $p < 0,01$), рефлексивный копинг (B = -0,499, $p < 0,05$) и компонент перфекционизма «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве» (B = -0,294, $p < 0,01$).

ТН не вносит значимый вклад в субъективное счастье (B = -0,110, $p > 0,05$).

Далее было выявлено, что на удовлетворенность жизнью (R = 0,651, R^2 = 0,424, $p < 0,01$) влияют копинг-стратегии «поиск эмоциональной поддержки» (B = 0,569, $p < 0,01$), «избегание» (B = -0,306, $p < 0,05$) и компонент перфекционизма «озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» (B = -0,272, $p < 0,01$). ТН и ИТН не оказывают влияние на удовлетворенность жизнью.

Полученные модели позволяют сделать вывод, что на субъективное счастье и удовлетворенность жизнью влияют разные стратегии совладания и разные компоненты перфекционизма, так как, с одной стороны, данные конструкты являются близкими по содержанию, с другой – шкала субъективного счастья отражает эмоциональный компонент СБ, а шкала удовлетворенности жизнью – когнитивный компонент СБ [3].

На последнем этапе мы проверяли взаимосвязь проактивных стратегий совладания, СБ и перфекционизма. В результате модераторного анализа нами была построена модель (R^2 = 0,322, $p < 0,01$), в которой предиктором является «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве», зависимой переменной – удовлетворенность жизнью, модератором – собственно проактивный копинг.

Было выявлено, что при использовании проактивной стратегии совладания удовлетворенность жизнью будет высокой независимо от степени выраженности фиксации на собственном несовершенстве.

Обобщая полученные данные, мы хотели бы отметить несколько, на наш взгляд, важных моментов. Во-первых, люди с высоким и низким уровнем ТН по-разному определяют феномен «неопределенность»; во-вторых, рефлексивный копинг оказывает отрицательное влияние на эмоциональный компонент СБ – субъективное счастье; в-третьих, достаточно интересным является влияние проактивной стратегии «поиск эмоциональной поддержки» именно на

когнитивный компонент СБ – удовлетворенность жизнью. Это означает, что те, кто решает проблемы посредством коммуникации с другими людьми, больше удовлетворены своей жизнью. При этом данная стратегия не влияет на *эмоциональный* компонент СБ «субъективное счастье». И, наконец, важным является тот факт, что использование проактивной стратегии совладания позволяет нивелировать выраженность одного из компонентов перфекционизма, тем самым повышая уровень СБ.

Исследования роли ТН, проактивных стратегий совладания и перфекционизма в СБ личности продолжаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дехтяренко А.А., Шлягина Е.И., Гусев А.Н.* Предикторы психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2022. – № 2 [*в печати*].

2. *Леонтьев Д.А.* Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг. – 2020. – № 1 (155).

3. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. – 2020. – № 1 (155).

К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ НАЧАЛА XX В. (ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ЭТОТ ОПЫТ СЕГОДНЯ)

Е.В. Жбанкова

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Россия, Москва)

Социально-политическая ситуация современной России во многом напоминает первую треть XX в., когда страна пережи-

вала огромное количество разного рода катаклизмов и проблем, связанных с ухудшением здоровья нации. Тогда активно поднимались вопросы оптимизации здравоохранения вообще и психологического здоровья в частности, которые решались при помощи приобщения к физической культуре и спорту широких масс населения. Одним из самых распространенных методов была ритмическая гимнастика Жак-Далькроза.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, ритмическая гимнастика, трудовые процессы, нравственность, результат.*

ON THE ISSUE OF MAINTAINING PSYCHOLOGICAL HEALTH IN RUSSIA AT THE BEGINNING OF THE XX CENTURY (WHAT CAN THIS EXPERIENCE GIVE TODAY)

E.V. Zhbankova

M.V. Lomonosov Moscow State University
(Moscow, Russia)

The socio-political situation of modern Russia in many ways resembles the first third of the twentieth century, when the country was experiencing a huge number of various kinds of cataclysms and problems associated with the deterioration of the health of the nation. At that time, issues of optimizing healthcare in general and psychological health in particular were actively raised, which were solved by introducing the broad masses of the population to physical culture and sports. One of the most common methods was the rhythmic gymnastics of Jacques-Dalcroze.

Key words: *psychological health, rhythmic gymnastics, work processes, morality, result.*

Проблемы сохранения психологического здоровья людей становятся особенно актуальными в сложных жизненных ситуациях. Социально-политическая обстановка современной России во многом напоминает первую треть XX в.,

когда страна переживала огромное количество катаклизмов. Тогда активно поднимались вопросы оптимизации здравоохранения вообще и психологического здоровья в частности. Предлагались разные способы и методы решения проблемы. В данной статье хотелось бы остановиться на одном способе, который является частью всестороннего приобщения населения к физической культуре и спорту при помощи ритмической гимнастики Жак-Далькроза.

Представление о ритме как о необходимой основе жизненного уклада во многом связано с книгой немецкого экономиста К. Бюхера «Работа и ритм», изданной в России в 1899 г. [2] Идеи К. Бюхера легли в основу одной из самых известных педагогических систем того времени по формированию гармонически развитой личности, абсолютно здоровой с психологической точки зрения, – системы ритмического воспитания Жак-Далькроза.

Эмиль Жак-Далькроз был широко известным пианистом и композитором, профессором теории в Женевской консерватории, где преподавал сольфеджио и гармонию. Он попытался найти новые рациональные методы преподавания, базой которых была идея изображения ритмической основы мелодии движениями всего тела для ее лучшего усвоения. Вскоре эксперименты вышли за рамки простого совершенствования методов преподавания музыкальных дисциплин и под названием «ритмическая гимнастика» стали предназначаться для воспитания более совершенного человеческого существа в целом.

Суть системы Далькроза изложена в многочисленных книгах и статьях, написанных как им самим, так и разными авторами и опубликованных во многих странах Европы в начале XX в. Далькроз говорил о том, что в основу воспитания юношества должен быть положен следующий ненарушимый принцип: гармония сознания и движений, названная им ритмом в гармонии и пластике [3, с. 103]. Найденный им принцип открыл секрет греческой орхестрики – основы искусства, базирующейся на движении. Основное положение теории Далькроза: человек при помощи ритмичес-

ких упражнений должен достичь прочного убеждения в красоте, ловкости и правильности своих телодвижений, которое будет происходить от серьезной уверенности человека в себе, что и является основой психологического здоровья. Если тело человека движется гармонично, то его мозг освобождается от присущих любому человеческому существу опасений в своей неловкости, неуклюжести и некрасивости и начинает работать только над разрешением действительно серьезных проблем [3, с. 3].

«Если мы хотим наделить мозг ритмическим сознанием, то нужно, прежде всего, сообщить ритм мускулам, а затем нервы (чувствительные нервы) уже позаботятся о том, чтобы передать его мозгу; кроме того, мозг нуждается в восприятиях ритма для того, чтобы опять-таки при помощи нервов (двигательных нервов) передать его мускулам. Таким образом достигается неразрывность тела и духа и осуществляется то, что так необходимо в жизни: думать и делать становится одно, и значит, на место произвола в душевной жизни устанавливается порядок» [3, с. 8].

Иными словами, человек становится абсолютно здоровым психологически, что чрезвычайно важно в сложных жизненных ситуациях. Прилагаемые усилия позволяют что-то понять в собственной индивидуальности. В большинстве случаев отсутствие индивидуальности проистекает от слабости нервной системы, благодаря которой темперамент не может с достаточной силой определиться [6].

Институт музыки и ритма в Хеллерау возник по желанию немецкого фабриканта Шмидта, который хотел создать учебное заведение для детей местных рабочих-деревообделочников, чтобы не просто обучить их ремеслу родителей, а дать некоторое образование и воспитание с упором на занятия искусствами с целью сохранения психологического здоровья детей.

Регулярные занятия в Институте начались осенью 1911 г. Вначале там занимались только дети рабочих, а несколько позже в Хеллерау стали приезжать взрослые люди из разных стран, чтобы, во-первых, освоить самим ритмическую

гимнастику, а, во-вторых, получить сертификат на ее преподавание, который можно было получить только в Институте.

Общий смысл занятий ритмической гимнастикой сводился не только к масштабной задаче воспитания более совершенного человека, всесторонне и гармонически развитого. Очень серьезное значение, по мнению авторитетных ученых того времени, ритмическая гимнастика имела для медицины. Немецкий профессор, доктор медицины Э. Иолович, читавший в Хеллерау лекции по анатомии, однозначно высказывался за всестороннее применение метода Далькроза для лечения нервных заболеваний у детей и взрослых. Он видел в методике Далькроза очень серьезные перспективы для прививания слабоумным людям отсутствующих у них навыков концентрации и сосредоточенности. Он считал, что позитивные сдвиги в состоянии нервнобольных благодаря ритмической гимнастике связаны с ярко выраженным чувством удовольствия, которое она доставляет. Пациенты, упражняясь в том, что им доставляет радость, приходят к сознанию, что они делают успехи и развиваются. В созданном таким образом бодром настроении духа нервнобольные могут сделаться более доступными прямому влиянию на свои болезненные комплексы [4, с. 21].

Метод Далькроза действительно применялся в медицине для лечения нервнобольных людей. В 1914 г. при психологической лаборатории Петербургского женского медицинского института под руководством профессора А.Ф. Лазурского проводился ряд наблюдений над изучающими ритмическую гимнастику. После посещения профессорами Института занятий ими были разработаны особые упражнения для нездоровых людей, которые способствовали бы развитию у них мышечной реакции и воли. Эксперименты уже с больными людьми дали положительный результат. Подобными же опытами занимались и врачи, приехавшие в Петербург по приглашению общества взаимопомощи врачей для своего научного усовершенствования [6, с. 64]. Известен также факт, что опытом ритмической гимнастики пользовались в своей практике врачи-невропатологи в советское время.

В России ритмическая гимнастика появилась в 1909 г., а в 1912–1914 гг. занятия ею довольно широко распространились по стране. Примечателен тот факт, что курс ритмической гимнастики был введен даже в учебный план Смольного института благородных девиц – учебного заведения, достаточно консервативного и редко экспериментирующего [7].

Сохранились письменные свидетельства – отзывы очевидцев практических результатов системы Далькроза в русских учебных заведениях. Отец гимназистки, занимающейся ритмической гимнастикой, А. Стаценко говорил о том, что за одну зиму занятий ритмикой в его дочери произошла разительная перемена к лучшему. В умственном отношении его дочь стала более внимательной и сосредоточенной. В психическом отношении девочка стала более жизнерадостной, бодрой, находчивой и самостоятельной. В физическом отношении она стала более грациозной и получила большую свободу движений, чем прежде, хотя постоянно до этого занималась уроками танцев. Она стала менее восприимчива к простуде, что особенно радовало ее отца [5, с. 35].

После октября 1917 г. ритмическая гимнастика оказалась востребованной в молодом советском государстве. Статистика показывает, что в 1917 г. было зарегистрировано 453 школьника, занимающихся ритмикой, а в 1921 г. их число превысило 3000. Число детских учреждений, которые ввели ритмику в план обучения, возросло от 14 в 1917 г. до 74 в 1921 г.

В 1924 г. постановление I Всесоюзного совещания советов физической культуры зафиксировало:

1) считать ритмику одним из методов биосоциального воспитания и элементом советской системы физической культуры;

2) предложить научной секции Высшего совета физической культуры заняться научным обоснованием ритмического воспитания [8].

Во второй половине 1920-х гг. ритмическая гимнастика называлась очень важной для детей 12–15 лет, так как в

планах руководства Наркомпроса ритмика должна была стать целой системой воспитания, которая ставила своей целью «создание наиболее прочных связей между деятельностью высших нервных центров и органами движения» (из методических записок Единой трудовой школы) [1].

У ритмической гимнастики в России были не только сторонники. Еще до революции многие неоднократно высказывались против нее. Острая полемика продолжалась в течение 1920-х гг., а к середине 1930-х гг. она практически закончилась поражением ритмистов. Ритмика была изгнана из учебных программ общеобразовательных учебных заведений и сохранилась лишь в музыкальных учебных и специальных лечебных (психиатрических) заведениях.

Представляется чрезвычайно важным сегодня попытаться восстановить методику Жак-Далькроза и использовать ее в педагогической практике вообще и в процессе психологического воспитания в частности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурцева М.* Ритмические игры. Для школ 2-й ступени, пионерорганизаций и юнсекций клуба. – Мелитополь, б.г.

2. *Бюхер К.* Работа и ритм. – СПб., 1899.

3. *Жак-Далькроз Э.* Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства. – М., б.г.

4. *Иолович Э.* Ритмическая гимнастика и медицина // Листки курсов ритмической гимнастики. – СПб. – 1914. – № 4. – С. 20–23.

5. Листки курсов ритмической гимнастики. – СПб., 1914.

6. Листки курсов ритмической гимнастики. – СПб., 1913.

7. Статья, посвященная 150-летию Смольного института // Нива. – 1914. – № 21.

8. *Россихина В.П.* Н.Г. Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране // Из прошлого советской музыкальной культуры: сборник. – Вып. 3. – М., 1982.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

А.С. Кот, А.А. Качина

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва, Россия)

В статье представлены результаты пилотажного исследования взаимосвязи психологических ресурсов (самоэффективности, жизнестойкости и толерантности к неопределенности) с профессиональным благополучием и самооценкой успешности специалистов сферы информационных технологий.

Ключевые слова: *профессиональное благополучие, самоэффективность, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, специалисты сферы ИТ, ресурсы личности, успешность профессиональной деятельности.*

THE PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND WELL-BEING AT WORK IN IT SPECIALISTS

A.A. Kot, A.A. Kachina

M.V. Lomonosov Moscow State University (Moscow, Russia)

The results of a pilot study of the correlations of personal resources (self-efficacy, resilience and tolerance for uncertainty) with well-being at work and success of professional activity in IT specialists are presented.

Key words: *well-being at work, self-efficacy, resilience, tolerance for uncertainty, IT-specialists, personal resources, success of professional activity.*

Введение. Феномен благополучия – это динамический феномен, достижение и поддержание которого не представляется возможным без внутренней активности субъекта. Потребности и оценка реализации этих потребностей субъектом меняются, как и действительность, в которой существует индивид [1]. Психологическое благополучие в контексте профессиональной деятельности является перспективным предметом исследования, так как уровень благополучия сотрудников на рабочем месте выступает фактором эффективности их деятельности [5; 7].

Эффективность, в свою очередь, как один из компонентов успешности деятельности [8] зачастую является ключевым вектором практической деятельности организационных психологов и специалистов в сфере HR, особенно в быстроразвивающихся индустриях.

В серии исследований мы предполагаем рассмотреть и выделить психологические ресурсы профессионалов в сфере ИТ-технологий, способствующих не только переживанию субъективного благополучия, но и способствующих сохранению работоспособности и эффективности деятельности в полизадачной динамичной организационной среде ИТ-организаций.

Метод исследования. Опираясь на работы отечественных авторов [2; 3], под психологическими ресурсами профессионала мы понимаем эмпирически изучаемые психологические свойства, которые человек актуализирует для адаптации к напряженным профессиональным ситуациям и которые способствуют его психологической устойчивости. Поэтому предметом исследования выступают психологические ресурсы профессионала, способствующие субъективному благополучию и успешности профессиональной деятельности специалистов сферы ИТ.

Наше пилотажное корреляционное исследование посвящено изучению взаимосвязи психологических ресурсов профессионала (жизнестойкости, толерантности к неопределенности, самоэффективности) с общим уровнем профессионального благополучия, а также с показателями успеш-

ности профессиональной деятельности специалистов сферы ИТ.

В качестве основной **цели исследования** выступил анализ психологических ресурсов ИТ-специалистов, способ-ствующих их профессиональному благополучию и успешности деятельности, реализуемой в разных организационных условиях.

Мы предполагаем, что психологические ресурсы профессионалов (жизнестойкость, самоэффективность и толерантность к неопределенности) взаимосвязаны с общим уровнем профессионального благополучия, а также с показателями успешности профессиональной деятельности.

Выборка. В пилотном этапе исследования численность выборки составила 42 респондента – специалисты сферы ИТ. Средний возраст – 28,7 лет. Средний стаж работы в сфере ИТ – 7 лет. 90,5% выборки составили мужчины, 9,5% – женщины. Что касается формата работы респондентов, то 52,4% из них работают в гибридном формате, 28,6% – полностью в удаленном формате, 19% – полностью в офисном формате.

Процедура и методики исследования. Для сбора основной информации о респондентах был применен метод интернет-опроса с помощью Google Forms. В диагностический пакет были включены следующие методики: новый «Опросник толерантности к неопределенности» [4], «Методика оценки профессионального благополучия» [10], «Тест жизнестойкости» [6], «Шкала общей самоэффективности» в русскоязычной адаптации [9].

Для целей исследования также была специально разработана авторская анкета для самооценки успешности профессиональной деятельности (13 пунктов, показатель внутренней согласованности α-Кронбаха 0,789). Вопросы анкеты прошли процедуру экспертной оценки квалифицированными независимыми экспертами.

Математическая обработка полученных в результате исследования данных проводилась с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistics 21.0.

Результаты и их обсуждение. Что касается гипотезы о связи психологических ресурсов профессионалов с общим уровнем профессионального благополучия и успешностью деятельности, было выявлено, что общий уровень профессионального благополучия значимо связан с жизнестойкостью ($r = 0{,}788$, $p < 0{,}05$), наиболее с такими ее компонентами, как вовлеченность ($r = 0{,}831$, $p < 0{,}05$) и контроль ($r = 0{,}727$, $p < 0{,}05$).

Также отдельные шкалы профессионального благополучия «Удовлетворенность уровнем компетентности» и «Профессиональные цели» значимо связаны с уровнем вовлеченности ($r = 0{,}755$ и $r = 0{,}723$ при $p < 0{,}05$).

Уровень самооценки успешности в профессиональной деятельности значимо связан с общим уровнем профессионального благополучия ($r = 0{,}7$, $p < 0{,}05$) и, что ожидаемо, с самоэффективностью ($r = 0{,}673$, $p < 0{,}05$), а также с жизнестойкостью ($r = 0{,}593$, $p < 0{,}05$),

Общий уровень профессионального благополучия значимо связан с межличностной интолерантностью к неопределенности ($r = 0{,}530$, $p < 0{,}05$) и самоэффективностью ($r = 0{,}677$, $p < 0{,}05$).

Уровень самоэффективности значимо связан с психологическим благополучием ($r = 0{,}530$, $p < 0{,}05$).

Выводы. Таким образом, по результатам пилотажного исследования подтвердилась гипотеза о связи психологического благополучия и успешности деятельности с ресурсами личности, а именно – с жизнестойкостью. Такие ее компоненты, как вовлеченность и контроль, могут быть особенно важными для переживания профессионального благополучия специалистами сферы ИТ, так как для этой сферы характерны быстроменяющиеся условия труда в плане появления новых технических решений, а также необходимости быстрых ответов на запросы потребителей, высокий уровень конкуренции в индустрии, что, в свою очередь, соотносится с такими шкалами, как «Удовлетворенность уровнем компетентности» (субшкала от шкалы «Профессиональное самопринятие») – чувство владения окружающей трудовой средой, обстановкой, ситуацией, когда

человек способен практически в любой трудовой ситуации находить такие способы поведения, взаимодействия, применения своих знаний, умений и навыков, которые реализуют его профессиональные потребности и ценности [10], и «Профессиональные цели» (субшкала от шкалы «Профессиональное развитие») – человек считает свою деятельность осмысленной и имеет основания для работы (понятно, зачем он это делает).

Интересные и важные для дальнейшей работы результаты получились также по уровню межличностной интолерантности к неопределенности и ее связи с профессиональным благополучием. В профессии ИТ-специалиста все больше становится необходимости взаимодействовать не только с программным обеспечением, но и с людьми в команде, которые вместе и часто параллельно работают над одной задачей. Таким образом, ясность и контроль в межличностных отношениях будет оказывать влияние на переживание благополучия, а не только непосредственное взаимодействие с технически-символической системой.

Заключение. В перспективе планируется проведение основного этапа исследования, расширение выбора и рассмотрение более частных гипотез с опорой на разный организационный контекст (стаж работы, формат работы, область работы профессионалов и пр.) и оценивание влияние этих факторов на переживание профессионального благополучия и успешности, предварительно уточнив и доработав анкету про успешность.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бессонова Ю.В*. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст. / сост. Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30–35.

2. *Бодров В.А*. Проблема преодоления стресса. – Ч. 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.

3. *Водопьянова Н.Е.* Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на при-

мере специалистов субъект-субъектных профессий): автореф. дис. … докт. психол. наук. – 2014.

4. *Корнилова Т.В.* Новый опросник толерантности – интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010.

5. *Лисовская А.Ю. и др*. Основные подходы к пониманию благополучия сотрудника: от теории к практике // Организационная психология. – 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 93–112.

6. *Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14 «Психология». – 2013 – № 2.– С. 147–165.

7. *Петраш М.Д*. Факторы профессионального развития у взрослых с разным уровнем психологического благополучия // МНИЖ. – 2016. – № 1-3 (43). – С. 87–92.

8. *Родина О.Н*. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестн. Моск. ун-та. – 1996. – № 14. – С. 60–67.

9. *Ромек В.Г., Шварцер Р., Ерусалем М*. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.

10. *Рут Е.И*. Профессиональное благополучие сотрудников коммерческих организаций: критерии и методика оценки: маг. дис.: 030300. – СПб, 2016. – 172 с.

ДИСПОЗИЦИИ РАБОТНИКОВ КАК РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

М.А. Круглова, Н.Н. Лепехин

Санкт-Петербургский государственный университет
(Санкт-Петербург, Россия)

В.А. Круглов

АНО ДПО «Академия ГЕНИСО»
(Санкт-Петербург, Россия)

И.А. Агеева

Кыргызско-Российский славянский университет
(Бишкек, Республика Кыргызстан)

Изменения дизайна работы в организации (трансформация задач по управлению операциями, знаниями, персоналом, производственными отношениями) требуют повышения уровня устойчивости к ситуации неопределенности у руководителей и сотрудников. Данное исследование позволило определить базовые и дополнительные ресурсы, определяющие устойчивость работников организации в ситуации неопределенности.

Ключевые слова: *ситуация неопределенности, ресурсы, проактивное поведение, жизнестойкость, персонал, стресс.*

EMPLOYEE DISPOSITIONS AS RESILIENCY RESOURCES IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

M.A. Kruglova, N.N. Lepekhin

St. Petersburg State University
(St. Petersburg, Russia)

V.A. Kruglov

ANO HPE «Academy GENISO»
(St. Petersburg, Russia)

I.A. Ageeva

Kyrgyz-Russian Slavic University
(Bishkek, Republic of Kyrgyzstan)

Changes in the design of work in the organization (the transformation of tasks for managing operations, knowledge, personnel, pro-

duction relations and the emergence of self-governing teams on this basis) require an increase in the level of proactive working behavior of managers and staff. The study allowed us to determine the basic and additional intersubjective resources of proactivity, as well as develop a model of proactive resources necessary in a situation of uncertainty.

Key words: *uncertainty situation, resources, proactive behavior, vitality, staff, stress.*

Особенности работы современных организаций определяются перманентной неопределенностью, которая возникает на разных уровнях управления организацией и на разных стадиях внедрения инноваций.

Отмечается, что неопределенность, как правило, служит специфическим фактором, который негативным образом отражается в деятельности компании по достижению стратегических и оперативных целей. Кроме того, неопределенность затрудняет конструктивное внедрение инноваций в организациях и может блокировать проявление проактивного поведения сотрудников [3; 4; 9]. Это связано с тем, что негативные реакции на ситуацию неопределенности способствуют формированию чувства тревоги и фрустрации у персонала компании, которые в дальнейшем вызывают нежелание у работника, например, делать выбор или принимать ответственное решение [1–3].

Э. Тоффлер использовал понятие «футурошок», или «страх будущего», для описания состояния стресса и дезориентации, которые возникают у людей в ситуациях быстрых и насыщенных изменений. Э. Тоффлер подчеркивал, что данный страх (страх будущего) является вполне реальным заболеванием, которое свойственно для достаточно большого количества людей, со сложностями в адаптации к возникшей «трудной жизненной ситуации» [10].

Это весьма важно при рассмотрении организационной действительности, потому что различные изменения привычной профессиональной деятельности могут вызывать у работающего человека стрессовую реакцию, фрустрируя

его различные потребности, нарушая привычное взаимодействие, сложившееся между сотрудником и организационной средой, и провоцируя нарушения различного генеза – от психосоматических рассогласований до серьезных соматических заболеваний [4; 5; 9].

Рассматривая трудность ситуации, основной акцент необходимо сосредоточить на субъективном восприятии личностью данного события. Отмечается, что наиболее серьезное влияние на человека имеют ситуации, которые содержат какие-либо дополнительные угрозы, наносящие серьезный ущерб привычной деятельности или образу жизни человека. Это связано с тем, что подобные ситуации могут, с одной стороны, оказывать негативное влияние на корректность осуществления профессиональной деятельности, с другой – могут превысить адаптивный потенциал личности и, соответственно, блокировать переживание субъектом благополучия собственной жизни, а также реализацию им проактивного поведения [6–8].

Были выдвинуты гипотезы, согласно которым чем больше ресурсов использует индивид в своей профессиональной деятельности, тем выше его проактивность в ситуации неопределенности; также в ситуации неопределенности у индивидов преобладают иррациональные ресурсы. Данные собирались при помощи шкалы «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации Т.Д, Шевеленковой, Т.П. Фесенко (2005); шкалы «Толерантности к неопределенности» МакЛейна в адаптации Е.Н. Осина (2004); методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004); «Теста жизнестойкости» Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006); «Опросника РОП» (Н.Е. Водопьянова, В.Б. Чесноков, 2017) и «Методики измерения надежды» (К. Муздыбаев, 1999). Выборка исследования включала 210 человек – сотрудников коммерческих организаций Санкт-Петербурга и Бишкека.

Не было выявлено значимых различий в устойчивости к неопределенности у работающих субъектов в Санкт-Пе-

тербурге и Бишкеке. Была обнаружена общая тенденция, свойственная занимаемой должности: топ-менеджеры демонстрируют бóльшую устойчивость к неопределенности, бóльшую жизнестойкость, более высокий уровень благополучия по сравнению с менеджерами среднего звена.

Было установлено, что респонденты, не ощущающие себя в ситуации неопределенности, более самостоятельны, независимы, оценивают себя в соответствии с личными критериями, не зависят от мнения и оценки окружающих, лучше осознают и принимают сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира; они более склонны подходить к проблемам творчески, а не шаблонно.

Было обнаружено, что все шкалы методики определения уровня толерантности к неопределенности отрицательно коррелируют со шкалой методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса «бегство–избегание». Следовательно, респонденты, сознающие и принимающие окружающий мир, мирятся с неопределенностью и учитывают ее в своих действиях. При возникновении проблем данные субъекты в меньшей степени склонны уклоняться от ответственности; напротив, они продумывают и совершают различные действия для разрешения возникших трудностей.

Было выявлено, что и у топ-менеджеров, и у менеджеров среднего звена с низким уровнем устойчивости к неопределенности преобладают специфические инфантильные тенденции в оценках рабочей ситуации на фоне явно выраженной потребности в определенности своей «картины мира», что проявляется в некоем схематизме их оценок организационной действительности по принципу: справа – наши, слева – враги; мы – хорошие, они – плохие; и т.п.

Данная группа респондентов в условиях неопределенности (например, при изменении условий работы в результате внедрения инноваций) склонна испытывать состояние, близкое к состоянию посттравматического стрессового расстройства Для того, чтобы снизить уровень стрессовой нагрузки, респонденты избирают стратегию избегания «вызова сложности», а для совладания с неопределенностью ис-

пользуют ранее наработанный потенциал, т.е. демонстрируют реактивное поведение.

В то же время топ-менеджеры и менеджеры среднего звена с высокой устойчивостью к неопределенности склонны использовать подобную ситуацию для наработки ресурсов проактивности и жизнестойкости. При этом в качестве наиболее востребованных ресурсов выступают реализм и оптимизм, которые дают респондентам некий фундамент, опираясь на который они принимают изменения. Соответственно, ситуация неопределенности выступает для них своеобразным трамплином личностного и профессионального роста и способствует не расходованию, а, напротив, наработке адаптационных ресурсов.

Что касается копинг-стратегий, то и топ-менеджеры, и менеджеры среднего звена в основном используют умеренные варианты различных копинг-стратегий (среднего уровня напряженности). Однако доля лиц, использующих стратегию «принятие ответственности», в выборке топ-менеджеров значимо больше, чем в выборке менеджеров среднего звена.

Таким образом, в ходе исследования было определено отношение к ситуации неопределенности у сотрудников коммерческих организаций Санкт-Петербурга и Бишкека; выявлены особенности проявления благополучия и жизнестойкости в зависимости от устойчивости к ситуации неопределенности, занимаемой должностной позиции и взаимодействия в организации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. А.И. Гусева. – М.: Смысл, 2011. – С. 300–329.

2. Динамический аспект профессиональной адаптации // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под ред. Д.Н. Завалишиной. – М.: Ин-т психологии РАН, 2007. – С. 353–367.

3. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Человек в ситуации неопределенности / под ред. В.П. Зинченко. – М.: ТЕИС, 2007. – С. 9–33.

4. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Мандриковой, Е.И. Рассказовой, А.Х. Фам. – М.: Смысл, 2011. – С. 511–546.

5. *Несмеянова Р.К., Липатов С.А.* Особенности взаимосвязи субъективного образа корпоративной культуры и некоторых характеристик отношения сотрудников к организации // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. – № 1. – С. 122–145.

6. *Осин Е.Н.* Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65–86.

7. Неопределенность как онтологическая проблема российской цивилизации // Неопределенность как вызов. Медиа. Антропология. Эстетика / под ред. И.Д. Осипова. – СПб.: РХГА, 2013. – С. 33–41.

8. *Смирнова А.Ю.* Динамика трудовых установок работников в ситуации угрозы потери работы // Организационная психология. – 2019. – Т. 9. – № 2. – С. 8–31.

9. *Старченкова Е.С.* Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 «Психология. Социология. Педагогика». – 2012. – № 1. – С. 51–61.

10. *Тоффлер Э.* Шок будущего / пер. с англ. – М.: АСТ, 2002. – 557 с.

РАЗВИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Т.Н. Овчинникова

Московский социальный гуманитарный институт (Москва, Россия)

В настоящее время социальные условия в нашей стране являются неопределенными. Люди, живущие в ней, их опасаются, так как ситуация определенности позволяет жить легче и про-

ще. В работе предлагается рассмотрение возможных путей развития человека в зависимости от его отношения к неопределенности; дается сравнение их с характером жизненного существования в противоположной ситуации определенности.

Ключевые слова: *жизнедеятельность, переосмысление, развитие, результат, средство, цель.*

THE DEVELOPING EFFECT OF UNCERTAINTY

T.N. Ovchinnikova

Moscow Social Humanitarian Institute
(Moscow, Russia)

Currently, social conditions in our country are uncertain. People living in it are afraid of them, because the situation of certainty makes life easier and simpler. The paper offers a consideration of possible ways of human development depending on his attitude to uncertainty, and compares them with the nature of his life existence in the opposite situation of certainty.

Key words: *vital activity, rethinking, development, result, means, goal.*

В настоящее время в России можно наблюдать своеобразные отношения социальной и психологической реальностей в жизнедеятельности живущих в стране людей. Человек, будучи активным и развивающимся, оказывается включенным в жесткие социальные рамки, которые либо устарели, либо часто меняются в связи с постоянным появлением новых «законов». Особенно явно этот конфликтный характер отношений проявляется в сферах деятельности, направленных на работу с людьми (образование, медицина, наука, культура и пр.).

Охарактеризуем в общих чертах наше отношение к данной проблеме.

Попытка избежать ситуацию неопределенности, на наш взгляд, приносит развитию человека только вред. Стремление знать заранее конечный результат в его конкретной форме затрудняет поисковую активность субъекта, способствующую разным открытиям и новациям. Данное стремление препятствует также поиску всего нового как вокруг себя, так и в самом себе, затрудняя процесс самоопределения. Отметим, что достижение желаемого вызывает у субъекта позитивное настроение. Но возникает вопрос о том, насколько хорошо он знает, что ему нужно (не потому ли он захотел именно это, поскольку не представляет другого варианта?). Ведь для верного выбора он должен знать самого себя, что в последнее время встречается очень редко, поскольку образ жизни, ведущийся большинством людей, не способствует этому.

В настоящей работе мы рассмотрим особенности развития современного человека, концентрируя внимание на его взаимоотношениях с окружающим миром.

Опираясь на положения диалектического подхода к пониманию психического развития человека (Э.В. Ильенков, А.С. Арсеньев, В.С. Библер, Ф.Т. Михайлов), где субъект рассматривается как саморазвивающаяся открытая система [1; 3; 6; 7], мы попытаемся проследить характер его взаимоотношений и взаимодействий с социальной средой.

Развиваясь по логике органических систем, человек вынужден взаимодействовать с окружающим миром, который развивается по иным законам логики, т.е. по законам логики механических систем.

В данной статье предпринята попытка анализа сложившихся отношений субъекта с окружающим миром, в котором следует выделить мир живых развивающихся существ, включая человека, и мир вещей в их сопоставлении.

Основываясь на положении СЛ. Рубинштейна о том, что для человека как личности фундаментальное значение имеет сознание не только как знание, но и как отношение [9], мы сделали предметом наших размышлений процесс изменения подобных отношений, т.е. переосмысление человеком наличной ситуации.

Так, например, умение субъекта изменять свое отношение к создавшейся ситуации путем ее переосмысления способствует тому, что у него возникает своего рода позиция стороннего наблюдателя, что позволяет ему посмотреть на ту же ситуацию «другими глазами». В результате у него меняется общий настрой, появляется вера в свои силы, желание действовать и хорошее настроение, которое в дальнейшем все реже покидает его. Все это свидетельствует о проявлении развивающейся в процессе такой работы личностной саморегуляции. Здесь человек, используя трудности жизни, строит себя, свою личность, свою жизнь. Предложенный способ заключается, прежде всего, в способности переосмысления создавшейся ситуации. В ее основе лежит возможность переключаться в своем видении ситуации из одного плана в другой, наделенный иными смыслами, с целью изменения отношений [8]. В результате человек, не впадая в уныние, находит возможные выходы из сложившихся ситуаций, постепенно учится это делать все лучше.

Отметим, что наиболее подвижными являются состояния души: это и содержание, и процесс (В.С. Библер), субъективное и объективное одновременно. То есть постоянно осуществляется обновление рациональной и чувственной тканей сознания в соответствии с постоянно меняющимся окружающим человека миром.

Так мыслит и действует субъект, стремящийся не просто «механически» выполнять по правилам начатое дело, но и пытающийся прожить, прочувствовать увиденное, отследив также особенности собственных изменений, с целью понять себя, свой мир.

Сознание человека двойственно по своей природе, поскольку его активность направлена на окружающий мир и на самого себя. С целью охарактеризовать работу сознания, выделяем две сферы сознания – смысловую и операционально-техническую. Каждая из них развивается по своим законам. Полноценное развитие человека возможно только при их взаимодействии, что позволяет ему переключаться с одной логики (например, органических систем) на другую

(например, логику механических систем), что соответствует определенной сфере действительности. Если смысловая сфера сознания открывает возможные пути и способы работы с живым развивающимся миром, включая человека, развивающегося по логике целеполагания, то операционально-техническая сфера сознания открывает возможности работы человека с вещным миром, развивающегося по логике причинно-следственных отношений.

Активное взаимодействие выделенных сфер сознания обеспечивает целостную работу психики человека. Равномерное и равноправное развитие указанных сфер сознания мы называем гармоничным. Оно способствует полноценному диалектическому развитию субъекта, открывая ему возможность работы в разнообразных условиях с разными предметами деятельности.

Это положение о необходимости целостного подхода к изучению психики человека в процессе его становления выдвигал в своих исследованиях Л.С. Выготский. Позднее многие его положения были осмыслены с диалектических позиций.

Основы такого учения были проработаны сотрудниками лаборатории диалектических основ теории деятельности (данная лаборатория Э.В. Ильенкова была создана в ПИРАО В.В. Давыдовым с целью обоснования философских диалектических основ учения Л.С. Выгодского. Проработав около 30 лет, она оставила богатое наследие).

Диалектический подход, разработанный сотрудниками указанной лаборатории (Э.В. Ильенков, А.С. Арсеньев, В.С. Библер, ФТ. Михайлов) основывался на понимании развивающегося субъекта, продолжая и уточняя линию рассуждений Л.С. Выгодского.

Рассмотрение и анализ материала в статье осуществляется в контексте диалектического подхода к изучению психики (Э.В. Ильенков, А.С. Арсеньев, В.С. Библер и др.), где человек представлен как живая саморазвивающаяся система.

Особенности развития психики взрослых и детей, а также развитие способностей преобразования ими сложив-

шейся ситуации путем ее переосмысления позволяет рассмотреть характер взаимодействий развивающегося субъекта с окружающей средой в процессе реализации им своей активности.

При рассмотрении развивающегося человека в его целостности следует отметить, что реализация человеком себя – а именно это качество делает его Человеком, – требует регулярной актуализации имеющихся у него сил, возможностей и способностей, характеризующих его меняющиеся возможности и потребности.

Самореализация практически невозможна при полном подчинении субъекта социальным требованиям. Только возможность свободного выбора позволяет субъекту самостоятельно направлять свои силы на избранную цель, становление которой происходит в этом процессе, формируя также его в соответствии с потребностями и запросами общества. Самореализация – это добровольная, а не вынужденная акция, в процессе которой человек способен трудиться на благо общества, занимаясь любимым делом и наращивая свой творческий потенциал.

Здесь огромную роль играет та социальная среда, с которой вынужден взаимодействовать живущий в стране человек, реализуя себя в своей активности.

Более того, созданные в стране условия, затрудняющие людям реализацию их творческого потенциала, способствуют различным нарушениям ими имеющихся законов и правил вплоть до коррупции и появления криминала в разных его видах [8]. Такое явление имеет место, поскольку активность творческого характера является качеством, присущим человеку от природы и требующим своей реализации. Являясь потребностью, которая требует реализации для полноценного ее развития и для развития психики субъекта в целом, разрушается при создании несоответствующих условий, основным из которых является бездействие в творчестве [8].

Наиболее эффективным способом поддержания присущей субъекту творческой инициативы является предостав-

ление ему возможности реализации себя, что особенно важно в детском возрасте, когда закладываются основы его психического развития.

Хорошим примером здесь может являться, например, предоставление ребенку собственной инициативы. Тогда у него появляется возможность, поставив цель, получить результат, имея возможность анализировать и сопоставлять используемые средства, их достоинства и неудачи.

Одним из способов поддержания творческой активности субъекта в более зрелом возрасте является его виртуальная активность (Н.А. Носов). Ее суть сводится к тому, что человек настолько сильно хочет добиться чего-то, что способен занять роль исполнителя и действовать соответствующим образом, реально эту роль не занимая [5].

Достоинством этого вида активности является то, что человек здесь может проявлять себя как целостная личность, направляя свою активность на избранный вид деятельности, являющийся его целью. Характер же взаимодействий, определяемый поставленной субъектом целью и имеющимися возможностями, позволяет ему менять в нужное время характер активности. По сути это борьба неопределенности с определенностью.

Таким образом, субъект, переживая происходящие события, проживает их настолько ярко, что как бы невольно становится их участником и даже хозяином, распоряжаясь ими в идеальном плане. Пропуская через себя происходящее, он как бы исходит из ситуации, которую вообразил, представил, прожил. Став активным участником ситуации, войдя в соответствующую желанному образу роль, он способен достичь нужный ему результат, наслаждаясь процессом его достижения, добиться, казалось бы, невозможного. Происходит это потому, что значимая для субъекта, а потому ярко проживаемая активность, пристрастная по своему характеру, является как бы энергетическим источником, направляющим осуществляемую деятельность, способствующим также ее переосмыслению и коррекции [5].

Достоинством такой деятельности является то, что человек в ней может проявлять себя как целостная личность,

направляя свою активность на избранный ее вид, являющийся его целью. Характер же взаимодействий, определяемый поставленной им целью и имеющимися возможностями, позволяет субъекту менять в нужное время характер своей активности, направляя ее в нужную сторону. По сути это борьба неопределенности с определенностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Арсеньев А.С.* Философские основания понимания личности. – М., 2001.

2. *Библер В.С.* Михаил Михайлович Бахтин, или поэтика культуры. На путях к гуманитарному разуму. – М.: Прогресс; Гнозис, 1991.

3. *Выготский Л.С.* Психика, сознание, бессознательное // Собр. соч. – Т. 1. – М., 1982. – С. 132–148.

4. *Ильенков Э.В.* Философия культуры. – М.,1991.

5. *Носов Н.А.* Виртуальная психология. – М.: Аграф, 2000. – 432 с.

6. *Овчинникова Т.Н.* Развивающийся человек в меняющемся мире // Психотерапия. – 2013. – № 4. – С. 63–70.

7. *Овчинникова Т.Н.* Обратная связь в культуре и обществе // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2010. – № 2. – С. 85–90.

8. *Овчинникова Т.Н.* Истоки криминального поведения в современной России // Психотерапия. – 2014. – № 3. – С. 95–100.

9. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М., 1976. – С. 253–412.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ САХА В СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Л.Д. Старостина, К.В. Емельянова

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Амммосова (Якутск, Республика Саха (Якутия), Россия)

В статье представлено сравнительное исследование психологических проблем сельских и городских подростков Республики Саха (Якутия). Определен ряд психологических проблем, являющихся как общими, так и специфическими для современных подростков Саха, проходящих социализацию в разных социокультурных средах в условиях социальной нестабильности.

Ключевые слова: *сельские подростки, городские подростки, обыденные представления, социально-психологические проблемы, социализация, гендерные различия.*

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SAKHA TEENAGERS IN A SITUATION OF SOCIAL UNCERTAINTY

L.D. Starostina, K.V. Emelianova

M.K. Ammosov North-Eastern Federal University
(Yakutsk, Republic of Sakha (Yakutia), Russia)

The article presents a comparative study of the psychological problems of rural and urban adolescents of the Sakha Republic (Yakutia). A number of psychological problems have been identified, which are both common and specific for modern Sakha adolescents undergoing socialization in different socio-cultural environments in conditions of social instability.

Key words: *rural teenagers, urban teenagers, social representations, socio-psychological problems, socialization, gender differences.*

Процессы, происходящие в современном мире, какими бы они ни были противоречивыми, так или иначе определяют общекультурные и общечеловеческие требования к подрастающим поколениям любого этноса. Наиболее чувствительной к социальным, культурным, социально-экономическим изменениям когортой населения является молодое поколение, подростки. Объясняется это тем, что, во-первых, подростковый период – наиболее «психологически

уязвим» в силу естественных закономерных факторов онтогенетического развития; во-вторых, нет сомнений в том, что кризис возраста каждого нового поколения непременно встречается с кризисом социогуманитарным, который, похоже, будет только углубляться и расширяться в эпоху так называемого постмодерна. На наш взгляд, любые кардинальные перемены общества наиболее контрастно представлены в тех этнических обществах, где сознание и быт населения определяются традиционализмом.

Целью сравнительного исследования было изучение различий в представлениях якутских подростков Саха о проблемах современной молодежи, а также выявление наиболее типичных психологических проблем подростков, социализирующихся в городском и сельском социуме.

Если дать краткую характеристику городскому и сельскому населению Якутии, то оно на протяжении долгого времени остается более или менее гомогенным, что создает условия для развития и выбора любого направления в этнокультурной социализации и самоопределения в целом. В сельских поселениях аграрная промышленность так или иначе играет важную роль, тем не менее идет интенсификация внутренней миграции в сторону городского населения. В сельской местности нехватка рабочих мест в основном касается молодого поколения, потому что невозможность молодежи «вылететь из гнезда» является одним из факторов социальной дезадаптации, способной породить асоциальные, аддитивные проявления.

Развивающиеся быстрыми темпами информационно-коммуникационные технологии стирают культурные границы, проникают во все новые сферы жизни общества. В жизни каждого ребенка и подростка появляется новая сфера для освоения – киберпространство, которое готово «удовлетворить» любые виртуальные и невиртуальные запросы. Однако социально-экономическое расслоение общества наиболее заметно для подрастающего поколения сельской местности, что болезненно отражается на части молодежи, ограниченной в средствах и финансовом благополучии. Усвоение об-

щечеловеческих ценностей подрастающим поколением невозможно без самоуважения, позитивной Я-концепции, включенной в реальность своего времени. Характер психологических проблем современных подростков проливает свет на развитие их самосознания, особенности внутриличностного конфликта.

Социально-психологические проблемы подростков бывают обусловлены разными факторами, среди которых выделяются проблемы взаимопонимания с родителями, проблемы со сверстниками, проблемы физического созревания, принятия своего физического Я, проблемы самоопределения и формирования отношения к будущему, проблемы совладающего поведения и др. [1; 3].

Материалы и методы исследования. Тезисно представим некоторые результаты психологического исследования якутских подростков в возрасте 15–18 лет (n = 152). Исследование проводилось в феврале 2022 г. Подросткам была предложена стандартизированная методика «Психологические проблемы подростков» (Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова, Ю.С. Пежемская), а также составленная нами анкета для выявления обыденных представлений подростков о проблемах, с которыми сталкивается современная якутская молодежь [2]. Если первая методика позволила нам вывести наиболее характерные психологические проблемы подростков – девушек и юношей – в селе и в городе, то вторая методика (анкета) проявляла некоторую проекцию их отношения к будущему (как будущих представителей молодежи), а также некий образ современной молодежи.

Результаты опроса выявили как общие для всех подростков, так и специфические для девушек и юношей села и города психологические проблемы. Из общих проблем можно выделить: тревогу по отношению к будущему, связанную с судьбоносными для многих ОГЭ и ЕГЭ (81%); личностное и профессиональное самоопределение (78%); проблемы проведения досуга (77%); проблемы здоровья (77%), скорее, связанные с ограничениями во время пандемии COVID-19; проблемы с родителями по части ограниче-

ния свободы (64%); проблемы со сверстниками (63%); проблемы с обществом по части опасений быть призванными в армию, распространения новых заразных болезней (55%).

В зависимости от половой принадлежности типы психологических проблем тоже распределились по особому. Так, у юношей обеих выборок наиболее характерными проблемами оказались: недовольство самим собой (87%), проблемы досуга и здоровья, ограничивающие их свободу во время пандемии (87%), а также отношения со сверстниками (81%) и с обществом (65%). У девушек наиболее частой проблемой оказались проблемы, связанные с будущим (85%), недовольство школой (75%) и конфликты с родителями (72%).

Заметные различия у сельских и городских подростков наблюдаются по проблемам с родителями (55% против 72%). В городских семьях родители чаще, чем в сельских семьях, склонны контролировать. А у сельских подростков проблема со школой связана с отношениями с учителями и конфликтами со сверстниками. Это можно объяснить тем, что в селах наиболее физически развитые мальчики проявляют себя доминирующе и чувствуют свою безнаказанность, при этом учителя на это часто не обращают внимания.

Недовольство школой чаще выражается городскими девушками (80%) и большинством подростков обоих полов сельской местности (80%). Недовольство последних можно объяснить нехваткой учителей-предметников в сельских школах, где зачастую один учитель может преподавать разные предметы, что снижает качество образования. Не отбрасывается со счетов и учебная нагрузка в связи с подготовкой к экзаменам (исследование проведено весной, в период активной подготовки к ОГЭ и ЕГЭ), из-за которого девушки чаще, чем их сверстники-юноши, испытывали стресс и усталость.

Различия между сельскими и городскими подростками выступают в сфере гендерной социализации. То есть на сегодня, несмотря на стихийные процессы нивелирования,

половые признаки сохраняются и определяют особенности социализации девочек и мальчиков. Можно предположить, что в сельской местности половая принадлежность определяет особенности социализации мальчиков и девочек, чего не скажешь в отношении города. Эти различия оказывают влияние на взаимоотношения со сверстниками.

Проблемы развития личности, собственного Я оказываются наиболее травмирующими для сельских юношей (100%), что предполагает наличие внутриличностных и межличностных конфликтов в среде сельских юношей.

Между выборками городских и сельских девушек обнаружилось больше всего различий по следующим проблемам: отношения со сверстниками, отношения с самим собой, досуг, здоровье. Эти различия обусловлены, скорее, коммуникативным опытом подростков, которые со временем и при изменении внешних социокультурных условий могут сойти на «нет».

Итак, эмпирическое исследование и его статистическая проверка подтверждают существование значимых различий между выборками сельских и городских подростков по показателю полового признака. Характер образа жизни, изменения, которые происходят в сельской и городской местности, отражаются на социализации современных подростков.

Большой проблемой является воспитание юношей в селе, которые чаще всего испытывают фрустрацию по нескольким ключевым моментам жизненных сфер: учебы, занятости общественно-полезным делом, проведением досуга, развитием личностных качеств, необходимых для жизни в современном обществе. В городе девушки более подвержены стрессам из-за требований родителей и школы по части учебы. Все городские подростки испытывают нехватку качественного общения с родителями больше, чем их сельские сверстники испытывают контроль со стороны родителей, ограничение в свободном самовыражении и даже в физической активности.

Подростковый возраст примечателен тем, что именно в этом возрасте появляется как психическое новообразование возраста отношение к будущему. Мы полагаем, что ответы

на вопросы нашей анкеты «Проблемы современной молодежи» невольно будут содержать проекции наличествующих проблем самих подростков.

Выводы. Анализ ответов подростков позволяет сделать выводы об общих и специфических для каждой выборки представлениях о роли и месте молодежи в современном мире. Кратко можно отметить следующее: получение высшего образования признается наиболее значимым для большей части городских юношей, тогда как этот показатель вовсе отсутствует как ценность у сельских девушек. Притом создание в будущем семьи признается важным только 5% городских девушек, 15% сельских и 9% городских юношей. Почти половина подростков главной целью жизни видят престижную собственность и хорошо оплачиваемую работу. Из всех выборок «семейная ориентация» встречается только у части сельских юношей (15%). Тем не менее более четверти сельских подростков и городских юношей испытывают сомнения и тревогу по поводу реализации своих желаний в будущем.

Проблемы молодежи опрошенные подростки связывают с трудностями поступления и обучения в вузе (43%), а также с финансовыми проблемами своей семьи (35%) и неопределенностью (22%). Интересно то, что проблемы молодежи наиболее охотно отмечаются сельскими подростками, тогда как среди городских юношей встречаются ответы, отрицающие наличие у них какого-либо представления о проблемах современной молодежи.

Психологические проблемы подростков Саха обусловлены изменениями, происходящими в обществе в эпоху транзитивности, которые влекут за собой постепенную утрату ранее значимых социальных норм и ценностей. Заметна прерогатива материальных ценностей, ориентация на потребительскую идентичность в ущерб ориентации на образование, самореализацию и создание семьи в будущем. Однако некоторую приверженность традиционализму демонстрируют сельские юноши, у которых отмечаются психологические проблемы, указывающие на недовольство собой и социальными вызовами.

Таким образом, изучение представлений подростков о проблемах современной молодежи позволяет нам утверждать, что пограничность подросткового возраста еще сильнее вызывает неопределенность положения молодежи в быстроменяющемся динамичном современном мире. Современные подростки оказываются под прессингом многих требований со стороны взрослых – родителей и школы, однако в зависимости от места проживания подростки по-разному включены в процессы, которые способствуют их личностному развитию.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Полуэктова Ж.А.* Социально-психологические проблемы подростков: подходы к классификации // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2019: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. – С. 921–925.

2. *Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Орлова А.В., Пежемская Ю.С.* Психологические проблемы подростков: стандартизованная методика: научно-методические материалы. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 34 с.

3. *Фалькович Т.А.* Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – Киров: Вако, 2012. – 85 с.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

В.П. Шейнов

Республиканский институт высшей школы
(Минск, Беларусь)

В статье представлены результаты 10 исследований зависимости от социальных сетей, выполненных автором: разработанный «Опросник зависимости от социальных сетей», трех-

факторная модель этой зависимости, выявленные свойства и связи зависимости от социальных сетей с личностными характеристиками и признаками психологического неблагополучия.

Ключевые слова: *зависимость от социальных сетей, факторная модель, опросник, связи зависимости, психологическое неблагополучие, пол, возраст.*

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN A SITUATION OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS

V.P. Sheinov

Republican Institute of Higher Education
(Minsk, Belarus)

The results of 10 studies of social network addiction performed by the author are presented: the developed social network addiction questionnaire, a three-factor model of this addiction, the identified properties and relationships of social network addiction with personal characteristics and signs of psychological distress.

Key words: *dependence on social networks, factorial model, questionnaire, dependence relationships, psychological distress, gender, age.*

Социальные сети занимают все больше и больше места в повседневной жизни современных людей, и многие тратят сейчас на онлайн-общение больше времени, чем на традиционное общение. Использование социальных сетей стремительно растет и уже охватило более трети населения мира. Зависимость от социальных сетей стала одной из самых массовых немедицинских зависимостей. К сожалению, данная зависимость сопряжена с рядом признаков психологического неблагополучия.

В осуществленном автором аналитическом обзоре зарубежных исследований показаны положительные связи

зависимости от социальных сетей с *депрессией, тревожностью, стрессом, нейротизмом, эмоциональными проблемами, низкой самооценкой, кибервиктимизацией, проблемами физического здоровья, психическими расстройствами, одиночеством, прокрастинацией, зависимостью от смартфонов и Интернета*, а также с *неверностью в отношениях.* Выявлены отрицательные связи зависимости от социальных сетей с *удовлетворенностью жизнью, успеваемостью школьников и студентов, производительностью труда и приверженностью организации ее работников, социальным капиталом, возрастом*.

Основной причиной зависимости от социальных сетей является потребность в общении, поэтому женщины в целом активнее мужчин участвуют в виртуальном общении. В обзоре приведены лишь те связи зависимости от социальных сетей, которые установлены в ряде исследований, проведенных в разных странах. Наличие установленных зарубежными исследователями положительных связей с многочисленными признаками психологического неблагополучия свидетельствует об актуальности проведения соответствующих исследований в русскоязычном социуме [1, с. 607].

Социальные сети являются весьма привлекательным ресурсом, позволяющим проводить в нем время, общаться, заводить новые знакомства и делиться информацией. Подобные взаимодействия в социальных сетях опасны, в частности, кибербуллингом и другими формами онлайн-манипулирования. Кибер-издевательства отрицательно коррелируют с показателями эмоционального благополучия и положительно – с серьезными психосоциальными и аффективными проблемами. Киберагрессия является одной из реализаций онлайн-манипулирования, которое нуждается в изучении его психологических аспектов. Немалую информацию о них дали обнаруженные механизмы манипулирования в интернет-пространстве [2, с. 182].

Все полученные за рубежом эмпирические результаты о зависимости от социальных сетей получены с помощью соответствующих опросников. Отсутствие такового у русскоязычных исследователей было фактором, сдерживаю-

щим эти исследования. С целью его преодоления нами был разработан надежный и валидный «Опросник зависимости от социальных сетей». Показано, что он удовлетворяет стандартным требованиям к опросникам относительно надежности на внутреннюю согласованность, однородность и ретестовую надежность. Опросник валиден, удовлетворяя ключевым критериям валидности: валидизации в процессе конструирования опросника; валидности содержательной, «очевидной», текущей и прогностической; конструктной и конвергентной валидности; валидности по полу и возрасту. Предлагаемый опросник стандартизован: приведены нормы для женщин и мужчин, позволяющие выразить отличие индивидуального результата от среднего в единицах стандартного отклонения [3, с. 41].

Все представленные далее результаты проведенных эмпирических исследований получены с помощью этого опросника.

Для изучения структуры зависимости от социальных сетей нами была построена и проанализирована *факторная модель зависимости от социальных сетей,* включающая три фактора: психологическое состояние, коммуникацию и получение информации. Показатель надежности модели равен 0,828 (p-value < 0,001). Главенствующую роль в модели играет фактор «психологическое состояние», объясняющий основную мотивацию пользователя социальной сети. При этом корреляции фактора «психологическое состояние» с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией, самооценкой, удовлетворенностью жизнью (тесно связанными с зависимостью от социальных сетей) превышают корреляции других факторов и опросника в целом. Бóльшая, чем у мужчин, зависимость женщин от социальных сетей объясняется более сильными корреляциями их фактора «психологическое состояние» с вышеперечисленными состояниями и свойствами личности. Для разных социумов модель зависимости от социальных сетей может иметь принципиально отличающуюся факторную структуру. Проведенный анализ показал, что построенная трехфакторная

модель зависимости от социальных сетей обладает высокой степенью надежности; модель адекватно описывает сущность этой зависимости и может быть использована в изучении теоретического и практического аспектов данной проблемы [4, с.145].

Все представленные результаты эмпирических исследований с изучением роли факторов, формирующих зависимость от социальных сетей, получены с помощью указанной факторной модели данной зависимости.

На русскоязычных выборках нами установлено, что зависимость от социальных сетей положительно коррелирует с *женским полом, интернет-зависимостью, зависимостью от смартфона* и *тремя его факторами (потерей контроля над собой, страхом отказа в использовании смартфона, эйфорией от его использования),* со *стрессом, прокрастинацией, низким самоконтролем, незащищенностью от кибербуллинга* и отрицательно связана с *возрастом* и *самоуважением* [5, с. 566].

Построение использованной в данном и других исследованиях надежной факторной модели зависимости от смартфона представлено в [6].

Выявлены также статистически значимые связи зависимости *женщин* и *мужчин* от *социальных сетей:* положительные связаны с *импульсивностью, нарциссизмом, зависимостью от смартфона* и *всеми ее факторами;* отрицательные – с *возрастом* и *ассертивностью*.

Была подтверждена на более представительной выборке (956 испытуемых) установленная ранее главенствующая роль фактора «психологическое состояние» в зависимости от социальных сетей. Показано, что положительно связаны не только сами зависимости от социальных сетей и от смартфона, но и все формирующие их факторы, сильно коррелирующие с факторами другой зависимости. Последнее свидетельствует о том, что связи между изучаемыми зависимостями весьма глубоки, поскольку имеют место на уровне факторов, задающих эти зависимости. Выявленные связи зависимости от социальных сетей и от смартфона яв-

ляются новыми как для отечественных, так и для зарубежных исследований [7, с. 83].

Установлено наличие статистически значимых связей зависимости *юношей* и *девушек* от социальных сетей: положительных – с *импульсивностью, зависимостью от смартфона* и *всеми ее факторами* («потеря контроля», «страх отказа» и «эйфория пользователя»). Кроме того, у юношей имеют место отрицательные связи с *ассертивностью* и *хорошим настроением*, у девушек – положительные связи с *нарциссизмом, незащищенностью от манипуляций* и *тягой к курению.* Подтверждена для юношей и девушек самая сильная связь фактора «психологическое состояние» с зависимостью от социальных сетей [8, с. 188].

Обнаружена положительная связь зависимости *учащихся колледжа* от социальных сетей с *тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией* и *неудовлетворенностью жизнью*. Решающую роль в этих связях играет фактор «психологическое состояние» пользователя сети. Девушки склонны к более высокой зависимости от социальных сетей, и роль их «психологического состояния» в зависимости от социальных сетей выше, чем у юношей [9, с. 98].

Установлена положительная связь зависимости *белорусов и украинцев* от социальных сетей с *тревожностью, депрессией, одиночеством, снижением самооценки, экстраверсией* и *неудовлетворенностью жизнью.* В целом украинцы больше белорусов, а украинки больше украинцев-мужчин зависимы от социальных сетей [10, с. 46].

Практическое значение полученных результатов состоит в том, что выявленные связи зависимости от социальных сетей с большим числом признаков психологического неблагополучия свидетельствуют о необходимости профилактической работы с учащимися и студентами по предотвращению формирования зависимости от социальных сетей, разъяснение им опасностей чрезмерного увлечения социальными сетями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Шейнов В.П.* Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 607–630. – DOI: 10.22363/2313-1683-2021-18-3.

2. *Шейнов В.П.* Психологические механизмы манипулирования в интернет-пространстве // Социальная психология интернет-пространства: проблемы и перспективы исследования / отв. ред. А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 182–204. – DOI: 10.38098/soc.2020.89.12.001.

3. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55. – DOI: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.

4. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей // Российский психологический журнал. – 2021. – № 18 (3). – С. 145–158. – URL: https://doi.org/10.21702/rpj.2021.3.10.

5. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с психическими состояниями и свойствами ее жертв // Психологические исследования в образовании: Герценовские чтения – 2021. – Вып. 4. – 2021. – С. 566–573. – DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-71.

6. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Факторная структура модели зависимости от смартфона // Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6. – № 3 (23). – С. 174–197. – DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_07.

7. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Взаимосвязь зависимости от социальных сетей и признаков психологического неблагополучия // Социальная и экономическая психология. – 2022. – Т. 7. – № 2 (26). – С. 83–106. – DOI: 10.38098/ipran.sep_2022_26_2_04.

8. *Шейнов В.П., Тарелкин А.И.* Взаимосвязи зависимости студентов от социальных сетей с психологическим неблагополучием // Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 4. – № 2. – С. 188–204. – URL: https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-2-188-204.

9. *Шейнов В.П., Дятчик Н.В.* Зависимость от социальных сетей и личностные свойства учащихся колледжа // Вестник ПГУ. Серия Е. – 2021. – С. 98–103.

10. *Шейнов В.П., Тарновецкая Н.И., Девицын А.С.* Зависимость личности от социальных сетей в белорусском и украинском социумах // Весці БДПУ. Серыя 1 «Педагогіка. Псіхалогія. Філалогія». – 2021. – № 3. – С. 46–54.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНАХ ЛОКАЛЬНЫХ ВОЕННЫХ КОНФЛИКТОВ

Э.В. Шелиспанская, Ю.М. Васина

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого (Тула, Россия)

Исследовательский материал, изложенный в статье, получен в ходе систематизации результатов осуществления психологической помощи подросткам, прибывшим с территории ДНР в рамках Федерального проекта Университетских профильных образовательных смен при поддержке Минпросвещения и Минобрнауки России. В статье представлены материалы наблюдений за психоэмоциональным состоянием детей, участвующих в этом проекте, приняты попытки выделить особенности и содержание испытываемых ими травмирующих переживаний. Сделаны выводы о том, что тревожно-депрессивные состояния, в котором прибывают подростки, связанны с осознанием трагичности происходящих событий, ситуацией самого нахождения в зоне боевых действий, отделением от дома. Теоретический анализ данной проблематики показывает необходимость организации системы мероприятий по оказанию кризисной психологической помощи и длительного психологического сопровождения детей и подростков, проживающих в ДНР и ЛНР, вследствие пережитых ими травм военного времени.

Ключевые слова: *психологическая помощь, подростки в трудной жизненной ситуации, психоэмоциональное состояние, эмоциональное благополучие, травматические переживания.*

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS LIVING IN REGIONS OF LOCAL MILITARY CONFLICTS

E.V. Shelispanskaya, Yu.M.Vasina

L.N. Tolstoy Tula State Pedagogical University
(Tula, Russia)

The research material presented in the article was obtained in the course of systematization of the results of the implementation of psychological assistance to adolescents who arrived from the territory of the DPR within the framework of the federal project of university specialized educational shifts with the support of the Ministry of Education and the Ministry of Education and Science of Russia. The article presents the materials of observations of the psycho-emotional state of children participating in this project, attempts are made to highlight the features and the content of the traumatic experiences they experience. Conclusions have been made that the anxiety-depressive states in which adolescents arrive are associated with the awareness of the tragedy of the events taking place, the situation of being in the combat zone itself, separation from home. A theoretical analysis of this problem shows the need to organize a system of measures to provide crisis psychological assistance and long-term psychological support for children and adolescents living in the DPR and LPR, due to the wartime traumas they experienced.

Key words: *psychological help, adolescents in a difficult life situation, psycho-emotional state, emotional well-being, traumatic experiences.*

Война – источник ужасающих людских бед. Она несет зверства, гибель и расстрелы мирного населения, репрессии, бомбежки, обстрелы, уничтожение жилой инфраструктуры населенных пунктов. Если ребенок был очевидцем или участником этих событий, то у него формируется травматический опыт, ведущий к нарушению смысложизненных ориентаций и эмоционального благополучия, переживанию трагических событий, выходящих за рамки человеческого опы-

та: угроза жизни, психологический, экономический и материальный ущерб семье, картины смертей или боевых ранений.

Влияние психотравмирующих событий военных действий на психическое и эмоциональное состояние детей рассматривалось в научной литературе в основном на примерах событий, происходящих в Беслане, Чечне, Сирии (А.Л. Венгер, Е.И. Морозова, В.В. Брофман, Б.М. Мастеровой, З.С. Текоева и др.). Наличие симптоматики посттравматического стрессового расстройства у детей, эвакуированных из зон военного конфликта, отмечалось в трудах Н.В. Тарабриной, Ю.Г. Демьянова, О.Б. Есиной, А.А. Портновой, Г.А. Фастовцев, О.В. Бертман-Поляковой и др.

Проведя анализ публикационных материалов по теме нашего исследования, отметим немногочисленные практико-ориентированные труды по психологическому сопровождению детей, эвакуированных из зоны военных действий Н.Г. Осуховой, пособие И.В. Абакумовой, А.В. Гришиной, П.Н. Ермакова и публикацию О.В. Исаакяна и А.А. Ткаченко, посвященную изучению психологических особенностей социальной адаптации подростков из Донецкой народной республики в условиях детского оздоровительного лагеря.

Считается, что в зависимости от разнообразных факторов, оказывающих травмирующее влияние на детскую психику, можно выделить три категории индивидов:

1) дети, непосредственно ощутившие действия военных событий (находившиеся или проживавшие в зоне боевых действий, потерявшие жилье, пережившие потерю близких, привычный круг общения и т.п.);

2) дети, родственники и близкие которых участвуют в боевых действиях, задействованы в военных конфликтах, обладающие военно-учетными специальностями;

3) дети, находящиеся под информационным влиянием (обсуждение и разговоры взрослых, просмотр информационных передач с мест боевых действий и т.п.).

Не вызывает сомнения тот факт, что детям и подросткам, входящим в первую и вторую категории, показана ква-

лифицированная помощь специалистов психологических служб или кризисная психологическая помощь с применением приемов и методов работы с посттравматическим синдромом, направленных на преодоление травматического опыта, последствий травмирующих событий. Также считается необходимым организовать консультативную помощь родителям, направленную на понимание стратегий общения с детьми и подростками, пережившими трагичные события военных действий.

По мнению Н.Г. Осуховой, пребывание детского населения в зоне боевых действий, понимание фактов угрозы жизни и потери родного дома приводят к деформации образа мира. У таких детей и подростков разрушено само представление о безопасности, своей ценности, нужности, жизнеспособности в этом мире [6]. Для таких детей характерны нарушения невротического характера, эмоциональная лабильность (резкая смена настроения без видимых причин, даже на банальные проблемы они реагируют плачем), раздражительность, обидчивость, сложности сосредоточения, вербализации своих эмоций, сбивчивая речь. Все перечисленное сопровождается психосоматическими расстройствами в виде нарушений сна (невозможности сразу заснуть, ночные просыпания с тревожными мыслями, ночные кошмары), расстройства аппетита, головных болей, нервных тиков, заикания.

Как следствия перенесенного травматического шока переживания и внутренние конфликты подростков могут выражаться в виде нарушения продуктивного общения со взрослыми и сверстниками, замкнутости, повышенной тревожности, агрессивного реагирования и оппозиционного поведения.

Организация и проведение исследования осуществлялись на базе Тульского государственного педагогического университета (ТГПУ) им. Л.Н. Толстого в рамках Федерального проекта «Университетские профильные образовательные смены» при поддержке Минпросвещения России и Минобрнауки России. В исследовательском Проекте приня-

ли участие 56 детей в возрасте 13–16 лет из г. Макеевка Донецкой народной республики. На подготовительном этапе исследования был составлен социальный паспорт отрядов, проведен анализ бесед с подростками и воспитателями, сопровождающими детей по прибытию в кампус образовательной смены. Беседа с воспитателями, сопровождавшими детей в поездке, проводилась для выявления и анализа жалоб, выделения признаков кризисного состояния у подростков группы с целью оказания адресной психологической помощи и поддержки.

Стратегия работы психологической службы с учетом полученных данных была ориентирована на групповые тренинговые занятия в рамках работы «Психологического клуба» и индивидуальные консультации.

Анализ социального статуса участников Проекта, а также документации, составленной представителями ДНР, показал, что в основном это дети из многодетных семей (55%), дети-сироты (18%), 27% из них – творчески одаренные дети.

На основе полученных данных в рамках работы специалистов психологической службы образовательной смены нами была разработана серия тренинговых занятий по оказанию психологической поддержки подростков из регионов военных конфликтных ситуаций. Занятия проводились по сформированным в кампусе отрядам – группам по 14–15 человек.

На первых занятиях основная часть упражнений была ориентирована на самопознание, знакомство с чертами личности. Это способствовало развитию представлений о своей значимости, ценности, мотивировало на саморазвитие. В начале каждого занятия проводился ритуал приветствия, использовались стандартные упражнения, позволяющие детям включиться в групповую работу, познакомиться с участниками. К примеру, проводилось упражнение «Имя–Качест-во», когда подростки по очереди называли свои имена и придумывали качество, которое начинается на первую букву их имени. Хороший результат для сплочения группы дает также упражнение «Имя–Звезда», который ис-

пользуют при работе в парах. Участник называет свое имя, его сосед придумывает, что можно назвать этим именем (звезду, магазин, салон красоты, марку печенья, море, туристическую фирму и т.д.).

В целях расширения представлений о себе, акцентирования своих положительных сторон выполнялось упражнение «Ладошка». На листе бумаги подростки группы обводили свою ладошку и внутри контура каждого пальчика писали качество, которое им нравится в себе самих, которое помогает в сложных ситуациях и т.п. Предлагалось раскрасить свою ладошку, украсить рисунок так, как пожелает сам ребенок. У некоторых детей группы этот прием вызвал затруднения, которые решались ведущим тренингового занятия индивидуально. Однако в каждой группе были 1 или 2 ребенка, которые категорически отказывались доделать это упражнение до конца. Дима Д. отказался наотрез писать о своих положительных сторонах, протест предъявлял мягко, указывая на то, что не считает себя хорошим. Этот подросток при знакомстве с сотрудниками психологической службы лагеря сразу обратился с просьбой прийти на консультацию к психологу.

Основной акцент программы был направлен на гармонизацию эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции. Он включал ряд упражнений, позволяющих развивать способность ребенка понимать эмоциональные состояния других людей, выражать свое состояние, снимать мышечные зажимы, отрабатывать навыки рефлексии.

Так, например, группе было предложено упражнение «Угадай эмоцию», направленное на развитие у детей способности идентифицировать базовые эмоциональные состояния по экспрессивным (мимика, пантомимика, жесты) и импрессивным признакам. Способность идентифицировать эмоции – важное условие успешной адаптации в обществе, успешного взаимодействия со сверстниками. Наличие представлений об эмоциональных состояниях, их причинах и следствиях является гарантией развития личности и индивидуальности школьника, одним из условий дальнейшего

благополучного обучения в школе [3]. Дети с интересом не только вспоминали эмоции и ассоциировали их с конкретным цветом, но и смогли продемонстрировать большой объем эмоционально-оценочной лексики, характеризующей ту или иную эмоцию.

С целью развития навыков самопознания и снятия психоэмоционального напряжения проводилось упражнение «Карта эмоций»: ребятам предлагалось обвести силуэт человека, закрыть глаза и вспомнить какое-нибудь событие, которое вызывало у них то или иное чувство (например, радость). Работа сопровождалась расслабляющей музыкой. Далее детям необходимо было постараться почувствовать ту часть своего тела, где они ощущают это чувство в своем теле (голова, руки, ладони, грудь, живот и т.д.). Затем (кто уже был готов) открывал глаза и обозначал цветными карандашами на силуэте человека это место. Преобладание в рисунке темных тонов говорит о травматических переживаниях, эмоциональных проблемах, недоверии, а, может, и агрессии.

Упражнение «Портрет эмоций» способствовало не только развитию саморегуляции ребенка, но и навыков межличностного общения. Каждой команде (дети делились по 5–6 человек) с помощью жеребьевки необходимо было определить, какую из базовых эмоций они будут рисовать. Портреты эмоций нужно было создавать необычным способом – с помощью ассоциаций. Игроки должны были представить, как выглядели бы эмоции, если бы они стали растением, животным, мебелью, едой, насекомым, одеждой, бытовой техникой или чем-то подобным. Возможно, с эмоцией проассоциируется что-то конкретное, а, может быть, это будет несуществующий, фантазийный объект. Данное задание вызвало трудности у участников исследования. Так, например, выражая эмоции в образной форме, ребята с трудом смогли договорится о той ассоциации, которой она соответствует. В основном каждый рисовал свое.

Для объективизации данных наблюдения и анализа продуктов деятельности исследуемой группы использова-

лась проективная методика «Дерево с человечками», проводимая с целью анализа эмоционального состояния ребенка, его настроения и получения отклика на определенную ситуацию. Данная методика позволила определить не только позицию ребенка, каким он видит себя в данный момент, но и на каком месте он хотел бы быть. Анализ результатов проведения методики показал, что около 68% респондентов испытывают тревожность и замкнутость, не стремятся расширить свой круг общения, некоммуникабельны; 21% из них любят погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять; у 11% испытуемых налицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и наличие тревожно-депрессив-ной симптоматики.

Особое значение для стабилизации эмоционального состояния детей, попавших в трудных жизненные ситуации, имел процесс проведения индивидуальных консультаций. В ходе таких встреч решались вопросы внутренних противоречий ребенка, рассогласования Я-концепции, осуществлялся поиск ресурсов выхода из подавленного состояния, сосредоточенности на своих потерях, освобождения от неадекватного отношения к миру и своим близким. Так, например, практически в первых же индивидуальных беседах дети указывали, что постоянно следят за информацией в СМИ об очередных обстрелах, результатах проведения спецопераций. К примеру, Миша К. (12 лет), пришедший на консультацию, заявил, что он и его друзья уже по звуку могут отличить не только характер снаряда, из какой боевой установки он выпущен, но и приблизительную дальность его падения.

Как выяснилось из анализа результатов консультативной работы, проблемы, затрагивающие внутриличностные конфликты подростков, оказавшихся в зоне военных действий, были связаны также с изменениями отношений с родителями и ценностей семейных отношений. Можно понять, что в период военных действий глобальной задачей всех взрослых было создание условий для выживания, поиск любой работы, которая могла бы обеспечить хоть ми-

нимальным уровень жизни. На фоне страшных событий военного конфликта с угрозами жизни и потерей средств к существованию внутренний мир ребенка становился менее значимым для взрослых. Объективные жалобы на то, что родители оставляли своих детей одних дома на несколько дней (или приезжали только на выходные), а сами отправлялись на заработки, напрямую было высказано тремя подростками. Эти данные согласуются с анализом данных исследования, проведенного Л.Ю. Юдиным, который указывает особую уязвимость детей подросткового возраста ввиду изменения качества отношений с родителями, вызванного появлением подростковых конфликтов, связанных с самоопределением [8].

Также было отмечено, что усиление негативного фона эмоционального состояния подростков связано с тем, что им пришлось быстро повзрослеть, они уже осознанно воспринимают и трагичность происходящего, и саму ситуацию опасности нахождения в зоне боевых действий, и отделение от дома, и пребывание у чужих людей, и потерю контактов со значимыми людьми и друзьями, которые имеют особую ценность в этом возрасте.

Еще одной характерной психологической особенностью подростков, прибывших из зоны военных действий, является феномен укороченной временно́й перспективы, выражающийся в том, что они не могут представить, что будет в ближайшие 1–2 года. Согласно А.Б. Ахмедову, представление о себе как о выжившем является одним из центральных элементов Я-концепции подростков, проживающих в зоне боевых действий, и сопровождается амбивалентным отношением к окружающему миру, сочетающемуся с негативизмом и укороченной временно́й перспективой [2]. Исходя из бесед с подростами, включенными в исследовательский Проект, можно констатировать, что ни один из опрошенных точно не отвечает, кем он хочет стать в будущем, какая сфера трудовой деятельности ему интересна. Они говорят, в принципе, только одно: «Все равно. Лишь бы закончилась война!…»

Стоит отметить, что основные проблемные моменты в организации психологической помощи подросткам, прибывших из районов проведения военных спецопераций, в основном сосредоточено на непонимании взрослых, сопровождающих детей, психологических особенностей и кризисных состояний, возникших у детей вследствие травмирующих переживаний. Считаем необходимым проведение инструктажа воспитателям, вожатым отрядов, администрации образовательных смен или оздоровительных лагерей об особенностях сопровождения детей, проживающих в зоне боевых действий. Перове, что стоит отметить, касается не информированности и не знания взрослых, сопровождающих детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а общей стратегии оказания психологической помощи, в том числе кризисной. Работая педагогами-психологами в психологической службе образовательной смены, было отмечено, что вожатые и воспитатели не умеют составить диалог с ребенком о желательности или необходимости посещения им психолога в периоды кризисных и тревожных состояний. Часть детей направлялась вожатыми отряда на консультации к педагогам-психологам по субъективному анализу их неадаптивного поведения (к примеру, когда ребенок не включался в коллективные игры, не желал участвовать в конкурсах и т.п.). Практика психологической помощи предполагает добровольное обращение к специалисту за помощью и наличие запроса. Именно спокойно-заторможенное поведение и «замороженные» эмоции посттравматического синдрома вводят в заблуждение воспитателей и вожатых.

Заключение. Организация психологической поддержки детям и подросткам из регионов локальных военных конфликтов требует консолидированного участия исследователей и практических психологов в планировании, разработке и проведении мероприятий по оказанию кризисной, консультативной и иных видов психологической помощи. На основе различных форм психодиагностического изучения особое значение приобретает своевременное выявление эмоциональных и поведенческих нарушений, тревожно-депрессивных расстройств и профилактика отдаленных по-

следствий психотравмы. Проведенная работа в рамках участия коллектива педагогов-психологов ТГПУ им. Л.Н. Толстого в Проекте университетских профильных образовательных смен показала высокий адаптивный потенциал такой организационной формы, где сотрудники психологической службы полноценно включены в жизнь мероприятий образовательной смены, сопровождают детей, с позиции «свой» ведут как групповые тренинговые занятия, так и индивидуальные консультации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абакумова И.В., Гришина А.В., Ермаков П.Н.* Организация психологического сопровождения детей беженцев и вынужденных переселенцев из регионов локальных военных конфликтов: учебно-методическое пособие. – М.: КРЕДО, 2015. – 48 с.

2. *Ахмедов А.Б.* Особенности Я-концепции у подростков, находившихся в зоне военных действий, и у их сверстников, проживающих в стабильной социальной ситуации // Психологические исследования. –2009. – № 2 (4). – URL: http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n2-4/31-akhmedov4. html#e3 (дата обращения 19.08.2022).

3. *Васина Ю.М.* Проблема развития эмоциональной идентификации у умственно отсталых детей старшого дошкольного возраста // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2021. – № 3 (27). – С. 24–28.

4. *Исаакян О.В., Ткаченко А.А.* Психологические особенности социальной адаптации подростков из Донецкой народной республики в условиях детского оздоровительного лагеря // Инновационная наука. – 2016. – № 7-8. – С. 176–180.

5. *Ковалевская А.П.* Влияние экстремальной ситуации военного конфликта на эмоциональное состояние детей дошкольного возраста // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – № 2. – С. 142–150.

6. *Осухова Н.Г.* Между войной и миром. Психологическое сопровождение детей, эвакуированных из зоны военных действий в Чеченской Республике // Школьный психолог. – 2002. – № 11, 12. – URL: http://psy.1september.ru/article.php?ID=200201216 (дата обращения 20.07.2022).

7. *Филатова М.В., Шелиспанская Э.В.* Психолого-педагогические и социально-экономические особенности социализации

детей-мигрантов: региональный аспект // Актуальные проблемы психологического знания. – 2016. – № 3 (40). – С. 48–52.

8. *Юдин Л.Ю.* Посттравматическое стрессовое расстройство у детей, находящихся в пункте временного размещения беженцев // Молодой ученый. – 2015. – № 13 (93). – С. 323–329.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ КАК ПАТОГЕННЫЙ ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МИГРАНТОВ

К. Шулякоуская

Лаудиус академия (Штрелен, Германия)

Л. Хает

Служба помощи (Берлин, Германия)

Усиление тенденции массовой миграции требует обеспечения психологической и социальной адаптации и интеграции иммигрантов в принимающее общество. В условиях неопределенности растет их фоновая тревожность, усугубляется когнитивный диссонанс, углубляются экзистенциальные проблемы.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, иммигранты, ситуация неопределенности, уровень тревоги, рассеивание показателей.*

UNCERTAINTY AS A PATHOGENIC FACTOR OF MIGRANTS' PSYCHOLOGICAL STATE

K. Shuliakouskaya

Laudius Academy (Strehlen, Germany)

L. Khayet

Help Desk (Berlin, Germany)

The strengthening of the trend of mass migration requires ensuring the psychological and social adaptation and integration of immigrants into the host society. In conditions of uncertainty, background anxiety grows, cognitive dissonance aggravates and existential problems deepen.

Key words: *psychological well-being, immigrants, situation of uncertainty, anxiety level, dispersion of indicators.*

Сегодня массовая миграция стала как одной из ключевых целей геополитики, так и одним из важнейших ее средств. Управление миграционными потоками – мощный инструмент перераспределения финансовых потоков и ресурсов рабочей силы, разрушения национальных государств и увеличения социального неравенства, наступления на права человека и принципы демократии. На наших глазах ФРГ превратилась в третью страну мира по числу иммигрантов [5], что привело к постепенной, но необратимой деградации здравоохранения, образования, системы социальной поддержки. В ФРГ около 4 млн русскоязычных иммигрантов, за последние месяцы принято дополнительно около 1 млн мигрантов из Украины.

Большинство иммигрантов в Европе имеют серьезные психологические проблемы [2, с. 423], а их адаптация является сложным нелинейным процессом, включающим ряд стадий [8]. Интеграция приехавших затрудняется рядом факторов. В частности, как состояние психики, так и характеристики поведения мигранта находятся в состоянии существенно более высокой неопределенности, чем у коренного жителя. Это обусловлено совокупностью объективных и субъективных причин.

К факторам повышения неопределенности внешней среды обитания иммигранта можно отнести расщепление психологического (как индивидуального, так и социального) пространства и времени. Мигрант, по большей части, физически живет в принимающей стране, а психически – и в принимающей стране, и на Родине. Как правило, эти две

(а нередко и 3–4) страны существенно различаются языком и культурой, обычаями и традициями, уровнем потребления и социальных возможностей, религией и мировоззрением. В силу особенностей когнитивных процессов сопоставления и противопоставления, различия внешних объектов воспринимаются индивидом более ярко, чем их общие черты. В нашем случае это различие одежды и городской среды, ассортимента товаров и услуг, их стоимости и доступности, системы социальных поощрений и наказаний, системы ритуалов и табу, структуры и организации семьи.

Наличие на Родине родственников и друзей, соседей и близких обуславливает тесную информационную (новости), когнитивную (язык) и психологическую (установки) связь мигранта с Родиной. Связь мигранта со страной пребывания обусловлена проживанием, учебой и работой, реализацией социальных контактов и карьерой. Соотношение силы и устойчивости этих связей колеблется в широком диапазоне от почти полного разрыва с Родиной (насильственное прекращение всяких контактов и связей) до почти полного неприятия страны пребывания (отсутствие элементарного знания языка после десятилетий пребывания в стране).

Кроме наличия двух «психологических пространств» мигрант живет также в различном психологическом времени – до и после переезда. Аналогично люди, пережившие войну, четко разделяют довоенное и послевоенное время, а пережившие тюремное заключение, особенно длительное, – жизнь «на воле» и «в командировке».

Кроме этих объективно неизбежных обстоятельств, всегда сопровождающих миграцию, но по-разному отражающихся в сознании различных индивидов и социальных групп, существуют и субъективные факторы, определяющиеся социальными условиями. Как правило, еще задолго до момента физической миграции начинается ожесточенная борьба не только за тело, но и за душу мигранта. Как и прочие маргиналы, находящиеся «на границе миров», мигранты в полной мере испытывают на себе непрерывное воздействие пропаганды с обеих сторон. Мигранты представляют

собой мощное оружие, и его использование предусмотрено во всех концепциях гибридных войн.

Современная системная пропаганда, использующая последние достижения психиатрии, психологии, психотерапии, социологии, лингвистики, информатики, является мощным средством переформатирования сознания миллионов людей по заданным лекалам. Что касается психики конкретного индивида, то пропаганда не снижает выраженность расщепления сознания мигранта, а, наоборот, всячески его углубляет.

Средствами и инструментами такой пропаганды являются образование и воспитание, литература и искусство, общественные движения и организации. При этом прямое воздействие на поведение индивида осуществляют через систему поощрений и наказаний (право и правоприменительная практика), косвенное – через социальное давление, организуемое по каналам литературы, искусства, СМИ, образования, подконтрольных общественных движений и организаций, полиции и спецслужб и т.д.

В советской системе образования акцент был сделан на обучение, а роль контроля сводилась к коррекции процесса обучения и его оптимизации по достигнутым результатам. В западной системе образования, насильственно внедрённой в РФ, обучение – это зона ответственности не учителя, а ученика, а постоянный контроль, выполняющий, в первую очередь, функцию отсева, создает огромное социальное давление, приводящее в ряде случаев к суициду.

Феномен расщепления сознания принято относить, скорее, к области психиатрии и психопатологии, нежели психологии, однако он объективно присутствует в сознании миллионов людей.

Расщепление психологического пространства и времени мигранта объективно обуславливает более высокую неопределенность и, соответственно, ее психологическое переживание, выражающееся в более высоком уровне базовой, фоновой тревоги. В результате повышения объективной и субъективной неопределенности внешней среды, ок-

ружения мигранта и его внутреннего психического состояния, ценностей и установок растет уровень базовой тревоги и личностной тревожности.

Нередко возникает замкнутый круг, функционирующий по механизму самоосуществляющегося пророчества. Постоянное ожидание непредсказуемых негативных реакций внешней среды на собственное поведение повышает тревожность, а повышенная тревожность снижает способность адаптации к меняющейся внешней среде, стереотипизирует поведение.

Кроме того, высокий уровень неопределенности параметров внешней среды вызывает более глубокий когнитивный диссонанс, снижает самооценку и уверенность в себе.

Важным фактором ментального здоровья, психического благополучия индивида и общины является наличие того или иного устойчивого решения вопроса о смысле жизни. Наиболее популярными являются теологическое и эволюционное воззрения на сущность смысла жизни [1, с. 86].

Согласно первому, смысл жизни – в поисках Бога, обретении спасения и благодати. Правомерный вопрос мигранта: какого Бога искать – нашего или здешнего? Вопрос отнюдь не тривиальный, острый, болезненный и приводящий социально-психологически к расколу общины, диаспоры, а индивидуально-психологически – к расщеплению сознания иммигранта.

Согласно воззрениям эволюционистов, подкрепленных эмпирическими данными, смысл жизни индивида – в продлении рода, сохранения и экспансии биологического вида или подвида. Вопрос мигранта: какую общину сохранять и увеличивать – свою или коренных жителей? Таким образом, начиная с экзистенциальных вопросов, «конечных данностей», запускается и развивается процесс раскола иммигрантских общин, сообществ и расщепления сознания личности иммигранта.

Повышение уровня тревоги, развитие когнитивного диссонанса, экзистенциальный кризис являются факторами мощного усиления как воздействия пропаганды (инстру-

ментальный эффект), так и управляемости индивидов и масс (терминальный эффект). Таким образом, повышенная неопределенность внешней ситуации находит отражение в психике иммигрантов и, далее, в стереотипах их поведения. Это приводит к повышению рассеивания величин психологических и языковых показателей, снижению уровня психического благополучия иммигрантов.

Естественным следствием и продолжением этого процесса является идеологический и политический раскол диаспор, находящийся под контролем служб, выращивающих борцов с режимом. Так, обнаружена весьма плотная корреляция между сексуальной ориентацией и политическими предпочтениями иммигрантов. Эта связь кажется парадоксальной, если исходить из классических представлений об автономной личности с аутентичными установками и поведением, и естественной, если признать факт весьма высокой конформности и незначительной автономности личности в современном обществе, причем указанная автономность не растет, а падает с повышением образовательного ценза и социального статуса.

Ключевое влияние миграции на особенности психики и поведения ярко видны на примере еврейского народа. Его конфессиональные и особенно этнические особенности в значительной мере сформированы условиями жизни целого народа в рассеянии. В иврите употребляется термин «галут» – изгнание, рассеяние, диаспора. Еврейский народ пережил много периодов изгнания с исторической родины, сегодня в Израиле проживает не более 40% евреев, а их идентичность продолжает формироваться в окружении различных народов – коренных жителей страны.

Диагностическими маркерами влияния ситуации неопределенности могут служить многие параметры психики и поведения индивида. Известно, что для каждого из показателей, определяемых с помощью тестирования, могут быть установлены средний уровень, рассеивание и изменение во времени, причем каждая из этих трех величин подчиняется различным специфическим закономерностям.

Установлено, что все изученные психологические характеристики иммигрантов имеют более высокие показатели рассеивания – как абсолютного (дисперсия, стандартное отклонение), так и относительного (коэффициент вариации). Это показано, в частности, на результатах тестов Гилфорда, Куна и МакПартленда [7].

Описанные психологические закономерности находят свое отражение и в языке иммигрантов, исследованного в работах [3; 4].

Так, большему рассеванию подвержены:

– фонетические и орфоэпические (акцент как в произношении родного языка, так и в новом языке);

– семантические (неправильное употребление значений слов в обоих языках);

– синтаксические (колебания длины предложения);

– морфологические (различие доли глаголов и существительных).

Это демонстрирует как тесную связь психологических и лингвистических показателей, так и возможность диагностики особенностей психики индивида путем анализа его речи.

Решения острой социальной проблемы улучшения психологического благополучия мигрантов и их интеграции в общество видятся в организации сети групп взаимопомощи на родном языке (в Берлине постоянно работают до 2500 групп на немецком языке) [6]; психологической помощи на родном языке (с учетом особенностей менталитета); интеграционных языковых курсов; проведения исследований психологии миграции в интересах личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Папаяни Ф.* Смысл жизни. – М.: Библио-Глобус, 2013. – 304 с.

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций / под ред. Н.С. Хрусталевой. – СПб.: СПбУ, 2018. – 748 с.

3. *Шуляковская К., Хает Л.* Личностная идентичность и процессы адаптации иммигрантов // Личность в современном мире: образование, развитие, самореализация: материалы Международ-

ной научно-практической онлайн-конференции. – М.: РУДН, 2020. – С. 212–218.

4. *Шуляковская К., Хает Л.* Процессы трансформации языковой и психологической идентичности иммигрантов // Эмиграция как текст культуры: историческое наследие и современность. – Будапешт: Selmeczi Bt., 2020. – С. 200–213.

5. *Щербакова Е.М.* Международная миграция по оценкам ООН 2019 года // Демоскоп Weekly. – 2019. – С. 835–836. – URL: http://demoscope.ru/weekly/2019/0835/barom01.php.

6. Integration und Migration. – Berlin: Die Ausländerbeauftragte des Senats, 2000. – 186 s.

7. *Kuhn M.H., McPartland T.S.* The Empirical Investigation of Self-attitude // American Sociological Review. – 1954. – Vol. 19.

3. *Triandis H.C.* Culture and Social Behavior. – N. Y.: MacGraw-Hill, 1994. – 196 p.

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ВЬЕТНАМСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ХОШИМИНА

Хо Во Куе Ти

Университет социальных и гуманитарных наук,
Вьетнамский национальный университет Хошимина
(Хошимин, Вьетнам),
Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

Тран Ван Куонг

Университет социальных и гуманитарных наук,
Вьетнамский национальный университет Хошимина
(Хошимин, Вьетнам)

Целью исследования было измерение психического благополучия студентов VNU-HCM в период, когда COVID-19 еще не сильно распространился во Вьетнаме в конце 2020 г., с использованием шкалы MHC-SF. Результаты показали тревожную долю состояния

психического здоровья опрошенной группы студентов. Кроме того, были также показаны различные тенденции в некоторых аспектах психического здоровья среди различных демографических групп.

Ключевые слова: *континуум психического здоровья – краткая форма (MHC-SF), благополучие, студенты, Вьетнам, утомление, CO-VID-19.*

MENTAL WELLBEING AMONG STUDENTS AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF HO CHI MINH CITY

Ho Vo Que Chi

University of Social Sciences and Humanities,
Vietnam National University (Ho Chi Minh City, Vietnam),
Peoples' Friendship University of Russia (Moscow, Russia)

Tran Van Cuong

University of Social Sciences and Humanities
Vietnam National University (Ho Chi Minh City, Vietnam)

This objective of the study was to measure the mental wellbeing of VNU-HCM students during the period when COVID-19 has not yet exploded strongly in Vietnam at the end of 2020 using the MHC-SF scale. The results showed an alarming proportion of the mental health status of the survey group of students. In addition, different trends in some aspects of mental health among different demographic groups were also shown.

Key words: *Mental Health Continuum – short form (MHC-SF), well-being, students, Vietnam, languishing, COVId-19.*

Introduction. Mental wellbeing or mental health is not merely the absence of psychological problems but also the flourishing of the individual in various respects [4]. Those aspects, according to Keyes, include emotional wellbeing, social wellbe-

ing and psychological wellbeing. He developed the Mental Health Continuum – short form (MHC-SF) to measure those aspects. The scale has been shown to be effective in assessing mental health status on a continuum from languishing to flourishing by various studies [4; 7].

In Vietnam, students' mental health has received more and more attention with not only research [5] but also the establishment of mental health centers at universities such as Center for Mental Health Research and Support (Vietnam National University Ho Chi Minh city, University of Social Sciences and Humanities) [1]. Therefore, the study that shows the current situation are necessary to contribute to the effective implementations to improve students' mental health.

With that objective, this study used the MHC-SF to answer the following questions:

1. What is the prevalence of mental health among participating students at Vietnam National University, Ho Chi Minh city?

2. Is there any mean differences between demographic groups on different aspects of mental health?

Methods. This study was conducted at the University of Social Sciences and Humanities (HCM USSH) and Ho Chi Minh City University of Technology (BKU). Both schools are member schools of Vietnam National University, Ho Chi Minh City (VNU-HCM). The sample was selected by non-probability sampling method, convenience sampling technique.

All statistical analyses were performed with SPSS 20,0 software for Windows. The analyses conducted to answer the research questions were descriptive statistical analysis, Independent Sample T-test and one-way ANOVA. In October 2020, through Google Form, the research received 213 valid answers. The MHC-SF has high reliability with Cronbach's Alpha coefficient for 3 subscales ranging from 0,854 to 0,908. Male students accounted for 39,4% and the remaining 60,6% were female students. 13,1% of students participating in the survey live in a parental absence family (mother or father absence). About half

(49,8%) of the respondents are from HCM USSH, the rest are from BKU (data not shown).

Results and discussion. We conducted descriptive statistical analysis and the results showed that emotional well-being was the component with the highest mean scores (M = 2,84, SD = 1,27), followed by psychological well-being with M = 2,55 (SD = 1,17). The mean scores for social well-being was 2,23 (SD = 1,18), the lowest (data not shown).

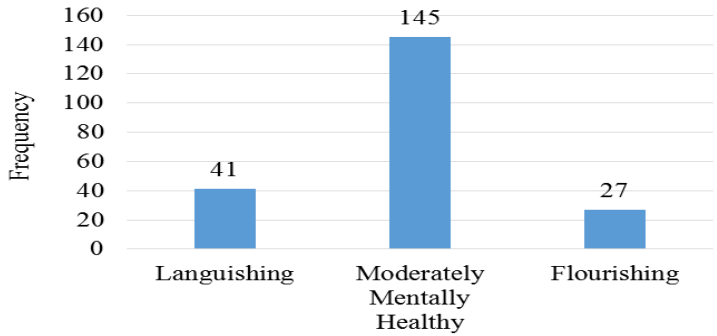


Fig. 1. **Frequency histogram of mental health categories according to the diagnostic classification of the MHC-SF**

To answer the first research question, we relied on the classification criteria of the MHC-SF. The data showed that 19,25% (41/213) of students were classified as languishing, 12,67% (27/213) of students were classified as flourishing. This result is consistent with Keyes' prediction that the majority of students were moderately mentally healthy (68,08%).

However, with the results of nearly 20% of students being classified as languishing according to the classification diagnosis of the MHC-SF, this situation is troublesome compared to the numbers obtained from other investigations using the same questionnaire on students. Specifically, Kayes et al. [3] indicated that the rate of languishing was only 3,6% among US students, while the flourishing rate was 51,8%. Meanwhile, Peter and colleagues showed a dismal figure of 8,7% and flourishing of 24,2% in a group of Canadian students [6].

Based on the above results, this paper recommends the promotion of psychological support activities for students at VNU-HCM. One of the strategies to improve mental health that has been found to be effective is the development of positive psychological properties, also known as psychological capital (PsyCap) such as hope, efficacy, resilience, and optimism (the acronym HERO) [8; 9]. Hence, since mental health acts as a moderator, students may be able to maximize the benefits of those PsyCap to deal with mental health issues [7].

However, it should be noted that a diagnosis of languishing is not necessarily associated with the presence of a mental illness [10]. Though, it is quite possible that there is a difference in psychological problems such as anxiety, depression, or stress among the above variables, especially the first-year group of students may face these problems more than the group of final year students [10]. Therefore, other studies examining these mental health issues need to be done to provide a more detailed perspective.

Next, we explore the statistically significant difference between the values of demographic variables about mental health using the Independent Sample *T*-test. We first compared two groups of gender variable about different aspects of well-being.

The results in Table 1 suggested that there was no statistically significant mean difference in the mental health scale with two values of male and female. Instead, we found that the variable «emotional well-being» had a statistically significant tendency to differ between men and women ($p = 0{,}08$).

More specifically, there was a statistically significant difference when it comes to the question of frequency of feeling happy between men and women ($p = 0{,}048$, data not shown). Overall, female students felt more emotionally happy than male students ($2{,}95 > 2{,}56$, data not shown). Although there are not many studies explaining the reasons for this difference, Arrosa and Gandelman [2] argue that there exists a type of «optimistic women», meaning they see life situations in a more positive light than men. Then, we compared mean scores of mental health variables within the different family statuses.

Table 1

Independent Sample T-test for gender variable within different aspects of mental well-being

Variables	M/SD		*t*	*df*	*p*
	Male *(N = 84)*	**Female *(N = 129)***			
Emotional well-being	**2,64/1,40**	**2,97/1,18**	**-1,78**	**155,61**	**0,08**
Social wellbeing	2,14/1,21	2,28/1,16	-0,82	211	0,41
Psychological wellbeing	2,46/1,09	2,61/1,22	-0,92	211	0,36
Overall	2,39/1,09	2,57/1,10	-1,19	211	0,23

Table 2

Independent Sample T-test for family status variable within different aspects of mental well-being

Variables	M/SD		*t*	*df*	*p*
	Mother/ father absence *(N = 28)*	**Non-left-behind *(N = 184)***			
Emotional wellbe-ing	2,54/1,21	2,89/1,28	-1,38	210	0,17
Social wellbeing	**1,86/1,20**	**2,29/1,17**	**-1,82**	**210**	**0,07**
Psychological wellbeing	2,49/1,41	2,57/1,13	-0,29	32,44	0,77
Overall	2,27/1,22	2,54/1,07	-1,20	210	0,23

Likewise, Table 2 showed that there was no statistically significant difference between family statuses on mental health scales. However, in the variable «social well-being» there is a tendency to differ between non-left-behind students and students with families without a parent (p = 0,07). Specifically, non-left-behind students tended to have a more optimistic view of social growth when it comes to this question (p = 0,073, data not shown).

In general, the results of the Independent Samples T-test, as well as one-way ANOVA, showed that there was no statistically significant difference in the sub-scales of mental health and overall mental health in terms of demographic variables were gender, school year, major, academic ability, and family status ($p > 0,05$).

Conclusion. The mental health status of VNU-HCM students is at a problematic level with a high rate of being diagnosed with languishing and a low rate of being diagnosed with flourishing when compared to other groups of students in the world. While students are the future generations of the country, investing in their mental health is necessary to promoting public mental health and a healthy society. Finally, more research on this topic as well as effective strategies to improve student mental health in higher education institutions need to be done.

LITERATURE

1. *An N.* USSH, VNU – HCM establishes Center for Mental Health Research and Support. – 2022. – URL: https://hcmussh.edu.vn/article/establishment-center-for-mental-health-research-and-support.

2. *Arrosa M.L., Gandelman N.* Happiness Decomposition: Female Optimism // Journal of Happiness Studies. – 2016. – № 17 (2). – P. 731–756. – URL: https://doi.org/10.1007/s10902-015-9618-8.

3. *Keyes C.L.M., Eisenberg D., Perry G.S., Dube S.R., Kroenke K., Dhingra S.S.* The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students // Journal of American College Health. – 2012. – № 60 (2). – P. 126–133. – URL: https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393.

4. *Keyes C.L.M.* Why flourishing // Well-Being and Higher Education: A Strategy for Change and the Reali-zation of Education's GreaterPurposes. Bringing Theory to Practice (BT to P Publishing) / D.W. Harward (ed.). – Washington DC, USA, 2016.

5. *Linh N.H.T., Ha N.T.M., Tri T.X.M., Tuyen H.D., Lien T.T.M., Thang V.V.* Mental health status and related factors among students during the first wave of the COVID-19 pandemic at some universities of health sciences in Vietnam in 2020 // Vietnam Journal of Preventative Medicine. – 2021. – № 31 (6). – P. 114–120. – URL: https://doi.org/10.51403/0868-2836/2021/382.

6. *Peter T., Roberts L.W., Dengate J.* Flourishing in Life: An Empirical Test of the Dual Continua Model of Mental Health and Mental Illness among Canadian University Students // International Journal of Mental Health Promotion. – 2011. – № 13 (1). – P. 13–22. – URL: https://doi.org/10.1080/14623730.2011.9715646.

7. *Prasath P.R., Xiong Y., Zhang Q., Jeon L.* Psychological Capital, Well-being and Distress of International Students // International journal for the advancement of counseling. – 2022. – № 44 (3). – P. 529–549. – URL: https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1.

8. *Preston A., Rew L., Young C.C.* A Systematic Scoping Review of Psychological Capital Related to Mental Health in Youth // The Journal of School Nursing. – 2021. – URL: https://doi.org/10.1177/10598405211060415.

9. *Selvaraj P.R., Bhat C.S.* Predicting the mental health of college students with psychological capital // Journal of Mental Health. – 2018. – № 27. – P. 279–287.

10. *Van Slingerland K., Durand-Bush N., Rathwell S.* Levels and Prevalence of Mental Health Functioning in Canadian University Student-Athletes // Canadian Journal of Higher Education / Revue canadienne d'enseignement supérieur. – 2018. – № 48 (2). – P. 149–168. – URL: https://doi.org/10.7202/1057108ar.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ РОДИТЕЛЯМИ В СИТУАЦИИ ТРАВМИРУЮЩЕЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

А.А. Баканова, С.С. Герфурт

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, Россия)

Горе родителей по своему ребенку является самым травматичным опытом и, как показывают исследования, может продолжаться всю жизнь. Однако жизненная ситуация, в которой оказываются родители ребенка, пропавшего без вести, значимо отличается от ситуации тех родителей, чей ребенок умер или погиб. Главное отличие заключается в том, что в семье сохраняется ситуация «травмирующей неопределенности», непро-

ясненности потери, что мешает оплакивать и делает горе хроническим. Несмотря на актуальность психологической помощи родителям, чей ребенок пропал без вести, в отечественной науке данная тема представлена очень небольшим количеством публикаций, что задает направление как для концептуализации проблемы, так и для эмпирических исследований в этой области.

Ключевые слова: *утрата, горе, родительское горе, травма, неопределенность, пропавшие без вести.*

PARENTS' EXPERIENCES OF GRIEF IN A SITUATION OF TRAUMATIC UNCERTAINTY: DEFINING THE PROBLEM

A.A. Bakanova, S.S. Gerfurt

A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Petersburg, Russia)

The grief of parents over their child is the most traumatic of all experiences and, as research shows, can last a lifetime. However, the life situation for parents of a child who has gone missing is significantly different from that of those parents whose child has died. The main difference is that the family remains in a situation of «traumatic uncertainty», a lack of clarity regarding the loss, which prevents them from mourning and makes grief chronic. Despite the relevance of psychological help for parents whose child has gone missing, there are very few publications on this subject in Russian science, which sets the direction for both the conceptualization of the problem and for empirical research in this area.

Key words: *loss, grief, parental grief, trauma, uncertainty, missing.*

Актуальность. Согласно статистическим данным поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт», ежегодно в России пропадает около 180 тыс. человек. Так, за 2021 г. в этот отряд поступило 8582 заявки на поиск детей по всей России. Из них 7803 ребенка были найдены живыми. За 2022 г. отряд «Лиза Алерт» получил 3181 заявку на поиск

детей на территории России, из них 2831 ребенок был найден живым [https://lizaalert.org]. И, несмотря на то, что большинство детей находят живыми, часть из них все еще продолжает числиться пропавшими без вести. Эта травмирующая неопределенность судьбы ребенка вызывает у его родственников и, в первую очередь, у родителей, не только интенсивное горе, но и ведет к хронической травме. Как пишет в этой связи Р.Х. Ганиева, «отсутствие информации о пропавшем без вести родственнике может погрузить его близких в состояние травмирующей неопределенности, которое спо-собно серьезно нарушить течение их жизни» [1, с. 133]. Б. Прайтлер добавляет: «исчезновение и связанное с этим отсутствие информации о местоположении, физическом и моральном состоянии пропавшего человека отягощают процесс скорби, независимо от возраста скорбящего» [5, с. 52].

Постановка проблемы. Утрата ребенка, какого бы он ни был возраста, – это всегда тяжелое, глубокое и болезненное переживание для любого родителя [6]. Как пишет Б. Прайтлер со ссылкой на ряд исследователей, «смерть ребенка означает особенно высокий риск для родителей, процесс их скорби будет сложным и длительным» [5, с. 45]. Родители с появлением детей постепенно начинают строить свою жизнь по-другому, ставя в центр всего свою надежду, свое будущее, свои ожидания, которые связаны, прежде всего, с ребенком. Именно поэтому родительское горе переживается человеком особенно долго, трудно и травматично, а также представляет собой одно из самых тревожных событий в жизни родителей [4].

Описано, что у родителей, чьи дети умерли, проявляются не только травмирующие психические симптомы, но присутствуют и физические. Депрессивные чувства от потери могут сопровождаться чувством печали, отчаяния, беспомощности, одиночества, покинутости и желанием умереть. Физические же симптомы заключаются в неспособности сконцентрироваться, спутанности сознания, бессоннице, потере аппетита [Дж. Боулби, 1980]. Также помимо

того, что родители могут переживать психические и физические страдания, зачастую они и вовсе отстраняются от социальной жизни [10].

Однако горе родителей, чьи дети пропали без вести, будет иметь отличия от горя тех родителей, чей ребенок умер или погиб. Главное отличие заключается в том, что в семье сохраняется ситуация «травмирующей неопределенности», непроясненности потери, что мешает родителям оплакивать своего ребенка и делает горе хроническим.

На основе анализа литературы можно выделить некоторые из таких особенностей.

Особенности переживания горя родителями в ситуации «травмирующей неопределенности». Первая особенность касается *продолжительности горя*, т.е. процесс переживания утраты близкого человека, который пропал бесследно, в большинстве случаев может продолжаться много лет [2]. По некоторым оценкам, этот период может длиться десятилетиями или же признается бесконечным [9].

Одним из аспектов, приводящим к хронификации горя, в данном случае может быть отказ родителей поверить в реальность утраты или какого-то ее аспекта [8]. *Избегание* или *отрицание скорби* происходит, в том числе, и по причине восприятия горя как предательства по отношению к пропавшему ребенку, так как горе – это реакция на утрату, а если случилась утрата, значит, надежды на встречу больше нет. Как пишет Б. Прайтлер, родители часто предпринимают все, чтобы не терять этой надежды. Но в то же время она добавляет, что «при этом потеря уже произошла: отношения, какими они ни были до исчезновения, окончательно утрачены. Если человек появится снова, все равно будет существовать невосполнимый отрезок жизни, прожитый вдали друг от друга» [5, с. 19]. Развивая эту идею, автор пишет о том, что родственникам пропавшего без вести не обязательно «соглашаться» с его смертью, но важно при этом принять факт длительной разлуки [5].

Более того, горе по без вести пропавшему может быть *цикличным*, т.е. последний этап переживания не будет фик-

сироваться как законченный: даже в случае, когда родственник смог вернуться к повседневной жизни, проблема незавершенности утраты будет часто сохраняться, периодически возвращая его на более ранние этапы переживания [2]. Отсутствие информации о том, жив ребенок или нет, затрудняет принятие внутреннего решения о том, стоит ли скорбеть о его смерти или продолжать надеяться на его возвращение. В этом случае горе как будто не может двигаться от начала к своему завершению, лишается временны́х рамок и своих закономерностей.

В этой связи Л.В. Мищенко и Ж.С. Шугушев, ссылаясь на исследования P. Boss [7], объясняют, что ситуация родственника, пропавшего без вести, постоянно будет вызывать симптомы незавершенного горя, так как обусловливается внешней ситуацией неопределенности: «Ситуация неопределенности замораживает процесс оплакивания утраты и мешает разрешению проблемы. Неопределенная потеря – это уникальный тип потери, который вызывает уникального рода горе, у которого нет конца» [3, с. 503]. Такая ситуация не имеет временны́х рамок горевания, семьи в большинстве своем продолжают испытывать боль, стресс и тревожность, ожидая, что с их родными могло произойти самое худшее, что, в свою очередь, серьезно нарушает течение их жизни.

Еще одной специфической особенностью горя в ситуации «травматической неопределенности» может стать тот факт, что пропавший без вести *становится центральной осью семьи*, вокруг которой выстраивается все дальнейшее функционирование ее членов. Как пишет в этой связи Б. Прайтлер, «физически отсутствующий, возможно, уже умерший человек становится центром жизни социальной группы, семьи. Часто это становится причиной психопатологических реакций» [5, с. 20], например, внутрисемейного паттерна депрессивного поведения [Becker, 1992].

Также, по мнению некоторых авторов, значимой особенностью переживания горя будет *вынужденное возвращение мыслями к пропавшему*. Как показывают в своем исследовании А.М. Жуков и Е.А. Будник, «независимо от

времени, прошедшего с момента утраты, и частоты обсуждения произошедшего с родственниками, подавляющее большинство утративших думают о случившемся практически постоянно» [2, с. 4].

Все устремления родителей сосредоточены на пропавшем ребенке; он поглощает все их внимание и мысли, в результате чего многие другие сферы жизни (в том числе другие дети) выпадают из поля зрения. Независимо от времени, прошедшего с момента потери ребенка в семье, родители отмечают, что постоянно думают об этом, и эти мысли мешают им сосредоточиться на других жизненных задачах – работе, домашнем хозяйстве, социальных связях. Как следствие – появляется отрешенность, утрачивается интерес к другим сферам жизни, страдают отношения с окружающими людьми.

Эти мысли часто усугубляются чувством вины и самообвинениями, которые связаны с личной ответственностью за неспособность предотвратить исчезновение, защитить, отыскать [1]. Родители могут чувствовать вину, сильный гнев и агрессию, которая может быть направлена как на себя, так и на других людей. В этой связи могут наблюдаться мысли о суициде или случаи самоповреждающего поведения.

Стоит добавить, что родственники пропавших без вести часто описывают свое состояние такими чувствами, как волнение, страдание, горечь, тревога [2]; эти чувства могут сохранять свою интенсивность на протяжении многих лет, что существенно снижает адаптационные ресурсы и может приводить к различным заболеваниям, в том числе психосоматическим, а также нарушением пищевого поведения.

Несомненно, что высокий уровень страдания и травматизации, переживаемый родственниками пропавших без вести, нуждается в клинико-психологической помощи. Особенно актуальной эта помощь становится в свете предупреждения различных реакций дезадаптации родителей, чей ребенок пропал без вести. Разработка методов помощи требует соответствующих теоретических и эмпирических исследований, а также разработки диагностического инструментария, что определяет основные направления дальнейшего развития этой темы в отечественной психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ганиева Р.Х.* Психологические и социопсихологические последствия исчезновения родственника // Сборник научных статей Института социальных исследований ИнгГУ / Ингушский государственный университет, Институт социальных исследований. – Магас, 2017. – С. 128–152.

2. *Жуков А.М., Будник Е.А.* Переживание утраты близкого человека, пропавшего без вести в условиях мирного времени // Вестник Екатерининского института. – 2008. – № 3 (3). – С. 21–28.

3. *Мищенко Л.В., Шугушев Ж.С.* Системные исследования преодоления психотравмы родственников лиц, пропавших без вести, в процессе интенциональной деятельности // European Social Science Journal. – 2017. – № 6. – С. 502–509.

4. *Онищенко Н.В.* Особенности психоэмоционального состояния пострадавших, переживших потерю ребенка вследствие чрезвычайной ситуации // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». – 2014. – № 4 (20). – С. 64–70.

5. *Прайтлер Б.* Бесследно пропавшие… Психотерапевтическая работа с родственниками пропавших без вести: Электрон. текстовые данные. – М.: Когито-Центр, 2015.– 320 с.

6. *Bonanno G.* Grief and emotion: A social-functional perspective // Handbook of be revetment research / M.S. Stroebe et al. (eds.). – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2001. – P. 493–516.

7. *Boss P.* Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. – Harvard: Harvard University Press, 2000.

8. *Rando T.A.* The Increasing Prevalence of Complicated Mourning: The Onslaught is Just Beginning // Omega. – 1992–1993. – № 26 (1). – P. 43–59. – URL: https://doi.org /10.2190/7MDL-RJTF-NA2D-NPQF.

9. *Rogers C.H., Floyd F.J., Seltzer M.M., Greenberg J., Hong J.* Long-term effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife // Journal of Family Psychology. – 2008. – № 22 (2). – P. 203–211. – URL: https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203.

10. *Prigerson H.G., Vanderwerker L.C., Maciejewski P.K.* A case for inclusion of prolonged grief disorder in DSM-V // Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention / M.S. Stroebe, R.O. Hansson, H. Schut, W. Stroebe (eds.). – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2008. – P. 165–186. – URL: https://doi.org/10.1037/14498-008.

СЕТЕВАЯ ИНФОРМАЦИЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Р.В. Ершова

Государственный социально-гуманитарный университет (Коломна, Россия)

В статье представлены результаты исследования влияния канала потребляемой информации на психологическое благополучие личности. Показано, что потребление информации исключительно из социальных сетей может приводить к снижению общего эмоционального комфорта и психологического благополучия человека; вне зависимости от источника информации ее активное потребление может усиливать тревожность и эмоциональный дискомфорт. Респонденты, использующие в качестве канала информации социальные сети, склонны испытывать тревогу и бессилие в отношении будущего, а те, кто получает информацию из различных СМИ, испытывают беспокойство по поводу актуальных событий.

Ключевые слова: *психологические благополучие, социальные сети, тревожность, эмоциональный дискомфорт.*

NETWORK INFORMATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

R.V. Ershova

State University of Humanities and Social Studies (Kolomna, Russia)

The relationships of the channels of the information consumption and the psychological well-being were studied. It was shown that the consumption of information from social networks can lead to emotional discomfort and psychological well-being decrease; regardless of the source, active information consumption can increase anxiety

and emotional discomfort; respondents who use social networks as a channel of information tend to feel anxiety about the future, and those who receive information from various media feel anxiety about current events.

Key words: *psychological well-being, social networks, anxiety, emotional discomfort.*

Интернет, смартфоны, планшеты и другие цифровые устройства во множестве представлены в жизни человека. Они настолько глубоко вошли в жизнь каждого из нас, что для большинства взаимодействие с экраном является важнейшим занятием (не считая сна). В среднем мы ежедневно тратим на это третью часть всего времени бодрствования (и это без учета времени, которое проводится перед экраном в рабочих целях) [2].

Глубокое проникновение цифровых устройств в нашу жизнь ставит перед научным сообществом ряд вопросов, касающихся изучения влияния цифровых технологий на психическое и физическое развитие человека. Одним из активно развивающихся направлений является исследование уровня психологического благополучия жителей цифрового мира. Анализ современных исследований показывает, что однозначно определить вектор влияния цифровизации на благополучие человека невозможно. С одной стороны, глубокая увлеченность Интернетом может приводить к его снижению, развитию тревожности, депрессии, специфических фобий (FOMO-эффекта), формированию интернет-зависи-мости, росту социальной изоляции, нарциссизма, расстройствам внимания [9]; с другой – исследования свидетель-ствуют о том, что использование цифровых ресурсов помогает формировать положительные эмоции, справляться со стрессом, восстанавливать ресурсы, отдыхать, заниматься физической активностью, общаться и получать поддержку, что, безусловно, повышает уровень благополучия [2]. Работы последних лет доказывают, что уровень психологического благополучия связан не столько с глубиной погружен-ности в цифровой мир, сколько с особенностями пове-

дения в нем [6]. Уровень благополучия меняется в зависимости от характера поведения в сети: активное поведение (общение, самопрезентация, развлечения) повышают уровень благополучия [3], пассивное потребление контента, напротив, приводит к его снижению [9].

Если вопросы связи поведения сетевого пользователя с его благополучием и психическим/физическим здоровьем изучены достаточно подробно, а результаты исследований выглядят согласованно, то проблема влияния содержания и способа получения информации на психологическое благополучие остается открытой.

Актуальность поставленной проблемы связана с рядом факторов:

– в цифровом обществе информация (в том числе представленная цифровыми СМИ) выступает как важнейшее культурное орудие, которое может служить как средством ориентации, так и дезориентации в самом широком смысле слова, начиная с формирования мировоззрения человека и заканчивая его физической и телесной дезориентацией [1];

– согласно новой парадигме вовлечения молодежи в онлайн-пространство, агентами влияния сегодня становятся блогеры, доверие к которым у аудитории заметно выше, чем к официальным СМИ;

– являясь важнейшим источником информации, Интернет становится весомым фактором принятия решений и поведения [5].

Влияние потребляемого новостного контента на психологическое состояние человека особенно активно изучается в связи с пандемией COVID-19. Согласно Garfin и др., СМИ существенно влияют на здоровье населения, особенно на проявления страха, тревоги, стресса [4]. Многие ученые характеризуют непрерывный поток нефильтрованной информации в СМИ и следующую за этим информационную перегрузку как «инфодемию» [8]. Особенно острым влияние СМИ становится в ситуации неопределенности и отсутствия информации. Исследователи считают, что люди сильно зависят от СМИ в разрешении двусмысленности, однако ког-

да угроза постоянная и невидимая, она может усиливать страхи и создавать петлю обратной связи, что, в свою очередь, увеличивает объем использования медиа [4].

Целью проведенного нами исследования было определение особенностей влияния источника потребления информации на различные аспекты психологического благополучия человека.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 376 студентов 1–5 курсов Государственного социально-гуманитарного университета (М = 84, Ж = 292, средний возраст – 19,7 ± 2,8). Исследование проводилось на добровольной основе с использованием Google Forms.

Для изучения эмоционально-психологического благополучия использовались «Интегративный тест тревожности» (ИТТ) (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев); «Шкала базисных убеждений» (ШБУ) («World Assumptions Scale», WAS) Р. Янова-Бульмана в адаптации О. Кравцовой; «Шкала психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко; анкета, позволяющая определить ведущие источники получения информации и новостного контента респондентами.

По результатам анкетирования все респонденты были разделены на 2 группы: в первую группу были включены студенты, получающие информацию преимущественно из социальных сетей (n = 182), во вторую – те, кто получает информацию из различных источников: новостных программ, радиопередач, новостных сайтов (n = 194).

Использованный для количественного сравнения групп статистический критерий Манна–Уитни позволил обнаружить значимые различия, указывающие на то, что респонденты первой группы имеют большее число эмоциональных и личностных проблем, снижающих уровень их психологического благополучия.

Те, кто получают информацию из социальных сетей, отличаются выраженным уровнем эмоционального дискомфорта (p = 0,043); они сильнее, чем респонденты второй группы, не удовлетворены жизненной ситуацией, эмоцио-

нально напряжены (ИТТ). У респондентов этой группы в большей мере выражено убеждение о враждебности окружающего мира (людей) (p = 0,049), они не уверены в том, что доверять окружающим людям безопасно (ШБУ).

Показатели всех шкал психологического благополучия (позитивные отношения с окружающими (p = 0,034), автономия (p = 0,001), управление средой (p = 0,006), личностный рост (p = 0,002), цели в жизни (p = 0,002), самопринятие (p = 0,022), осмысленность жизни (p = 0,002), общий уровень психологического благополучия (p = 0,001)) в группе студентов, предпочитающих получать информацию из разных источников, статистически выше, чем у тех, кто пользуется социальными сетями, а по шкале «Баланс аффекта» средние значения в группе 1 превышают показатели группы 2 (p = 0,008), что свидетельствует о более негативной самооценке респондентов первой группы, их неудовлетворенности обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчемности и бессилия.

Проведенный отдельно в каждой группе факторный анализ (табл. 1) позволил подтвердить вывод о тесной связи психологического благополучия с характером потребляемой информации.

Особенного внимания заслуживает тот факт, что как в первой, так и во второй группах в структуру первого фактора вошли переменные психологического благополучия, что подчеркивает тесную связь этой характеристики с потребляемой информацией вне зависимости от ее источника.

Некоторые различия обнаружились в структуре второго фактора респондентов.

В первой группе основной вклад в структуру фактора вносит переменная тревожной оценки перспектив, эмоционального дискомфорта и астенического компонента тревожности (психической истощаемости, слабости).

Ведущими переменными в структуре второго фактора второй группы являются эмоциональный дискомфорт, тревожность в оценке перспектив и фобический компонент (страхи, связанные с актуальной ситуацией).

Таблица 1

Факторный анализ структуры психологического благополучия, тревожности и депрессии в двух группах

	факторы группа 2		факторы группа 1	
	1	2	1	3
ПБ_психологическое благополучие	,934		,939	
ПБ_осмысленность жизни	,875		,870	
ПБ_личностный рост	,857		,885	
ПБ_цели в жизни	,849		,867	
ПБ_самопринятие	,779	-,420	,780	-,418
ПБ_управление средой	,764	-,419	,771	
ПБ_человек как открытая система	,764		,771	
ПБ_баланс аффекта	-,738	,482	-,764	,440
ПБ_позитивные отношения с	,733		,751	
ПБ_автономия	,731		,619	
ИТТ_эмоциональный дискомфорт		,777		,718
ИТТ_тревожная оценка перспектив		,723		,758
ИТТ_фобический компонент		,694		,591
Депрессия		,657		,559
ИТТ_астенический компонент		,584		,633
ИТТ_социальная защита				,423

Можно предположить, что люди, получающие информацию из социальных сетей, чаще беспокоятся по поводу будущих событий, тогда как те, кто пользуется информацией из разных источников, испытывают тревогу как по поводу будущего, так и в отношении настоящего

Полученные в исследовании выводы в целом подтверждают имеющуюся информацию о тесной связи психологического благополучия с уровнем потребления информационного контента, негативизацией эмоциональных реакций человека как следствия инфопандемии [9].

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы:**

– потребление информации исключительно из социальных сетей может приводить к снижению общего эмоцио-

нального комфорта и психологического благополучия человека;

– вне зависимости от источника информации ее активное потребление может усиливать тревожность и эмоциональный дискомфорт;

– респонденты, использующие в качестве канала информации социальные сети, склонны испытывать тревогу и бессилие в отношении будущего, а те, кто получает информацию из различных СМИ, испытывают беспокойство по поводу актуальных событий.

Полученные в исследовании результаты требуют дальнейшего уточнения, связанного с поиском набора детерминирующих психологических переменных и факторов, препятствующих развитию психологического неблагополучия личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Courbet D., Fourquet-Courbet M.P.* Connectés et heureux! Du stress digital au bien-être numérique. – Dunod, 2020.

2. *Ellison N.B. et al*. Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2014. – Т. 19. – № 4. – P. 855–870.

3. *Garfin D.R., Silver R.C., Holman E.*A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health psychology. – 2020. – Т. 39. – № 5. – P. 355. – URL: http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875.

4. *Horrigan J.B., Rainie L.* The Internet's growing role in life's major moments. – Washington, DC: Pew Internet & American Life Project, 2006.

5. *Liu D. et al*. Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2019. – Т. 24. – № 5. – P. 259–273.

6. *Lup K., Trub L., Rosenthal L*. Instagram, instasad: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison and strangers followed // Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. – 2015. – Т. 18. – № 5. – P. 247–252.

7. *Patel M. P. et al*. «Infodemic» COVID-19: More Pandemic than the Virus // Indian journal of nephrology. – 2020. – Т. 30. – № 3.

8. *Thorisdottir I.E. et al*. Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents // Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. – 2019. – Т. 22. – № 8. – P. 535–542.

9. *Upadhayay V*. Social Media Usage and Psychological Wellbeing among Indian Youth // International Journal of Stress Prevention and Wellbeing. – 2018. – Т. 2. – № 4. – P. 1–12.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ СО СТРАТЕГИЯМИ РЕАКТИВНО-ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Е.В. Куфтяк

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Московский институт психоанализа (Москва, Россия)

А.А. Бехтер, О.А. Филатова

Тихоокеанский государственный университет (Хабаровск, Россия)

В статье обсуждается вопрос о роли прогнозирования своих действий в реактивно-проактивных стратегиях молодежи. Авторами представлены результаты эмпирического исследования, по данным которого прогнозирование своих действий тесно связано с самоконтролем, рефлексивным и превентивным преодолением, стратегическим планированием и планированием решения проблемы. Регрессионный анализ показал, что на прогнозирование своих действий влияет планирование решения проблемы, рефлексивное преодоление.

***Ключевые слова**: реактивно-проактивное совладание, молодые люди, трудные неопределенные ситуации.*

RELATIONSHIP OF PREDICTION OF YOUR ACTIONS WITH STRATEGIES OF REACTIVE-PROACTIVE COPING AT YOUNG AGE

E.V. Kuftyak

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
Moscow Institute of Psychoanalysis
(Moscow, Russia)

A.A. Bekhter, O.A. Filatova

Pacific National University
(Khabarovsk, Russia)

The article discusses the question of the role of predicting one's actions in the reactive-proactive strategies of young people. The authors present the results of an empirical study, according to which the prediction of one's actions is closely related to self-control, reflexive and preventive coping, strategic planning and problem solving planning. Regression analysis showed that the prediction of one's actions is influenced by planning for solving the problem of reflexive overcoming.

***Key words:** reactive-proactive coping, young people, difficult uncertain situations.*

Введение. Значение прогнозирования в трудной ситуации человека трудно переоценить. Особую значимость эта способность приобретает в период ранней молодости (взрослости). Социальные задачи, которые необходимо выполнять в этот период времени (поиск работы, создание семьи, приобретение или съем жилья), часто вступают в противоречие

с наличием навыков преодоления трудных ситуаций. Реактивное совладание, ориентированное только на преодоление стресса, уже «обрастает» новыми проактивными стратегиями, которые направлены на предвосхищение трудных ситуаций и приобретают уже заметные устойчивые черты [1]. Под прогнозированием мы понимаем «...способность человека (в широком смысле слова) действовать и принимать те или иные прогностические решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых будущих событий» [2, с. 53]. Понимание функций прогнозирования в структуре проактивно-реактивного совладания актуально в поле проблемы обучения молодежи различным навыкам преодоления проблемных ситуаций.

Многочисленные эмпирические исследования принятия решений в трудных и неопределенных ситуациях показали, что способность к прогнозированию является важным фактором в принятия решений [2]. Контроль неопределенности достигается путем «стабилизатора», «образа мира», который направляет прогностическую активность субъекта.

Целью нашего работы было исследование прогнозирования в реактивно-проактивном совладании молодых людей.

Материалы и методы. Нами использовались следующие методики: «Опросник проактивного совладающего поведения» в адаптации Е.С. Старченковой (шкалы: проактивное преодоление, рефлексивное преодоление, стратегическое преодоление, инструментальная и эмоциональная поддержка); «Опросник копинг-стратегий» в адаптации Т.В. Крюковой и др. (шкалы: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство/избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка событий, принятие ответственности); методика «Проактивное поведение» А.И. Ерзина (выбрана одна шкала – прогнозирование последствий поведения).

Всего в эмпирическом исследовании приняли участие 158 молодых людей (136 женского пола и 21 мужского пола, средний возраст – 18 ± 3,5) Тихоокеанского государствен-

ного университета г. Хабаровска. Опрос проводился с помощью Google-формы в январе–феврале 2022 г. Для обработки результатов применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, линейная регрессия (Jamovi 2.3.6).

Результаты исследования. Анализ асимметрии и эксцесса по шкалам методик показал, что распределение близко к нормальному. Корреляционный анализ показал, что показатель прогнозирования своих действий положительно связан с рефлексивным преодолением ($r = 0{,}316$ при $p < 0{,}001$), стратегическим планированием ($r = 0{,}199$ при $p < 0{,}01$) и превентивным преодолением ($r = 0{,}260$ при $p < 0{,}001$). Это говорит о том, что, размышляя о своих будущих действиях, молодые люди, так или иначе, прогнозируют свое поведение при построении планов, накоплении ресурсов.

Положительные связи прогнозирования своих действий с реактивными стратегиями планирования решения проблемы ($r = 0{,}255$ при $p < 0{,}001$) и самоконтролем ($r = 0{,}176$ при $p < 0{,}05$) говорят в пользу того, что прогнозирование тесно связано в целом с планированием и нуждается время от времени в самоконтроле.

Дальнейший метод пошаговой регрессии позволил выявить некоторые особенности влияние прогнозирования собственных действий на реализацию стратегий реактивно-проактивного совладания. В модели были внесены показатели, которые имели корреляционные связи с прогнозированием. Первая модель – «Прогнозирование своих действий – планирование решение проблемы» – показала приемлемый результат ($R = 0{,}245$, $R^2 = 0{,}005$, $p < 0{,}01$), влияние планирования решения проблемы на прогнозирование действий значимо ($\beta = 0{,}245$ при $p < 0{,}01$). Вторая модель с включением показателей рефлексивного преодоления и превентивного преодоления, стратегического планирования в дополнении – «Прогнозирование своих действий – планирование решение проблемы» ($R = 0{,}332$, $R^2 = 0{,}110$, $p < 0{,}01$) – также оказалась приемлемой.

Но во второй модели внесенные показатели нивелировали влияние планирования решения проблемы, превентив-

ного преодоления, стратегического планирования, оставив значимым только рефлексивное преодоление (β = 0,21 при $p = 0,04$).

Таким образом, для прогнозирования действий своего поведения значимым оказывается планирование решений проблемы и рефлексивное преодоление. Мы полагаем, что в молодом возрасте уже работают механизмы «опережения» ситуации – понимание последствий своих действий (в противовес юношескому максимализму, где поведение часто является импульсивным). Важным моментом нашего исследования является то, что на прогнозирование последствий своего поведения могут влиять сразу две стратегии – реактивная (планирование решений проблемы) и проактивная (рефлексивное преодоление).

Выводы. Таким образом, наше исследование позволило сформулировать несколько выводов:

– во-первых, прогнозирование своих действий основано на общей способности к прогнозированию и является важным элементом в построении стратегии совладающего поведения в трудной или неопределенной ситуации;

– во-вторых, прогнозирование своих действий тесно связано с реактивно-проактивными стратегиями, сопряженными в основном с планированием и самоконтролем;

– в-третьих, на прогнозирование своих действий у молодых людей влияют планирование решения проблемы и рефлексивное преодоление.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и МОНРЮО № 21-513-07004 «Совладание с вызовами сложности изменяющегося мира в период ранней взрослости (молодости)».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение в период взросления: соотношение механизмов психологических защит, реактивного и проактивного совладания // Методология, теория, история психологии личности: сборник статей. Сер. «Методология, исто-

рия и теория психологии» / отв. ред. Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. – М., 2019. – С. 680–689.

2. *Ломов Б.Ф.* Память и антиципация // Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. – М.: Педагогика, 1991. – С. 73–81.

3. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А*. Интеллект и успешность стратегий прогнозирования при выполнении Аойва-теста (IGT) // Психологический журнал Вышей школы экономики. – 2018. – Т. 15. – № 1. – С. 10–21. – DOI: 10.17323 /1813-8918-2018-1-10-21.

ЗАВИСИМОСТЬ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЖИ ОТ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОЗИТИВНЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ

С.М. Гайнуллина, С.А. Башкатов

Башкирский государственный университет (Уфа, Россия)

В результате исследования было установлено, что измеряемые методикой NEO PI-R показатели позитивности «сердечность», «позитивные эмоции», «альтруизм», «общительность», «стремление к достижениям», «послушность долгу», «обдумывание поступков» увеличивают готовность субъекта к актам лжи. Полученные результаты объясняются феноменом «лжи во благо».

Ключевые слова: *характеристики лжи, позитивные черты личности.*

DEPENDENCE OF LIE CHARACTERISTICS ON THE EXPRESSION OF POSITIVE PERSONALITY TRAITS

S.M. Gaynullina, S.A. Bashkatov

Bashkir State University (Ufa, Russia)

It has been established that such indicators of positivity as «heartiness», «positive emotions», «altruism», «sociability», «striving for achievements», «obedience to duty», «consideration of actions» measured by the NEO PI-R method, increase the readiness of the subject to acts of lying. The results obtained are explained by the phenomenon of «lie for good».

Key words: *characteristics of lies, positive personality traits.*

На сегодняшний день общепризнано, что позитивные черты личности играют значимую роль в жизнедеятельности человека. Позитивная психология представляет собой направление современной психологической науки, главной задачей которого является поиск условий благополучия человека, его нравственного развития, предполагающего гуманизм, духовность, мудрость и справедливость. М. Селигман и С. Чиксенмихайи отмечают, что в рамках позитивной психологии исследуются понятия и концепции, которые делают жизнь индивида субъективно счастливой, стоящей того, чтобы ее прожить [7].

В энциклопедическом словаре клинической психологии даны три определения благополучия.

1. В самом широком смысле благополучие означает многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

2. Субъективное благополучие определяется как общее восприятие человеком уровня своего благополучия (например, самооценка текущего здоровья).

3. Под благополучием понимают оценочный компонент эмоционально окрашенного отношения личности к своей жизни во всех ее проявлениях.

Н.А. Батурин и соавт. характеризуют личностное благополучие как сложный феномен, многофакторный и многоуровневый конструкт, системное образование психики, базой которого является, с одной стороны, позитивное функционирование, позволяющее человеку проявлять пози-

тивную активность в различных сферах жизнедеятельности, с другой – наличие позитивных субъективных оценок внешних факторов благополучия [1, с. 6–9]. Из этого вытекает, что благополучие всегда субъективно, является многозначным термином, основным содержанием которого выступают счастье, процветание, обеспеченность, достижение всех благ, спокойная и достойная жизнь.

В литературе представлены исследования, посвященные связи благополучия с разнообразными личностными характеристиками. Так, Д.А. Леонтьев указывает на корреляции психологического благополучия с благодарностью, надеждой, любовью, жизненной энергией, лидерством, мудростью и социальным интеллектом [4, с. 90]. М.В. Курганская и соавт. (2011) описывают связи субъективного благополучия с успешностью деятельности, личностной зрелостью, личностным потенциалом, жизнестойкостью, рефлексивностью. По мнению Т.О. Гордеевой, психологическое благополучие зависит от самоэффективности, позитивного мышления, контроля эмоций, самооценки, оптимизма, ощущения счастья [2, с. 253]. Е.В. Дорошенко (2019) отмечает взаимозависимость благополучия и материального положения человека. О.О. Фомина (2016) указывает на связь благополучия человека со следующими психологическими феноменами: оптимизмом, самоактуализацией, самореализацией, осмысленностью, рефлексивностью, внутриличностными конфликтами, одиночеством, ресурсами совладания, копингом, ценностными ориентациями, стратегиями поведения, социальной активностью, родительскими установками, отношениями личности, психотравмирующими и кризисными событиями.

Не менее важной характеристикой личности является психологический конструкт правдивости/лживости. В понимании Ю.В. Миловой ложь занимает особое место в жизнедеятельности человека, являясь одним из факторов личностной патологии [5]. М.Г. Чухрова и Т.А. Филь (2021) рассматривают ложь как интегративный результат взаимодействия ситуационных, конституциональных и нравствен-

ных компонентов. А.И. Церковная считает, что диспозиции личности влияют на сокрытие информации. К ним автор относит психофизиологические характеристики (высокую потребность в движении; высокий уровень психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной скорости; низкую эмоциональную чувствительность); психологические характеристики (ответственность, открытость, доверчивость, эмоциональную устойчивость, жизнерадостность, дружелюбие, экстраверсию, низкий уровень внутренних переживаний, активную личностную позицию) и социально-психологические характеристики (ответственность за события семейной жизни, способность контролировать межличностные и производственные отношения, высокий уровень субъективного контроля) [8].

Существенное место в психологической литературе занимает проблема добродетельной лжи (ложь во благо, ложь в пользу другого человека), известная еще философам глубокой древности. Ее обсуждали такие мыслители, как Сократ, Платон, Ибн-Сина, Конфуций. Так, в сочинениях Сократа анализируется пример обманывающего врага-стратега. Ибн-Сина комментирует ложное сообщение врача, укрепляющее веру больного в свое выздоровление. По-видимому, прецеденты лжи, вызванные гуманистическими побуждениями, составляют неустранимый фактор человеческого общения. Складывается впечатление, что добродетельная ложь представляет собой вид намеренного обмана. При этом, в отличие от недобродетельной лжи, используемой для достижения, как правило, эгоцентрических целей, добродетельная ложь выражает интересы субъекта, совместимые с общечеловеческими ценностями, нормами морали и нравственности.

Таким образом, несмотря на то что многими авторами описаны личностные особенности благополучного человека, в литературе отсутствуют сведения о выраженности значений конструкта «правдивость/лживость» у субъектов – носителей позитивных признаков, таких как сердечность, позитивные эмоции, альтруизм, общительность, стремление

к достижениям, послушность долгу, обдумывание поступков. Это свидетельствует о наличии противоречия между изученностью личностных особенностей и отсутствием сведений о зависимости актов лжи от позитивных характеристик человека.

На устранение этого противоречия направлено настоящее исследование, **целью** которого явилось изучение зависимости склонности субъекта к совершению актов лжи от выраженности позитивных черт личности.

В связи с изложенным **гипотезой исследования** явилось предположение о существовании зависимости показателей лживости от развитости позитивных черт личности.

Методы исследования. В эмпирическом исследовании приняли участие 407 человек (225 женщин и 182 мужчины). Возраст участников исследования варьировал от 17 до 37 лет. Средний возраст – 19,80 ± 2,64: медиана – 19 лет, мода – 18 лет (частота моды – 105).

Организация и процедура исследования. Объектом эмпирического исследования, выполненного в 2020 г., были студенты очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Для определения психологических особенностей личности в эмпирическом исследовании использовали следующие методики:

1) пятифакторный личностный опросник П. Косты и Р. МакКрея NEO PI-R («Большая пятерка») [6];

2) многомерно-функциональный вопросник «Лживость» И.А. Церковной [8, с. 49; 176].

Обработка полученных данных проводилась с помощью пакета компьютерных программ StatSoft STATISTICA 10.0. Рассчитывали показатели описательной статистики. Для оценки зависимости показателя лживости от позитивных характеристик личности применили непараметрический аналог дисперсионного анализа – *H*-критерий Крускала–Уоллиса. При этом в качестве независимых переменных выбрали следующие характеристики позитивных черт личности (показатели NEO PI-R): «сердечность», «общительность», «позитивные эмоции», «альтруизм», «послушность

долгу», «стремление к достижениям», «обдумывание поступков». При оценке статистической значимости и направленности зависимости лживости от показателей позитивности учитывали значение *H*-критерия, вероятность нулевой гипотезы *p* и направление линии тренда зависимости средних рангов от градаций факторов (независимых переменных).

Полученные результаты и их обсуждение. В результате исследования было установлено, что все использованные переменные, измеряющие позитивность, статистически достоверно увеличивали выраженность показателя лживости респондентов, демонстрируя следующие значения Н-критерия и вероятности нулевой гипотезы (*p*): сердечность ($H = 28{,}46$; $p < 0{,}001$), позитивные эмоции ($H = 11{,}67$; $p = 0{,}0029$), альтруизм ($H = 32{,}89$; $p < 0{,}001$), общительность ($H = 1{,}49$; $p = 0{,}4734$), стремление к достижениям ($H = 27{,}92$; $p < 0{,}001$), послушность долгу ($H = 25{,}83$; $p < 0{,}001$), обдумывание поступков ($H = 16{,}91$; $p = 0{,}0002$). Графически это изображается как направленные вверх линии тренда зависимостей между средними рангами лживости и уровнями градации факторов – характеристик позитивности.

Полученные результаты можно объяснить с помощью психологического феномена «лжи во благо», очевидно, наблюдающегося у субъектов – носителей позитивных качеств личности. Из данных литературы известно, что одним из основных психологических механизмов порождения лжи является использование защитных механизмов личности – рационализации и отрицания, обеспечивающих защиту своего «Я» за счет искажении или отрицании самого факта высказывания лжи или, наоборот, его принятия [3, с. 431].

Таким образом, нами установлено, что позитивные свойства личности могут способствовать не только росту благополучия человека, но и увеличивать его склонность к искажению информации, проявляющуюся в виде актов лжи. На текущий момент нам трудно однозначно оценить полученные результаты и сделать заключение о существовании отрицательных нравственных последствий функционирова-

ния психологических механизмов позитивности. В сложившейся ситуации мы считаем целесообразным продолжение теоретико-эмпирических исследований реципрокных взаимоотношений лжи и позитивных свойств личности на большей выборке респондентов с расширением психодиагностического инструментария.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В*. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.

2. *Гордеева Т.О*. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика: коллективная монография / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

3. *Дупак А.А.* Личностные детерминанты склонности ко лжи // Молодой ученый. – 2013. – № 3 (50). – С. 430–433. – URL: https://moluch.ru/archive/50/6392 (дата обращения: 23.08.2022).

4. *Леонтьев Д.А*. Подход через позитивные черты личности: от психологического благополучия к добродетелям и силам характера // Личностный потенциал: структура и диагностика: коллективная монография / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

5. *Милова Ю.В*. Значение лжи для личностного здоровья и личностной патологии // Психолог. – 2016. – № 4. – С. 79–85. – DOI: 10.7256/2409-8701.2016.4.19919. – URL: http://e-notabene.ru/psp/article_19919.html (дата обращения: 14.08.2022).

6. *Орел В.Е., Сенин И.Г.* Личностные опросники NEO PI-R и NEO FFI. Руководство по применению. – 2-е изд. – М.: НПЦ «Психодиагностика», 2008. – 48 с. – URL: https://www.dbglab.ru/upload/datadictionary/test%20neo%20pi.pdf (дата обращения: 19.08.2022).

7. *Селигман М.Э.П.* Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.

8. *Церковная И.А*. Многомерно-функциональное исследование лживости как индивидуально-психологической особенности личности: дис. … канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2005. – 183 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СОЗДАНИЮ БРАКА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

С.С. Кудинов, М.А. Дешевых

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В статье осуществлен теоретический анализ, посвященный особенностям выбора человеком брачного партнера в отечественной и зарубежной литературе. Выделены закономерности и мотивы выбора будущего спутника семейной жизни. Рассмотрены теории механизма вступления в брак. Проанализированы психологические особенности юношеского возраста.

Ключевые слова: *брак, молодежь, психологическая готовность, выбор брачного партнера, механизм вступления в брак.*

PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MARRIAGE YOUNG PEOPLE

S.I. Kudinov, M.A. Deshevykh

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

This article carried out a theoretical analysis on the peculiarities of a person's choice of a marriage partner in domestic and foreign literature. The regularities and motives of choosing a future family life companion are outlined. The theories of the mechanism of entering into marriage are reviewed. The psychological peculiarities of the adolescent age are analyzed.

Key words: *marriage, young people, psychological readiness, the choice of marriage partner, the mechanism of entering into marriage.*

В настоящее время проблема создания и сохранения брака является одной из острых проблем современного об-

щества. В последние десятилетия положение института семьи и брака все больше и больше склоняется к кризисному, о чем свидетельствует ряд факторов: наличие современных «альтернативных» форм брака, «гостевой» брак, свободный брак или вовсе простое сожительство, а также стремительный рост количества разводов.

Такие тенденции связаны с тем, что заключение брака накладывает определенный ряд обязанностей и ответственность, к которым зачастую не готовы современные юноши и девушки. Еще недавно создание семьи ставилась как основная цель в жизни, молодые люди стремились как можно раньше найти спутника на всю оставшуюся жизнь. Однако сегодня общество не приветствует ранние браки. Наоборот, молодому поколению внушают, что сначала нужно получить образование, найти престижную работу, приобрести свое жилье – иными словами, обеспечить не только себя, но и семью в будущем [1].

Брак – это укрепившийся способ создания семьи и социального контроля. Фундаментальная основа семьи заключается в умении формировать семейные отношения, при этом не исключив собственную индивидуальность. Другими словами, необходимо восполнить потребность в психологической близости за счет сформированного уважения к себе и членам семьи, при этом «не растворяюсь без остатка» в личности своего партнера [2].

При создании семьи в первую очередь возникает проблема выбора будущего брачного партнера, из которой следует основная причина ухудшения отношений между партнерами в «молодой» семье – разочарование в своем выборе, несоответствие своим ожиданиям. Это происходит из-за недостаточной информации о жизни и характере спутника во время общения до брака. Также в период «добрачных» отношений молодыми людьми игнорируются незначительные недостатки друг друга, которые вскоре могут стать причиной распада брака [3].

Свой механизм вступления в брак – «теорию фильтров» – предложили А. Керкгофф и К. Девис. Согласно этой теории,

отношения между будущими супругами проходят целый ряд этапов.

Первый этап – определение места жительства. На этом этапе отсеиваются потенциальные партнеры, встреча с которыми никогда не может состояться из-за территориального признака.

Второй этап – социальный критерий. Здесь исключаются молодые люди, которые не соответствуют по социальному статусу.

Третий этап – схожесть ценностей и совместимость ролевых ожиданий. По успешному прохождению через данные критерии заключается брак.

Существует еще одна теория механизма вступления в брак, разработанная А. Рейнсом и называемая «круговой теорией любви». Она состоит из следующих стадий:

1) установление взаимосвязи;

2) самораскрытие;

3) формирование взаимной зависимости;

4) реализация основных потребностей личности.

Важно, что во всех теориях механизма вступления в брак отсутствует точный период и возраст, когда человек готов к заключению брака.

В.Н. Дружинин выделил четыре фактора личностной зрелости у молодых людей, заключающих брак:

1) саморазвитие – основная составляющая каждой зрелой личности. У любого современного человека существует потребность в собственном развитии;

2. ответственность – основная характеристика взрослого человека, принимающего последствия за свои действия. Эта черта формируется рядом с деятельным развитием автономности личности;

3) позитивное мышление, позитивные взгляды на мир;

4) терпимость – сенсуальная и диспозиционная [4].

Анализируя изученные теории, становится очевидно, что выбор будущего брачного партнера является сложным и ответственным шагом, отличающимся актом взаимодействия партнеров друг с другом.

Образ семьи, семейные ценности формируются в родительской семье с ранних лет, но ближайшее окружение также влияет на представление о том, какая должна быть семья.

Н.А. Круглова утверждает, что родительская семья оказывает прямое влияние на ребенка, вовлекает его в семейные отношения и показывает, что приемлемо в семье, а что нет. Именно дома у ребенка вырисовывается «картина» представления о браке. Ребенку прививаются элементарные нормы и правила поведения.

Сначала эта картина представляется идеальной – совместное времяпрепровождение, сказки, развивающие игры. Родители хвалят каждый шаг ребенка, подсказывают и направляют его. Затем, с течением времени, возникают и рефлексивные процессы.

Взрослея, ребенок начинает понимать особенности взаимоотношений в семье и ошибочность безупречного образа семьи, который он представлял раньше. Этот образ меняется также и с помощью сверстников, друзей. Общаясь с ними, ребенок понимает, что не у всех одинаковые правила и принципы в семье. Он начинает сравнивать, анализировать. Юношество завершает этап формирования личности.

Существуют различные теории и исследования юношеского возраста. Но главным в большинстве исследований является то, что юношеский возраст определяется в них моментом формирования личностной идентичности, собственного «Я».

Становление «Я» является фундаментом для дальнейших процессов самоопределения.

Профессор И. Кон подробно изучал процесс формирования «Я» и считал, что главным психологическим достижением раннего юношества является открытие человеком своего внутреннего мира, осознание своей неповторимости и уникальности.

Профессор кафедры социальной педагогики А.В. Мудрик подчеркивал самый важный момент становления личности в юношеском возрасте – это процесс «познания мира и себя в нем».

Российский педагог и психолог Д.И. Фельдшейн, исследовавший развитие личности в подростковом и юношеском возрасте, отметил, что характерной чертой для юношеского возраста является переход от детства к взрослости. Он считал основой этого процесса формирование определенной социальной позиции личностью, которая поставлена в условия выбора своего жизненного пути [5].

Жизненные планы юношей становятся явлением не только социального, но и морального характера. Они являются важным этапом на пути морального самоопределения. Процессы самоопределения в юношеском возрасте имеют глобальный характер и отображаются в разных психологических исследованиях.

Профессиональное самоопределение в подростковом возрасте неразрывно связано с социальным самоопределением, а также с нравственными позициями, мировоззрением, жизненным смыслом и мотивациями юноши или девушки.

В юношеском возрасте формируется жизненная перспектива. Для правильного формирования жизненной перспективы нужен достаточный уровень развития личности: анализ и переоценка моральных принципов, установок, чтобы построить собственную систему ценностей, жизненных целей, перспектив.

Е.Г. Силяева считает, что в ранней юности формируются профессиональные и познавательные интересы, потребность в рабочей силе, способность планировать дальнейшую жизнь, независимость личности, совершается выбор жизненного пути.

Именно в юности возникает интерес к противоположному полу. Это стремление может затмевать разум молодого человека, несмотря на его понимания, знания и убеждения. Молодость – это время, когда выше всех остальных чувств стоит всепоглощающая страсть к другому человеку.

Этот этап совпадает с периодом обучения в вузе. Приметой времени и характеристикой студенческой жизни можно считать тенденцию роста студенческих браков. Студенческая семья рождается в результате активного поиска

молодых людей близкого себе человека, необходимого для счастливой полноценной жизни. В работах советских социологов С.И. Голод, З.И. Файнбург, А.Г. Харчева показано, что преобладающим мотивом заключения брака у студенческой молодежи являются любовь и близкие к ней духовные, этические и эстетические ценности и ожидания.

Любовь как эмоциональная основа брака преобладает над другими мотивами. В браке любовь остается для большинства супругов высшей ценностью. Сохранение взаимной любви супругов в браке является одной из субъективных характеристик успешного функционирования семьи.

Молодые семьи сегодня живут в очень сложных экономических условиях. Большинство молодых людей в начале супружеских жизни сталкиваются с проблемами, о которых они, возможно, и слышали раньше, но не думали об их решении.

Поэтому изучение положения молодых семей и наиболее благоприятного времени для их создания очень важно, потому что молодость с позиций физиологической и психологической готовности считается наиболее благоприятным временем для создания семьи. Браки, заключенные в юношеские годы, в большинстве случаев проявляют высокую степень сплоченности на основе общих интересов, групповой идентичности, определенной субкультуры и образа жизни.

Но в то же время слабая социальная готовность молодых людей к семейной жизни, психологические перегрузки и повышенные требования к партнеру часто приводят к конфликтам, которые разрушают устои семьи.

Для того чтобы молодежь могла гармонично строить свои взаимоотношения в будущем браке, ей необходимо знать особенности общения, межличностных отношений в современной семье. Открытость семьи, ее обращенность к прошлому и будущему создадут реальную основу для перехода к новому обществу, которое нуждается в прочном семейном механизме.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Голод С.И.* Семья и брак: историко-социологический анализ. – СПб: Прополис, 2018. – 272 с.

2. *Лисовский В.Т.* Любовь, брак, семья. Социологическое исследование. – СПб.: Наука, 2003. – 368 с.

3. *Мэннинг Н.* Неравенство в России: последствия 1990-х годов // Мир России. – 2007. – № 3. – С. 132–146.

4. *Райгородский Д.Я.* Учебное пособие по психологии семейных отношений. Ддля факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. – Самара: БАХРАХ, 2004. – 736 с.

5. *Фопель К.* На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. – М.: Генезис, 2008. – 176 с.

ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА С ЭКСТЕРНАЛЬНОСТЬЮ, ИЗБЕГАНИЕМ НЕУДАЧ И СОЦИАЛЬНЫМ ПОЛОМ

В.П. Шейнов

Республиканский институт высшей школы
(Минск, Беларусь)

В.А. Карпиевич

Белорусский государственный технологический университет
(Минск, Беларусь)

В статье показано, что зависимость от смартфона положительно связана с экстернальностью, мотивацией избегания неудач, феминностью, плохими отношениями с родителями, зависимостью от социальных сетей и отрицательно связана с маскулинностью. Полученные данные свидетельствуют об ускорении процесса андрогинизации молодежи.

Ключевые слова: *зависимость от смартфона, экстернальность, мотивация избегания неудач, феминность, маскулинность, андрогинность, зависимость от социальных сетей.*

RELATIONS OF SMARTPHONE ADDICTION WITH EXTERNAL LOCUS OF CONTROL, FAILURE AVOIDANCE AND SOCIAL GENDER

V.P. Sheinov

Republican Institute of Higher Education
(Minsk, Belarus)

V.A. Karpievich

Belarusian State Technological University
(Minsk, Belarus)

Smartphone addiction has been shown to be positively associated with external locus of control, failure avoidance motivation, femininity, poor relationships with parents, social media addiction, and negatively associated with masculinity. The data obtained testify to the acceleration of the process of androgynization of young people.

Key words: *smartphone addiction, external locus of control, failure avoidance motivation, femininity, masculinity, androgyny, social media addiction.*

Введение. Зависимость от смартфона положительно связана с признаками психологического неблагополучия: переживанием чувства одиночества, импульсивностью, нейротизмом, интернет-зависимостью, активностью в соцсетях, привычкой пользоваться смартфоном перед сном и отрицательно – с настойчивостью, самообладанием, саморегуляцией [7; 9].

В зарубежных исследованиях показано, что зависимость от смартфона положительно коррелирует с депрессией, тревожностью, стрессом, снижением самооценки и самоконтроля, проблемами со сном, здоровьем, качеством жизни и удовлетворенностью ею, а также со снижением успеваемости учащихся и студентов [5].

Низкая саморегуляция и слабый самоконтроль – предпосылки избыточного использования смартфона. Из-за дли-

тельного общения через смартфон люди становятся менее чуткими друг к другу, что приводит к потере способности сопереживать и ухудшению эмоциональной связи с окружающими [3].

Зарубежными исследователями установлены связи зависимости от смартфона с локусом контроля и мотивацией к достижениям. Представляется актуальным вопрос: имеют ли место подобные важные связи зависимости от смартфонов у белорусов?

Зависимость женщин от смартфонов в среднем выше, чем у мужчин, и ряд связей зависимости женщин от смартфонов отличаются от аналогичной зависимости у мужчин [3–7; 9].

В частности, влияние факторов зависимости от смартфона у женщин и у мужчин различно.

У женщин рейтинг влияния факторов следующий:

1) потеря контроля;

2) страх отмены;

3) эйфория.

У мужчин рейтинг влияния факторов следующий:

1) страх отмены;

2) потеря контроля;

3) эйфория [10].

Кроме половых различий представляет интерес возможная связь зависимости от смартфонов с признаками социального пола – феминностью и маскулинностью.

В соответствии с вышесказанным, **цель исследования** состоит в выявлении возможных связей зависимости от смартфонов с экстернальностью, мотивацией избегания неудач и компонентами психологического пола.

Участники исследования и сбор данных. В исследовании приняли участие 506 испытуемых – студентов, их преподавателей и родителей (M = 18,45 лет, SD = 2,4), в том числе 261 (51%) женщин и 245 (49%) мужчин.

Методы исследования. *Зависимость от смартфона* диагностировалась короткой версией SAS-16 [6] шкалы «Зависимость от смартфона», надежность и валидность ко-

торой доказаны [4], *социальный пол* – методикой С. Бем, *экстернальность* – модификацией шкалы I-E Дж. Роттера, *мотивация достижения* – опросником А. Мехрабиана, *зависимость от социальных сетей* – опросником ЗСС-15 [8].

Результаты и их обсуждение. Проверка показала, что при принятом уровне значимости $p = 0,05$ эмпирическое распределение рассматриваемых переменных существенно отличается от нормального. Поэтому возможные связи между переменными корреляций были вычислены по непараметрическому критерию Кендалла.

1. Результаты корреляционного анализа возможных связей зависимости женщин и мужчин от смартфона показали, что зависимость от смартфона *положительно связана с эктернальностью* и *мотивацией избегания неудач.* Этот результат поддерживают аналогичные результаты ряда зарубежных исследователей.

2. Зависимость от смартфона оказалась также *положительно связанной* с *зависимостью от социальных сетей*, *феминностью* и *«гендерной разностью»* и *отрицательно связана* с *маскулинностью* и *«гендерной суммой».*

Понятия «гендерная разность» (количество феминных качеств минус маскулинные качества) и «гендерная сумма» (сумма количества маскулинных и феминных качеств) были введены в [1]; при этом было показано, что они связаны с уверенностью в себе, социальной смелостью и инициативой в социальных контактах.

Для установления того, какая переменная из коррелирующих переменных является предиктором для другой, важно, что в данном случае речь идет, с одной стороны, о глубинном свойстве личности – ее социальном поле, с другой – о приобретенной в последнее время зависимости от смартфона. Понятно, что социальный пол является предиктором зависимости от смартфона, а не наоборот.

Поэтому можно утверждать, что у пользователей смартфона с более выраженной феминностью и гендерной разностью может сильнее проявляться зависимость от смартфона. А пользователи, у которых сильнее выражены

маскулинность и «гендерная сумма», более защищены от зависимости от смартфона.

Таким образом, *факт большей (в целом) зависимости от смартфона женщин* можно объяснить тем, что *у женщин, как правило, в большей степени представлены феминные качества.*

Связи зависимости от смартфона с зависимостью от социальных сетей подтверждают полученные ранее результаты [4–10], однако выявленные связи зависимости от смартфона с психологическим полом являются новыми для отечественных и зарубежных исследований.

Анализ полученных данных о компонентах социального пола юношей и девушек приводит к выводу о возрастании феминности среди молодежи. То есть продолжается тенденция, отмеченная в исследовании, проведенном еще в 2016 г. [2].

Сопоставление полученных данных свидетельствует о том, что в последние годы среди современных юношей и девушек наблюдается возрастание доли *андрогинных личностей*. При этом последние представляют подавляющее большинство (87,7% юношей и 90,4% девушек). При этом доля андрогинных юношей в 10 раз превышает долю маскулинных юношей, а андрогинных девушек больше феминных почти в 12 раз.

По сравнению с аналогичным исследованием, проведенным в 2016 г. [2], количество маскулинных юношей среди студентов за последние 6 лет уменьшилось почти в 4 раза. Количество феминных девушек уменьшилось в 8 раз (с 63,7 до 7,7%). Количество андрогинных юношей выросло в 2 раза (с 39,1 до 87,7%), девушек – в 3 раза (с 28,3 до 90,4%).

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс андрогинизации молодежи, который установлен ранее [2], в наши дни ускоряется, причем не только за счет сокращения маскулинности юношей и феминности девушек, но и за счет снижения феминности у юношей и маскулинности у девушек. При этом доля ярко выраженной маскулинности у юношей и ярко выраженной феминости у девушек крайне мала.

3. Зависимость от смартфона *положительно связана с отношениями с отцом и матерью* и *отрицательно* – с тем, *как часто ругали респондента в детстве*. В то же время статистически незначима связь зависимости молодежи от смартфона с тем, как часто их в детстве хвалили.

Отрицательная связь зависимости от смартфона у молодых людей, связанная с тем, как часто их в детстве *ругали*, означает, что чем меньше родители ругали будущих пользователей смартфонов в их детстве, тем меньшая у них впоследствии возникала зависимость от смартфона. То есть подобный метод воспитания в части предотвращения зависимости от смартфона дал положительный результат.

Выявленная *положительная связь зависимости от смартфона у молодежи с отношением с отцом и матерью* может свидетельствовать о том, что отношения в семье могут повлиять на зависимость от смартфона. В силу градации возможных ответов испытуемых (1 – отличные, 2 – хорошие, 3 – плохие) *положительная* связь указывает на то, что *чем хуже отношения с родителями, тем сильнее зависимость от смартфона*.

Выводы. Зависимость от смартфона положительно связана с эктернальностью, мотивацией избегания неудач, зависимостью от социальных сетей, феминностью и гендерной разностью и отрицательно связана с маскулинностью и «гендерной суммой».

Установленные связи зависимости от смартфона с психологическим полом являются новыми для отечественных и зарубежных исследований.

Взаимоотношения в семье влияют на зависимость от смартфона: чем хуже отношения с родителями, тем сильнее зависимость от смартфона.

Полученные данные свидетельствуют об ускорении процесса андрогинизации молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Шейнов В.П.* Уверенность в себе и психологический пол // Системная психология и социология. – 2016. – № 3 (19). – С. 54–59.

2. *Шейнов В.П.* Незащищенность студентов от манипуляций и их психологический пол, локус контроля и уверенность в себе // Системная психология и социология. – 2017. – № 1 (21). – С. 44–48.

3. *Шейнов В.П.* Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Серия «Социология». – 2020. – № 4. – С. 120–127. – URL: https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4.

4. *Шейнов В.П.* Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. – 2020. – № 3 (35). – С. 75–84. – URL: http://dx.doi.org/10.25688/2223-6872.2020.35.3.6.

5. *Шейнов В.П.* Взаимосвязи зависимости от смартфона с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности: обзор зарубежных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2021. – Т. 1. – № 1. – С. 235–253. – URL: http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253.

6. *Шейнов В.П.* Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» // Организационная психология и психология труда / Институт психологии Российской академии наук. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 97–115. – URL: http://dx.doi.org/10.38098/ipran.opwp.2021.18.1.005.

7. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Личностные корреляты зависимости от смартфона женщин и мужчин // Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. – № 3. – С. 313–328. – URL: https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-3-313-328.

8. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей // Системная психология и социология. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55. – URL: http://dx.doi.org/10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.

9. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Личностные свойства и состояние здоровья у страдающих зависимостью от смартфона // Социальная и экономическая психология / Институт психологии Российской академии наук. – 2021. – Т. 6. – № 1 (21). – С. 171–191. – URL: http://dx.doi.org/0.38098/ipran.sep.2021.21.1.007.

10. *Шейнов В.П., Девицын А.С.* Факторная структура модели зависимости от смартфона // Социальная и экономическая психология / Институт психологии Российской академии наук. – 2021. – Т. 6. – № 3 (23). – С. 174–197. – DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_07.

Раздел IV

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ДИАГНОСТИКА И ПОДДЕРЖАНИЕ В СИТУАЦИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

ВЫНУЖДЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КАРЬЕРЕ КАК ИСТОЧНИК УГРОЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ

Е.А. Александрова

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
Общество с ограниченной ответственностью «Мэнпауэр» (Москва, Россия)

Шоковое влияние COVID-19, экономических санкций приводят к росту числа сокращений сотрудников организаций. В статье представлены теоретические обоснования психологических изменений у лиц, проходящих через вынужденные изменения в карьере. На примере оптимизации программ аутплейсмента «Manpower» показаны возможные направления содействия сохранению психологического благополучия безработных.

Ключевые слова: *аутплейсмент, карьерная переориентация, безработные, психологическое сопровождение трудоустройства.*

FORCED CAREER CHANGE AS A SOURCE OF THREATS TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

E.A. Aleksandrova

M.V. Lomonosov Moscow State University,
«Manpower» Limited Liability Company (Moscow, Russia)

The shock impact of COVID-19, economic sanctions increase the number of layoffs in organizations. There are theoretical basis of psychological changes in persons undergoing forced career changes presented. On the example of optimizing «Manpower» outplacement programs, possible ways of promoting the preservation of the psychological well-being of the unemployed are shown.

Key words: *outplacement, career reorientation, unemployed, psychological support of employment.*

Резкие изменения на рынке труда, происходящие в последние 3 года, долговременное пребывание в ситуации неопределенности рушат привычные ориентиры работников организаций. В связи с этим обостряется проблема эффектов пребывания в условиях ненадежной работы, связанных с продуктивностью индивидуального труда и эффективностью организации в целом, удовлетворенностью и отношением к труду, физическим здоровьем и психологическим благополучием, преданностью организации, социальной и досуговой активностью, семейной жизнью работников и т.д. [3]. На психологическое благополучие работников может влиять и ситуация вынужденного выхода из организации в связи с сокращением, которая актуализирует проблему быстрого развития ими навыков поиска работы и построения карьеры в условиях динамично меняющегося рынка труда: умений гибко перестраивать систему своих критериев, инструментов, тактики поиска работы.

Анализ исследований о влиянии ситуации безработицы на социально-психологическое состояние людей, оказавшихся в ней, показывает, что в большинстве своем авторы придерживаются позиции о негативных эффектах безработицы. Вместе с тем ряд исследователей показали неоднозначность ситуации безработицы [2]. Способствовать улучшению психологического благополучия безработных могут наличие свободного времени, финансовая и социальная поддержка от государства и организации, прибегнувшей к сокращению, которые открывают возможности уделять больше внимания семье, отдыху, здоровью, переосмысле-

нию своей карьеры, обучению. Одновременно следует помнить о том, что ситуация потери работы, расположенная на 8-м месте оценочной шкалы стрессовых событий Холмса-Рэя, является дополнительным источником напряжения для человеческого организма, и улучшение указанных параметров психологического благополучия может носить временный характер.

Л. Пельцман в своем исследовании стрессовых состояний у людей, потерявших работу, продолжая идеи Г. Селье, показывает, как с течением времени безработные закономерно проходят несколько фаз развития специфических стрессовых состояний:

1) состояние неопределенности и шока;

2) наступление субъективного облегчения и конструктивное приспособление к ситуации;

3) утяжеление состояния;

4) беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией [6].

М. Яхода в своей социально-психологической концепции латентных функций труда и затем П. Уорр в «витаминной» модели показывают, как потеря возможности работать может влиять на психическое здоровье и психологическое благополучие человека: нарушается временной режим жизни; меняется финансовый и социальный статус; возникают пассивность, сложность контроля происходящих событий, проблемы в межличностном общении; теряются цель и смысл жизни, определенность и чувство безопасности [9; 10].

Ситуация вынужденной потери текущей и необходимости поиска новой работы, профессиональной роли могут стать для оказавшегося в ней человека источником психологического кризиса, проживание которого может быть одновременно осложнено противоречиями в развитии и функционировании человека как субъекта труда, возрастным кризисом [5; 8].

Адаптироваться к вынужденным изменениям в карьере люди могут как конструктивными (использование ресурсов своей межличностной сети; понимание своих преимуществ,

возможностей, планирование, накопление опыта; нахождение новых перспектив и возможностей), так и неконструктивными (борьба с несправедливостью организации, государства; вознаграждение себя продолжительным отпуском; приоретизация сфер жизни, не связанных с трудовой деятельностью; защитное избегающее поведение; хаотичный поиск) и переходными (поиск в условиях ограничения информированности; продуктивное иждивенчество) способами [4].

В качестве поддержки высвобождаемых на рынок труда сотрудников как социально ответственные организации современные работодатели все чаще используют услуги аутплейсмента (от англ. «outplacement») – комплекса мероприятий по карьерному консультированию сокращаемых сотрудников в отношении дальнейшего построения ими карьеры и поиска работы, проводимого за счет средств работодателя [1].

Опираясь на работу Ю.М. Плюснина и Г.С. Пошевнева, предложивших классификацию безработных по мотивам их обращения в службу занятости, мы уточнили типы участников, встречающихся в программах аутплейсмента:

1) самостоятельно ищущие работу, использующие информационные материалы программы;

2) самостоятельно ищущие работу, разово использующие услуги карьерных коучей;

3) нуждающиеся в постоянной внешней помощи, имеющие трудности при попытках трудоустройства (не ориентируются на рынке труда, имеют серьезные психологические проблемы);

4) обращающиеся для получения дополнительных источников содействия поиску (презентация потенциальным работодателям, информирование о вакансиях);

5) занимающие иждивенческую позицию в отношении поиска работы (не намерены осуществлять самостоятельный поиск и планирование карьеры) [7].

Таким образом, мы видим, насколько разноплановым, меняющимся с течением времени оказывается влияние ситуации вынужденных изменений в карьере на психологичес-

кое благополучие субъекта труда. Одновременно с хаотично меняющимся рынком труда ставится под вопрос эффективность привычных методов карьерного консультирования, сложившихся в настоящее время на российском рынке, ориентированных, прежде всего, на подготовку резюме и тренировку навыков прохождения интервью с работодателем.

Одной из ключевых задач программ аутплейсмента кадрово-консалтинговой компании «Manpower» является поддержка психологического благополучия лиц, проходящих через вынужденные изменения в карьере.

Основными направлениями работы консультантов в решении указанной задачи выступают:

1) постоянный мониторинг и опережающее воздействие на эмоциональное состояние, перемещение по фазам развития специфических стрессовых состояний участников программ на ежемесячной основе, начиная с первой консультации;

2) частичная компенсация ушедших с потерей работы функций труда за счет разнообразия и постоянства проводимых активностей и побуждения к ним: еженедельные вебинары, система планирования активности и «домашних заданий», постоянное обновление информационных материалов личных кабинетов участников, разнообразие контактов с командой специалистов, система предоставления обратной связи;

3) постоянная готовность оказать психологическую поддержку в проживании кризисов переходного периода в карьере – профессионального или возрастного: коучинг в индивидуальном и групповом форматах, упражнения и опросники для самоанализа, повышение психологической компетентности участников;

4) отслеживание проявлений неконструктивных и переходных форм адаптации участников к ситуации сокращения и своевременная постоянная работа над их преодолением;

5) учет уровня самостоятельности участника в отношении осуществляемого поиска работы и постоянное побуждение к его повышению с учетом зоны ближайшего развития.

Важным аспектом эффективной реализации программ аутплейсмента является качественная подготовка карьерных

консультантов к данному виду работы, учитывающая психологические закономерности ситуации проживания человеком вынужденных изменений в карьере. В «Manpower» разработана и реализуется программа дополнительной подготовки и поддержки профконсультантов, включающая, помимо информирующих модулей, индивидуальную и групповую супервизию, менторинг, постоянную методическую поддержку, профилактику профессионального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Александрова Е.А*. К вопросу изучения вынужденной карьерной переориентации взрослых в отечественных исследованиях // Материалы Международного молодежного научного форума «Ломоносов – 2021» / отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. – М.: МАКС-пресс, 2021.

2. *Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Рыкман Л.В., Данилова М.В*. Роль психоэмоционального благополучия в восприятии жизненной ситуации безработными и работающими взрослыми // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 2. – С. 27–49.

3. *Демин А. Н., Петрова И. А*. Психологические эффекты угрозы потери работы // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 38–49.

4. *Демин А.Н., Попова И.П*. Способы адаптации безработных в трудной жизненной ситуации // Социологические исследования. – 2000. – № 5. – С. 35–36.

5. *Климов Е.А*. Введение в психологию труда. – М.: Изд-во Моск. ун-та; Академия, 2004. – 334 с.

6. *Пельцман Л*. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – № 1. – С. 126–130.

7. *Плюснин Ю.М., Пошевнев Г.С*. Социальная психология безработного. – Новосибирск: ЦСА, 1997. – 84 с.

8. *Bridges W*. Transitions: Making Sense of Life's Changes. – N. Y.: Addison-Wesley, 1980. – 170 p.

9. *Jahoda M., Lazarsfeld P.F., Zeisel H., Fleck C*. Marienthal: The Sociography of an Unemployed Community. – 1st ed. –. N. Y.: Routledge, 1971. – 176 p.

10. *Warr P*. Work, unemployment, and mental health. – Oxford: Oxford University Press, 1987. – 361 p.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ

Р.Е. Барабанов

ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию «Центральный" ДТСЗН» (Москва, Россия)

В статье рассматривается вопрос преемственности в профориентационной работе с детьми-инвалидами, имеющими тяжелые множественные нарушения развития, как средство для достижения конкретных результатов педагогической деятельности в условиях центров по содействию семейному воспитанию.

Ключевые слова: *дети, инвалиды, профориентация, тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР), педагогика, сироты, Центр содействия семейному воспитанию (ЦССВ).*

VOCATIONAL SUCCESSION IN PEDAGOGICAL ACTIVITY WITH DISABLED CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE CENTER FOR THE PROMOTION OF FAMILY EDUCATION

R.E. Barabanov

Center for the Promotion of Family Education «Central» of the Department of Labor and Social Protection of the Population of the City of Moscow (Moscow, Russia)

The article deals with the issue of continuity in career guidance work with disabled children with severe multiple developmental disorders as a means to achieve specific results of pedagogical activity in the conditions of centers for the promotion of family education.

Key words: *children, disabled people, career guidance, severe multiple developmental disorders, pedagogy, orphans, Center for the Promotion of Family Education.*

В настоящее время во многих московских Центрах содействия семейному воспитанию (ЦССВ) проживают дети, оставшиеся без попечения родителей, страдающие задержкой психического развития, и дети-инвалиды с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР). Конечной целью работы всех специалистов таких учреждений является преодоление проблем развития ребенка, способствование перемещению его в семью, его благополучное вхождение в социальную среду. Важным средством решения данного вопроса является профориентация детей-сирот.

Выбор рода деятельности ребят старшего школьного возраста и их дальнейшее жизненное самоопределение – одна из важных задач не только педагогического, но и всего коллектива учреждений сиротского типа. И решается эта задача во многом на основе преемственности.

Еще 10 лет назад сотрудниками Центра им. Г.И. Россолимо была составлена «Программа работы педагогического коллектива школы-интерната по профессиональной ориентации воспитанников». Изначально профориентационная работа была рассчитана на учащихся 7–9 классов и включала в себя следующие направления: предпрофильное просвещение, предпрофильную профессиональную диагностику, профессиональное консультирование, медицинское обследование, социальное сопровождение в решении вопросов самоопределения, административный контроль и педагогическую поддержку. Однако проработав по данной Программе несколько лет, специалисты пришли к выводу, что заниматься профориентацией с детьми-сиротами нужно еще в начальной школе. Это объясняется не только особенностями восприятия детей с ЗПР, но также тем, что период с 3 до 10–12 лет является возрастом становления самосознания. Ребенок в этот промежуток времени насыщает свое

сознание разнообразными представлениями о видах деятельности человека, мире профессий. Он проигрывает действия и входит в различные роли, основываясь на наблюдениях за окружающими его взрослыми.

Опыт был транслирован в профессиональную среду, и на сегодняшний день детям этой категории предлагается открытое знакомство с рядом профессий, среди которых главенствующую роль занимают так называемые «вкусные профессии» – повар и кондитер.

С воспитанниками – учащимися 4-х классов во многих организациях совместно педагогами-психологами и воспитателями групп проводятся ознакомительные, просветительские занятия. Работа педагога-психолога в этом случае является связующей и сопровождающей в рамках профориентационной деятельности педагогического коллектива. В этой работе важно не только междисциплинарное взаимодействие знаний, полученных в школе, и практических навыков, но и преемственность в деятельности воспитателей, учителей и специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Барабанов Р.Е., Мисоченко М.С.* Нейропсихологический анализ развития детей с перинатальными рисками // Молодая наука – 2021: сборник статей VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – М., 2021. – С. 41–44.

2. *Барабанов Р.Е., Дергачев А.В., Костюшина Е.В.* Социально-психолого-педагогический консилиум как форма организации взаимодействия участников социально-психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего // Преемственность в образовании. – 2020. – № 25 (3). – С. 20–25.

3. *Барабанов Р.Е., Дергачев А.В., Костюшина В., Чистовский Д.И.* Организация работы специалистов социально-психологической службы образовательного учреждения с детьми группы риска // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2020. – № 2. – С. 39–48.

4. *Барабанов Р.Е., Мисоченко М.С.* Социальная адаптация воспитанников детских домов как социально-психологическая проблема современности // Pedagogy & Psychology. Theory and practice. – 2017. – № 2 (10). – С. 73–75.

5. *Барабанов Р.Е.* Организация и направления социально-психологической работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2017. – № 2. – С. 65–72.

6. *Феткулова И.А., Барабанов Р.Е.* Проблемы реализации прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в РФ // Молодая наука – 2020: сборник трудов VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции / отв. ред. С.А. Забелина. – М., 2020. – С. 711–728.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СКАЗКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ-СИРОТАМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Р.Е. Барабанов

ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию «Центральный”» ДТСЗН (Москва, Россия)

В статье рассматривается психологическое значение использования психологической сказки в коррекционно-развивающей работе в практике детского психолога. Психотерапевтические возможности сказки определяются, прежде всего, тем, что она является языком правого полушария, которое в большей мере, чем левое, отвечает за образную и эмоциональную стороны мышления и, следовательно, за появление эмоционального отношения к миру, близкому окружению. Поэтому через сказку можно напрямую общаться с правым полушарием, что обеспечивает ее быстродействие по сравнению с другими методами терапии.

Ключевые слова: *дети, ранний возраст, дошкольники, психологическая сказка, терапия, сироты.*

PSYCHOLOGICAL TALE IN WORK WITH ORPHANS OF PRESCHOOL AGE

R.E. Barabanov

Center for the Promotion of Family Education «Central» of the Department of Labor and Social Protection of the Population of the City of Moscow (Moscow, Russia)

The article discusses the psychological significance of using a psychological fairytale in correctional and developmental work in the practice of a child psychologist. The psychotherapeutic possibilities of a fairytale are determined primarily by the fact that it is the language of the right hemisphere, which, to a greater extent than the left, is responsible for the figurative and emotional side of thinking and, consequently, for the emergence of an emotional attitude to the world, close surroundings. Therefore, through a fairytale, you can directly communicate with the right hemisphere, which ensures its speed in comparison with other methods of therapy.

Key words: *children, early age, preschoolers, psychological fairytale, therapy, orphans.*

Воспитание ребенка – очень сложное и трудоемкое занятие. В ход идут уговоры, объяснения, приведение примеров и, конечно же, любовь. Но есть дети, которые по каким-то причинам лишены последней составляющей воспитательного процесса. Это дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. За последние годы проблема усыновления стала довольно распространенной. Но далеко не каждая семья понимает, что такое приемный ребенок и с какими психологическими особенностями своего нового сына или дочери им придется столкнуться.

Самая главная психологическая проблема, которая есть всегда, – отсутствие доверия к окружающим, боязнь, что снова предадут и бросят. Ребенок может долгое время оставаться замкнутым и настороженным. А в некоторых случаях отмечаются и нарушения развития. И вызваны они могут

быть микросоциальными, средовыми причинами: неблагоприятные формы семейного воспитания, социальная и эмоциональная депривация и т.д. Есть темы (например, переживания потери семьи, низкая самооценка, вхождение приемного ребенка в новую семью и т.п.), на которые почему-то мало разговаривают. Чувство обиды либо вины сказывается не лучшим образом на психологическом состоянии и поведении такого ребенка.

Приоритетной задачей в воспитании детей, оставшихся без попечения родителей, является их социальная адаптация. Развитие механизмов адаптации у таких детей имеет свою специфику. Для них затруднительно правильное выражение своих чувств и понимание того, что им сообщается невербальным способом. Недифференцированно воспринимается оценка себя окружающими. Непонимание «языка эмоций» отражается на всей ситуации социального общения, на процессе социальной адаптации и интеграции в общество (Е.Л. Набойкина) а, значит, и адаптации к жизни в приемной семье.

Какие же способы помощи приемному ребенку и всей семье в этот сложный период жизни существуют? Возможно, это сказка?

В детстве практически все любили слушать, а потом и читать волшебные сказки, сопереживать героям или даже представлять себя на их месте. Но сказка нужна не только для того, чтобы развлечь ребенка или уложить его спать.

Наши предки использовали сказки для детей неосознанно, через них они передавали ребенку жизненный опыт, выстраивали его отношение к миру, передавали моральные нормы и принципы, обычаи и традиции. Сказка в этом случае выполняла те же функции, что и колыбельные для детей. Сегодня исчезает традиция повествования сказок, передачи жизненного опыта посредством красочного и меткого языка метафоры. Чаще всего используются реалистичные и жесткие анимационные фильмы и компьютерные игры. Утрачивается навык общения, слушания, осмысления духовного наследия народа, которое побуждает на добрые стремления и желания, волю к действию. Метафора сказок вызывает ду-

шевную активность, заставляет думать, воображать и действовать. Она обращается к бессознательным аспектам личности, тем самым позволяя раскрыть ее глубинный потенциал и – глубже – познать свое «Я». И именно она может стать хорошим инструментом для мягкого влияния на поведение ребенка. На многие вопросы, затрагиваемые в сказках, дети бессознательно ищут ответы. Но именно разговор о ценностях, идущий в ненавязчивой сказочной форме, позволяет откорректировать деструктивное поведение, снизить уровень тревожности и агрессивности, проработать внутриличностные конфликты, наладить взаимоотношения с близкими людьми, с семьей. Такая сказка – это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. В ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни. Каждая из сказок имеет определенную направленность.

Что могут дать психологические сказки детям?

1. Они рождают у ребенка ощущение, что взрослые его понимают, что их интересуют его проблемы, что они «не стоят в стороне», а готовы оказать посильную помощь. Часто реакция ребенка на эти истории может оказаться для него единственным способом, которым он откроет родителям свою душу, расскажет о своих трудностях.

2. В результате работы с «помогающими» историями у детей формируется «механизм самопомощи». Они усваивают такой подход к жизни: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка победишь трудности. Таким образом, они начинают следовать основной идее наших историй: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

3. Истории представляют детям россыпи возможных вариантов выхода из сложнейших жизненных ситуаций. Они показывают детям, что выход есть всегда, надо только внимательно посмотреть, поискать – и окончание обязательно будет счастливым.

Большинство сказок помогают детям быстро и легко усвоить учебный материал, способствуют в решении конкретной проблемы: для боязливых детей; для гиперактивных детей; для агрессивных детей; сказки, направленные на искоренение расстройств поведения с физическими проявлениями и других проблем. Однако сказок для приемных детей, которые помогают решать их сложные личностные проблемы (одиночества, отвержения, внутренних конфликтов, поиска смысла жизни, поиска своего места в жизни) не очень много. Читая с ребенком сказки, можно размышлять над ними, вместе искать и находить скрытые и жизненные уроки. И тогда сказка не уведет ребенка от реальности, а вооружит необходимыми ресурсами для активной жизни. С другой стороны, поскольку сказки обращаются непосредственно к бессознательным аспектам внутреннего мира, то можно оставить их без обсуждения. Благодаря своей метафоричности и скрытым смыслам сказка сама найдет то «слабое звено», тот аспект личности, которому в данный момент и в данной конкретной ситуации необходимо преподнести волшебный урок и помочь ресурсами. Психологические сказки позволяют ребенку сосредоточиться на решении проблемы, показывают возможность, но не дают жестких рекомендаций.

Пример сказки

ЗВОНКИЙ ГОЛОСОК

Для детей от 4 до 8 лет.

Рассматривает проблему: семейная социализация, семейная взаимопомощь.

Зима наступила внезапно. Резкий холодный ветер поднимал сухую листву вместе со снежными хлопьями и забрасывал нору. Было очень холодно. И страшно хотелось чихать, потому что маленькие кусочки листьев попадали в глаза и нос.

«Звонкий голосок», так звали маленькую сестренку лисят, повернулась замершим боком к братьям. Стало немного теплее.

Под их тихий разговор она задремала.

«Я самый большой и сильный и буду лучшим охотником в лесу», – сказал «Белое пятно», самый крупный из лисят.

«А я – самый быстрый», – возразил ему брат «Острое ухо», он хорошо бегал и всегда прибегал первым.

Маленькая лисичка уснула, и ей приснился сон, как на сочном зеленом лугу они всей семьей, вместе с мамой и папой, играют и нежатся под ярким солнцем...

Давно уже нет отца, еще осенью он не вернулся с охоты. И маме, рыжей лисице «Острый глаз», пришлось взять на себя всю заботу о детях. Вот и сегодня она одна отправилась на охоту, ведь их надо чем-то кормить.

Вдруг что-то разбудило «Звонкий голосок», она услышала резкий звук, и все стены дома вздрогнули. Стало тихо, братья зашевелились и начали тревожно тявкать.

«Почему так тихо?» – спросило «Белое пятно». Потом он бросился к выходу, но что-то большое, шершавое, пахнущее смолой перекрыло выход. Снаружи не доносилось ни звука.

«Что мы будем делать? «Как мама нас найдет?» – забеспокоились лисята. Они бросились к выходу из норы и стали толкать ствол дерева. Но у них не получилось даже сдвинуть его с места. Лисята пали духом…

«Звонкий голосок» увидела щель под стволом и крикнула братьям: «Я попробую протиснуться через нее, ведь я же из нас самая маленькая». Она бросилась к выходу и с огромным усилием стала протискиваться под бревном. Ей было очень страшно, но еще больше она переживала за братьев и маму. Наконец-то ей удалось вылезти наружу.

«Звонкий голосок» из всех сил начала лаять, надеясь, что мама ее услышит.

И вдруг она услышала голос мамы-лисы, а через какое-то время появилась и сама мама с добычей.

Она выглядела очень уставшей и продрогшей. Им удалось вдвоем расширить вход в нору и пробраться домой.

«Какая ты смелая, «Звонкий голосок», ведь если бы не ты, то мне трудно было бы вас найти в метель, – сказала мама-лиса. – Мы – одна семья, и каждый должен заботиться друг о друге». Лисята с восхищением стали вылизывать свою сестренку. А затем, насытившись, все лисята дружно улеглись под теплым бочком мамы…

ЛИТЕРАТУРА

1. *Барабанов Р.Е.* Экология ранней помощи: методическое пособие для родителей / под ред. П.И. Юнацкевича. – СПб.: Институт психологии и информальной юстиции, 2022. – 12 с. [Серия книг «Теория и методика профессионального обучения и воспитания взрослых».]

2. *Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя… Психотерапевтические истории для детей – М.: Класс; Библиотека психологии и психотерапии.

3. *Вачков И.В.* Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007.

4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* Практикум по сказкотерапии. – СПб, 2006.

5. *Пропп В.Я.* Исторические корни волшебной сказки. – М., 2004.

6. *Пономарева В.И.* Там на неведомых дорожках… Из практики сказкотерапии. – М.: Академический проект; Альма Матер, 2008. [Серия «Психотерапевтические технологии».]

7. *Наумова В.П.* Психологические сказки для детей // Социальная сеть работников образования. – URL: Nsportal.ru.

8. *Стишенок И.В.* Сказкотерапия для решения личных проблем. – М.: Сфера, 2010.

ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ У ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

А.В. Бек, О.Д. Пеева

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации (Москва, Россия)

В ретроспективном когортном исследовании была проведена оценка выраженности нарушений когнитивной сферы у пациентов с алкогольной зависимостью с различной степенью социальной дезадаптации. Описан характер влияния различных ког-

нитивных нарушений на общий уровень и структуру психологической резильентности внутри каждой группы пациентов.

Ключевые слова: *алкогольная зависимость, когнитивные нарушения, социальная адаптация, резильентность, жизнеспособность.*

INFLUENCE OF COGNIVE DISORDERS ON PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN PERSONS WITH ALCOHOL DEPENDENCE

A.V. Beck, O.D. Peeva

V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Russian Federation (Moscow, Russia)

In a retrospective cohort study a pronounced individual cognitive dependence was performed in patients with alcohol dependence with particular social sensitivity. The nature of the analysis of various cognitive communities at the general level and the structure of psychological resilience within each group of patients is described.

Key words: *alcohol addiction, cognitive impairment, social adaptation, resilience.*

На сегодняшний день одной из наиболее практически значимых задач медицинских специалистов общего профиля, психиатров и клинических психологов является диагностика, содержательная квалификация и комплексная коррекция состояний условно-патологического типа, к которым относятся нарушения психосоциальной адаптации или адаптационные (в широком понимании) расстройства, отраженные в МКБ-10 (Z00-Z99). Нарушения адаптации зачастую сопровождаются расстройствами употребления ПАВ и алкоголя [2-4]. На их возникновение влияют так называемые со-

циально-стрессовые расстройства, а также личностные факторы, к которым относятся неумение людей самостоятельно разрешать кризисные ситуации, внутриличностные, семейные и производственные конфликты, что неизбежно приводит к хроническому стрессу и дистрессам, повышенной тревоге и тревожности [1]. С процессом сохранения и поддержания социальной адаптации близко связано понятие психологической резильентности. Резильентность относят к процессу благополучного преодоления влияния негативных факторов, успешного преодоления травмирующих переживаний и избегания негативных траекторий, связанных с рисками [7]. Отличительной особенностью феномена резильентности является наличие как рисков, так и защитных факторов, которые либо помогают сохранить и поддерживать адаптацию, либо уменьшают или предотвращают дезадаптацию. В настоящий момент резильентность среди лиц с алкогольной зависимостью изучена недостаточно. Употребление алкоголя и алкогольная зависимость представлены как «фактор риска», ставящий под угрозу способность человека быть резильентным, или злоупотребление алкоголем рассматривается как «неадекватная стратегия выживания», предполагающая отсутствие у человека резильентности [8]. Показатели резильентности во многом зависят от качества когнитивного функционирования, которое у лиц с зависимостью от алкоголя в различной степени снижено. Как правило, когнитивные нарушения представлены снижением регуляторных и нейродинамических функций, среди которых – скорость обработки информации, процесс принятия решений, внимание, способность к планированию и др. Пациенты с когнитивными нарушениями хуже запоминают информацию, касающуюся их лечения, и хуже овладевают инструментами преодоления тяги [Becker, Jaffe, 1984].

С целью исследования влияния когнитивных нарушений на психологическую резильентность было проведено исследование лиц с алкогольной зависимостью с различной степенью социальной адаптации. Выборку составили 52 стационарных пациента наркологической клиники в возрасте

от 35 до 65 лет, имеющих зависимость от алкоголя. Из исследования исключались больные с острыми психотическими состояниями, хроническими соматическими заболеваниями в стадии обострения, эндогенными психическими заболеваниями. Длительность заболевания составляла от 1,5 до 12 ± 0,6 лет. Пациенты были разделены на две группы: в первую входили 36 пациентов, средний возраст которых составлял 47,00 ± 3,00 лет, самостоятельно инициировавших госпитализацию, заинтересованных в лечебных процедурах и мероприятиях, сотрудничающих с медперсоналом; во вторую группу вошли 26 пациентов, средний возраст которых составлял 39,00 ± 3,00 лет, госпитализацию которых инициировали родственники или третьи лица, эти пациенты в ходе лечения не были ориентированы на сотрудничество с медперсоналом. С каждым пациентом проводилось анкетирование и тестирование. Диагностический комплекс включал: фронтальное патопсихологическое исследование, «Шкалу резильентности Коннор-Дэвидсон» (CD-RISC-25), анкетирование. Статистическая обработка данных включала кластерный анализ методом *k*-средних, анализ таблиц сопряженности, *t*-критерий Стьюдента для независимых выборок, описательные статистики. Анализ эмпирических данных проводился в программных пакетах SPSS v.20 и Excel-2019. Для определения специфических характеристик когнитивных нарушений и их связи с уровнем резильентности при помощи дескриптивного анализа были проанализированы средние значения (по случаям) когнитивных нарушений и показателей резильентности в каждой из групп.

У группы дезадаптированных лиц в сравнении с адаптированными наиболее выражены следующие нарушения: снижение концентрации и распределения внимания, динамического компонента мышления, критичности спонтанного поведения, агнозии и др. При исследовании резильентности в каждой из групп было выявлено, что в обеих группах чаще встречаются низкие общие показатели резильентности (47,2% в группе адаптированных и 61,5% в группе дезадаптированных); средние и высокие значения резиль-

ентности примерно одинаково представлены в группе дезадаптированных (15,3 и 19,2% соответственно), однако в группе адаптированных средние значения (27,7%) преобладают над высокими (19,4%); наименее представлены в обеих группах очень высокие показатели резильентности (5,6% в группе адаптированных и 3,8% в группе дезадаптированных). Средний показатель резильентности в группе адаптированных несколько выше, чем в группе дезадаптированных (67,6 ± 19,5 в группе адаптированных и 63,4 ± 20,1 в группе дезадаптированных).

По результатам сравнительного анализа средних значений можно говорить о том, что лицам с алкогольной зависимостью в целом более присущи низкие показатели резильентности. Резильентность в группе адаптированных чаще, чем во второй группе, имеет средние значения. Высокий и очень высокий уровни резильентности наименее представлены у представителей обеих групп. При анализе значимых различий показателей резильентности между группами (однофакторный дисперсионный анализ) было выявлено, что лиц в группе адаптированных по сравнению с дезадаптированными отличали высокие значения показателя «осмысленность» (CD-RISC-25) (p = 0,032). То есть пациентам адаптированной группы в большей степени была присуща тенденция к поиску и приданию смысла происходящим событиям.

С помощью дискриминантного анализа было выявлено, что для группы дезадаптированных относительно адаптированных пациентов значимый вклад (указан по мере убывания значимости) вносили следующие показатели: нарушение мотивационного компонента мышления (df = 0,722), снижение непосредственного запоминания (df = 0,557), сниженный объем знаний об окружающем мире (df = 0,520), нарушение операционного компонента мышления (df = 0,478), нарушение мотивационного компонента памяти (df = 0,473), снижение опосредованной саморегуляции (df = 0,446), нарушение динамического компонента памяти (df = 0,379), нарушение смыслообразования (df = 0,339), наруше-

ния мотивационно-потребностной сферы (*df* = 0,212). Эти данные свидетельствуют о том, что у дезадаптированных лиц с алкогольной зависимостью присутствует совокупность когнитивных нарушений, включающая мотивационный и операциональный компоненты мышления и памяти, нарушение исполнительных функций. Для группы дезадаптированных относительно адаптированных пациентов значимый вклад (указан по мере убывания значимости) вносили следующие показатели: снижение опосредованного запоминания (*df* = -0,899), нарушение критичности поведения (*df* = -0,466), снижение концентрации внимания (*df* = -0,365), псевдоагнозии (*df* = -0,299), недостаточный общий уровень познавательной сферы (*df* = -0,249), снижение распределения внимания (*df* = -0,188). Таким образом, когнитивные нарушения, присущие адаптированным лицам, в большей степени представлены снижением мнестической деятельности и внимания, недостаточностью критической оценки, снижением уровня общей осведомленности, что у представителей данной группы может быть связано со снижением мотивационного компонента психической деятельности.

В результате изучения когнитивного функционирования и резильентности у лиц с алкогольной зависимостью был обнаружен ряд когнитивных нарушений, присущих для адаптированных лиц и оказывающий влияние на показатели их резильентности. Полученные нами данные согласуются с данными о нарушениях процессов исполнительного функционирования, памяти, влияющих на процессы социального познания и обработки эмоций [5; 6]. Выявленные феномены вносят вклад в понимание проблемы влияния когнитивных нарушений на характеристики резильентности у лиц с алкогольной зависимостью.

Результаты, свидетельствующие о низких показателях резильентности у всех участников и более высоких показателях резильентности у адаптированных лиц с алкогольной зависимостью в сравнении с дезадаптированными, а также особенности профиля когнитивных нарушений и связанных с ним показателей резильентности у лиц с различной степе-

нью социальной адаптации, требуют дальнейшего анализа и исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ахмерова С.Г.* Теоретико-методические основы профилактики наркомании в образовательных учреждениях. – Уфа, 2009.

2. *Васильева С.Н., Симуткин Г.Г., Счастный Е.Д., Лебедева Е.В., Бохан Н.А.* Аффективные расстройства при коморбидности с алкогольной зависимостью: клинико-динамические особенности, уровень социальной адаптации больных // Бюллетень сибирской медицины. – 2020. – № 1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/affektivnye-rasstroystva-pri-komorbidnosti-s-alkogolnoy-zavisimostyu-kliniko-dinamicheskie-osobennosti-uroven-sotsialnoy-adaptatsii (дата обращения: 10.09.2022).

3. *Гофман А.Г., Яшкина И.В., Понизовский П.А., Кожинова Т.А.* Алкоголизм и наркомания в России // Наркология. – 2016. – № 2. – С. 6–12.

4. *Розин А.И., Рощина О.В., Пешковская А.Г., Белокрылов И.И.* Коморбидные сочетания алкогольной зависимости и депрессивных расстройств // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2018. – № 4 (101). – С. 40–45. – URL: https://doi.org/10.26617/1810-3111-2018-4(101)-40-45 (дата обращения: 10.09.2022).

5. *Bernardin F, Maheut-Bosser A, Paille F.* Cognitive impairments in alcohol-dependent subjects // Front Psychiatry. – 2014, Jul. – № 16. – P. 5–78. – DOI: 10.3389/fpsyt.2014.00078.

6. *Le Berre A.P., Fama R., Sullivan E.V.* Executive functions, memory and social cognitive deficits and recovery in chronic alcoholism: a critical review to inform future research // Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 2017. – № 41 (8). – P. 1432–1443.

7. *Masten A., Best K., Garmezy N.* Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity // Development and Psychopathology. – 1990. – № 2 (4). – P. 425–444. – DOI:10.1017/S0954579400005812.

8. *Rudzinski K., McDonough P., Gartner R., Strike C.* Is there room for resilience? A scoping review and critique of substance use literature and its utilization of the concept of resilience // Substance abuse treatment, prevention and policy. – 2017. – № 12 (1). – URL: https://doi.org/10.1186/s13011-017-0125-2 (дата обращения: 10.09.2022).

КОМОРБИДНЫЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗПР

Е.В. Бочкина

Московский финансово-промышленный университет «Синергия»
(Москва, Россия)

М.М. Дороничева, Н.Н. Шатилова

НПЦ Детской психоневрологии
(Москва, Россия)

В статье отражено исследование, посвященное изучению коморбидных особенностей детей с задержкой речевого развития. В когортную выборку вошли дети с различными психоневрологическими диагнозами – задержка речевого развития, расстройства аутистического спектра, задержка психоречевого развития и другие не уточненные речевые диагнозы (дети, у которых имелись признаки сразу нескольких диагнозов одновременно, например, синдром дефицита внимания и гиперреактивности (СДВГ) и РАС). Результатом данного исследования стал check-least для быстрой и качественной первичной диагностики ребенка с речевыми проблемами.

Ключевые слова: *расстройство аутистического спектра, задержка речевого развития, задержка психического развития, поведенческие (коморбидные) особенности, check-least, первичная диагностика.*

COMORBID DISORDERS IN CHILDREN WITH FTD

E.V. Bochkina

Lecturer Moscow Financial-Industrial University «Synergy»
(Moscow, Russia)

M.M. Doronicheva, N.N. Shatilova

Children's Psychoneurology Research Center
(Moscow, Russia)

This article reflects the research devoted to the study of behavioral features of children with delayed speech development. The cohort sample of our study included children with different neuropsychiatric diagnoses – (delayed speech development, autism spectrum disorders, delayed psycho speech development and other unspecified speech diagnoses (those children who had signs of several diagnoses simultaneously, such as ADHD (attention deficit and hyperreactivity disorder) and ASD). The result of this study was a check-least for a quick and qualitative primary diagnosis of a child with speech problems.

Key words: *autism spectrum disorder, delayed speech development, mental retardation, behavioral features, check-least, primary diagnosis.*

В нашем исследовании, посвященном выявлению особенностей в поведении у детей с задержкой речевого развития (ЗРР), приняли участие 1000 детей в возрасте от 1,5 до 7 лет. В данную группу детей входили 370 детей с нормой развития и 630 детей с задержкой речевого развития. Данные особенности выявлялись с помощью ретроспективного анализа карт детей, которые ранее получали реабилитационную или консультативную помощь у специалистов психоневрологического стационара и городской поликлиники.

Речевые расстройства находятся на стыке многих заболеваний и нарушений развития, которые встречаются в педиатрической и психоневрологической практике. Речь является ключевой психической функцией в процессе интеллектуального развития ребенка. Влияние речевого развития на интеллектуальное развитие ребенка дошкольного возраста изучалось рядом отечественных и зарубежных ученых.

Интеллектуальное развитие изучалось рядом отечественных и зарубежных ученых (Е.В. Бочкина, Л.С. Выгот-

ский, К. Левин, Б.В. Зейгарник, Ж. Пиаже и др.). Они отмечали, что с помощью речи ребенок может отобразить сформированные в его психике образы окружающего мира [3; 4]. Е.В. Бочкина пишет, что «благодаря данным образам ребенок демонстрирует нам свой уровень актуального психического развития» [1, с .92; 2, с. 121]. В.Н. Зиновьева отмечала, что «нарушения речевого развития как первичного дефекта негативно влияет на первоначально сохранный интеллект» [5, с. 114]. Именно поэтому нарушения в речевом развитии влекут за собой нарушения в психическом развитии ребенка. К данному типу нарушений можно отнести задержку интеллектуального развития, задержку в процессе социализации и общения со сверстниками и возникновение коморбидных нарушений.

Под поведенческими, или коморбидными, нарушениями принято понимать «устойчивые изменения поведенческих образов, которые не соответствуют принятым в обществе нормам поведения» [5, с. 87]. Данные поведенческие нарушения стали предметом нашего исследования.

На основе ретроспективного анализа медицинских карт детей раннего и дошкольного возраста (1,5–7 лет) было выявлено, что большинство детей данной возрастной категории с задержкой речевого развития обладают схожими психоневрологическими проявлениями в поведении. Данные проявления у части детей прослеживались более четко, у других встречались не регулярно. Отметим, что нормотипичные дети также могут проявлять данные психоневрологические проявления в поведении, но со значительно меньшей частотой (1–2 проявления в поведении).

Во время сбора и анализа данных все дети были разделены на несколько групп в соответствии с диагнозом и психоневрологическим статусом. Всего нами было выделено 4 группы детей. В первую группу вошли дети с задержкой речевого развития (ЗРР); во вторую – дети с задержкой психо-речевого развития (ЗПРР); в третью – дети с расстройством аутистического спектра (РАС); в четвертую – дети с неуточненным диагнозом (дети, у которых имелись призна-

ки сразу нескольких диагнозов одновременно, например, синдром дефицита внимания и гиперреактивности (СДВГ) и РАС). Важно отметить, что все дети, вошедшие в когортную выборку, являлись интеллектуально сохранными.

К выявленным психоневрологическим проявлениям мы отнесли следующие поведенческие стереотипы:

1) избирательность в еде;

2) отсутствие контроля над органами малого таза после 2,5–3 лет;

3) проявление неустойчивости внимания;

4) у ребенка отсутствует указательный жест после 1,5 лет;

5) ребенок не реагирует на обращенную речь;

6) частые проявления негативизма;

7) частые просыпания во сне после 3 лет;

8) проявление особенностей дефекации (только стоя или в памперс);

9) лепетная речь или птичий язык после 1,5 лет;

10) минимальный словарный запас (до 50 слов) после 3 лет;

11) отмечается резкий откат в развитии после 1,5–2 лет;

12) боязнь громких звуков.

Выявленные психоневрологические проявления отражаются в поведении детей в различной степени выраженности и комбинативности у детей с различными диагнозами. Так, у детей с ЗПР нами встречалось от 3 до 5 проявлений; у детей с ЗПРР – от 4 до 7 проявлений, у детей с РАС – от 6 и более. У детей с неуточненным диагнозом данные проявления встречались в совокупности от 3 до 7 раз.

К наиболее часто встречающимся проявлениям нами было отнесены:

1) избирательность в еде;

2) проявление неустойчивости внимания;

3) ребенок не реагирует на обращенную речь;

4) лепетная речь или птичий язык после 1,5 лет;

5) минимальный словарный запас (до 50 слов) после 3 лет;

6) отмечается резкий откат в развитии после 1,5–2 лет;

7) отсутствие контроля над органами малого таза после 2,5–3 лет.

Полученные показатели дают возможность составить check-list наиболее встречающихся коморбидных нарушений. Данный check-list можно использовать для скрининговой оценки спектра коморбидных расстройств у ребенка с задержкой речевого развития и определить направление углубленного обследования в связи с превалирующим поведенческим паттерном (РАС, задержка изолированного речевого, речевого и познавательного развития) и своевременной целенаправленной коррекции. Принадлежность к определенному диагнозу может выявляться за счет количества присутствующих поведенческих проявлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бочкина Е.В.* Особенности развития представлений о цикличности пространства и времени у детей старшего дошкольного возраста // Психология и психотехника. – 2019. – № 1. – С. 89–99. – DOI: 10.7256/2454-0722.2019.1.28989.

2. *Бочкина Е.В.* Особенности психоречевого развития у детей дошкольного возраста с различными видами опухолей головного мозга // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 8-3 (71). – С. 120–122. – DOI: 10.24412/2500-1000-2022-8-3-120-122.

3. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций. – СПб.: Питер, 2000. – 400 с.

4. *Зейгарник Б.В.* Введение в патопсихологию. – М.: Политиздат, 1982.

5. *Зиновьева В.Н., Демидова А.П., Нестерова Н.К.* Особенности психологического развития ребенка с тяжелыми нарушениями речи // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1.

МЕЖПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РИСКА ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ

О.Д. Будянская, В.И. Казаренков

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В статье теоретически обосновываются и на основании результатов эмпирического исследования раскрываются межполовые особенности риска возникновения депрессивного расстройства у студентов. Представлена панорама когнитивных, аффективных и соматических симптомов депрессивного расстройства, выявленных в студенческой выборке.

Ключевые слова: *депрессия; межполовые особенности депрессии; когнитивные, аффективные и соматические симптомы депрессии.*

GENDER FEATURES OF DEPRESSION RISK IN STUDENTS

O.D. Budyanskaya, V.I. Kazarenkov

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

In the article inter – gender features of the risk of developing a depressive disorder in students are theoretically substantiated and revealed on the basis of an empirical study. A panorama of cognitive, affective and somatic symptoms of depressive disorder identified in a student sample is presented.

Key words: *depression; gender characteristics of depression; cognitive, affective and somatic symptoms of depression.*

Проблема психического здоровья и эмоционального благополучия человека в период юности имеет особую социальную значимость, поскольку в этот период субъект активно формируется как специалист в некоторой профессиональной сфере, а также как будущий семьянин и гражданин своей страны. Юношеский период – один из решающих, главных переходных периодов в жизни. Юность означает в некотором смысле революцию в индивидуальной жизни, дальнейшие пути развития. Это время качественно нового уровня всех процессов в организме, в формировании психических ресурсов, в системе отношения с социумом, в общественных связях с другими. Резко повышается ответственность перед обществом как будущего гражданина. Юноши и девушки впервые напрямую сталкиваются с дилеммами при выборе оснований поступка – нормативно или нет, с опорой на категории социальной справедливости или их относительности, добра или злого умысла. До этого периода трудности взрослых затрагивали лишь косвенно через проблемы в семье, через поступки родителей, системы гласных и негласных норм и правил в школе. Здесь же, в период юности, молодой человек непосредственно стоит перед лицом диалектического выбора, и это должно рассматриваться как главное, решающее обстоятельство и триггер манифестации невроза, если он развивался до этого. Свою линию выбора того или иного поведения юноша и девушка вырабатывает через опыт наблюдения за тем, как окружающие его люди решают такие вопросы и, прежде всего, то, как эти люди вели себя в отношении самого юноши или девушки [2].

Сложности периода студенчества, множество задач, подготовка к разным социальным ролям традиционно изучались психологами-исследователями [2; 5]. Однако до последних лет исследователи описывали, прежде всего, проблемы в сфере учебно-профессионального образования и личностного становления, а вопросы эмоционального здоровья, особенностей эмоциональной сферы студентов, признаков невротизации не являлись объектом пристального изучения. Тем не менее индивидуальные черты темпера-

мента, типические свойства нервных процессов, эмоциональной сферы (тревожность, ипохондричность, раздражительность, склонность к депрессии и др.) являются значимыми с точки зрения возможных преград в успешном освоении компетенций в тех или иных областях жизни, практики, учебы [3; 5].

В нашем эмпирическом исследовании реализовывалась следующая задача: выявить уровень выраженности признаков депрессивного расстройства у студентов разного пола. Сбор психодиагностических данных проводился в 2022 г. с применением информационно-коммуникативных технологий. В пилотажном исследовании приняли добровольное анонимное участие студенты Российского университета дружбы народов разных специальностей («Лингвистика», «Психология», «Реклама и связи с общественностью», «Журналистика»). В выборку из 60 студентов вошли 43 девушки и 17 юношей. Возраст испытуемых варьировал от 18 до 27 лет.

Для диагностики риска депрессии и уровня выраженности симптомов данного расстройства у студентов с учетом их пола использовались шкалы когнитивно-аффективных нарушений и психосоматических симптомов «Опросника депрессии» А.Т. Бека. Матрица данных результатов диагностики обрабатывалась с помощью непараметрических методов статистики.

Были выявлены межполовые особенности показателей риска возникновения депрессии у студентов. При сравнении показателей минимальных и максимальных значений для мужской и женской части студенческой выборки установлено наличие студентов, имеющих нулевые показатели рисков изучаемых симптомов депрессивного расстройства. В то же время уровень максимальных показателей признаков депрессии у студентов женского пола достигает показателей, которые выше показателей, выявленных у студентов мужского пола, в 1,5 раза, а в отдельных случаях – в 2 раза, что свидетельствует о более высокой склонности девушек-студенток к развитию симптомов депрессии – как психологических (когнитивных и аффективных), так и соматических.

Средние значения симптомов депрессивного расстройства (когнитивных и аффективных), выявленных у студентов исследуемой выборки, убедительно свидетельствуют о высоких рисках депрессии в популяции девушек-студенток, в то время как у юношей-студентов риск развития депрессии находится на уровне среднего. Для студентов мужского пола риск соматических проявлений депрессивного расстройства имеет показатель низкого уровня, в то время как у студентов женского пола – среднего уровня.

Полученные эмпирические данные означают, что для девушек-студенток в большей мере, чем для юношей-студентов, характерно наличие затруднений в фиксировании, концентрации внимания на нужных задачах и текущей деятельности; они становятся рассеянными, отмечают пониженную работоспособность и возможности памяти, внимания и мышления, и это носит постоянный, а не эпизодический, характер. Безусловно, такие трудности в работе когнитивных процессов при депрессии мешают девушкам-студенткам в учебной деятельности и выполнении повседневных задач в быту, досуговой и общественной активности, сфере межличностных отношений.

Аффективные симптомы депрессии у девушек-студенток проявляются в виде сильных постоянных переживаний о проблемных вопросах, слезливости, тягостных чувствах, глубокой печали, тоске, горе [4]. Когда девушка-студентка всецело погружена в негативные эмоции и чувства, эти переживания становятся центральными и доминирующими над всем остальным психическим, поэтому и страдают когнитивные процессы, нарушаются протекание процессов восприятия текущего контента, обработка, логический анализ и смысловое запоминание любой иной информации, если она не относится напрямую к содержанию сильных эмоциональных переживаний девушки-студентки.

Наши данные подтверждают многочисленные исследования, доказывающие, что склонность представительниц «слабого» пола к недифференцированной тревоге, ожиданию негативных событий в целом выше в сравнении с мужчинами в ситуациях объективной или субъективной опасности [1; 4].

Выявленные факты риска развития депрессии у девушек-студенток на уровне выше среднего требуют углубленного рассмотрения причин депрессии у студентов женского пола.

Соматические проявления депрессии – неприятные, недифференцированные ощущения в теле, нарушения в функционировании отдельных внутренних органов при том, что объективно не регистрируются проблемы в работе органа. Это могут быть жалобы на головную боль, постоянные или эпизодические боли в тех или иных системах органов. У женщин врачи нередко указывают как симптом субдепрессии или депрессии признаки болезненности или отсутствия или нерегулярного течения менструального цикла. Примерно 50% людей, у которых регистрируется депрессия, склонны жаловаться врачу на подобные недуги телесного порядка, при этом они часто не упоминают о наличии подавленного настроения или тяжелого душевного переживания [3].

Некоторые авторы даже ввели термин «скрытой депрессии», когда пациент, обращаясь за помощью в отношении непонятных ему болезней, требует комплексного обследования, «ищет болезнь», но найти ее нет возможности, так как симптомы являются следствием и признаком депрессивного состояния, а не какого-либо заболевания соматической природы [4].

Полученные эмпирическим путем данные доказывают необходимость дальнейшего углубленного изучения феноменов невротизации студентов с учетом всех факторов личности и среды, оказывающих влияние на риск развития депрессии у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. – 2004. – СПб.: Питер. – 704 с.

2. *Казаренков В.И., Карнелович М.М.* Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1 (61). – С. 129–142.

3. *Казаренков В.И., Карнелович М.М., Казаренкова Т.Б.* Совладание педагогов-психологов со стрессом в профессиональной

деятельности // Психолого-педагогический поиск. – 2020. – № 4 (56). – С. 81–89.

4. *Карнелович М.М., Савушкина Е.В*. Совладание с пандемическим стрессом и психопатологические симптомы у жителей Республики Беларусь // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3 «Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія». – 2022. – Т. 12. – № 3. – С. 130–139.

5. *Kazarenkov V., Bashkin E., Karnialovich M., Kazarenkova T., Kameneva G*. Coping With Pandemic Stress In High School Students // INTED2022 Proceedings: 16th International Technology, Education and Development Conference. Valencia, Spain, March 7–8th, 2022, University of Valencia / ed. by L.G. Chova, A.L. Martínez, I.C. Torres. – Valencia, 2022. – P. 3224–3230.

РУКОВОДИТЕЛЬ В СОСТОЯНИИ «ТЕМНОЙ ТРИАДЫ»

И.М. Дацковский

Кабинет клинической психологии и патопсихологии (Бейт Шемеш, Израиль)

В статье приведены особенности стиля управления руководителя, который находится в состоянии «темной триады» (доклинические формы психопатии, нарциссизма и макиавеллизма), а также особенности его отношений с подчиненными и вышестоящими лицами. Рассмотрено значение такого типа руководителей для развития хозяйства.

Ключевые слова: *состояние «темная триада», руководитель, психопатия, нарциссизм, макиавеллизм.*

LEADER IN STATE OF «THE DARK TRIAD»

I.M. Datskovsky

Clinical Psychology and Pathopsychology Cabinet (Beit Shemesh, State of Israel)

The features of the management style of the leader, who is in the state of «The Dark Triad» (preclinical forms of psychopathy, narcissism, Machiavellianism), the features of his relationship with subordinates and superiors are given. The importance of this type of leaders for the development of the economy is considered.

Key words: *state of «The Dark Triad», leader, psychopathy, narcissism, Machiavellianism.*

«Темная триада» («The Dark Triad», далее – ТТ) объединяет три психологические черты – неклинический нарциссизм, макиавеллизм и неклиническую психопатию. Название ТТ вошло в число психологических терминов сравнительно недавно. В 2002 г. канадские исследователи из Университета Британской Колумбии Д. Полхус и К. Уильямс показали, что эти три психологические черты – неклинический нарциссизм, неклиническая психопатия и макиавеллизм – образуют своеобразный синдром свойств, перспективный для исследования негативной («темной») стороны личности [4].

Каждое из трех свойств, входящих в этот синдром, представляет собой самостоятельный конструкт, не сводимый к двум другим. Вместе с тем эти три «темные» характеристики взаимосвязаны, и каждая из них в той или иной степени вносит свой вклад в такие малопривлекательные особенности, как чувство собственного превосходства, пренебрежительное отношение к общепринятым нормам поведения, социальная доминантность, эгоцентризм, эгоизм, нечувствительность к проблемам других, недоброжелательность, отсутствие эмпатии, эмоциональная холодность, а также склонность к обману, манипуляции и использованию других [4].

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех трех составляющих ТТ присутствует один и тот же параметр – слабость эмоциональной составляющей личности, недостаточность эмпатии (сниженная эмоциональность, низкий эмоциональный интеллект (относительно новое понятие), эмоциональная тупость, от которой рукой подать до мо-

ральной тупости). Людей, обладающих таким недостатком, невозможно отнести к клиническим случаям. И в силу этого весьма непросто их выявить. Хотя сегодня есть тесты, определяющие наличие тех или иных черт ТТ, все-таки приходится выделять эти случаи по поведению человека, так как весьма проблематично подвергнуть таких людей системному тестированию.

Нами детально выделены наиболее типичные черты стиля управления начальников (как расшифровка отмеченных выше общих характеристик таких людей), которые обладают (находятся в состоянии) ТТ (напомним, что мы говорим об обладателях ТТ в определенной группе руководителей и ни в какой мере не имеем в виду общее рассмотрение стилей руководства):

1. Одной из наиболее явных черт таких начальников является достаточно полное отсутствие ви́дения стратегии, перспективы как структуры, в которой он работает, так и области деятельности в целом; отсутствие представления о стратегических и отдаленных задачах как своего коллектива, так и структуры в целом; отсутствие способности планирования относительно отдаленного (перспективного, стратегического) будущего. Эти начальники хорошо ориентируются в текущем моменте и могут составлять только относительно краткосрочные ближайшие планы. В известном смысле можно говорить о мышлении на каденцию (каденциальном мышлении), не дальше (что, к сожалению, вслед за политической системой стало характерно и для многих структур профессионального управления).

2. Отлично развитое чувство опасности (исходящей от конкретных людей, их групп или складывающихся ситуаций). Этому чувству соответствует хорошее умение нейтрализации возникающих опасностей без открытых столкновений.

3. Общая тенденция избегания столкновений (так как в них, как правило, исход не очень определен, а этому человеку нужен безусловный успех), особенно с вышестоящими уровнями управления, тщательное старание решить возникающие противоречия и несогласия политическими (мирными) методами даже ценой некоторых отступлений.

4. Демонстративная внешняя преданная подчиненность вышестоящему начальнику (чаще всего, без примеси лести) при отсутствии истинной верности и готовность поддержать победившего в борьбе в уровне управления над тем, в котором находится наш начальник (синдром Талейрана). Шарль Морис де Талейран-Перигоор (1754–1838) – французский политик и дипломат, занимавший пост министра иностранных дел при трех режимах, начиная с Директории и кончая правительством Луи-Филиппа. Известный мастер политической интриги. Имя Талейран стало едва ли не нарицательным для обозначения хитрости, ловкости и беспринципности.

5. Жесткое удержание своего руководящего положения, сопротивление разделению полномочий или делегированию части своих полномочий кому-либо другому.

6. Скрытность (обо всем личном вне работы и избегание любых разговоров о начальстве).

7. Агрессивность к нижестоящим, скрытая за безупречной вежливостью. Агрессивное требование беспрекословного подчинения. Тщательно скрываемое пренебрежительное отношение к подчиненным (отношение к ним, как к легко заменяемым болтикам в машине). Использование подходящих ему идей подчиненных, зачастую без признания их вклада.

8. Сосредоточение в своих руках практически всех контактов с вышестоящими лицами, всех решений, исходящих из руководимой группы (директивный стиль руководства). Только он единолично во всех деталях представляет руководимый им коллектив.

9. Сокрытие рабочей информации от нижестоящих лиц, передача им только той информации, которая необходима для выполнения порученной им работы. Управление за счет владения бóльшей, чем подчиненные, рабочей информацией с целью демонстрации некомпетентности нижестоящих и своей собственной незаменимости, а не за счет умения принимать более верные решения, не за счет более широкого ви́дения рабочей ситуации.

10. Частое присутствие некоторого уровня гипоманиакальности (и когда он все успевает?).

И дополнительный весьма важный вопрос, который мы лишь кратко осветим, – вопрос о значении руководителей в состоянии ТТ для развития руководимых ими подразделений и фирм по сравнению с иными типами руководителей.

Для начала приведем мнение о типах людей А. Адлера. Он делил людей на четыре типа:

1) управляющий тип, к которому относятся самоуверенные, напористые, эгоцентричные и антисоциальные [явный набор психопатических черт, или – шире – черт ТТ. – *И.Д.*];

2) берущий тип – эгоцентричные, малоактивные, стремящиеся получить от жизни и от окружающих все, ничего не давая взамен;

3) избегающий тип – эгоцентричные, тревожные, малоактивные, склонные к бегству от всех жизненных проблем;

4) социально-полезный тип – мужественные, социально-ориентированные, стремящиеся принести пользу людям [1, с. 666].

Нетрудно заметить, что у первого типа преобладают в основном «низшие» с точки зрения морали поведенческие акты (агрессия, конкуренция, стремление к доминированию), а у людей, в первую очередь руководителей четвертого типа, существенную роль в структуре личности играют «высшие» с точки зрения морали стремления человека (альтруизм, сотрудничество, самопожертвование). В работах [2; 3] показано, что как «низшие», так и «высшие» с точки зрения морали черты личности являются генетически закрепленными приспособительными формами поведения.

Второй тип представлен во множестве людьми с доклинической формой психопатических черт при полном отсутствии остальных параметров ТТ. Люди этого типа редко поднимаются по иерархической лестнице.

Любое развитое цивилизованное общество для регулировки своей деятельности, сохранения и поддержания своей устойчивости многие функции регулирует системой сдержек и противовесов. Расчет на сплошное присутствие альтруистов, бескорыстно развивающих общество, его экономику, науку и промышленность, заведомо относится к фан-

тазиям и благим пожеланиям. Систему сдержек обеспечивает законодательная власть (включая следственно-судебно-правовую систему государства) и государственное чиновничество в форме регулятора (со всеми преимуществами и недостатками, присущими подобной системе сдержек). Но такая система без системы противовесов быстро привела бы к загниванию общества.

Четвертый тип А. Адлера явно не годится для создания системы противовесов хотя бы в силу своей законопослушности и дисциплинированности в иерархичной подчиненности. Систему противовесов в обществе создают именно люди первого типа, по А. Адлеру, многие из которых обладают психопатическими чертами характера (весьма часто – в доклинической стадии), иногда дополненными до всех составляющих ТТ. Редко можно добиться серьезного успеха (в политике, науке, промышленности), если соискатель не обладает амбициозностью, напористостью, эгоистичностью (эгоцентризмом), тщеславием, честолюбием. Отметим, что такие люди часто добиваются успеха не только в личной карьере и в положении в обществе, но и пользуются успехом у противоположного пола, особенно в обществах и субкультурах, которые при официальных моралистско-строгих запретах блуда и прелюбодеяния фактически такое поведение позволяют, а то и скрыто поддерживают и даже поощряют.

Но тогда напрашивается вывод: такие люди при всей их опасности, проблематичности и неприятности для общения с ними и для подчинения им нужны в обществе, как хищные волки нужны в лесу для поддержания здоровья популяции зайцев. Да, эти люди зачастую несут много бед попавшимся на их пути другим людям, далеко не все из них занимаются развитием общества (весьма не забывая о своей личной пользе), но без их присутствия общество перестанет развиваться и не сможет экономически себя поддерживать.

Да, в обществе нужна мощная и эффективно работающая контролирующая и судебно-правовая системы для ограничения деятельности таких людей, деятельности, зачастую преступной в самых разных аспектах понимания преступно-

сти. Сегодняшняя судебно-правовая система во всех цивилизованных странах со своей необходимой работой по отношению к психопатам явно не справляется ни в аспекте предупреждения их противоправных действий, ни в аспекте защиты общества от психопатов, уже доказавших свои уголовные наклонности. Поэтому весьма важными направлениями деятельности будут как совершенствование судебно-правовой системы для адекватного реагирования на деятельность психопатов (в частности, защиту потенциальных жертв, предотвращение возможностей криминально-настроенных психопатов продолжать совершать преступления) и прелиминарная (до совершения преступления изоляция или опережающий запрет занимать те или иные должности), так и поиск путей исправления слишком выходящих за границы нормы психопатических черт отдельных людей, обладающих эти чертами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей / под ред. И.В. Макарова. – СПб.: Наука и техника, 2019. – 992 с.

2. *Уилсон Э.О.* О природе человека. – М.: Кучково поле, 2015. – 352 с.

3. *Эфраимсон В.П.* Генетика гениальности. – М.: Тайдекс Ко, 2002. – 376 с.

4. *Paulhus D.L., Williams K.M.* The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy // Journal of Research in Personality. – 2002. – № 36 (6). – С. 556–563.

ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ (СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР)

Е.В. Егорцева, К.Э. Бартош, М.С. Журавлева, А.Ю. Мануковская, В.Д. Неминущая, А.А. Григорьева

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова (Сеченовский университет) (Москва, Россия)

Л.Е. Усова, А.М. Астапова

Клиника «Нейроцентр медико-психологической коррекции и реабилитации»
(Москва, Россия)

В статье представлены результаты систематического обзора, проведенного по Протоколу «PRISMA» и посвященного анализу отечественных и зарубежных исследований, направленных на оценку суицидального риска у подростков.

Ключевые слова: *суицид, психометрия, подростки, суицидальное поведение, скрининг, клиническая шкала.*

PSYCHOMETRIC METHODS FOR ASSESSING SUICIDAL BEHAVIOR IN ADOLESCENTS (SYSTEM REVIEW)

E.V. Egorceva, K.E. Bartosh, M.S. Zhuravleva, A.Yu. Manukovskaya, V.D. Neminushchaya, A.A. Grigorieva

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University
(Moscow, Russia)

L.E. Usova, A.M. Astapova

Clinic «Neurocenter for Medical and Psychological Correction and Rehabilitation»
(Moscow, Russia)

The article presents the results of a systematic review conducted according to the PRISMA protocol and devoted to the analysis of domestic and foreign original studies aimed at assessing suicidal risk in adolescents.

Key words: *suicide, psychometrics, adolescents, suicidal behavior, screening, clinical scale.*

Актуальность. Суицидальное поведение среди подросткового контингента является значимой социальной и медицинской проблемой [3; 10]. В зарубежной литературе мы находим данные о том, что около 20% подростков сообщают о прошлых попытках суицида [9] В течение длительного времени количество завершенных суицидов в возрастной категории от 10 до 19 лет в России превосходило мировые показатели в 1,5 раза [2]. Последние годы ситуация остается проблемной и требует эффективных решений, особенно в рамках улучшения выявляемости, поиска эффективных диагностических инструментариев и разработки профилактических общегосударственных мер [1]. Для разработки комплексной стратегии предотвращения самоубийств среди подростков необходимо своевременное выявление групп риска, подверженных суицидальному поведению.

Большое количество научных исследований направлено на поиск показателей, свидетельствующих о возрастании суицидального риска [4]. Важной частью таких исследований становится изучение эффективности и поиск новых психодиагностических инструментов, позволяющих оценивать триггеры и факторы суицидального поведения [5; 8]. Несмотря на большое количество работ в этом направлении, в поле зрения как теоретиков, так и практиков чаще попадают одни и те же скрининговые инструменты, вместе с тем отмечается дефицит имеющихся в арсенале эффективных скрининговых методов диагностики суицидального риска, особенно в России.

Цель исследования: обзор русскоязычной и англоязычной литературы с целью оценки шкал и скрининговых методов, применяемых для выявления уровня суицидального риска у лиц с несовершенными и совершенными суицидальными попытками по рейтингу распространенности, а также поиска самых валидных психодиагностических инструментов, применяемых для подросткового возраста.

Материалы и методы. Методологической основой в написании систематического обзора служили критерии, предложенные в рамках методологии «Предпочтительные

моменты для представления результатов систематических обзоров и мета-анализов» (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses, PRISMA) и рекомендаций Кокрейн (Cochrane), являющихся ведущим ресурсом для систематических обзоров в области здравоохранения. Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе осуществлялся поиск по ключевым статьям независимо и перекрестно тремя исследователями параллельно по русскоязычным и англоязычным базам за период 2018–2022 гг.

Поисковые запросы по русскоязычным ресурсам осуществлялись в базах CyberLeninka, Elibrary. Ключевыми словами для русскоязычных баз были «суицид», «аутоагрессия», «самоповреждение» в сочетании со словами «шкала», «психометрия» и «скрининг».

В качестве англоязычных источников использовались Pubmed, APA PsycNet. Используемое ключевое слово – «суицид» («suicide») в сочетании со словами: «шкала» («scale»), «психометрия» («psychometry»), «скрининг («mass screening»), «подростки» («adolescence»), «дети» («children»).

На втором этапе были введены критерии отбора статей, удовлетворяющих цели исследования:

1) статья должна включать выборку подростков в возрасте 10–20 лет любого пола;

2) все входящие в выборку лица должны иметь суицидальные попытки и/или суицидальное поведение (суицидальные мысли, планы);

3) статья должна быть оригинальной научно-практической работой (предполагает наличие эксперимента и обработки его результатов);

4) в статье должна быть использована как минимум одна/один шкала/опросник/скрининговый метод. Предварительные версии или адаптации психометрических инструментов не составляли исключение.

По результатам второго этапа было получено 20 русскоязычных статей и 121 англоязычная статья, удовлетворяющих вышеуказанным требованиям.

На третьем этапе анализировались данные полученной выборки публикаций.

Предварительные результаты. Для диагностики выборки подростков с суицидальным поведением и совершенными суицидальными попытками в русскоязычных исследованиях использовалось 10 психометрических инструментов: «Детская шкала безнадежности» (Каздин, Рождерс, Колбус), «Суицидальна шкала» Пайкеля, «Опросник эмоциональной дисрегуляции» (Польская, Разваляева), «Шкала безнадежности» Бека, «Суицидальная личность – 19» (Юнацкевич), «Причины жить», опросник «Ауто и гетероагрессия» (Е.П. Ильин), «Методика модификации тела и самоповреждения» (Польская).

Первое место в рейтинге инструментов, используемых для выборки подростков группы риска с суицидальным поведением, заняла «Детская шкала безнадежности» (описано применение в 5 статьях). Среди исследований на выборке подростков, совершивших суицидальную попытку, чаще всего применялась «Колумбийская шкала серьезности суицидальных намерений» (2 статьи).

В англоязычных исследованиях использовалось 39 психометрических инструментов: «Шкала суицидальности» Пейкеля («Suicide Scale», Paykel), «Самоотчет по отслеживанию риска здоровья» («Concise Health Risk Tracking – Self Report»; CHRT-SR-12), «Опросник смысла жизни» («Meaning in Life Questionnaire»), «Шкала оценки суицидального риска» («Suicide Probability Scale»), «Опросник межличностных потребностей» («Interpersonal Needs Questionnaire»), «Самоопросник оценки личности для подростков» («Personality Assessment Inventory-Adolescence»), тест «Буллинг–бессонница–табак–стресс» («The bullying–insomnia–tobacco–stress test»), «Опросник суицидальных мыслей для детей» («Suicidal Ideation Questionnaire, Junior»), «Компьютерная адаптация суицидальной шкал» («The Computerized Adaptive Test for Suicide Scale»), «Суицидальная шкала» Окаши («Suicidality Scale», Okasha), «Шкала оценки страха смерти» («Fearlessness about Death Scale»), «Суицидальный опросник

для подростков» («Adolescent Suicide Question-naire»), «Анкета суицидального статуса» («Suicide Status Form» (SSF-IV)), «Шкала безнадежности» Бэка («Hopelessness Scale», Beck), «Шкала культурной идентификации» Маори («Cultural Identity Scale» (MCIS), Maori), шкала «Стигмы суицида» – короткая форма («Stigma of Suicide Scale», Short Form), «Колумбийская шкала серьезности суицидальных намерений» («Columbia Suicide Severity Rating Scale»), «Скрининг поведенческого здоровья – первая помощь» («Behavioral Health Screen-Primary care» (BHS-PC)), модификация «Опросника по суицидальному поведению» («Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised» (SBQ-R)), «Шкала характерных признаков суицидальных намерений» («Suicidal Ideation Attributes Scale»), «Шкала оценки здоровья пациента» (модификация для подростков) («Patient Health Questionnaire Modified for Teenagers» (PHQ-9M)), «Культурная оценка риска суицида» («The Cultural Assessment of Risk of Suicide»), «Краткий контрольный список суицидальности» («Ultra Brief Checklist for Suicidality»), «Юношеская анкета самоотчета» («Youth Self-Report questionnaire»), шкала «Риска суицида» Плутчика («Suicide Risk Scale», Plutchik), «Самоопросник для выявления депрессии» («Epidemiological Studies Depression Scale for Suicidal Ideation» (CES-D-SI)), краткая шкала SENTIA, «Шкала подростковой депрессии» Катчера («The Adolescent Depression Scale», Kutcher), «Шкала позитивного и негативного аффекта» Уотсона («Ppositive and Negative Affect Scale», Watson), «Чек-лист жизненных событий» Коддингтона («The Life Events Scale for Adolescents», Coddington), опросник «Причины для жизни» (версия для подростков) («Reasons for Living Inventory for Adolescents»), «Шкала хронической саморазрушительности» («The Chronic Self-Destructiveness Scale»), «Шкала суицидальных мыслей» Бэка («The Scale for Suicidal Ideation», Beck), «Шкала депрессии и тревоги» Гамильтона («Depression and Anxiety Rating Scales», Hamilton), «Шкала оценки частоты появления суицидальных мыслей» («Positive and Negative Suicide Ideation Inventory»), «Мини-меж-

дународное нейропсихологическое интервью для детей» («Mini International Neuropsychologic Interview of Kids»), «Шкала суицидальных мыслей» Робертса («Suicidal Ideation Scale», Roberts), «Модифицированная шкала суицидальных намерений» («Modified Scale for Suicidal Ideation»).

Наиболее популярным среди зарубежных исследователей инструментом, применяемым для групп с высоким суицидальным риском без попытки в анамнезе, – метод «Колумбийская шкала серьезности суицидальных намерений» («Columbia-Suicide Severity Rating Scale», 18 статей).

В группе подростков с совершенной попыткой применялись различные психодиагностические методы, лидеров в рейтинге среди применяемых инструментов не было выявлено.

Выводы:

1. Самыми упоминаемыми шкалами в оригинальных исследованиях в РФ являются «Детская шкала безнадежности» и «Колумбийская шкала серьезности суицидальных намерений».

2. За рубежом «Колумбийская шкала» используется чаще в исследованиях, посвященных оценке риска суицидального поведения подростков без суицидальной попытки в анамнезе.

3. Популярность применения психометрических инструментов, направленных на изучение суицидального риска в группах с суицидальным поведением (мысли, намерения) и с совершенной суицидальной попыткой, различается как в русскоязычных, так и в англоязычных исследованиях.

4. Отсутствует единообразие в применении инструментов, направленных на оценку суицидального риска среди подростков как в Россия, так и за рубежом.

5. В зарубежных исследованиях количество используемых психометрических инструментов, применяемых для оценки суицидального риска, в 4 раза превышает количество аналогичных инструментов, используемых в РФ.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Датуашвили М.Т., Портнова А.А.* Оценка суицидального риска у подростков с несуицидальным самоповреждающим пове-

дением // Актуальные проблемы психиатрии и наркологии в современных условиях. – М., 2022. – С. 75–78.

2. *Положий Б.С.* Суициды в России и Европе. – М.: Медицинское информационное агентство, 2022. – 212 с.

3. *Попов Ю.В., Пичиков А.А.* Суицидальное поведение у подростков. – СПб.: СпецЛит, 2017. – 366 с.

4. *Bertuccio R.F., Frank J.L., Hall C.M.* Patterns of warning signs among adolescents who contemplate suicide: A latent profile analysis // School psychology review. – 2022. – Vol. 51. – № 3. – P. 315–328.

5. *Clark K.N. et al.* Evaluating the Signs of Suicide Program: Middle school students at risk and staff acceptability // School psychology review. – 2022. – Vol. 51. – № 3. – P. 354–369.

6. *Higgins J.P.T. et al.* Cochrane handbook for systematic reviews of interventions. – John Wiley & Sons, 2019. – 659 p.

7. *Moher D. et al.* PRISMA statement // Epidemiology. – 2011. – Vol. 22. – № 1.

8. *Rockstroh F. et al.* Self-rated risk as a predictor of suicide attempts among high-risk adolescents // Journal of affective disorders. – 2021. – Vol. 282. – P. 852–857.

9. *Rogers J.P. et al.* Suicide, self-harm and thoughts of suicide or self-harm in infectious disease epidemics: a systematic review and meta-analysis // Epidemiology and psychiatric sciences. – 2021. – Vol. 30.

10. Suicide worldwide in 2019: global health estimates. – World Health Organization, 2021. – 35 p.

ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Н.Г. Ермакова, К.Э. Денисова

Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена
(Санкт-Петербург, Россия)

Проблемы социально-психологической адаптации пожилых людей делают необходимым изучение их ценностей и смысла жизни и выявления направленности психологической помощи. Разные возрастные подгруппы нуждаются в дифференцирован-

ном подходе при построении программ психологической помощи в отделениях дневного пребывания.

Ключевые слова: *пожилые люди, ценности, смысл жизни, психологическая помощь.*

VALUES OF LIFE AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS OF THE ELDERLY

N.G. Ermakova, Ch.E. Denisova

A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia
(Saint-Petersburg, Russia)

The problems of socio-psychological adaptation of elderly people make it necessary to study their values and the meaning of life and identify the direction of psychological assistance. Different age subgroups need a differentiated approach when building psychological assistance programs in day care units.

Key words: *elderly people, values, meanings of life, psychological help.*

Развитие медицины, повышение уровня жизни в развитых странах приводят к увеличению продолжительности жизни людей, что делает необходимым развитие специализированной помощи (медицинской, социальной, психологической) людям старших возрастных групп [1]. Изменения жизни в пожилом возрасте связаны с выходом на пенсию, изменением социальной роли, утратой профессиональных и межличностных связей, отсутствием финансовой стабильности, изменением ценностей жизни, наличием проблем со здоровьем и в семье [3].

Смысл жизни доступен любому человеку вне зависимости от пола, возраста и характера [4; 7]. Наличие смысла жизни в период пожилого возраста и старости дает право считать его противостоянием угасанию [6]. В то же время

ценности и смысл жизни людей старших возрастных групп остаются малоизученными.

Внутри позднего возрастного периода жизни выделяются группы людей пожилого и старческого возраст, которые имеют физические и психологические различия.

Трудности социально-психологической адаптации сопровождаются эмоциональными переживаниями, изменением ценностей жизни, что делает актуальным изучение проблемы смысла и ценностей жизни пожилых людей и разработку программы оказания им психологической помощи.

Целью исследования является изучение ценностей и смысла жизни пожилых людей в условиях пребывания в дневном стационаре.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 93 человека в возрасте от 60 до 88 лет; из них 82 женщины и 11 мужчин, находившиеся в отделении дневного пребывания комплексного Центра социального обслуживания населения Выборгского р-на г. Санкт-Петербурга. Пожилые люди, не утратившие способность к активному передвижению и самообслуживанию, направлялись в центр терапевтом районной поликлиники.

Участники исследования были разделены нами на 2 группы по возрасту. В 1-ю группу (от 60 до 69 лет) вошел 51 человек (48 женщин и 3 мужчин); во 2-ю группу (от 70 лет и старше) – 42 человека (34 женщины и 8 мужчин). Исследование проводилось в 2019 г. В группу не включались больные со значительными когнитивными нарушениями и перенесшие инсульт. В отделении дневного пребывания проводился комплекс мероприятий, направленных на повышение социальной адаптации: занятия лечебной физкультурой и скандинавской ходьбой, трудотерапия (различные поделки), изотерапия, освоение компьютерной грамотности, консультация юриста, психологическая помощь. Осуществлялись культурно-досуговые мероприятия (концерты, лекции, экскурсии).

Методики исследования: структурированное интервью, «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. Леонтьева (1992) [4]; «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» («Hospital

Anxiety and Depression Scale» (HADS)); «Тест рисования часов» («Clock Drawing Test»); «Визуально-аналоговая шкала самооценки состояния здоровья» (Соловьев и др., 2016) [5].

Результаты исследования.

Анализ интервью. В интервью задавались вопросы о самочувствии, семье, образовании, интересах, хобби, иерархии ценностей жизни. По результатам ответов на вопрос о семейном положении были получены следующие ответы: проживают одни в 1-й группе – 27 опрошенных (52,9%), во 2-й группе – 17 (40%), проживают с супругом в 1-й группе – 10 опрошенных (19,6%), во 2-й – 8 (19,1%), с детьми в 1-й группе проживают 10 опрошенных (19,6), во 2-й группе – 14 (33,3). Жизнь внесла свои коррективы: в пожилом возрасте многие теряют спутника жизни.

По уровню образования в обеих группах одинаково представлено средне-специальное и высшее образование. Наличие хронических заболеваний было больше во 2-й (старшей) группе – 40 опрошенных (95,2%), в 1-й (младшей) группе – 40 человек (78,4%); забота о здоровье (прием лекарств, измерение АД, соблюдение диеты) больше в старшей группе (100%), в младшей – 82,4%, что свидетельствует о большем количестве соматических проблем в старшей группе и стремлении сохранить свое здоровье. На необходимость в посторонней помощи больше указывали во 2-й группе – 23,8% опрошенных, в 1-й группе – 11,8%.

При выборе ценностей на 1-м месте у представителей как 1-й, так и 2-й групп ценность стояло «здоровье» (54,9 и 69,05% соответственно), затем – «дети» (21,5 и 11,9%), далее по значимости – «чувства», причем потребность в них больше у пациентов 1-й группы (15,7%), чем у 2-й (7,1%) (табл. 1).

Большее взаимодействие с родственниками и друзьями у представителей младшей группы сопровождается вовлеченностью в эмоциональный контакт. В то время как у опрошенных их старшей группы происходит уменьшение контактов с родственниками, уменьшение друзей и приятелей (уход из жизни), сдержанность чувств. Такие ценности, как «деньги», «хобби», «хорошая еда», «экология», остались без внимания в обеих группах.

Таблица 1

Сравнительный анализ иерархии ценностей

Ценности жизни (ранжирование)	**1-я группа (60–69 лет), *n* = 51**	**2-я группа (старше 70 лет), *n* = 42**
	Кол-во, %	**Кол-во, %**
Здоровье	28 (54,9%)	29 (69,05%)
Дети	11 (21,57%)	5 (11,9%)
Работа	1 (1,96%)	2 (4,76%)
Комфорт	1 (1,96%)	2 (4,76%)
Отдых	1 (1,96%)	1 (2,38%)
Чувства	8 (15,69%)	3 (7,14%)
Семья	1 (1,96%)	0

Результаты сравнения показателей методики «Смысложизненные ориентации» Д. Леонтьева 1-й и 2-й групп опрошенных представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение средних показателей методики (СЖО) Д. Леонтьева по критерию Манна–Уитни (*U*)

Показатель	**1-я группа (60–69 лет), *n* = 51**	**2-я группа (старше 70 лет), *n* = 42**	***U*, *p* < 0,05**
	M* ± *S	**M ± S**	
Цель в жизни	33,73 ± 6,33	31,80 ± 6,42	–
Процесс жизни	30,2 ± 5,9	28,57 ± 6,96	–
Результативность жизни	27,57 ± 4,92	26,1 ± 5,04	–
Локус контроля – Я	21,08 ± 4,7	19,29 ± 4,71	$p < 0,05$
Локус контроля – жизнь	29,6 ± 6,59	28,21 ± 8,5	–
Осмысленность жизни	104,53 ± 17,41	99,69 ± 19,95	–

Примечание: M – среднее; *S* – среднеквадратическое отклонение.

Значимые различия отмечаются по параметру «Локус контроля – Я», который выше у представителей 1-й (младшей) группы пациентов. «Локус контроля – Я» отражает отношение человека к своей способности контролировать свою жизнь, веру в свои силы. Это свидетельствует о большем и активном участии пациентов 1-й группы в жизненных ситуациях (взаимодействии с детьми, внуками, друзьями), в принятии решений в семье, в то время как представители старшей группы в принятии решений больше зависят от родственников, что подтверждается данными интервью.

Такие показатели, как «цель жизни», «процесс жизни», «результативность», «локус контроля жизни», «осмысленность жизни» значимых различий не имеют, что можно расценить как сходность проблематики пациентов 1-й и 2-й групп. Они относятся к единой общности «пожилых людей», которых объединяют сходные проблемы (здоровье, завершение трудовой деятельности, сложности отношений в семье).

Психологическая помощь может быть направлена на формирование новых ценностей и смыслов жизни (освоение компьютера, занятия по интересам, библиотерапия и др.), которые будут доступны людям старшей возрастной группы.

Результаты сравнения показателей «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (HADS) обеих групп значимых различий не выявили. Показатели тревоги 1-й группы (6,84 ± 3,5) и 2-й группы (5,64 ± 3,4), показатели депрессии в 1-й группе (5,59 ± 3,4) и во 2-й группе (5,74 ± 2,78) находятся в пределах нормы (менее 7 баллов), что свидетельствует об относительно уравновешенном эмоциональном состоянии пожилых людей, пребывающих в дневном стационаре, что подтверждают и данные интервью.

Результаты сравнения показателя средних значений «Визуально-аналоговой шкалы самооценки состояния здоровья» (VAS) двух групп значимых различий не показали. Показатели в 1-й группе (54,51 ± 17,04) и (55,71 ± 16,21) во 2-й группе – чуть выше среднего (мах 100 баллов) и в целом удовлетворительные.

Для проверки сохранности когнитивных способностей представителей 1-й и 2-й групп был проведен «Тест рисования часов» (CDT). Показатели когнитивных функций значимо ниже ($p < 0,01$) у представителей 2-й (старшей) группы пациентов (8,643 ± 1,62), чем в 1-й группе (9,647 ± 1,016), что, по-видимому, обусловлено более выраженными возрастными изменениями у них зрительно-пространственных функций и зрительной памяти и нуждается в психологической коррекции.

Обсуждение результатов. Комплексная помощь пожилым людям в Центрах дневного пребывания является важным мероприятием, направленным на повышение социально-психологической адаптации людей старшей возрастной группы [1]. Освоение новых занятий и навыков, доступных собственному контролю, могут способствовать формированию у пожилых людей новых ценностей и смысла жизни [2]. Показатели когнитивных функций ниже у представителей старшей группы, что означает, что они нуждаются в психологической коррекции[3].

Выводы:

1. Ценности и смысложизненные ориентации пожилых людей различаются в разных возрастных подгруппах, что требует дифференцированного подхода при создании программ психологической помощи.

2. Психологическая помощь может быть направлена на коррекцию высших психических функций и на формирование новых ценностей и смыслов жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анисимов В.Н., Эргашев О.Н., Финагентов А.В., Бордовский Г.А., Кабанов М.Ю.* Структура и основные этапы процесса долговременной государственной поддержки граждан старшего возраста // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35. – № 1. – С. 10–24. – DOI: 10.34922/AE.2022.35.1.001.

2. *Дорогина О.И., Лебедева Ю.В., Токарская Л.В., Хлыстова Е.В.* Геронтопсихология: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 131 с.

3. *Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Матейовска-Кубешова Х. и др.* Возрастная жизнеспособность в геронтологии и гериатрии (обзор) // Научные результаты биомедицинских исследований. – 2019. – № 5 (4). – С. 102–116.

4. *Леонтьев Д.А*. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 22 с.

5. *Соловьев А.Г., Попов В.В., Новикова И.А*. Ранняя диагностика и профилактика психических расстройств в пожилом возрасте: учебно-методическое пособие. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. – 160 с.

6. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир. – М.: Питер, 2012. – 224 с.

7. *Франкл В*. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

АРТ-ТЕРАПИЯ В СИТУАЦИИ ГЛОБАЛЬНОГО СТРЕССА: СОЦИАЛЬНЫЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

А.И. Копытин

Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования (Санкт-Петербург, Россия)

В статье представлены задачи и формы арт-терапии в контексте модели устойчивого развития – новой идеологии культуры мира, толерантности, гендерного, конфессионального и этнического равенства. Важнейший элемент устойчивого развития – экосистемная и природно-ресурсная основа жизнедеятельности. Поясняется специфика социальной, в частности, экологически ориентированной, арт-терапии в ее связи с формами и стратегиями современного искусства.

Ключевые слова: *арт-терапия; модель устойчивого развития; толерантность; гендерное, конфессиональное и этническое равенство; экосистемная и природно-ресурсная основы жизне-*

деятельности; экологически ориентированная арт-терапия; современное искусство.

ART THERAPY IN THE SITUATION OF GOBAL STRESS: SOCIAL, ECOLOGICAL, CINICAL ASPECTS

A.I. Kopytin

St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education (St. Petersburg, Russia)

The report presents the tasks and forms of art therapy in the context of the sustainable development model – a new ideology of a culture of peace, tolerance, gender, confessional and ethnic equality. The most important element of sustainable development is the ecosystem and natural resource basis of life, which presupposes the preservation of environmental and resource living conditions for future generations. The specificity of social, in particular, environmentally-oriented art therapy in its connection with the forms with the strategies of contemporary art.

Key words: *art therapy; sustainable development model; tolerance; gender, confessional and ethnic equality; ecosystem and natural resource basis of life activity; environmentally oriented art therapy; modern Art.*

Введение. В статье представлена новая концепция арт-терапии – арт-терапии в интересах устойчивого развития. Это, наверное, та арт-терапия, которая рождается на наших глазах, является передним краем ее развития. Арт-терапевтическое сообщество накопило значительный опыт. За прошедшие десятилетия оно обращалось к различным клиническим, социальным и экологическим проблемам. Однако настала пора искать новую объединяющую платформу для дальнейшего развития арт-терапии – ту платформу, которая отвечала бы разным сегментам арт-терапии, занимающихся

вопросами психического и соматического здоровья, социального неблагополучия разных групп населения, проблемами среды. Это те проблемы, которые актуальны для арт-терапевтов, живущих в разных странах мира, на разных континентах. Мы можем сформировать общее основание, которое будет далее объединять всех нас.

Реальность такова, что человечество оказалось весьма уязвимым перед лицом нарастающей энтропии, спровоцированной пандемией и текущим геополитическим кризисом. Налицо другие кризисные явления, затрагивающие экономику, политику, социальную сферу, культуру, экологию. Причем эти кризисные явления представляются как взаимосвязанные и взаимообусловленные. Арт-терапия должна работать со всеми аспектами. Как в разные периоды истории, так и сейчас люди демонстрируют свою способность преодоления кризисных явлений, используя не только медицинские, социальные и экономические меры, но и свой творческий потенциал – способность формировать себя и мир вокруг, опираясь на свою творческую связь со средой и друг с другом.

Арт-терапия в интересах устойчивого развития. Что такое арт-терапия в интересах устойчивого развития? Это такая арт-терапия, которая рождается в ситуации, когда мы ищем ответы на вопросы, как жить дальше, как выжить человечеству, как решить комплекс экологических, социальных, экономических и психологических проблем. Концепция устойчивого развития – это то, что провозглашено ООН, но с трудом прокладывает себе путь и вызывает множество разночтений и полемик.

Концепция устойчивого развития – это новая идеология культуры мира, толерантности, гендерного, конфессионального и этнического равенства. Важнейший элемент концепции устойчивого развития – экосистемная и природно-ресурсная основы жизнедеятельности, которые предполагают сохранение благоприятных условий для жизни будущих поколений.

Институциональная среда современной арт-терапии связана с различными ее секторами – клиническим, образовательным, экологическим, социальным. Конечно же, традиционным для арт-терапии является ее проникновение в различные учреждения медицинского профиля, работающие с проблемами психического и соматического здоровья. Это также в последние годы все более расширяющийся сегмент социальных учреждений, так называемая общинная арт-терапия, которая реализуется в том числе силами некоммерческих, негосударственных организаций. Это в том числе учреждения культуры, которые могут рассматриваться как новая среда арт-терапии.

Можно было бы обратить внимание на то, как меняется состав арт-терапевтов с точки зрения их представленности в различных учреждениях социального профиля, медицины и образования.

Заглянув в сводку одного из последних исследований, проведенных Американской арт-терапевтической ассоциацией среди своих членов, направленное, наряду с прочим, на уточнение того, где работают арт-терапевты, можно констатировать в очередной раз, что американские арт-терапевты чаще всего работают в медицинских учреждениях, причем их распределение в разных учреждениях медицинского профиля постепенно меняется. В последние годы становится все больше арт-терапевтов, работающих в соматических стационарах и амбулаторных подразделениях. Это также гериатрия, геронтопсихиатрические учреждения, а также учреждения, занимающиеся паллиативным уходом, и целый ряд других инновационных направлений, связанных с медицинской моделью арт-терапии.

Значительный процент арт-терапевтов также работают в образовательных учреждениях. Это и массовые школы, и колледжи, и университеты, и специализированные образовательные организации. Что касается социальной сферы, то арт-терапевты работают в так называемых независимых открытых студиях как площадках для творческой работы с

населением. Это также муниципальные центры, центры социального обслуживания, приюты для бездомных, для пострадавших от домашнего насилия, исправительные учреждения, сфера бизнеса и т.д. Этот сегмент работы арт-терапевтов неуклонно увеличивается. Социальная арт-терапия все больше заявляет о себе.

Кратко остановлюсь на особенностях разных моделей арт-терапии. Ее клиническая модель выступает пионером арт-терапии в целом. Как известно, арт-терапия начала развиваться в медицинских учреждениях, в частности, в психиатрических больницах. Однако медицинская арт-терапия на сегодняшний день становится более дифференцированной по условиям работы, по целевым группам, которые требуют специальных подходов, реализуемых на основе учета особенностей биопсихосоциогенеза разных нарушений физического и психического здоровья.

Клиническая арт-терапия использует творческую активность пациентов в качестве основного или дополнительного фактора профилактики и лечения психических и соматических заболеваний, а также реабилитации лиц с ограниченными возможностями психического и физического здоровья. Она стремится к повышению эффективности лечебно-профилактических мероприятий на основе использования терапевтических и защитно-стабилизирующих факторов творческой активности; реализуется специалистами с клинической подготовкой, хотя объем клинической подготовки может различаться в зависимости от страны с их традициями арт-терапевтического образования. В нашей стране специалисты в области клинической арт-терапии – это, прежде всего, врачи-психиатры-психотерапевты, прошедшие дополнительную подготовку в области арт-терапии, а также клинические психологи с соответствующей арт-терапевтической подготовкой.

Социальная арт-терапия дополняет клиническую. Хотя, конечно, они проникают друг в друга, но, тем не менее, социальная арт-терапия с вязана с решением проблем особого рода, касающихся отношений между людьми и разными со-

циальными группами. В частности, она направлена на то, чтобы смягчить проблемы психосоциального характера, спровоцированные социальными кризисами. Она поддерживает гендерное, конфессиональное, расовое, этническое равноправие; содействует развитию институтов гражданского общества, демократии, активной социальной позиции граждан; использует искусство как катализатор позитивных социальных изменений, развития организаций, личностного роста и духовного обогащения (spiritual enrichment); стремится к преодолению стигм и маргинализации индивидов и социальных групп вследствие ограниченных возможностей здоровья, национальности, вероисповедания, сексуальной ориентации и других отличий. Социальная арт-терапия работает с представителями групп риска, опирается на ресурсы общества и поддерживает эти ресурсы.

Экологическая арт-терапия использует целебные факторы творческой личностной активности в их сочетании с факторами, связанными с взаимодействием людей друг с другом и жизненной средой. Работает не только с потребностями и проблемами здоровья людей, но и проблемами окружающей среды. Она помогает людям освоить различные виды творческого взаимодействия с жизненной средой, миром природы и использовать их как в терапии, так и в повседневной жизни для сохранения здоровья и благополучия; обогащает экологическими знаниями, развивает экологическое сознание, предупреждает разрушительное воздействие на природную среду и риски развития разных заболеваний в результате нездорового, неэкологичного образа жизни.

Клиническая, социальная и экологическая арт-терапия в последние годы стремятся к расширению спектра услуг в медицине, образовании, социальной сфере. В последнее время уделяется все больше внимания роли властных отношений, экологии и иным вопросам, связанным с понятием «жизненная среда человека», культуре, глобальным факторам доминирования, самоопределению, политике, правовому контексту, проявлениям неравноправия.

Концепция устойчивого развития обращена к широкому кругу проблем современного общества. Это проблемы экологии, социальной жизни, экономики. Они рассматриваются как взаимосвязанные. Концепция устойчивого развития работает с проблемами здоровья и благополучия людей (well being), их гендерного равенства, стремится к преодолению иного неравенства, дискриминации, борется с насилием, в том числе в отношении детей и женщин, а также с сексуальным и организованным насилием. Она также работает с проблемами окружающей среды, экологическими проблемами, поддерживает создание безопасной и здоровой среды, устойчивых городов и населенных пунктов, ратует за ответственное потребление и производство, развивает социальное партнерство, оптимизируя отношения между государством, частным сектором и гражданскими инициативами.

Таким образом, повестка дня концепции устойчивого развития довольно широкая, однако ее реализация в разных областях, в деятельности медицинских, социальных и образовательных учреждений, в экономике и повседневной жизни людей является весьма сложной задачей. Должны ли и могут ли арт-терапевты обращаться к этой повестке дня, изыскивая свои пути решения этого широкого круга вопросов? Полагаем, что да. Мы не только можем, но и должны это делать.

Для современной арт-терапии в интересах устойчивого развития характерен социальный активизм, который связан с пониманием того, что процессы социальных изменений могут начинаться с уровня отдельной личности, семьи, коллектива или общества в целом. В отличие от деятельности арт-терапевтов и других помогающих специалистов в предыдущие десятилетия, социальный вектор работы на сегодняшний день может рассматриваться как определяющий политику арт-терапевтического сообщества.

Социальные изменения, над которыми могут работать арт-терапевты, связаны с повышением социальной, политической и культурной компетентности, сознательности и ак-

тивности граждан. Они могут помогать клиентам взять на себя большую ответственности за свое поведение и свою судьбу, не только всецело доверяя ответственность за свою будущее и среду обитания властным государственным структурам, но и предпринимая шаги для того, чтобы стать влиятельной силой в обществе. Все это является предпосылкой перестройки социальных отношений.

Арт-терапевты могут проводить работу внутри самой системы со сложившимися формами обслуживания населения. Например, арт-терапевты, работающие в медицинских учреждениях или образовательных бюджетных организациях в нашей стране, могут предпринимать шаги для того, чтобы изменить институциональные отношения, выступая катализаторами этих изменений. Они также могут работать за пределами этих институтов, в частном секторе, на базе негосударственных, некоммерческих учреждений, реализуя инициативы, характерные для гражданского общества.

К сожалению, эта перспектива пока недооценивается в нашем сообществе, представители которого пока относительно редко задумываются о том, какую роль они могут играть в более широкой повестке дня, работая с проблемами арт-терапии в интересах устойчивого развития.

Формы социальной активности, характерные для социальной арт-терапии или арт-терапии в интересах устойчивого развития в целом, следующие:

– посредничество в конфликтах (reconciliatory work);

– тренинг уверенного поведения (empowerment training);

– организация и развитие сообществ, включая групповую и командную работу (тренинг лидерства и управления);

– методы социальной поддержки;

– развитие общинного и корпоративного партнерства;

– институциональные изменения на основе работы с малыми группами и изменение политики;

– социальные исследования на основе действия (акции);

– политическая активность.

Конечно, нельзя не коснуться того, какую роль в такой арт-терапии могут играть формы современного искусства, как правило, обращенные к широкому кругу проблем, в том числе проблем социального характера. На сегодняшний день это широкий спектр новых возможностей, технологий, обусловленных не только цифровизацией разных сфер жизни, включая искусство, но и пониманием человеком своего места и роли в мире, где он прибегает к различным медиа, языкам культуры для того, чтобы взаимодействовать со средой более эффективно. Это касается тех форм искусства, которые уже стали, но могут и в еще большей мере стать инструментами арт-терапии. К ним можно отнести: стрит-арт, арт-феминизм, аппроприации, аутсайдер-арт, эко-арт и искусство среды (environmental art), цифровое искусство, искусство общин (community art), фотографию, в частности, плакатную и документальную фотографию, другие экранные искусства, демосцену, перформанс и другие акциональные искусства. Для этого, конечно, необходимо иметь соответствующую подготовку.

Проблема на сегодняшний день достаточно острая, особенно характерная для российской арт-терапии. Она касается того, как формировать компетентность людей, связанную с визуальным искусством, в том числе приобщая их к разным формам современного искусства.

Например, уличное искусство весьма разнообразно и представлено настенными рисунками, изображениями в общественных местах и на различных объектах, уличными инсталляциями, стикерами, постерами, урбанистическим стилем изобразительного искусства. Это лишь один из сегментов, который требует освоения. Параллельно с этим идет развитие экологического искусства с его специфическими формами и стратегиями. Конечно, мы можем видеть примеры такого подхода в арт-терапии, который использует современное искусство. Это в некоторых случаях спонтанные творческие проявления, инициативы граждан, характерные для общин.

Можно говорить о различных средах, которые могут быть использованы современными арт-терапевтами. К ним можно отнести и природные ландшафты, «зеленые» среды для проведения особых арт-терапевтических занятий и программ экологической арт-терапии; антропогенные различные ландшафты, городские, институциональные, архитектурные пространства. К ним также можно отнести информационно-виртуальные среды, которые связаны с феноменом цифровой арт-терапии и цифрового искусства.

Конечно, искусству принадлежит очень важная роль в развитии новых отношений человека с окружающей средой, более здоровых и более экологичных связей. Нельзя не отметить тот факт, что занятия искусством, средовой творческой активностью обусловливают изменения в восприятии природной и неприродной среды, обогащая его в эмоциональном, сенсорном, эстетическом, духовном плане; помогают людям чувствовать контроль над окружающей средой и участвовать в ее управлении и восстановлении. Творческая средовая активность также позволяет персонализировать среду, в определенном аспекте «присваивать» ее, находить в ней что-то близкое и созвучное себе, утверждать в ней свое право на ее экологичное использование.

Заключение. Арт-терапия на сегодняшний день меняет свое лицо. Формируется то, что можно назвать «арт-терапией в интересах устойчивого развития». Мы можем использовать человеческую способность к творческому взаимодействию со средой для того, чтобы поддерживать здоровье и благополучие среды и человека, сделать мир более устойчивым и пригодным для существования людей и иных форм жизни. Однако для того чтобы стать реальными, эти возможности требуют нашей активности, реализуемой вместе с миром природы, культурой, социальными силами современности. Наше сообщество может и далее активно развиваться, поддерживая арт-терапию в интересах устойчивого развития, реализуя позитивный ответ на нарастающие экологические, медицинские, политические и социальные вызовы.

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХ РАЗНЫЕ РОЛИ И ПОЗИЦИИ В СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

Л.В. Косикова

Южный федеральный университет
(Ростов-на-Дону, Россия)

В статье обсуждаются результаты сравнительного анализа компонентов жизнестойкости подростков, участников буллинга в образовательной среде. В буллинг-структуре наиболее представлены подростки, занимающие позицию защитника жертв в буллинге и жертвы буллинга. С помощью сравнительного анализа установлено, что общий показатель жизнестойкости значимо выше у защитников, чем у жертв. У подростков-жертв буллинга такие показатели жизнестойкости, как вовлеченность, контроль и принятие риска значимо ниже, чем у подростков, занимающих позицию защитника жертв.

Ключевые слова: *жизнестойкость, буллинг, подростки, защитники, жертвы.*

FEATURES OF THE RESILIENCE OF TEENAGERS, WHO OCCUPY DIFFERENT ROLES AND POSITIONS IN BULLYING

L.V. Kosikova

Southern Federal University
(Rostov-on-Don, Russia)

The article discusses comparative analysis results of the resilience of teenagers who occupy different roles and positions in bullying. Such roles as «protector of victim» and «victim» are most represented in the structure of bullying. According to the results of the comparative analysis, the overall indicator of resilience for protectors is significantly higher than for victims. Such indicators of resilience as

involvement, control and risk acceptance are significantly lower for victims of bullying than for their protectors.

Key words: *resilience, bullying, teenagers, protectors, victims.*

Феномен буллинга наиболее остро распространен именно в подростковой среде. Это связано с тем, что проявление агрессии является неотъемлемым фактором процесса взросления. Многие исследователи отмечают, что проблема буллинга является достаточно сложной в том смысле, что последствия не всегда очевидны и могут быть не заметны сразу, однако они оказывают сильнейшее отрицательное влияние на всех участников данного процесса. Проблема буллинга оставляет неизгладимый след на протяжении всей жизни подростка, а его последствия могут иногда обнаружиться по истечении длительного времени.

Предрасположенность подростков к роли агрессора или жертвы напрямую зависит от внутреннего потенциала личности. Одной из основных характеристик личности, определяющей возможность сопротивляться негативным воздействиям и стрессогенным факторам окружающей среды, является жизнестойкость. Феномен жизнестойкости исследовали такие ученые, как С.Р. Мадди, Е.И. Рассказова, С.А. Богомаз, О.А. Кузнецова, Р.И. Стецишин, Т.О. Арчакова, Т.В. Наливайко и др. Жизнестойкость является одной из главных причин, оказывающих влияние на уровень взаимоотношений в коллективе и выборе модели поведения.

Для выявления особенностей жизнестойкости подростков, занимающих различные роли и позиции в буллинге, нами было проведено исследование, в котором приняли участие подростки в возрасте 14 лет, обучающиеся в средней общеобразовательной школе (всего 160 респондентов). В качестве диагностического инструментария использовались «Методика на выявление буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной и «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Осина и Рассказовой.

С помощью методики Е.Г. Норкиной мы выявили буллинг-структуру в учебных коллективах подростков. Анали-

зируя занимаемые подростками позиции и роли в буллинг-структуре, можно сделать вывод о том, что наиболее представлена группа защитников (53,1% респондентов). Учащиеся, занимающие позицию защитника, нацелены на противоборство насилию, направленное на жертву, и желают решать конфликтные ситуации конструктивными методами и способами. Они могут активно противопоставлять себя агрессору, поддерживая жертв буллинга. Следующей по представленности в буллинг-структуре следует отметить группу жертв буллинга (25% респондентов от общего числа). Подростки, находящиеся в позиции жертвы, испытывают на себе все виды давления и насилия, происходящие в учебных коллективах. Обычно жертвы мало удовлетворены своими взаимоотношениями со сверстниками, являются носителями низкого социального статуса в учебной группе. Далее следуют инициаторы (11,2% респондентов). У подростков-инициаторов проявляется тенденция к доминированию, агрессивному, властному поведению, жесткому отстаиванию своего мнения и правоты. Подростки-помощники (8,1% респондентов) поступают в соответствии с указаниями буллера, инициирующего нападки, и являются средством воплощения насилия в его руках. Зачастую подростки-помощники характеризуются асоциальным поведением, склонны к прогулам учебных занятий, у них отсутствует дисциплина и наличествует избегание подчиняться принятым нормам и правилам в обществе. В ходе проведения исследования мы выявили 2,5% наблюдателей. Такие подростки являются частью общей массы, которая не может повлиять на ход событий. Они выполняют роль фиксаторов насильственных действий, которые дают понять инициаторам и жертвам, что их столкновение было замечено.

На основании полученных данных были выделены две эмпирические группы исследования: подростки, занимающие позицию защитников в буллинг-структуре, и подростки – жертвы буллинга. Подростки, занимающие позиции инициаторов буллинга, помощников, наблюдателей в дальнейшем исследовании участия не принимали в связи с малым объемом выборки.

Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Осина–Рассказовой позволил определить четыре показателя у двух групп подростков – защитников и жертв: общий показатель жизнестойкости и ее компоненты – вовлеченность, контроль, принятие риска. Результаты сравнительного анализа жертв и защитников по шкале «Общий показатель жизнестойкости» свидетельствуют, что подростки – жертвы буллинга статистически значимо уступают защитникам по общему уровню жизнестойкости ($p \leq 0{,}001$). Подростки-защитники в большей степени, чем подростки – жертвы буллинга, берут ответственность за свою жизнь на себя, не боятся вступать в конфронтации, однако при этом стараются урегулировать конфликтные ситуации конструктивными способами, способны осознавать и соотносить собственные действия с получаемыми результатами. Подростки – жертвы буллинга статистически значимо уступают защитникам жертв в буллинге по уровню всех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Выявленные различия выражены на максимально высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0{,}001$).

Для подростков, занимающих позицию защитников жертв в буллинге, в большей степени, чем подросткам – жертвам буллинга ($U = 685{,}0$, $p \leq 0{,}001$), характерны установление разнообразных социальных контактов, стремление оказывать и получать социальную поддержку, включаться в решение жизненных проблем, чувство собственной значимости и ценности в сфере социального взаимодействия. Подростки – защитники жертв буллинга показали значительно бóльшую выраженность принятия риска по сравнению с подросткам – жертвами буллинга ($U = 637{,}0$, $p \leq 0{,}001$). Этот компонент жизнестойкости характеризует подростков – защитников жертв буллинга как устойчивых к негативно окрашенным ситуациям, способных извлекать опыт из любых ситуаций.

По компоненту контроля нами также установлены различия в его выраженности в группах защитников и жертв буллинга ($U = 564{,}0$, $p \leq 0{,}001$). Подростки-защитники в большей степени, чем подростки – жертвы буллинга кон-

центрируются на выполнении задач, находящихся не просто в рамках их возможностей, но и на грани; они инициируют поведение, прикладывают усилия, ставят перед собой трудные цели, не боятся новых, сложных и незнакомых ситуаций.

По результатам проведенного исследования разработаны методические рекомендации с учетом индивидуально-личностных особенностей подростков, направленные на профилактику феномена буллинга в учебных коллективах. Данные рекомендации представляют интерес для педагогов и могут быть использованы для снижения рисков буллинга в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мадди С.Р.* Теории личности: сравнительный анализ / пер. с англ. – СПб., 2012. – 432 с.

2. *Рассказова Е.А*. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации. Гуманитарные проблемы современной психологии // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2017. – № 5. – С. 76–83.

ЗАРУБЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕПАРАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ

Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

Тема сепарационной тревоги является крайне актуальной, поскольку берет свое начало в младенческом и раннем возрастах и оказывает существенное влияние на психическое благополучие в дальнейшем. Результаты рассмотренных зарубежных исследований позволяют предположить, что, начинаясь в младенческом и

раннем возрастах, сепарационная тревога обостряется в стрессовых ситуациях, оказывает воздействие на дальнейшее развитие эмоциональной и личностной сфер ребенка и может приводить к появлению вредных привычек, ухудшению школьной успеваемости, прогулам, фобиям и проблемам со здоровьем, а также связана с особенностями проявления тревоги у собственных детей. В то же время сепарационная тревога связана с более активным личностным ростом родителей после рождения детей, особенно у отцов. Полученные данные позволяют увидеть роль тревожного расстройства, вызванного разлукой, в формировании личности, что является важным условием для создания терапевтических и коррекционных мероприятий.

Ключевые слова: *сепарационная тревога, психическое благополучие, игровая терапия, уровень тревожности, стрессовые ситуации, эмоциональная и личностная сферы ребенка, терапевтические и коррекционные мероприятия.*

FOREIGN STUDIES SEPARATION ALARM

Yu.A. Kochetova, M.V. Klimakov

Moscow State Psychological and Pedagogical University
(Moscow, Russia)

The topic of separation anxiety is extremely relevant, since it originates in infancy and early ages and has a significant impact on mental well-being in further. The results of the reviewed foreign studies suggest that, starting in infancy and at an early age, separation anxiety is exacerbated in stressful situations, has an impact on further development emotional and personal spheres of the child and can lead to the emergence of bad habits, the deterioration of school performance, absenteeism, phobias and health problems, and is also associated with features of the manifestation of anxiety in their own children. At the same Separation anxiety is associated with more active personal growth of parents after the birth of children, especially for fathers. The data obtained allow us to see the

role of separation anxiety disorder in the formation of personality, which is an important condition for the creation of therapeutic and corrective measures.

Key words: *separation anxiety, mental well-being, play therapy, anxiety levels, stress situations, emotional and personal spheres of the child, therapeutic and corrective measures.*

На современном этапе развития общества тревожные расстройства занимают одно из центральных мест в психологической практике, в том числе это касается и детских возрастов. Как правило, большинство расстройств тревожного спектра, возникающих в детских возрастах, имеют достаточно схожие диагностическое критерии, что и у взрослых. Однако в Международной классификации болезней десятого пересмотра, а также в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам в группу детских и подростковых «эмоциональных расстройств и расстройств поведения» входит так называемое «тревожное расстройство у детей, вызванное разлукой» (F 93,0), которое диагностируется, как правило, в младенческом, детском и подростковом возрасте [7]. С проблемами тревожного расстройства, вызванного разлукой, обращается большой процент населения, почти половина направлений из всей группы тревожных расстройств [8].

Основной симптом, характеризующий данное расстройство, связан с тем, что ребенок испытывает тревогу, которая возникает, в первую очередь, из-за разлуки с матерью или близким взрослым. Также иногда тревожность ребенка связана с разлучением с неодушевленными предметами, например, с любимыми игрушками, знакомыми местами (дом, своя комната и пр.).

В Международной классификации болезней присутствуют диагностические критерии для выявления тревожного расстройства у детей, вызванного разлукой или, по-другому, сепарационной тревоги у детей. В первую очередь, к таким критериям можно отнести высокий уровень тревоги в

ситуации отделения от близких взрослых, к которым у ребенка присутствует привязанность. При этом такая тревога не должна являться частью генерализованной тревоги относительно других ситуаций. Данная тревога может проявляться в страхе ребенка потерять близкого взрослого, при этом может возникать страх потеряться самому, остаться в одиночестве без близкого взрослого, к которому привязан ребенок. Подобные страхи сопровождаются отказом от посещения детского сада или школы, возникают проблемы со сном, когда ребенок отказывается спать без близкого взрослого рядом, при этом могут возникать повторяющиеся ночные кошмары. Помимо прочего, сепарационная тревога проявляет себя в дистрессе и психосоматических расстройствах в виде физических симптомов – тошноте, боли в животе, головной боли, которые возникают исключительно при разлуке (или при ее предчувствии) с близким взрослым, к которому ребенок испытывает привязанность, а также различные тики [8].

В DSM-IV для постановки диагноза, связанного с сепарационной тревогой, должны присутствовать следующие диагностические критерии: тревога должна выходить за пределы ожидаемой для соответствующей стадии развития ребенка, продолжаться больше 4 недель, возникать в возрасте до 18 лет и приводить к значительному дистрессу или нарушениям [7].

Известно, что события ранней жизни и детские травмы играют активную роль в развитии психопатологии. Симптомы могут возникнуть после особенно негативного события в жизни, такого как потеря родителя или другого любимого человека [Alkın, 2010; Bögels et al., 2013]. Часто наблюдаемые связи между сепарационной тревогой и посттравматическим стрессом позволяют прийти к выводу, что страх травмы является фактором риска для развития сепарационной тревожности. Считается, что стили родительского воспитания являются еще одним возможным фактором экологического риска для развития сепарационной тревоги. Было выявлено, что гиперопека, чрезмерная защита со сто-

роны родителей связаны с развитием сепарационной тревоги у их детей во взрослом возрасте [Manicavasagar et al., 1999; Bögels et al., 2013]. Экологические факторы риска сепарационной тревоги могут быть связаны с определенными периодами развития. Так, у детей, становящихся независимыми от родителей, могут развиваться симптомы сепарационной тревожности в зависимости от качества отношений привязанности [Bögels et al., 2013].

Несмотря на то что сепарационная тревога в DSM-IV представлена как расстройство детского возраста, некоторые исследования показали наличие данного расстройства у взрослых респондентов – распространенность тревожного расстройства, вызванного разлукой, среди взрослых составляет 6%, при этом более 70% случаев проявления начинаются в подростковом возрасте [8].

Таким образом, тема сепарационной тревоги является крайне актуальной, поскольку берет свое начало в младенческом и раннем возрастах и оказывает существенное влияние на психическое благополучие в дальнейшем. Среди российской выборки данная тема изучена недостаточно, что открывает поле для дальнейших исследований. В зарубежной психологической науке и практике проблема сепарационной тревоги активно разрабатывается: с одной стороны, рассматривается как отдельный феномен, с другой – в контексте детско-родительских отношений.

Дж. Кольхофф, Б. Барнетт и В. Ипен в 2015 г. провели исследование, посвященное связи сепарационной тревоги матерей младенцев с привязанностью к ребенку и стилями воспитания детей [19]. В исследовании приняли участие 83 женщины, только что родившие детей и находящиеся с ними в стационаре. Методами исследования выступили клиническое интервью и шкала сепарационной тревоги ASA. Кроме того, особенности поведения младенцев фиксировались медсестрами 24 ч в сутки. Эксперимент показал, что в данной выборке распространенность сепарационной тревоги среди матерей составила 19,3%. У женщин с высоким уровнем сепарационной тревоги чаще, чем у женщин с низ-

ким уровнем, отмечались депрессивные и тревожные расстройства. Эти же женщины сообщали о негативном опыте детско-родительских отношений в своем детстве, небезопасном типе привязанности. У детей этих женщин были зафиксированы проявления беспокойства и тревожности. Таким образом, негативный ранний детский опыт воспитания связан с сепарационной тревожностью во взрослом возрасте, который, в свою очередь, связан с проявлениями тревожности у новорожденных детей [5].

В исследовании У. Астути и др., которое было проведено в 2020 г., изучалась связь сепарационной тревоги детей 5–6 лет с привязанностью родителей [1]. В нем приняли участие 185 детей (87 мальчиков и 98 девочек). Для измерения привязанности родителей к детям использовалась анкета «Parental-Child Attachment-Child Survey», а для измерения сепарационной тревожности – шкала CSAS, которую экспериментаторы зачитывали детям вслух. Регрессионный анализ показал, что более сильная привязанность родителей к детям связана с более низким уровнем сепарационной тревожности (F_{count} = 15,26 < F_{table} = 3,045 со значением Sig 0,000 < 0,05). Близость между ребенком и родителем поддерживает способность ребенка адаптироваться в группе сверстников.

В рамках лонгитюдного исследования под руководством М. Батталья в 2017 г. были оценены траектории развития детей с высоким уровнем сепарационной тревоги. В исследовании приняли участие 1290 детей, у которых с помощью опросника «Interviewer-Completed Computerized Questionnaire» была установлена сепарационная тревожность в возрасте от 1,5 лет. Сами дети (от 8 лет), а также их семья и учителя оценивали такие параметры, как физическое здоровье, академическая успеваемость и др. Дисперсионный анализ MANCOVA позволил выявить, что дети с высоким уровнем сепарационной тревожности, установленной в младенчестве, склонны к более высокому уровню интернальности, т.е. к более высокому уровню субъективного контроля, имеют более слабые академические достижения, более высокие показатели

агорафобии, а также более слабое физическое здоровье (головные боли до 12 лет, хроническая астма в возрасте от 10 до 13 лет) [2].

В настоящее время сепарационная тревога исследуется и в контексте COVID-19. Многие ученые отмечают, что ситуация пандемии влияет на эмоциональное состояние и психологическое благополучие людей любых возрастов. С целью изучения влияния пандемии на эмоциональное состояние и сепарационную тревогу детей в актуальных условиях исследователи К. Колджакоглу и Г. Юджел (Университет Эрджиес, Кайсери) провели эксперимент, в котором использовали авторскую анкету, направленную на изучение привычек детей, и шкалу SPAS для оценки тревожности детей. В исследовании приняли участие 405 родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста. Было выявлено, что в условиях пандемии сепарационная тревога у дошкольников была выражена сильнее, чем общий уровень тревоги. Кроме того, родители сообщили о наличии истерик (p = 0,010), приступов плача (p = 0,010) и агрессии (p = 0,010) у детей. Также было обнаружено, что привычки сосать палец (p = 0,010), кусать ногти (p = 0,040) и кусать губы (p = 0,010), которые отмечались до комендантского часа, введенного в связи с COVID-19, значительно уменьшились после введения комендантского часа. Можно предположить, что данные поведенческие проявления связаны с возросшим уровнем сепарационной тревоги, что требует дальнейшего изучения [6].

Проявления сепарационной тревоги исследуются и у взрослых. В исследовании А. Карр и П. Пендри (США) было выявлено, что на развитие сепарационной тревоги в юношеском возрасте может влиять разлука с домашними животными (при поступлении молодых людей в колледжи и университеты, переезде в другие города и т.п.) [3]. За месяц до прибытия в кампус случайно выбранная выборка поступающих студентов-первокурсников (n = 2000) сообщила о владении домашними животными (n = 145). Месяц спустя, через 2 недели после начала семестра, у студентов были вы-

явлены симптомы сепарационной тревоги, причем у 25,5% студентов уровень сепарационной тревоги варьировал от умеренной до тяжелой степени.

В другом американском исследовании (2021 г.), проведенном на выборке из 761 человека, было выявлено, что уровень сепарационной тревоги у взрослых связан с высоким уровнем чувствительности к тревоге (страх перед возможным переживанием чувства тревоги) и низким уровнем толерантности к неопределенности (способности выдерживать неопределенные ситуации). Авторы отмечают, что высокий уровень чувствительности к тревоге и низкий уровень толерантности к неопределенности являются факторами, потенциально способствующими развитию сепарационной тревоги у взрослых [9].

В исследовании Б. Хатели (Исфаханский университет, Исфахан, Иран) было доказано, что одним из наиболее эффективных методов психотерапии сепарационной тревоги у детей является метод недирективной игровой терапии, которая также известна как игра, ориентированная на ребенка [4]. Недирективная игра – это подход, при котором ребенку предоставляется максимальная свобода в выборе сюжета игры, игровых материалов и пр.

Целью исследования была оценка эффективности недирективной игровой терапии для снижения уровня тревожности у детей. Для реализации поставленной цели использовалась шкала детской тревожности Спенса (SCAS). Выборка состояла из 20 учащихся начальных классов, у которых был диагностирован высокий уровень сепарационной тревоги. Респонденты были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Экспериментальная группа приняла участие в 10 сеансах игровой терапии. После окончания занятий с детьми вновь проводилась анкета SCAS в качестве инструмента посттестирования. Для анализа данных был использован ковариационный анализ. Результаты проведенного исследования показали, что баллы по шкале тревожности значительно снизились в экспериментальной группе. Это свидетельствовало о том, что недирективная

игровая терапия являлась эффективным методом снижения детской тревожности и гармонизации детско-родительских отношений. Однако авторы исследования замечают, что тема является крайне актуальной, и для подтверждения полученных результатов необходимы дополнительные исследования.

Результаты рассмотренных зарубежных исследований позволяют предположить, что, начинаясь в младенческом и раннем возрастах, сепарационная тревога обостряется в стрессовых ситуациях, оказывает воздействие на дальнейшее развитие эмоциональной и личностной сфер ребенка и может приводить к появлению вредных привычек, ухудшению школьной успеваемости, прогулам, фобиям и проблемам со здоровьем, а также связана с особенностями проявления тревоги у собственных детей. В то же время сепарационная тревога связана с более активным личностным ростом родителей после рождения детей, особенно у отцов. Можем предположить, что это связано с переоценкой жизненных позиций, изменений в самовосприятии и т.п.

Подводя итоги обзору зарубежных исследований, посвященных феномену сепарационной тревоги, отметим, что многие исследования проводятся с учетом анализа отношений в диаде «мать–ребенок». Однако отмечается, что особенности взаимодействия ребенка с отцом также являются важным фактором устойчивости к возникновению тревоги у ребенка.

Следует заметить, что проявления сепарационной тревоги могут быть связаны с социальными факторами, характерными для определенной культуры или определенных условий жизни, поэтому интерес представляют кросс-культурные исследования, позволяющие оценить вероятные различия. Это может стать перспективой для дальнейшего изучения феномена сепарационной тревоги.

В заключение отметим, что проблема сепарационной тревоги крайне актуальна и изучается на разных этапах онтогенеза. Полученные в проанализированных исследованиях данные позволяют увидеть роль тревожного расстрой-

ства, вызванного разлукой, в формировании личности, что является важным условием для создания терапевтических и коррекционных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Astuti U., Hartono H., Sunawan S.* The Influence of Parental Attachment toward Early Childhood Children's Separation Anxiety // Journal of Primary Education. – 2020. – Vol. 9. – № 5. – P. 501–510.

2. *Battaglia M. et al.* Early childhood trajectories of separation anxiety: Bearing on mental health, academic achievement and physical health from mid-childhood to preadolescence // Depression and anxiety. – 2017. – Vol. 34. – № 10. – P. 918–927.

3. *Carr A.M., Pendry P.* Understanding Links Between College Students' Childhood Pet Ownership, Attachment and Separation Anxiety During the Transition to College // Anthrozoös. – 2022. – Т. 35. – № 1. – P. 125–142.

4. *Hateli B*. The effect of non-directive play therapy on reduction of anxiety disorders in young children // Counselling and Psychotherapy Research. – 2022. – Vol. 22. – № 1. – P. 140–146.

5. *Kohlhoff J., Barnett B., Eapen V*. Adult separation anxiety and unsettled infant behavior: associations with adverse parenting during childhood and insecure adult attachment // Comprehensive psychiatry. – 2015. – Vol. 61. – P. 1–9.

6. *Kolcakoglu K., Yucel G.* Anxiety and harmful oral habits in preschool children during the 2020 first-wave COVID-19 lockdown in Turkey // Dental and Medical Problems. – 2021. – P. 1–7. – DOI: 10.17219/dmp/142284.

7. *Pini S. et al*. Relationship of Behavioral Inhibition to Separation Anxiety Disorder // SSRN. – URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4030392 (accessed: 11.03.2022).

8. *Shear K. et al.* Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication // American Journal of Psychiatry. – 2006. – Vol. 163. – № 6. – P. 1074–1083.

9. *Wheaton M.G., Kaiser N*. Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty as Factors Related to Adult Separation Anxiety Disorder Symptoms // International Journal of Cognitive Therapy. – 2021. – Т. 14. – № 3. – P. 473–484.

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЖЕНЩИН С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

О.А. Лексина, Т.В. Чхиквадзе

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

Статья посвящена анализу современных исследований в области мотивационной сферы женщин с избыточным весом. На основе научного материала выявлены личностные особенности, ведущие мотивы, ценностные ориентации женщин с лишней массой тела, а также обусловлены ведущие тенденции, которые позволят специалистам в области психологии разрабатывать эффективные программы по коррекции веса для женщин с учетом их изначальных мотивов к похудению.

Ключевые слова: *мотивация, ценностные ориентации, образ тела, лишний вес, коррекция массы тела, похудение.*

MODERN STUDIES OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF OVERWEIGHT WOMEN

O.A. Leksina, T.V. Chkhikvadze

Peoples' Friendship University of Russia
(Moscow, Russia)

The article is devoted to the analysis of modern research in the field of the motivational sphere of overweight women. Based on the scientific material, personal characteristics, leading motives, value orientations of women with excess body weight have been identified, as well as leading trends that will allow specialists in the field of psychology to develop effective weight correction programs for women, taking into account their initial motives for weight loss.

Key words: *motivation, value orientations, body image, overweight, body weight correction, weight loss.*

В настоящее время в Российской Федерации реализуется Указ Президента РФ от 6 июля 2019 г. № 254 «Стратегия развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 г.», направленная на увеличение продолжительности жизни здорового населения, соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение государственных гарантий по охране здоровья человека [5].

Однако, согласно данным Федеральной службы Федеральной статистики (2020–2021 гг.), 62% взрослого населения страны имеют предрасположенность к лишнему весу. Из расчета на 1000 человек проблема лишнего веса выявлена у 13,8 человек. При этом количество людей, страдающих ожирением, ежегодно возрастает на 20%. Так, избыточная масса тела наблюдается у 24,5% мужчин и у 47,5% женщин. Тут нужно отметить, что наличие лишнего веса негативно отражается на физическом, психологическом, эмоциональном здоровье личности (выраженная агрессия, тревожно-депрессивное настроение, импульсивное переедание). В результате это может привести не только к инвалидности, но и к преждевременной смерти [7].

Учитывая сложившуюся ситуацию, в последнее время возрастает интерес исследователей к психологическим аспектам набора лишнего веса, ожирения. Обеспокоенность по поводу избыточной массы особенно распространена среди женщин, так как современное общество, считая идеальной стройную женщину, вызывает чувство неадекватности у тех, кто более или менее склонен к полноте [4].

Вопросы коррекции веса, избавления от пищевой зависимости освещались в работах российских и зарубежных исследователей (А.Н. Безрукова, В.В. Находкина, Ю.Л. Савчиковой, J.E. Mroz и др.). Ученые неоднократно отмечали, что главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе по контролю собственного веса, является мотивация.

«Мотивация – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, орга-

низованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности» [6, с. 248].

Таким образом, изучение психологических особенностей, а именно – мотивационной сферы женщин с избыточным весом, является актуальным, так как это позволяет выявить не только причины неправильного питания, но и найти пути решения сложившейся проблемы.

Выявление проблемы и ее актуальности позволило обосновать **цель исследования**, которая заключается в изучении современных исследований мотивационной сферы женщин с избыточным весом.

Так, С.А. Захарова и В.В. Находкин, изучая мотивацию женщин, посещающих тренажерный зал, пишут, что именно наличие лишнего веса выступает главным мотивом при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности. Изучение мотивов женщин, занимающихся физической культурой и спортом, осуществлялось путем опроса по методике «Оценка мотивации к занятиям физической культурой» (М.М. Безруких). В исследовании приняли участие 15 женщин, имеющих лишний вес и посещающих фитнес-зал. Так, ведущим мотивом к похудению выступает: сохранение здоровья – 9%; оценка окружающих (внешний вид) – 10%; удовольствие от достигнутого результата – 10%; положительные эмоции – 9%. Малозначительными мотивами являются: подражание другим – 5%; физкультурно-спортивные интересы – 6%; привычка – 6% [3].

Таким образом, данное исследование позволяет выделить значимые мотивы женщин к стремлению изменить свой образ тела (похудеть). Это поможет в дальнейшем более эффективно разрабатывать психологические программы, организовывать занятия коррекции веса, наполняя их содержанием, адекватным мотивации заинтересованных лиц.

Анализируя современные исследования мотивационной сферы женщин с избыточным весом, нельзя не отметить тенденцию, которая существует в современном мире, а

именно – высокие стандарты успеха личности, где успех часто сочетается с наличием стройного тела. [2]. Относительно данной темы особый интерес с практической точки зрения представляет изучение влияния ценностных ориентаций на уровень мотивации к достижению успеха.

В данном аспекте рассмотрим исследование А.Г. Абдуллина и Е.Р. Тумбасовой, представленное в статье «Ценностные ориентации женщин с избыточным весом» (2019). Исследование проводилось в январе–феврале 2019 г. Выборку составили 80 женщин в возрасте 20–40 лет. В экспериментальную группу вошли 40 женщин с избыточной массой тела (индекс массы тела– 30 кг/м^2). В контрольную группу вошли 40 женщин с нормальной массой тела (индекс массы тела – 20,8 кг/м^2). Для изучения ценностно-мотивационной сферы женщин использовали методику «Ценностные ориентации» (М. Рокич). Согласно методике, выявлялись два класса ценностей: инструментальные – ценности высшего порядка, и духовно-нравственны – терминальные ценности, определяющие, какой образ действий свойствен человеку для достижения своих целей, желаний.

В результате изучения жизненных ценностей женщин с избыточным весом было выявлено:

– по критерию «терминальные ценности»: интересная работа, продуктивная жизнь, развитие, уверенность в себе менее выражены в отличие от женщин с нормальной массой тела;

– по критерию «терминальные ценности» выявлены различая по шкале «ответственность» (у женщин с нормальной массой тела данный показатель выражен сильнее) [1].

Это говорит о том, что женщинам, склонным к набору массы тела, малоинтересна социальная жизнь, саморазвитие; они не уверенны в себе и в своих внутренних силах, что не позволяет им сохранять мотивацию на успех (в данном случае – умение контролировать собственный вес).

Современные американские исследователи Дж.Э. Мроз, К.Х. Пуллен и П. Хагеман в своей работе «Причины потери веса для здоровья и внешнего вида как предикторы долго-

срочного изменения веса» (2018 г.) рассматривают, как первоначальные мотивы женщин (здоровье, внешний вид, внешний вид для себя) влияют на желание похудеть и изменение их веса.

В исследовании приняла участие 301 женщина в возрасте от 40 до 69 лет (первая степень ожирения). Данные собирались в течение 30 месяцев. По результатам исследования было выявлено, что женщины, которые были мотивированы похудеть, чтобы улучшить свой внешний вид для себя, набрали вес за 30 месяцев (+6%). Те, кто был умеренно мотивирован по причинам, связанным с внешним видом, потеряли незначительное количество веса (около 2%), тогда как те, кто не был мотивирован по этой причине, достигли клинически значимой потери веса (-15%). Следовательно, наибольшего успеха достигли женщины, где ведущей мотивацией выступало желание улучшить свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Именно у данной категории выработалось привычка регулярно заниматься спортом, следить за питанием, отказаться от вредных привычек (табакокурение, прием алкоголя, переедание) [8].

Полученные результаты исследования Дж.Э. Мроза, К.Х. Пуллена и П. Хагеман предполагают изучение первоначальных причин мотивации к похудению при составлении программ по коррекции веса как важного компонента, позволяющего снизить вероятность неудачи.

Таким образом, обзор современных исследований, касающихся проблемы мотивационной сферы женщин с избыточным весом, показывает, что в настоящее время достигнуты определенные успехи в понимании роли мотивации в профилактике ожирения. Выявлены мотивы, которое выступают основой желания женщины похудеть, а также влияние мотивов на результат процесса снижения массы тела.

Однако большинство современных исследований, посвященных различным аспектам взаимосвязи мотивации и процесса похудения у женщин, остаются предметом дискуссий, что диктует необходимость проведения дальнейших изысканий в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абдуллин А.Г., Тумбасова Е.Р.* Ценностные ориентации женщин с избыточной массой тела // Психология. Психофизиология. – 2019. – № 4. – С. 5–11.

2. *Безрукова А.Н., Тимофеева Т.Т., Коваленко С.Н.* Взаимосвязь ценностных ориентаций с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха // Инновации в науке. – 2016. – № 12. – С. 17–21.

3. *Захарова С.А., Находкин В.В.* Мотивация к занятиям фитнесом женщин, посещающих тренажерный зал // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 6. – С. 58–60.

4. *Савчикова Ю.Л.* Психологические особенности женщин с проблемами веса: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.04. – СПб., 2005. – 28 с.

5. Указ Президента РФ от 6 июля 2019 г. № 254 «Стратегия развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 г.» // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://www.pravo.gov.ru (дата обращения: 17.09.2022).

6. *Счастливцева И.В., Веретенникова А.В.* Мотивация женщин к занятиям фитнесом // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.

7. Федеральная служба статистики Российской Федерации // Росстат [офиц. сайт]. – URL: https://rosstat.gov.ru (дата обращения: 18.09.2022).

8. *Mroz J.E., Pullen C.H., Hageman P.A.* Health and appearance reasons for weight loss as predictors of long-term weight change // Health Psychol Open. – 2018. – № 5. – P. 1–8. – DOI: 10.1177/2055102918816606.

СВЯЗЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ С СЕКСУАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ У ДЕВУШЕК СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

О.Б. Михайлова, А.С. Гирина

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В статье представлен анализ результатов исследования связи толерантности к неопределенности как особенностей реакции на

новые, сложные и неопределенные стимулы и сексуальных установок, отражающих представления о допустимом поведении в сексуальной сфере, обнаруженной на выборке девушек студенческого возраста, имеющих опыт сексуальных отношений.

Ключевые слова: *сексуальная культура, сексуальные установки, толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности.*

CONNECTION OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY WITH THE SEXUAL ATTITUDES OF GIRLS OF STUDENT AGE

O.B. Mikhailova, A.S. Girina

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article presents an analysis of the results of a study of the relationship between tolerance for uncertainty, as features of reaction to new, difficult and uncertain stimuli, and sexual attitudes reflecting ideas about acceptable behavior in the sexual sphere, found in a sample of girls of student age with experience of sexual relationships.

Key words: *sexual culture, sexual attitudes, tolerance for uncertainty, intolerance for uncertainty.*

Глобальные изменения сексуальной культуры не только преобразили половое поведение, определив многообразие мотивов, видов и представлений в этой области, но и создали ситуацию сложного выбора, в которой человек оказался в условиях неопределенности [2]. Сейчас сексуальные отношения, особенно для девушек, часто становятся сложной проблемой со множеством путей решения, приводящих к трудностям установления близких межличностных отношений и препятствующих достижению психологического благополучия.

Рассмотрение изменений, сложностей и неоднозначности сложившейся ситуации обращает наше внимание на такой психологический феномен, как толерантность к неопределенности. Поэтому **целью исследования** является доказательство связи толерантности к неопределенности с сексуальными установками у девушек студенческого возраста и определение специфики данной связи. При этом под толерантностью к неопределенности мы понимаем личностную черту, отражающую набор положительных и негативных реакций в ответ на неизвестные, сложные, динамически неопределенные или противоречивые интерпретации стимулов [4; 5], а сексуальные установки рассматриваем с позиции социокультурного подхода как представления о допустимом поведении в сексуальных отношениях [1].

Немногочисленные зарубежные и отечественные исследования проявления толерантности к неопределенности в сфере межличностных отношений выступили теоретическим обоснованием для выдвижения гипотезы о наличии связи толерантности к неопределенности с сексуальными установками девушек студенческого возраста.

Доказательство сформулированной гипотезы достигалось решением различных теоретических, методологических и эмпирических задач. При этом выборку для данного исследования составили 35 девушек в возрасте 18–23 лет, имеющих стаж сексуальной жизни и не состоящих в браке.

В качестве методик исследования были использованы:

1) «Новый опросник толерантности к неопределенности» Т.В. Корниловой [3];

2) «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна [5];

3) «Оценка сексуального профиля» О.Ф. Потемкиной [6].

В процессе диагностики показателей толерантности к неопределенности было выявлено, что ее аспект, связанный с эмоциональным отражением интеллектуальных способностей, выражен у испытуемых не ярко и содержит в большинстве случаев негативное отношение девушек к ситуаци-

ям, характеризующимся новизной, сложностью и неопределенностью при возможном желании к изменениям и оригинальности. При этом у них наблюдается стремление к четкости и упорядоченности, ориентации на правила, выраженные в характеристике интолерантности к неопределенности. Эти особенности проявляются и в сфере межличностного взаимодействия, где опрошенные также испытывают дискомфорт, попадая в условия неопределенности отношений с другим человеком.

В сексуальной сфере девушки, принявшие участие в исследовании, открыто выражают свои эмоции и чувства и не испытывают страхов в отношениях, ориентируясь на любовь как высшую ценность. Они достаточно ответственны за своих партнеров и за последствия своего сексуального поведения, иногда проявляя ревность, стремление к разнообразию и бескорыстность, но не часто проявляя нежность и жертвенность. Девушки достаточно щепетильны при выборе условий сексуальных контактов и избирательны по отношению к партнерам. Наблюдается средний уровень оценки принятия сексуальных отношений с коллегами на работе. Респондентки чаще гетеросексуальны, ориентированы на верность и искренность в отношениях, получают удовольствие от сексуальной жизни и в целом удовлетворены ей. При этом наблюдаются нестабильность и непродолжительность отношений, а потребность быть любимым отмечена лишь половиной девушек. В целом данные закономерности указывают на преобладание конструктивных позитивных сексуальных установок, благоприятно влияющих на формирование близких отношений.

Корреляционный анализ, проведенный с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, позволил обнаружить следующие множественные связи сексуальных установок и параметров «Шкалы толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна. *Экспрессивность* связана с *отношением к неопределенным ситуациям* ($r = 0{,}298$; $p \leq 0{,}05$), что указывает на большую эмоциональную выразительность девушек, позитивно оценивающих неопределенность.

Корысть коррелирует с *предпочтением неопределенности* (r = 0,419; $p \leq 0,01$), что говорит о частоте ориентации на материальную выгоду в сексуальном общении девушек, позитивно относящихся к неопределенным ситуациям. *Гиперсексуальность* связана с *отношением к новизне* (r = -0,426; $p \leq 0,01$), *отношением к сложным задачам* (r = -0,319; $p \leq 0,05$), *предпочтением неопределенности* (r = -0,328; $p \leq 0,05$), *толерантностью к неопределенности* (r = -0,297; $p \leq 0,05$), а также *общим баллом* (r = -0,296; $p \leq 0,05$), что указывает на низкую степень сексуальной активности толерантных к неопределенности девушек. *Жертвенность* связана с *отношением к неопределенным ситуациям* (r = -0,293; $p \leq 0,05$), что говорит о малой склонности девушек, положительно относящихся к неопределенным ситуациям, поступаться своими интересами ради партнера и отношений. *Нежелательность сексуальных контактов на службе* коррелирует с *предпочтением неопределенности (*r = 0,351; $p \leq 0,05$), что говорит о том, что девушки, не избегающие неопределенных ситуаций, редко вступают в сексуальные отношения с коллегами по работе.

Также были обнаружены связи сексуальных установок со шкалами «Нового опросника толерантности к неопределенности» Т.В. Корниловой. Так, *корысть* коррелирует с *толерантностью к неопределенности* (r = 0,497; $p \leq 0,01$), что говорит о наличии установок на материальную выгоду в сексуальных отношениях девушек, позитивно переживающих неопределенные ситуации. А вот *избирательность* (r = 0,366; $p \leq 0,05$) и *щепетильность (*r = 0,407; $p \leq 0,01$) связаны *с интолерантностью к неопределенности,* что говорит о наличии строгих критериев выбора партнера и чрезмерном внимании к обстановке сексуальных контактов девушек, стремящихся к ясности и упорядоченности.

Обобщая полученные результаты, можно заметить, что девушки, позитивно переживающие новые, сложные и неопределенные ситуации, готовые к оригинальным решениям и отсутствию шаблонов, в своих сексуальных отношениях проявляют большую экспрессивность, что, возможно,

объясняется эмоциональностью реакций на различные аспекты интимных отношений и открытостью новому опыту. При этом такие девушки имеют низкую степень сексуальной активности, а в отношениях ориентированы на материальную выгоду и не готовы жертвовать своими интересами в пользу близких отношений с партнером.

Вероятно, это связано с тем, что сексуальная сфера не выступает для более гибких и готовых к изменениям девушек основной областью самоактуализации. Это соответствует данным исследования ценностных ориентаций толерантных к неопределенности людей, которые выявили большую ориентацию на *познание, свободу* и *творчество,* чем на *любовь* и *дружбу* [7]. Непринятие близких интимных отношений с коллегами, возможно, объяснимо большей сконцентрированностью на профессиональных отношениях и возможностью поиска партнера вне пределов рабочей обстановки.

Девушки, проявляющие интолерантность к неопределенности, в сексуальных отношениях также стремятся уменьшить подобные условия, проявляя избирательность и щепетильность. Наличие определенных четких представлений о партнере и условиях взаимодействия с ним выступают неким шаблоном, обеспечивающим правила и принципы, необходимые девушкам, стремящимся избежать сложные и неоднозначные ситуации.

Таким образом, нами была доказана гипотеза о наличии связи толерантности к неопределенности с сексуальными установками у девушек студенческого возраста.

Полученные данные не только расширяют сферу исследования проявления толерантности к неопределенности, но и указывают на возможные факторы, препятствующие благополучию в сексуальной сфере.

Проведенное исследование позволяет сформулировать ряд рекомендаций для психологов-практиков и студентов:

1. Необходимо сексуальное просвещения девушек студенческого возраста, развития их сексуальной культуры и формирования у них благоприятных сексуальных установок и ориентаций с целью снижения уровня напряженности си-

туации выбора при формировании собственной сексуальности и сексуальных отношений.

2. В современной психологической практике важно проведении коррекционно-развивающих занятий для студентов по формированию качеств, способствующих эффективной межличностной коммуникации, расширению знаний о сексуальной культуре и гендерным отношениям.

3. В процессе психологической работы с ценностными ориентациями девушек с высокой выраженностью толерантности к неопределенности важно в построении жизненного плана личности принять во внимание все сферы человеческой жизнедеятельности, в том числе и сферу сексуальных отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кащенко Е.А*. Основы социокультурной сексологии. – М.: Либроком, 2011. – 256 с.

2. *Кон И.С*. Три в одном: сексуальная, гендерная и семейная революции // Журнал социологии и социальной антропологии. – СПб.: Федеральный научно-исследовательский социологический центр РАН, 2011. – Т. 14. – № 1. – С. 51–65.

3. *Корнилова Т.В*. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010. – № 31 (1). – С. 74–86.

4. *Михайлова О.Б*. Гендерные особенности становления инновационного потенциала у студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2014. – № 2. – С. 42–49.

5. *Осин Е.Н*. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65–86.

6. *Потемкина О.Ф*. Психология сексуальности (история и методы исследования). – М.: ИПРАН, 1993. – 76 с.

7. *Салихова Н.Р*. Смысловые типы ценностей в зависимости от толерантности личности к неопределенности // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции (к 135-летию организации первой в России психофизиологической лаборатории в г. Казани). Казань, 2–4 октября 2020 г. – Казань: Центр социально-гуманитарного образования, 2020. – С. 16–18.

ПРАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ПО УСИЛЕНИЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У ПАЦИЕНТОВ С СИНДРОМОМ ЗАВИСИМОСТИ

А.В. Новаков, Д.А. Автономов

ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы» (Москва, Россия)

В статье выделены два типа реагирования, проявляющихся у лиц с низкой переносимостью неопределенности: потребность в предсказуемости и «паралич» перед лицом неопределенности. Представлена когнитивная модель непереносимости неопределенности, подчеркнута роль такого когнитивного искажения, как «катастрофизация». Приведено описание вмешательства, направленного на усиление толерантности к неопределенности.

Ключевые слова: *неопределенность, непереносимость неопределенности, зависимость, когнитивные ошибки, психотерапия, толерантность.*

PRACTICE OF UNCERTAINTY TOLERANCE TRAINING IN PATIENTS WITH ADDICTION SYNDROME

A.V. Novakov, D.A. Avtonomov

Moscow Research and Practical Centre for Narcology of the Department of Public Health (Moscow, Russia)

There are two types of reactions manifested by persons with low tolerance of uncertainty: predictability need and «paralysis» in the face of uncertainty. The cognitive model of uncertainty intolerance is presented, the significance of such cognitive distortion as «catastrophizing» is emphasized. An intervention aimed at increasing the tolerance to uncertainty is described.

Key words: *uncertainty, uncertainty intolerance, dependence, cognitive errors, psychotherapy, tolerance.*

«Я пережил множество катастроф в своей жизни. Большинство из них никогда не случалось».
Марк Твен

Введение. Неопределенность – это недостаток сведений, ограниченность уверенности и знаний, невозможность точного описания и прогнозирования. Неопределенность действует как реактивное топливо для беспокойства, побуждая людей видеть угрозы повсюду [1; 3].

Непереносимость неопределенности (НН) – это склонность индивида интерпретировать неоднозначные, двойственные ситуации как потенциально угрожающие и неизбежно вызывающие тревогу и стресс. НН – трансдиагностический феномен, который может рассматриваться двояко: и как характерологическая (личностная) предиспозиция, и как фактор уязвимости у пациентов с клиническими расстройствами (например, ОКР, тревожное, паническое, депрессивное расстройство, химическая зависимость) [2]. Зависимость – это хроническое рецидивирующее расстройство, которое проявляется в компульсивном поиске и употреблении ПАВ, потере контроля при попытке сократить употребление и развитие негативного эмоционального состояния при внезапном прекращении или лишении доступа [4]. В результате хронического употребления ПАВ в функционировании головного мозга происходят изменения, которые проявляются в нейрокогнитивных нарушениях, характеризующих аддикцию: ослабление высокоуровневых процессов принятия решения, планирования, самоконтроля и усиление импульсивности – готовности к поспешным, плохо обдуманным и рискованным действиям [6]. Данные нарушения могут сохраняться и после того, как человек прекращает прием ПАВ. Процессы зависимости продолжают влиять на процедуры принятия решений у пациентов, даже несмотря на их воздержание от употребления ПАВ. Современные ис-

следователи рассматривают НН и как один из факторов тревожности и аддиктивной уязвимости, и как драйвер рецидива у лиц с синдромом зависимости [3].

Birrell J. et al. (2011) выделили два типа реагирования на неопределенность у лиц с НН – **потребность в предсказуемости** (необходимость в определенности) и **паралич перед лицом неопределенности** (невозможность деятельности) [1].

Потребность в предсказуемости практически любой ценой приводит к активному поиску определенности, что может выражаться в поведенческой и когнитивной импульсивности (быстрые, «грязные», необдуманные решения и действия). Напротив, паралич перед лицом неопределенности проявляется как отказ от деятельности, избегание, замыкание в себе и делегирование решения обстоятельствам (судьбе, богу) или другим людям. Несмотря на то что тревожность и импульсивность традиционно рассматриваются как противоположные конструкции, они диалектически объединяются в концептуализации НН [3]. Таким образом, низкая толерантность к неопределенности коррелирует с двумя крайностями, характерными для нейрокогнитивных процессов аддикции, – избыточного отреагирования (моторная и когнитивная импульсивность) и поведенческой стагнации, избегания исследования новых путей и возможностей, отказа от ответственности через механизм делегирования решения обстоятельствам.

Когнитивная модель непереносимости неопределенности. Непереносимость неопределенности представляет собой многомерный конструкт, отражающий страх перед неизвестным, трудности ожидания и тенденцию реагировать на неожиданности исключительно как на угрозы, что проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях [2]. Когнитивная модель рассматривает процесс и содержание мышления как причины психологических проблем индивида.

В 1962 г. А. Эллисом была представлена модель **«ABC»**, впоследствии уточненная отцом-основателем КПТ А. Беком [5]. В модели **«A → B → C»** первое звено цепочки (**«A»**) – это

активатор (событие), то, что инициирует, запускает процесс; **«B»** – это убеждения (beliefs), представления о ситуации и интерпретации, которые люди делают относительно активатора **«A»**. И, наконец, **«C»** – это эмоциональные и поведенческие последствия, которые возникают из-за **«B»** – убеждений и мыслей, постулируя тем самым идею о том, что дисфункциональное мышление является причиной как эмоционального дистресса, так и поведенческих проблем.

Когнитивисты постулируют, что в основе НН лежит когнитивное искажение, ложная интерпретация практически любого события:

а) через призму убежденности;

б) в том, что оно (событие) носит **однозначно** негативный и угрожающий характер (когнитивная схема «катастрофа»).

Катастрофизация характеризуется преувеличенными негативными оценками и включает предсказание гипернегативного исхода, зачастую не имеющего под собой реальной почвы. Такое предвзятое определение любой ситуации неопределенности как надвигающейся катастрофы способствует появлению эмоций тревоги, страха, беспокойства, реакции избегания, изоляции или, напротив, дает старт чрезмерному и неадекватному отреагированию («Лучше ужасный конец, чем ужас без конца»).

Таким образом, НН представляется как фундамент тревожности, которую человек с предрасположенностью к зависимости склонен «лечить» при помощи употребления ПАВ, а также импульсивности, которая может привести к рецидиву аддикции. Ввиду этого представляется важным проведение тренингов и психокоррекционных занятий с пациентами наркологического профиля с целью усиления, увеличения у них толерантности к неопределенности.

Практика проведения тренинга по увеличению толерантности к неопределенности. Вмешательство может проводиться как индивидуально, так и в малой группе (рекомендуемое число участников – 7–9 человек), его продолжительность – от 90 до 120 минут с перерывом.

Этапы проведения:

1) психологическое просвещение пациентов, обсуждение понятия «неопределенности»;

2) определение ситуаций (составление списка), в которых пациент чувствует неопределенность, и их ранжирование по шкале от 1 до 10;

3) идентификация опыта непереносимости неопределенности (НН), мыслей, эмоций и поведения;

4) рисование на бумаге или лепка из пластилина образа, связанного с переживанием НН;

5) работа с таблицами и обратная связь по результатам вмешательства;

6) завершение и домашнее задание.

Тренинг начинается с психологического просвещения на тему неопределенности и феномена НН. Далее следует составление списка из 10 ситуаций, в которых пациент чувствует (чувствовал) неопределенность. Пациентам предлагается проранжировать эти ситуации по шкале от 1 до 10 и обсудить в группе, что позволяет найти точки соприкосновения среди участников. Важным является выявление опыта НН, определения мыслей, убеждений, эмоций и поведения (паралич пред лицом неопределенности или поспешные действия по устранению неопределенности). С целью углубления понимания рекомендуется воспользоваться методами арт-терапии, нарисовав на бумаге или вылепив из пластилина образ НН. Так как, с точки зрения когнитивной модели, механизм «катастрофизации» лежит в основании НН, важно выписать эти катастрофические мысли на бумагу и записать на них рациональный ответ (табл. 1).

Анализ ситуаций, выявление рациональных мыслей «антидотов» дают возможность пациентам убедиться в искаженном характере их старых схем мышления и сформировать новые более адаптивные убеждения. В конце тренинга следует обсудить тему того, что неопределенность имеет свои преимущества и может быть приятно волнующей и мотивирующей. Так, обычно люди не хотят узнать, как закончится книга или кинофильм.

Таблица 1

Рациональный ответ на катастрофические мысли

Ситуация неопределенности	Катастрофические мысли	Рациональный ответ

В качестве домашнего задания пациентам предлагается провести опрос, чтобы выяснить, как другие люди справляются с неопределенностью.

Заключение. Непереносимость неопределенности представляет собой конструкт, углубляющий понимание проблем пациентов наркологической клиники. Тренинг по усилению толерантности к неопределенности представляет собой вмешательство, основанное на когнитивной модели психопатологии и теории социального научения, которое может привести к изменению дисфукционального мышления и поведения у лиц с зависимостью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Birrell J. et al*. Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale // Clinical psychology review. – 2011. – Т. 31. – № 7. – P. 1198–1208.

2. *Einstein D.A*. Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2014. – Т. 21. – № 3. – P. 280–300.

3. *Garami J. et al.* Intolerance of uncertainty in opioid dependency – Relationship with trait anxiety and impulsivity // PloS one. – 2017. – Т. 12. – № 7.

4. *George O., Koob G.F.* Individual differences in the neuropsychopathology of addiction // Dialogues in clinical neuroscience. – 2017. – T. 19. – № 3. – P. 217–229.

5. *Muran J.C.* A reformulation of the ABC model in cognitive psychotherapies: Implications for assessment and treatment // Clinical psychology review. – 1991. – T. 11. – № 4. – P. 399–418.

6. *Volkow N.D., Koob G.F., McLellan A.T.* Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction // New England Journal of Medicine. – 2016. – T. 374. – № 4. – P. 363–371.

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У ЛИЦ С РАССТРОЙСТВАМИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОГО СПЕКТРА

О.Д. Пеева

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

Н.Е. Лысенко

Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации (Москва, Россия)

В исследовании процесса принятия решений о способе реагирования в конфликтных ситуациях у лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием регистрировались время, затраченное на принятие решения (время реакции), и выбранный вариант поведения в конфликтной ситуации, а также их связь с личностными чертами. Показано, что при высоких значениях тревоги и депрессивном состоянии выявляется склонность к быстрому выбору менее эффективных стратегий поведения в конфликте.

Ключевые слова: *восприятие конфликтной ситуации, принятие решений, тревожно-депрессивные расстройства.*

DECISION-MAKING IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY IN PEOPLE WITH ANXIETY-DEPRESSIVE SPECTRUM DISORDERS

O.D. Peeva

Moscow State University of Psychology & Education (Moscow, Russia)

N.E. Lysenko

V.P. Serbsky National Medical Research Centre for Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Russian Federation (Moscow, Russia)

A study was conducted in order to investigate the decision-making process about the way to respond to conflict situations in subjects with high levels of anxiety and depressive state, as well as the relationship of personality traits with the reaction time. The tendency to quickly choose less effective strategies of behavior in conflict is revealed in people with high levels of anxiety and depressive state.

Key words: *perception of a conflict situation, decision-making, anxiety and depressive disorders.*

Любая конфликтная ситуация сопровождается столкновением интересов и эмоциональным напряжением участников. Часто острые конфликтные ситуации приводят к развитию состояния стресса, который способствует снижению самоконтроля, а также оказывает деструктивное влияние на произвольную регуляцию морального поведения и выбор релевантного способа реагирования [2].

По данным ВОЗ, за последние несколько лет во всем мире распространенность тревожных и депрессивных расстройств выросла на 25% [0]. Лица с расстройствами тревожно-депрессивного спектра выбирают неэффективные способы разрешения семейных и профессиональных конфликтов [1; 3]. При депрессивном состоянии копинг-стратегии преимущественно направлены на управление эмоциональным состоянием, а не на решение жизненных трудностей [5].

С целью изучения индивидуально-психологических особенностей принятия решений в условиях неопределенности у лиц с расстройствами тревожно-депрессивного спектра было проведено эмпирическое исследование. Процедура исследования заключалась в предъявлении видеозаписей длительной конфликтной ситуации и единичной, характеризующиеся большей неопределенностью. После просмотра каждой видеозаписи обследуемому необходимо было принять решение о стратегии поведения в конфликте: «Потерплю», «Постараюсь договориться», «Оскорблю, ударю, отомщу», «Уйду», «Буду настаивать на своем», «Позову на помощь». При этом фиксировалось время выбора. Помимо этого использовались методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (в адаптации М.Ю. Дробижева), «Пятифакторный опросник личности 5PFQ» в адаптации А.Б. Хромова. Статистическая обработка проводилась с использованием дескриптивного и корреляционного анализа (критерий Спирмена).

Было обследовано 44 человека (30 женщин и 14 мужчин) в возрасте от 19 до 55 лет (M = 28,4; SD = 9,5 лет) в марте–апреле 2022 г. Общая выборка была поделена на 3 группы на основе результатов методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии». В первую группу вошли 17 человек с высоким уровнем тревоги; во вторую группу – 11 человек с высоким уровнем тревоги и с депрессивным состоянием; в третью группу – 16 человек с отсутствием достоверно выраженных симптомов расстройств тревожно-депрессивного спектра.

Лица с высоким уровнем тревоги при предъявлении ситуации длительного конфликта чаще выбирали стратегии компромисса (29%) и приспособления (24%), чем в ситуа-

ции единичного конфликта (18 и 0%). При этом после предъявления ситуации единичного конфликта участники чаще выбирали стратегии избегания (53%) и конфронтации («Оскорблю, ударю, отомщу» – 12%, «Буду настаивать на своем» – 12%, «Позову на помощь» – 6%), чем после длительного конфликта (35; 6; 6; 0% соответственно).

Лица с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием при предъявлении ситуации длительного конфликта чаще выбирали проявление вербальной или физической агрессии (27%) и приспособление (9%), чем в ситуации единичного конфликта (0 и 0% соответственно). При этом после предъявления ситуации единичного конфликта участники чаще выбирали стратегии избегания (55%) и компромисса (18%), чем после длительного конфликта (27 и 9%). При предъявлении обеих конфликтных ситуаций готовность настаивать на своем была одинаковой (27%).

Лица с отсутствием достоверно выраженных симптомов расстройств тревожно-депрессивного спектра при предъявлении ситуации длительного конфликта чаще выбирали стратегии избегания (44%), компромисса (25%) и приспособления (19%), чем в ситуации единичного конфликта (38; 6 и 0%). При этом после предъявления ситуации единичного конфликта участники чаще выбирали стратегии конфронтации («Буду настаивать на своем» – 38%, «Оскорблю, ударю, отомщу» – 19%), чем после длительного конфликта (6 и 6%).

Ни в одной из групп статистически значимых различий выявлено не было.

Следующим этапом исследования было выделение взаимосвязи между временем, затраченным на принятие решения о способе реагирования в конфликтной ситуации (временем реакции), и личностными чертами.

В группе лиц с высоким уровнем тревоги в ситуации единичного конфликта время реакции связано с такой чертой личности, как «мечтательность» (-0,521*). В группе лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием в ситуации единичного конфликта время реакции связано с такой чертой личности, как «доверчивость» (0,620*), а в ситуации длительного конфликта – с личностными чертами

«эмоциональная неустойчивость» (-0,860**) и «напряженность» (-0,621*). В группе лиц с отсутствием достоверно выраженных симптомов расстройств тревожно-депрессивного спектра в обеих конфликтных ситуациях время реакции связано с такой чертой личности, как «поиск впечатлений» (0,562*, 0,500*). При этом в ситуации длительного конфликта время реакции также связано с личностной чертой «аккуратность» (0,504*).

Были выделены общие способы реагирования у психически здоровых и лиц с расстройствами тревожно-депрессивного спектра. Для хронических конфликтных ситуаций характерно преобладание стратегии «приспособление», а для единичных конфликтных ситуаций – стратегии «конфронтация» во всех обследуемых группах.

В единичном конфликте для обобщенной группы лиц с расстройствами тревожно-депрессивного спектра характерна большая вариативность выбираемых стратегий реагирования, включая стратегию «избегание». При этом лица с высоким уровнем тревоги чаще выбирали стратегию «поиск социальной поддержки», а группа лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием – стратегию «компромисс». Полученные данные требуют дальнейшего исследования с учетом характера конфликта.

В длительном конфликте для всех обследуемых групп характерен более широкий репертуар выбираемых стратегий. При этом у обобщенной группы лиц с наличием расстройств тревожно-депрессивного спектра не актуализируется стратегия «избегание», а у лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием появляются агрессивные стратегии реагирования.

Таким образом, анализ общих и специфических способов реагирования в конфликтных ситуациях позволил выделить следующие закономерности.

Лица условной нормы и лица с высоким уровнем тревоги чаще выбирают конструктивные стратегии реагирования в конфликте, нежели лица с более глубоким уровнем эмоционального отреагирования (депрессивным состоянием).

Помимо этого при анализе взаимосвязи времени принятия решений и личностных характеристик были выявлены

ожидаемые результаты. У лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием высокая скорость принятия решений связана с эмоциональной неустойчивостью. В группе условной нормы более медленное принятие решений сопряжено со склонностью к поиску впечатлений, что может быть связано с толерантностью к ситуативной неопределенности, что согласуется с ранее полученными данными [5].

Также было выявлено, что в единичном конфликте у лиц с высоким уровнем тревоги низкая скорость принятия решений связана с такой личностной чертой, как реалистичность, а у лиц с высоким уровнем тревоги и депрессивным состоянием – с доверчивостью.

Для более доказательного объяснения выявленных закономерностей необходимо увеличение выборки исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Буткова Т.В., Бадалян А.В., Саркисов С.А., Лужников Е.А., Кибрик Н.Д.* Суицидальное поведение при семейно-личностных конфликтах // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2010. – № 110 (10). – С. 53–57.

2. *Знаменская И.И., Александров Ю.И.* Регрессия морального поведения у взрослых в состоянии стресса // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. – 2016. – С. 305–307.

3. *Какадий И.И., Ковалев Э.Ю.* Влияние тревожности на конфликтность обучающихся // Образовательные ресурсы и технологии. – 2018. – № 4 (25).

4. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. – 2014. – № 1. – С. 92–110.

5. *Кудряшова В.Ю., Сарайкин Д.М., Иванов М.В.* Копинг-стратегии и саморегуляция поведения у больных шизофренией и аффективными расстройствами // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2017. – № 2. – С. 33–39.

6. *Холодова Ю.Б.* Особенности переживания тревоги в период пандемии COVID-19 представителями разных возрастных групп // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3. – № 2. – P. 114–117.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.Ю. Разваляева

Институт психологии РАН
(Москва, Россия)

Н.А. Польская

Московский государственный психолого-педагогический университет,
Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ
(Москва, Россия)

Д.К. Якубовская

Московский государственный психолого-педагогический университет
(Москва, Россия)

В статье рассмотрены связи межличностной чувствительности, стратегий эмоциональной регуляции и эмоциональной реактивности с самоповреждающим поведением на выборке юношеского возраста. Подавление эмоций выступило медиатором, а длительность негативных эмоций – модератором вклада межличностной чувствительности в частоту самоповреждений.

Ключевые слова: *межличностная чувствительность, эмоциональная регуляция, эмоциональная реактивность, несуицидальное самоповреждение, юношеский возраст.*

INTERPERSONAL SENSITIVITY AND EMOTIONAL FACTORS OF SELF-INJURY IN YOUTH

A.Yu. Razvaliaeva

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (Moscow, Russia)

N.A. Polskaya

Moscow State University of Psychology and Education, G.E. Sukhareva Scientific and Practical Centre for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health (Moscow, Russia)

D.K. Yakubovskaya

Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russia)

The study investigates the relationships between interpersonal sensitivity, emotion regulation strategies, emotion reactivity and self-injurious behavior in youths. Expressive suppression mediated and negative emotional reactivity moderated the impact of interpersonal sensitivity on the frequency of self-injuries.

Key words: *interpersonal sensitivity, emotion regulation, emotional reactivity, nonsuicidal self-injury, youth.*

Введение. Межличностная чувствительность определяется как личностная диспозиция, связанная с ожиданием отвержения и критики в отношениях с другими людьми [6]. Она рассматривается как фактор риска ряда психических расстройств, в первую очередь, депрессии [5]. Однако она мало рассматривается в связи с самоповреждениями – культурно несанкционированным поведением, при котором телу

наносятся поверхностные ранения (порезы, ожоги, царапины, удары) [4]. При этом существуют работы [9; 10 и др.], указывающие на вклад переживания отвержения и межличностных конфликтов в самоповреждающее поведение, но их относительно немного и они не учитывают связи с эмоциональной дисрегуляцией – ключевым психологическим механизмом, стоящим за самоповреждениями [3].

Цель исследования. Данное исследование было направлено на изучение связей между межличностной чувствительностью и эмоциональными факторами самоповреждающего поведения (стратегиями эмоциональной регуляции и эмоциональной реактивностью). Предполагалось, что межличностная чувствительность, подавление экспрессии и высокая эмоциональная реактивность вносят вклад в частоту самоповреждений.

Метод. Исследование проводилось онлайн. Приглашения размещались на русскоязычных страницах и группах в социальных сетях (большая часть групп была посвящена проблемам в области психического здоровья).

Выборка. Для исследования была выделена подгруппа молодых респондентов, ограниченная возрастом 16–25 лет (n = 628), из них 531 девушка и 88 юношей (7 людей не указали пол или идентифицировали себя как небинарных персон). 498 респондентов указали, что проживали в России, 130 – в других европейских странах, Канаде и Израиле.

Методики: «Шкала причин самоповреждающего поведения» [4], «Опросник межличностной чувствительности» [5; 6], «Опросник эмоциональной регуляции» [2; 7] и краткая форма «Пертской шкалы эмоциональной реактивности» [1; 8]. Анализ данных проводился в среде R ver. 4.1.2, использовались функции из пакетов multilevel, bda (анализ медиаторов) и JSmediation (анализ модераторов).

Результаты. На самоповреждающее поведение указали 510 респондентов (81%). Такая высокая распространенность объясняется тем, что респонденты, откликнувшиеся на приглашения, имели интерес в области психического здоровья, бóльшая их часть состояла в группах самопомощи и психо-

образования при психических расстройствах. Многие отметили, что имеют диагностированные личностные, аффективные расстройства, расстройства пищевого поведения и др. При подобных психических расстройствах самоповреждение – один из частых симптомов.

Корреляционный анализ (коэффициент r_s Спирмана) показал, что общая частота самоповреждений была положительно связана с межличностной чувствительностью (r_s = 0,30), реактивностью негативных эмоций (r_s = 0,22), подавлением экспрессии (r_s = 0,23) и отрицательно – с реактивностью позитивных эмоций (r_s = -0,19); все $p < 0,001$.

Стратегия самоконтроля при осуществлении самоповреждений, отражающая внутриличностную функцию самоповреждающего поведения (самоповреждение с целью регуляции эмоций, восстановления контроля над ними), была значимо связана с межличностной чувствительностью (r_s = 0,25; $p < 0,001$), реактивностью негативных (r_s = 0,32; $p < 0,001$) и позитивных (r_s = -0,13; $p < 0,05$) эмоций и подавлением (r_s = 0,22; $p < 0,001$). Стратегия межличностного контроля, относящаяся к межличностной функции самоповреждающего поведения (самоповреждения с целью способа групповой идентификации, поиска помощи или новых ощущений) связана только с межличностной чувствительностью (r_s = 0,24; $p < 0,001$) и реактивностью негативных эмоций (r_s = 0,14; $p < 0,05$).

Регрессионный анализ показал, что подавление экспрессии и общая реактивность позитивных эмоций выступили медиаторами вклада межличностной чувствительности в частоту самоповреждений (тесты Соубела для всех моделей < 0,001; показатели моделей приведены в табл. 1). Общая реактивность негативных эмоций не выступала медиатором, но взаимодействовала с межличностной чувствительностью на уровне, близком к значимому (b = 0,08, t = 1,89, p = 0,06; R^2 = 0,11, $F(3; 507)$ = 21,13, $p < 0,001$), что дало возможность предположить, что модератором мог выступить один из ее компонентов. Для оценки совместного вклада медиаторов и модераторов были проверены 3 модели (для каждой из шкал общей реактивности негативных эмоций).

Таблица 1

Показатели регрессионных моделей вклада межличностной чувствительности в частоту самоповреждений (эмоциональные факторы как медиаторы)

Модель (медиатор)	Прямой эффект	Непрямой эффект	Тест Соубела
Реактивность позитивных эмоций	0,18(***)	-0,14(***) * -0,14(***)	z = 3,36; p < 0,001
Реактивность негативных эмоций	0,18(***)	0,34(***) * 0,08 (*ns*)	z = 1,46; p = 0,15
Когнитивная переоценка	0,18(***)	-0,07(**) * -0,07(*ns*)	z = 1,51; p = 0,13
Подавление экспрессии	0,18(***)	0,11(***) * 0,22(***)	z = 3,81; p < 0,001

Примечание: прямой эффект = вклад межличностной чувствительности в частоту самоповреждений в отсутствие медиатора; непрямой эффект – вклад межличностной чувствительности в медиатор; * – вклад медиатора в частоту самоповреждений (в скобках указана значимость коэффициентов); ** – p < 0,01, *ns* – незначимый коэффициент; *** – p < 0,001.

Активация (t(507) = 2,82, p = 0,005) и продолжительность (t(505) = 5,49, p < 0,001) негативных эмоций выступили модераторами вклада межличностной чувствительности в частоту самоповреждений. Интересно отметить, что интенсивность негативных эмоций не играла значимой роли в моделях. Однако продолжительность негативных эмоций модерировала вклад межличностной чувствительности в подавление экспрессии (t(624) = 2,23, p = 0,026). Обобщенная модель представлена на рис. 1. Таким образом, чем дольше человек испытывает негативные эмоции и сильнее ожидает отвержения и критики со стороны других людей, тем больше он подавляет эмоции и тем чаще совершает самоповреждения.

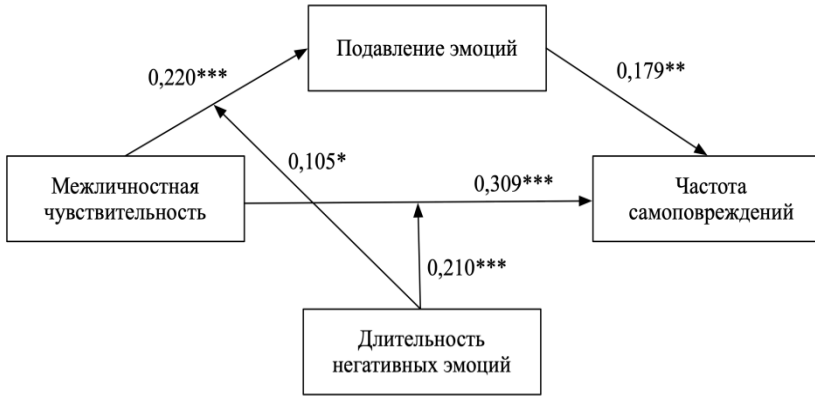


Рис. 1. **Подавление эмоций как медиатор и длительность негативных эмоций как модератор вклада межличностной чувствительности в частоту самоповреждающего поведения:**

* – $p < 0{,}05$; ** – $p < 0{,}01$; *** – $p < 0{,}001$

Продолжительность негативных эмоций может усугубляться другим хорошо изученным фактором риска самоповреждений – руминацией, повторяющимися мыслями о ситуациях, вызвавших негативные эмоции.

Выводы. Молодые люди с высокой межличностной чувствительностью и негативными эмоциями чаще подавляют свои эмоции, что может привести к самоповреждению как неадаптивной стратегии регуляции своего эмоционального состояния.

Межличностная чувствительность может рассматриваться в качестве возможной мишени профилактики и терапии как самоповреждающего поведения, так и психических расстройств (депрессии, тревожного расстройства) в юношеском возрасте в силу специфики развития личности в этот период (высокая заинтересованность в межличностном взаимодействии и близких связях с другими, сочетающаяся с ранимостью и эмоциональной реактивностью).

Требуется больше исследований того, как межличностная чувствительность формируется в онтогенезе.

Исследование выполнено при поддержке РФФИ, грант № 20-013-00429.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ларионов П.М., Агеенкова Е.К., Белашина Т.В.* Психометрические свойства русскоязычной версии краткой формы Пертской шкалы эмоциональной реактивности // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2021. – Т. 13. – № 2. – С. 26–33. – DOI: 10.14412/2074-2711-2021-2-26-33.

2. *Панкратова А.А., Корниенко Д.С.* Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии. – 2017. – Т. 5. – С. 139–149.

3. *Польская Н.А*. Нарушения эмоциональной регуляции при самоповреждающем поведении // Психологический журнал. – 2018. – Т. 24. – № 4. – С. 27–37.

4. *Польская Н.А*. Психология самоповреждающего поведения. – М.: Ленанд, 2017. – 320 с.

5. *Разваляева А.Ю., Польская Н.А*. Психометрические свойства русскоязычной трехфакторной версии опросника межличностной чувствительности // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 4. – С. 73–94. – DOI: 10.17759/cpp.2021290405.

6. *Boyce P., Parker G*. Development of a scale to measure interpersonal sensitivity // Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. – 1989. – Vol. 23 (3). – P. 341–351. – DOI: 10.1177/000486748902300320.

7. *Gross J.J., John O.P.* Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85. – P. 348–362. – DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

8. *Preece D., Becerra R., Campitelli G.* Assessing emotional reactivity: Psychometric properties of the Perth Emotional Reactivity Scale and the development of a short form // Journal of Personality Assessment. – 2019. – Vol. 101 (6). – P. 589–597. – DOI: 10.1080/00223891.2018.1465430.

9. *Turner B.J., Yiu A., Claes L., Muehlenkamp J.J., Chapman A.L*. Occurrence and co-occurrence of nonsuicidal self-injury and disordered eating in a daily diary study: Which behavior, when? // Psychiatry Research. – 2016. – Vol. 246. – P. 39–47. – DOI: 10.1016/j.psychres.2016.09.01216.

10. *Victor S.E., Scott L.N., Stepp S.D., Goldstein T.*R. I want you to want me: Interpersonal stress and affective experiences as within-person predictors of nonsuicidal selfinjury and suicide urges in daily life // Suicide and Life-Threatening Behavior. – 2019. – Vol. 49 (4). – P. 1157–1177. – DOI: 10.1111/sltb.12159.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19

М.Ю. Самсонова, И.В. Сусанина

Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова (Рязань, Россия)

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи уровня реактивной тревожности и типа акцентуации характера лиц, перенесших COVID-19 в условиях стационара. Наиболее значимые взаимосвязи проявлений реактивной тревожности установлены для дистимного, циклотимного, экзальтированного и эмотивного типов акцентуаций характера пациентов.

Ключевые слова: *COVID-19, реактивная тревожность, акцентуации характера, постковидный синдром.*

STUDY OF THE LEVEL OF ANXIETY OF PATIENTS AFTER CORONAVIRUS DISEASE

M.Y. Samsonova, I.V. Susanina

Academician I.P. Pavlov Ryazan State Medical University (Ryazan, Russia)

The article presents the results of a study of the relationship between the level of reactive anxiety and the type of character accentua-

tion of people who have had COVID-19 in a hospital setting. The most significant relationships between the manifestations of reactive anxiety have been established for dysthymic, cyclothymic, exalted and emotive types of character accentuations of patients.

Key words: *COVID-19, reactive anxiety, character accentuation, postcovid syndrome.*

Актуальность. Исследования последствий для пациентов, перенесших COVID-19, подтверждают, что важную часть постковидного синдрома составляют психоневрологические нарушения. К ним относятся, прежде всего: астеноневротический симптомокомплекс, который характеризуется выраженной астенией и когнитивной дисфункцией (нарушения памяти, внимания, исполнительских функций), затяжная тревожно-депрессивная симптоматика, связанная с внезапным страхом смерти, чувством нехватки воздуха, трудностями засыпания, ночными кошмарами, флешбэками, и нарушениями сна, а также проявления ПТСР [3].

Непредсказуемый характер угрозы, разнообразие возможных симптомов заболевания, вероятность повторного заражения лишают переболевшего человека уверенности в собственной неуязвимости, способности контролировать свою жизнь и благополучие, что усиливает чувство тревоги и может привести к клиническим проявлениям дистресса и функциональным нарушениям.

Особый интерес представляет изучение проблемы взаимосвязи преморбидных индивидуально-психологических особенностей пациентов, перенесших COVID-19 в средней и тяжелой степени, со степенью выраженности у них реактивной тревожности в качестве одного из последствий болезни. Данная проблема недостаточно изучена, однако является значимой для профилактики развития клинических симптомов тревожности и депрессии у постковидных пациентов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь уровня реактивной тревожности и типа акцентуации характера лиц, перенесших COVID-19 в условиях стационара.

В процессе исследования была сформулирована гипотеза о том, что существует взаимосвязь уровня реактивной тревожности и типа акцентуации характера у лиц, перенесших COVID-19 в условиях стационара, а также частные гипотезы:

1) существует значимая положительная взаимосвязь дистимического типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности;

2) существует значимая положительная взаимосвязь тревожного типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности;

3) существует значимая отрицательная взаимосвязь демонстративного типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности.

Участники исследования. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 50 лет (средний возраст – 60 лет, SD = 8,204), перенесшие новую коронавирусную инфекцию COVID-19 в условиях стационара (из них 5 мужчин и 25 женщин).

Методы исследования. «Опросник» К. Леонгарда и Г. Шмишека, «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, «Шкала тревоги» А. Бека. Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-22. В качестве математического метода обработки данных был использован непараметрический коэффициент корреляции *r*-критерий Спирмена.

Результаты и обсуждение. Результаты корреляционного анализа показали, что существуют значимые взаимосвязи между: дистимностью и реактивной тревожностью ($p \leq 0,01$; $r = 0,574$), дистимностью и тревогой ($p \leq 0,05$; $r = 0,375$), экзальтированностью и реактивной тревожностью ($p \leq 0,01$; $r = -0,507$), экзальтированностью и тревогой ($p \leq 0,05$; $r = -0,381$), эмотивностью и тревогой ($p \leq 0,05$; $r = -0,408$), циклотимностью и тревогой ($p \leq 0,05$; $r = 0,451$).

В табл. 1 представлены экспериментальные данные проявления реактивной тревожности и тревоги у лиц, перенесших COVID-19, во взаимосвязи с типами акцентуаций.

Таблица 1

Корреляционная матрица показателей типов акцентуации характера, проявлений реактивной тревожности и тревоги

Показатели	Тревога (по шкале А. Бека)	Реактивная тревожность (по опроснику Ч.Д. Спилбергера)
Демонстративность	-0,181	-0,207
Застревание	0,257	-0,001
Педантичность	-0,276	0,179
Возбудимость	0,250	0,046
Гипертимность	0,089	-0,251
Дистимность	0,375*	0,574**
Тревожность	0,342	0,204
Экзальтированность	-0,381*	-0,507**
Эмотивность	-0,408*	-0,026
Циклотимность	0,451*	0,042

Примечание: * – корреляция значима на уровне 0,05; ** – корреляция значима на уровне 0,01.

Стоит отметить, что 83,3% респондентов имели осложнения после перенесенного заболевания (соматические, вегетативные и психические).

Таким образом, личности, госпитализированные с COVID-19, имеющие такие особенности, как низкая контактность, серьезность, преобладание подавленного настроения, заниженная самооценка, т.е. имеющие черты преимущественно дистимического типа акцентуации характера, вероятнее всего будут иметь высокий уровень реактивной тревожности. Предположительно, это связано с тем, что такие лица склонны к фиксации на теневых сторонах жизни пессимистических прогнозов в отношении широкого спектра ситуаций. Негативные предубеждения способствуют возникновению тревожного состояния. Результаты, полученные в

исследовании, совпадают с данными других исследователей, в частности, о имеющейся корреляции дистимного типа акцентуации характера с уровнем ситуативной тревожности у больных, перенесших COVID-19 [2; 5; 7].

Также состоянию тревоги оказались подвержены лица, обладающие циклотимической акцентуацией и перенесшие коронавирусную инфекцию в условиях стационара. При этом фаза эмоционального состояния напрямую связана у них с интенсивностью и значимостью стрессогенного фактора. Поскольку заболевание ранее неизвестной коронавирусной инфекцией в период пандемии субъективно воспринимается как значительная угроза, циклотимный тип личности предрасположен к развитию клинических симптомов в эмоциональной сфере: нарушений сна, астении, тревожности, панических атак. В данном случае полученные результаты также не противоречат данным других исследователей, подтверждающим взаимосвязь циклотимии с проявлением реактивной тревожности у больных с тяжелой формой рассматриваемого заболевания [2; 4; 7].

В исследовании получены данные о том, что лица с эмотивным типом акцентуации характера, обладающие такими чертами, как эмоциональность, впечатлительность, чувствительность и мягкосердечие, и перенесшие коронавирусную инфекцию в условиях стационара, проявляют меньшую тревожность. У эмотивных личностей чувства направлены в основном вовне – на других людей (данный тип сострадателен, гуманен, отличается обостренным чувством долга). Можно предположить, что в ситуации ухудшения собственного здоровья из-за последствий COVID-19 их уровень тревоги не так высок, как в случае, если бы болели их близкие. Кроме того, можно выдвинуть следующую гипотезу: высокотревожные люди, к которым относится эмотивный тип, постоянно ожидают наступления неприятных событий, так как склонны к драматизации. При наступлении действительно серьезной, катастрофической ситуации они перестают испытывать сильные эмоции, будто самое субъективно страшное и опасное уже произошло.

Личности, госпитализированные с COVID-19, имеющие такие особенности, как способность легко приходить в состояние восторга от положительных событий и в глубокую печаль от отрицательных, высокая контактность, экспрессивность и альтруистичность (экзальтированный тип), реже испытывают сильную тревогу в отношении текущей ситуации. Возможно, данный феномен связан с тем, что для экзальтированного типа личности инфекционное заболевание и его последствия относятся к числу менее стрессогенных ситуаций, нежели ситуаций возложения на них ответственности, лимита времени, публичного указания на недостатки, обвинений и т.д.

Обнаруженные неочевидные результаты об обратной взаимосвязи эмотивности и экзальтированности и реактивной тревожности не совпадают с данными, полученным другими исследователями, изучавшими взаимосвязь между типами акцентуации характера и уровнем ситуативной тревожности [1; 2; 4; 5; 7]. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что проблема требует дальнейшего исследования.

Выводы. В результате проведенного исследования подтвердилась основная гипотеза: существует взаимосвязь уровня реактивной тревожности и типа акцентуации характера у лиц, перенесших COVID-19 в условиях стационара, включая частную гипотезу о существовании значимой положительной взаимосвязи дистимического типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности. Частные гипотезы о существовании положительной взаимосвязи тревожного типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности, а также отрицательной связи демонстративного типа акцентуации характера и уровня реактивной тревожности не подтвердились.

Ограничениями для генерализации выводов эмпирического исследования являются следующие аспекты: данная научная работа проводилась в условиях социально-экономического кризиса и политической нестабильности; исследование является пилотным; в гендерной структуре выборки преобладают лица женского пола.

Среди перспектив продолжения научно-исследовательской деятельности в этом направлении можно отметить расширение выборки, введение контрольных групп пациентов с COVID-19 и лиц, не подвергавшихся заражению данным заболеванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гавриш В.В*. Исследование взаимосвязи уровня тревожности и типа акцентуаций у студентов высших учебных заведений // Science Time. – 2019. – № 4 (64). – С. 42–46.

2. *Морозюк С.Н*. Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности: дис. … докт. психол. наук. – М., 2001. – 382 с.

3. *Мосолов С.Н*. Длительные психические нарушения после перенесенной острой коронавирусной инфекции SARS-COV-2 // Современная терапия психических расстройств. – 2021. – № 3. – С. 2–23.

4. *Одгэрэл Б*. Акцентуации характера и тревожность монгольских студентов в сравнении с российской выборкой // Молодой ученый. – 2011. – № 6 (29). – Т. 2. – С. 99–100.

5. *Попов Ю.А*. Тревожность в системе типологических свойств человека: автореф. дис. … канд. психол. наук. – М., 2006. – 213 с.

6. *Суслова А.Г., Бондаренко Е.В*. Влияние уровня тревожности на проявление акцентуаций характера в подростковом и юношеском возрасте // Материалы международных научно-практических мероприятий Общества науки и творчества. Раздел: «Психология, педагогика, образование и физическое воспитание». Казань, декабрь 2019 г. – Казань, 2019. – С. 83–87.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Т. Сафийе, М. Гутич, А. Милидраг, Д. Дублянин, Я. Дублянин, Б. Радманович

Университет в Крагуевце (Крагуевац, Сербия)

Б. Вукчевич

Высшая школа кулинарного искусства и туризма
(Врнячка-Баня, Республика Сербия)

Синдром выгорания у медицинских работников усугубляется спецификой пандемии COVID-19. В статье обсуждается взаимосвязь между жизнестойкостью и выгоранием у медицинских работников. Результаты исследований, проведенных по всему миру как во время, так и до пандемии COVID-19, показывают, что у медицинских работников жизнестойкость и выгорание являются взаимосвязанными явлениями, поэтому более высокая жизнестойкость подразумевает меньшее выгорание, а большее выгорание подразумевает более слабую жизнестойкость.

Ключевые слова: *жизнестойкость, синдром выгорания, медицинские работники, COVID-19.*

RESILIENCE AND BURNOUT SYNDROME IN HEALTHCARE WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

T. Safiye, M. Gutić, A. Milidrag, D. Dubljanin, J. Dubljanin, B. Radmanović

University of Kragujevac (Kragujevac, Serbia)

B. Vukčević

High School of Culinary Arts and Tourism with Dormitory
(Vrnjačka Banja, Serbia)

Burnout syndrome among healthcare workers is exacerbated by the specific characteristics of the COVID-19 pandemic. The article discusses the relationship between resilience and burnout in healthcare workers. Findings from research conducted around the world both during and before the COVID-19 pandemic, show that in healthcare workers resilience and burnout are interrelated phenomena, so

greater resilience implying less burnout, as well as greater burnout implies weaker resilience.

Key words: *resilience, burnout syndrome, healthcare workers, COVID-19.*

Introduction. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) is a severe acute respiratory syndrome caused by SARS coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The first series of pneumonia cases was described in Wuhan, Hubei Province, China, in December 2019. COVID-19 quickly spread to other parts of the world causing a pandemic [1]. Due to the increasing rate of case reports in China and international locations, on January 30, 2020, the World Health Organization's Emergency Committee declared a global health emergency [9].

The COVID-19 pandemic had an unprecedented impact on healthcare systems in most countries [9], and especially on the mental health and well-being of healthcare workers. Healthcare workers have a significant responsibility in the fight against the COVID-19 pandemic because they are on the front line in public health management. However, the increasing number of infected patients makes them very vulnerable to physical, mental and emotional exhaustion [8].

Stress and burnout syndrome. The connection between stress due to the pandemic and burnout syndrome is mainly shown in research with healthcare workers who are directly engaged in the fight against the coronavirus, which is why they face an increased workload, making highly responsible decisions regarding the health of patients, fear of personal infection, but also fear from transmitting the virus to their family members. Research conducted in Turkey indicates that the increased experience of stress due to COVID-19 is associated with more frequent experience of burnout syndrome, due to increased exhaustion of employees [10].

Burnout syndrome is defined as a prolonged response to chronic emotional and interpersonal stressors at work. According to Christina Maslach, the dimensions that make up the burnout syndrome are exhaustion, depersonalization (cynicism) and

reduced personal accomplishment [5]. The exhaustion dimension refers to lack of energy, tiredness and weariness. Exhaustion is the core and most pronounced dimension of the burnout syndrome, so people who experience burnout most often report the presence of this dimension. The cynicism dimension, which was initially called depersonalization, includes irritability, worry, negative attitudes toward work, loss of idealism in relation to work, and withdrawal. Reduced personal accomplishment refers to the feeling of reduced personal achievement and the feeling of incompetence to perform work [5].

Burnout syndrome among healthcare workers is exacerbated by the specific characteristics of the COVID-19 pandemic. A systematic review and meta-analysis that aimed to present a comprehensive assessment of the prevalence of burnout syndrome and its dimensions among healthcare workers during the COVID-19 pandemic showed that the prevalence of burnout syndrome was 52% among all healthcare workers worldwide, and that nurses and/or doctors have the highest levels of burnout syndrome (as high as 66%), which is significantly higher than prevalence rates reported in other studies (32 to 34%) conducted over the past two decades [4]. In Italy, which was one of the most affected countries in Europe during the COVID-19 pandemic, high rates of exhaustion [2] were recorded in the population of healthcare workers. Increased levels of burnout compared to the periods before the pandemic were also noted by authors from Romania, so in their sample of doctors of different specializations, as many as 76% of respondents had some symptoms of burnout [3]. All of the above indicates that burnout is becoming a «global phenomenon» that can negatively affect those providing health care.

Resilience. There are significant individual differences in adaptation to stressful situations such as the COVID-19 pandemic, which depends on personality characteristics and psychological resources, such as resilience. Interest in resilience has increased over the past decades. Resilience refers to an individual's ability to return to normal mental functioning after stressful or threatening events, without lasting negative consequences [7; 8].

Resilience research in relation to the healthcare worker population is less frequent than in burnout research. However, even before the COVID-19 pandemic, high resilience was cited as a personality trait that enables healthcare professionals to easily recover from various adversities at work, which can be acquired through appropriate training programs. Resilience is also cited as a personality trait that can reduce the association between burnout syndrome and mental health difficulties of healthcare professionals [7; 8].

Resilience as a protective factor against burnout in healthcare workers during the COVID-19 pandemic. Resilience has been proven to be an important factor in the prevention of burnout syndrome.

A negative correlation between resilience and exhaustion, both physical and mental, was obtained on a sample of 866 healthcare workers in China during the COVID-19 pandemic [6].

The results of a study conducted in Serbia on a sample of 406 healthcare workers (141 doctors and 265 nurses), aged 19 to 65, of whom 203 worked on the COVID-19 frontline, and 203 in regular clinical conditions, showed that there were negative correlations between resilience and the dimensions of burnout – emotional exhaustion (r = -0,38; p < 0,01) and depersonalization (r = -0,11; p < 0,05), and a positive correlation between resilience and personal accomplishment (r = 0,27; p < 0,01). Hierarchical linear regression analysis showed that resilience was a significant negative predictor of emotional exhaustion (ß = -0,28, p < 0,01) and a positive predictor of personal accomplishment (ß = 0,20; p < 0,01) [8]. Also, in a study conducted in Spain, on a sample of doctors and nurses, the correlation between burnout and resilience was significantly negative [8].

Another study, conducted on a sample of 521 medical workers (354 female), among whom were 245 physicians and 276 medical technicians/nurses, showed that burnout was a significant negative predictor of subjective well-being of medical workers (ß = -0,19; p < 0,01) and a significant positive predictor of subjective well-being (ß = 0,40; p < 0,01), as well as that the interaction of resilience and burnout was a significant positive

predictor of subjective well-being (ß = 0,09; $p < 0,01$). In subjects who had developed resilience at the level of +1 standard deviation (SD), the negative effect of burnout on subjective well-being was 2,8 times lower than in subjects who had resilience at the level of -1 SD. This study confirmed that resilience reduces the negative connection between burnout and subjective well-being, which is a significant argument that medical workers should be provided with resilience training programs to prevent burnout and preserve mental health during a pandemic [7].

Conclusion. Findings of research conducted around the world before and during the COVID-19 pandemic, suggest that in healthcare workers resilience and burnout are interrelated phenomena, so greater resilience implying less burnout, as well as greater burnout implies weaker resilience.

REFERENCES

1. *Ahn D.G., Shin H.J., Kim M.H., Lee S., Kim H.S., Myoung J., et al.* Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) // Journal of Microbiology and Biotechnology. – 2020. – Vol. 30. – № 3. – P. 313–324. – DOI: 10.4014/jmb.2003.03011.

2. *Barello S., Palamenghi L., Graffigna G*. Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic // Psychiatry Research. – 2020. – Vol. 290. – DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113129.

3. *Dimitriu M.C.T., Pantea-Stoian A., Smaranda A.C., Nica A.A., Carap A.C., Constantin V.D. et al.* Burnout syndrome in Romanian medical residents in time of the COVID-19 pandemic // Medical Hypotheses. – 2020. – Vol. 144. – DOI: 10.1016/j.mehy. 2020.109972.

4. *Ghahramani S., Lankarani K.B., Yousefi M., Heydari K., Shahabi S., Azmand S.* A Systematic Review and Meta-Analysis of Burnout Among Healthcare Workers During COVID-19 // Frontiers in Psychiatry. – 2021. – Vol. 12. – DOI: 10.3389/fpsyt. 2021.758849.

5. *Maslach C., Schaufeli W., Leiter M.* Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422. – DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

6. *Qiu T., Yang Y., Liu C., Tian F., Gu Z., Yang S. et al*. The association between resilience, perceived organizational support and

fatigue among Chinese doctors: A cross-sectional study // Journal of Affective Disorders. – 2020. – Vol. 265. – P. 85–90. – DOI: 10.1016/ j.jad.2020.01.056.

7. *Safiye T., Vukčević B., Čabarkapa M.* Resilience as a moderator in the relationship between burnout and subjective well-being among medical workers in Serbia during the COVID-19 pandemic // Vojnosanitetski Pregled. – 2021. – Vol. 78. – № 11. – P. 1207–1213. – DOI: 10.2298/VSP210517070S.

8. *Safiye T., Vukčević B., Gutić M., Milidrag A., Dubljanin D., Dubljanin J. et al.* Resilience, Mentalizing and Burnout Syndrome among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic in Serbia // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19. – № 11. – DOI: 10.3390/ ijerph19116577.

9. *Vujčić I., Safiye T., Milikić B., Popović E., Dubljanin D., Dubljanin E. et al*. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic and Mental Health Status in the General Adult Population of Serbia: A Cross-Sectional Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18. – № 4. – DOI: 10.3390/ijerph18041957.

10. *Yıldırım M., Solmaz F.* COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale // Death Studies. – 2020. – Vol. 46. – № 3. – P. 524–532. – DOI: 10.1080/07481187.2020.1818885.

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТОВ С «ДВОЙНЫМ ДИАГНОЗОМ»

И.В. Семеняк

РЦ ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» (Ступино, Россия)

Е.В. Шилова

ЦПСЗЗ ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» (Москва, Россия)

Люди с психическими расстройствами часто имеют сопутствующее аддиктивное расстройство, связанное с употреблением других психоактивных веществ, что выступает существенной проблемой при лечении и реабилитации данной категории лиц.

Ключевые слова: *двойной диагноз, психическое здоровье, наркомания, коморбидность, реабилитация.*

THE PROBLEM OF MENTAL HEALTH OF PATIENTS WITH A «DOUBLE DIAGNOSIS»

I. Semeniak

RC Moscow Research and Practical Centre for Narcology of the Department of Public Health (Stupino, Russia)

E. Shilova

CPSSD Moscow Research and Practical Centre for Narcology of the Department of Public Health (Moscow, Russia)

People with mental disorders often have a concomitant addictive disorder associated with the use of other psychoactive substances, which is a significant problem in the treatment and rehabilitation of this category of persons.

Key words: *double diagnosis, mental health, drug addiction, comorbidity, rehabilitation.*

На протяжении более 40 лет в психиатрической и наркологической практике термин «двойное диагноз» и другие схожие термины (например, «сопутствующие заболевания», «сопутствующие расстройства», «коморбидность» и др.) используются при наличии у пациента зависимости от употребления психоактивных веществ (далее – ПАВ) и расстройств психического здоровья. Хотя для наркологии это понятие сочетанного взаимодействия аддиктивных расстройств и других различных патологий не ново, оно все же остается актуальным и по сей день.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что установление точного диагноза имеет исключительное значение при лечении, профилактике, реабилитации, постановке прогнозов по течению заболевания. Согласно анализу практической деятельности, в психиатрии и наркологии пациенты с «двойным диагнозом», как правило, труднее поддаются лечению, реабилитации и профилактике и впоследствии имеют сомнительный прогноз к устойчивому выздоровлению. С этой целью необходимо комплексное исследование пациента со стороны врачей-психиатров, врачей-наркологов, медицинских психологов с тщательным сбором анамнеза, проведением патопсихологического исследования и последующим динамическим наблюдением пациента.

Во время лечения и реабилитации лиц, зависимых от употребления ПАВ, исключение иди подтверждение наличия «второго диагноза» является важным критерием формирования и разработки индивидуальной программы реабилитации с учетом выявленных психических особенностей.

Высокая распространенность описываемой проблемы вызывает научный интерес исследователей в данной области.

Согласно анализу отечественной и зарубежной литературы, психические расстройства личности часто встречаются среди населения, страдающего от зависимости от психоактивных веществ, причем показатели варьируются от 50 до 86% [9]. В таких странах, как Германия, Франция, Швейцария, распространенность «двойного диагноза» отличается от США, что свидетельствует о присутствии национальных различий в механизмах, с помощью которых развивается злоупотребление психоактивными веществами среди лиц с психотическими заболеваниями [8]. По данным отечественных исследований в данной области, среди больных с зависимостью от употребления ПАВ почти у 20% выявляются эндогенные психические заболевания. В Москве, согласно данным А.Г. Гофмана (2008), 12,2% всех случаев шизофрении отмечается при ее сочетании с алкоголизмом [2]. Учитывая данные особенности, необходимо формировать и раз-

вивать модель оказания помощи данной категории лиц с учетом социальных, культурных, этнических, экономических факторов, влияющих на данную проблему. Было также подсчитано, что до 80% пациентов, принимающих в настоящее время психоактивные вещества, имеют сопутствующий диагноз, не связанный с принимаемыми веществами [6].

M.B. First и M.M. Gladis (1993) предположили следующие варианты взаимосвязи при «двойном диагнозе»: первичное психическое расстройство приводит к вторичному расстройству, связанному с химической зависимостью; первичное расстройство, связанное зависимостью от употребления ПАВ, приводит к формированию вторичного психического расстройства; расстройство, связанное с употреблением ПАВ, и психическое расстройство выступают первичными (т.е. есть факторы, вызывающие два расстройства одновременно) [6].

Стоить отметить, что среди пациентов с «двойным диагнозом» расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, варьируются от однократного злоупотребления наркотиками до полинаркомании с употреблением нескольких ПАВ. Таким образом, совместное возникновение вышеупомянутых расстройств увеличивает тяжесть симптомов и трудности лечения и реабилитации данной категории пациентов. Клинические и реабилитационные потребности пациентов с «двойным диагнозом» могут быть чрезвычайно разными и полиморфными в зависимости от уровня их функционирования, что обычно обусловлено патологическим поведением и плохим соблюдением терапевтических требований.

Существует довольно обширный список психических расстройств, которые наблюдаются при зависимостях. К ним относятся: генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, ПТСР, депрессия, биполярное расстройство, СДВГ, психотические заболевания, психопатии, пограничное, антисоциальное, нарциссическое расстройства личности, шизофрения [7].

Согласно данным А.В. Анцыборова и И.В. Дубатовой, сочетание психофармакотерапии с психосоциальной реаби-

литацией улучшает результаты терапевтического вмешательства при «двойных расстройствах» [1]. Таким образом, прохождение медицинской реабилитации с использованием современных методов психокоррекции и психотерапии выступает важным условием эффективной реабилитации с целью профилактики рецидива. Исходя из особенностей ведения пациентов с «двойным диагнозом», необходима разработка индивидуальной программы реабилитации с учетом как наркологического, так и психиатрического диагноза. На современном этапе развития здравоохранения доминируют подходы с преобладанием психофармакологических и психотерапевтических вмешательств при работе с описываемой категорией пациентов. Сохраняет свою актуальность дальнейшая социальная, правовая, образовательная помощь после завершения курса лечения и реабилитации.

Актуальной остается проблема стигматизации данной категории пациентов, особенно при наличии сходствующего наркологического расстройства, что усложняет получение гарантий социальной защиты.

На современном этапе прослеживается необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы лечения и реабилитации пациентов с «двойным диагнозом». По нашему мнению, оптимальным вариантом выступает использование современных подходов лечения и реабилитации лиц с коморбидной патологией на базе специализированных наркологических учреждений, включающих в себя преемственность стационарного лечения, стационарной реабилитации, амбулаторной программы. Данный подход должен включать оказание помощи такой категории пациентов в рамках мультидисциплинарной бригады, включающей в себя врача-психиатра-нарколога, медицинского психолога, специалиста по социальной работе, социального работника и представителей других специальностей. Описанные выше критерии соответствуют принципу комплексности при оказании помощи пациентам с «двойным диагнозом» с использованием биологических, психологических и социальных методов воздействия и принципу этапности оказания услуг с соблюдением после-

довательности в лечении, реабилитации, ресоциализации и реадаптации данной категории лиц.

В настоящее время наиболее логически выстроенная технология оказания помощи пациентам с «двойным диагнозом» выстроена на базе ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». Она включает в себя оказание помощи в наркологическом стационаре, возможность длительной медицинской реабилитации в условиях загородного реабилитационного центра, включающую в себя последовательные этапы: адаптационный, интеграционный, стабилизационный, постреабилитационный (амбулаторный). По завершению курса реабилитации продолжается курирование таких пациентов амбулаторными службами ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», а также проводятся мероприятия по интеграции пациентов в группы само- и взаимопомощи с целью профилактики регрессивного поведения. Интегрируясь в такие сообщества, бывшие пациенты делятся своим опытом с целью помочь себе и другим избавиться от зависимости, стереотипных патологических установок личности для поддержания трезвого образа жизни и желания выздоравливать [3]. Современные исследователи допускают использование 12-шаговых программ в реабилитации и лечении пациентов с «двойным диагнозом» после их адаптации и модификации с учетом особенностей психического расстройства [4].

Анализ проблемы лечения и реабилитации пациентов с «двойным диагнозом» показала необходимость разработки комплексной программы, включающей в себя скоординированное лечение нескольких расстройств одновременно с избеганием лекарственных препаратов, вызывающих зависимость. Также важна необходимость мультидисциплинарного подхода в лечении данной категории лиц. Мультидисциплинарный подход основывается на биопсихосоциальной парадигме: индивидуальный подход к пациентам с учетом особенностей коморбидных расстройств; повышение качества жизни пациентов с «двойным диагнозом»; вовлечение социально значимого окружения пациентов в процесс выздоровления; долгосрочный мониторинг пациентов; использование со-

временных методов психокоррекции и психотерапии наркологических и психических расстройств; вовлечение пациентов в группы само- и взаимопомощи; необходимость длительной реабилитации пациентов с «двойным диагнозом».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анцыборов А.В., Дубатова И.В.* Проблема двойных диагнозов в психиатрии и наркологии: уходящая реальность, или этап интеграции? // Интерактивная наука. – 2019. – № 3 (37). – С. 35–43.

2. *Гофман А.Г., Малков К.Д., Шлемина И.В.* Шизофрения, сочетающаяся с алкоголизмом (клиническая картина и лечение) // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2008 – Т. 10. – № 3. – С. 23–27.

3. Клинические рекомендации по медицинской реабилитации больных наркологического профиля (МКБ-10 F10-F19). – М., 2015. – 123 с.

4. *Короленко Ц.П.* Личностные расстройства и их современная терапия // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2005. – Т. 3. – № 3. – С. 4–8.

8. *Черепкова Е.В.* Преморбидные личностные особенности у лиц, употребляющих наркотические вещества // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2009. – № 3. – С. 31–35.

6. *First M.B., Gladis M.M.* Diagnosis and differential diagnosis of psychiatric and substance use disorders // Dual Diagnosis. – Springer, Boston, MA, 1993. – P. 23–37.

7. *Maheshwari S.K.* Addiction & Mental illness: complex comorbidity Conference: ICMR National workshop on addiction and a Nurse: prediction, protection and prevention. – 2019. – DOI: 10.1314 0/RG.2.2.17699.09762.

8. *Phillips P., Johnson S.* How does drug and alcohol misuse develop among people with psychotic illness? A literature review // Social psychiatry and psychiatric epidemiology. – 2001. – Т. 36. – № 6. – P. 269–276.

9. *Teplin D. et al.* Substance dependence and personality disorders: What's the deal? // Journal of Opioid Management. – 2007. – Т. 3. – № 5. – P. 242–243.

ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ ПРИ ВОСПРИЯТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОКРАШЕННЫХ ИЗОБРАЖЕНИЙ У ЛЮДЕЙ С БЕЗНАДЕЖНОСТЬЮ

К.А. Скуратова

Институт физиологии им. И.П. Павлова
Российской академии наук
(Санкт-Петербург, Россия)

Д.А. Наумова

Санкт-Петербургский государственный университет
(Санкт-Петербург, Россия)

Цель данного исследования – изучение особенностей глазодвигательной активности у людей в зависимости от их уровня ощущения безнадежности. В качестве задания испытуемым демонстрировались стимулы, содержащие наборы из 4 эмоционально окрашенных изображения людей или предметов и животных. В результате было выявлено, что чем сильнее ощущение безнадежности, тем больше внимания люди уделяют дисфорическим изображениям и меньше – позитивным.

Ключевые слова: *айтрекинг, психодиагностика, безнадежность, депрессия, когнитивная триада.*

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF OCULOMOTOR ACTIVITY IN PEOPLE WITH HOPELESSNESS BY VIEWING EMOTIONAL STIMULI

K.A. Skuratova

Pavlov Institute of Physiology RAS
(St. Petersburg, Russia)

D.A. Naumova

St. Petersburg State University
(St. Petersburg, Russia)

The purpose of this study was to study the characteristics of oculomotor activity in people depending on their level of feeling of hopelessness. As a task, the subjects were shown stimuli containing sets of 4 emotionally colored images of people or objects and animals. As a result, the stronger the feeling of hopelessness, the more attention people pay to dysphoric images and less to positive ones.

Key words: *eye tracking, psychodiagnostic, hopelessness, depression, cognitive triad.*

Когнитивные теории предполагают, что безнадежность – это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств. Когнитивная модель Бека содержит 3 специфичных понятия, объясняющих психологическую структуру депрессии: когнитивная триада, схемы и когнитивные ошибки (неправильная обработка информации). В рамках данной концепции безнадежность – это система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего [1]. Высокий уровень безнадежности может быть косвенным показателем суицидальных мыслей у индивида и наличия депрессии. Такие испытуемые обычно полагают, что никогда не смогут реализоваться, достигнуть своих целей и преуспеть в жизни. Подобный образ мышления способствует негативному образу себя и своих действий в настоящем и будущем.

Выяснено, что внимание испытуемых с данной психологической особенностью характеризуются смещением к определенным стимулам. В исследованиях с отслеживанием движения глаз постоянно подтверждается, что предвзятость при депрессии заключается в повышении внимания к негативным стимулам (например, грустным лицам) и в снижении внимания к позитивным стимулам (например, счастливым лицам) [2; 5]. Пациенты, страдающие депрессией, во

время визуального поиска тратили больше времени на просмотр дисфорических и угрожающих слов относительно позитивных и нейтральных по сравнению со здоровыми испытуемыми из контрольной группы [4].

Внимание к дисфорическим и связанным с угрозой словам положительно связано с депрессивной руминацией (постоянным повторением навязчивых негативных мыслей).

Повышенное внимание к негативным словам может способствовать устойчивой обработке негативной информации, которая, в свою очередь, может проявляться в виде увеличения депрессивных мыслей и катастрофического отношения к себе, настоящему и будущему (триада Бека), приводит к длительной и хронической апатии [3] и связана с увеличением ежедневных руминаций [4]. Также внимание к негативным эмоциональным стимулам играет ключевую роль в возникновении, течении и рецидиве депрессии [5].

Целью исследования является изучение взаимосвязи депрессии и различных показателей движения глаз при просмотре эмоционально окрашенных изображений.

Наша гипотеза состоит в том, что люди с проявлениями безнадежности будут демонстрировать паттерны глазодвигательной активности, ассоциированные с повышенным вниманием по отношению к эмоционально негативным стимулам и будут обращать гораздо меньше внимания или даже избегать нейтральных и позитивных изображений.

Учитывая распространенность депрессии и значение безнадежности в ее развитии, разработка объективных методов ранней диагностики имеет особую актуальность.

В будущем планируется разработка объективного, стандартизированного метода выявления риска и дифференциальной диагностики безнадежности для предупреждения депрессии.

Методы исследования. В исследовании использовалась технология айтрекинга, которая позволяет отслеживать движения глаз и объективно оценивать направленность зрительного внимания. В качестве задания испытуемым последовательно демонстрировалось 20 экспериментальных сти-

мулов, каждый из которых состоял из 4 изображений различной эмоциональной окрашенности (нейтральное, дисфорическое, угрожающее, позитивное) и 5 контрольных, состоящих из нейтральных изображений.

Испытуемым предлагалось просмотреть эти 4 изображения и выбрать то, которое понравилось больше всего. В процессе фиксировалась окуломоторная активность испытуемых. Положение каждого изображения выбиралось случайным образом. Время предъявления стимулов не ограничивалось. Регистрацию глазодвигательной активности проводили с помощью программно-аппаратного комплекса «Нейробюро».

Изображения для разработки стимульного материала отбирались на основе экспертной оценки их эмоциональной окраски. Также учитывался фактор присутствия в изображении человеческой фигуры или человеческого лица.

Оценка уровня безнадежности осуществлялась при помощи «Шкалы безнадежности» Бека («Hopelessness Inventory», Beck).

В выборку вошли 50 человек, средний возраст – 23,5 года. Выборка нормирована по полу. У всех испытуемых было нормальное или скорректированное до нормального зрение.

Результаты исследования. В рамках данного исследования мы обнаружили статистически значимые взаимосвязи между уровнем безнадежности и параметрами глазодвигательной активности при просмотре эмоционально окрашенных социальных стимулов (стимулов, содержащих изображения людей). Результаты статистического анализа представлены в табл. 1.

Чем сильнее ощущение безнадежности, тем быстрее человек обращает внимание на дисфорические изображения, более длительно и подробно их рассматривает, совершая большое количество фиксаций и саккад.

Показатели безнадежности также взаимосвязаны с тем, насколько тщательно испытуемые анализировали угрожающие изображения: чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше количество саккад и короче их амплитуда.

Таблица 1

Взаимосвязь уровня безнадежности и параметров глазодвигательной активности при просмотре эмоционально окрашенных социальных стимулов

Изображение	**Параметр глазодвигательной активности**	***P* Спирмена**	***p***
Дисфорическое	Количество фиксаций до первой фиксации	-0,081	0,036
	Общая продолжительность просмотра	0,093	0,013
	Общее количество фиксаций	0,122	0,001
	Общее количество саккад	0,174	0,001
	Общая длина пути сканирования	0,151	0,001
	Индекс внимания (по продолжительности просмотра)	0,122	0,001
	Индекс внимания (по количеству фиксаций)	0,128	0,001
	Индекс внимания (по общей длине пути сканирования)	0,127	0,001
Угрожающее	Средняя амплитуда саккад (угловых градусов)	0,093	0,037
	Общее количество саккад	0,107	0,004
	Общая длина пути сканирования (угловых градусов)	0,101	0,007

Окончание табл. 1

Изображение	**Параметр глазодвигательной активности**	***P* Спирмена**	***p***
Позитивное	Продолжительность первой фиксации	-0,076	0,048
	Индекс внимания (по продолжительности просмотра)	-0,103	0,006
	Индекс внимания (по количеству фиксаций)	-0,081	0,032
	Индекс внимания (по общей длине пути сканирования)	-0,084	0,027

Испытуемые с высокими показателями безнадежности с первой же фиксации оценивают позитивные изображения как незначимые, о чем говорит продолжительность первой фиксации.

В целом результаты показывают, что чем сильнее ощущение безнадежности, тем больше внимания люди уделяют дисфорическим изображениям и меньше – позитивным.

Статистически значимой взаимосвязи между уровнем безнадежности и параметрами глазодвигательной активности при просмотре эмоционально окрашенных изображений предметов или животных не обнаружено.

Вывод. Данное исследование показало с помощью объективных психофизиологических методов предвзятость внимания к дисфорическим и угрожающим стимулам у людей с высоким уровнем ощущения безнадежности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Clark D.A., Beck A.T.* Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. – N. Y.: John Wiley & Sons, 1999.

2. *Ding X., Yue X., Zheng R., Bi C., Li D., Yao G.* Classifying major depression patients and healthy controls using EEG, eye tracking and galvanic skin response data // Journal of Affective Disorders. – 2019. – № 251. – P. 156–161. – DOI: 10.1016/j.jad.2019.03.058.

3. *Disner S.G., Shumake J.D., Beevers C.G.* Self-referential schemas and attentional bias predict severity and naturalistic course of depression symptoms // Cognition and Emotion. – 2017. – № 31 (4). – P. 632–644.

4. *Holas P., Krejtz I., Rusanowska M., Rohnka N., Nezlek J.B.* Attention to negative words predicts daily rumination among people with clinical depression: Evidence from an eye tracking and daily diary study // Cognition and Emotion. – 2019. – № 33 (6). – P. 1277–1283. – DOI: 10.1080/02699931.2018.1541168.

5. *Holas P., Krejtz I., Wisiecka K., Rusanowska M., Nezlek J.B.* Modification of attention bias to emotional faces following mindfulness-based cognitive therapy in people with a current depression. – Mindfulness, 2020. – DOI: 10.1007/s12671-020-01353-2.

ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗОЧНОЙ МЕТАФОРЫ КАК СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ САМОСОЗНАНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

О.Ю. Тимур

Федеральный координационный центр
по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации
Московского государственного психолого-педагогического
университета (Москва, Россия)

В статье анализируются возможности применения сказочной метафоры в качестве диагностического инструментария в оценке подструктур самосознания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Ключевые слова: *дети-сироты, подростки, подструктуры самосознания, социализация, социальная адаптация, сказочная метафора, диагностика.*

THE POSSIBILITIES OF A FAIRY-TALE METAPHOR AS A MEANS OF DIAGNOSING THE SELF-CONSCIOUSNESS OF ORPHANS AND CHILDREN LEFT WITHOUT PARENTAL CARE

O.Y. Timur

Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of the Russian Federation of Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia)

The article analyzes the possibilities of using a fairy-tale metaphor as a diagnostic tool in assessing the substructures of self-consciousness of orphans and children left without parental care.

Key words: *orphans, adolescents, substructures of self-consciousness, socialization, social adaptation, fairy metaphor, diagnostics.*

Сложности переживаемых ситуаций современного общества практически напрямую могут затрагивать жизнь детей, находящихся на институциональном воспитании. Речь идет о таких травмирующих событиях жизни, как потеря родителей (социальное или истинное сиротство), культурное преобразование привычной образовательной среды (путем включения в нее новых обучающихся из числа вынужденных переселенцев – участников или свидетелей актуальных боевых действий), возможное вынужденное переселение и прибытие на новое место жительства (на неопределенный срок и в неопределенные условия). Все эти аспекты могут ярко отражаться на процессах адекватного формирования подструктур самосознания, столь значимых в подростковом возрасте, а также на их успешном развитии в дальнейшем. Как известно, именно этот процесс во всей его многомерности и своеобразии позволяет подростку в будущем пройти максимально успешно все этапы социализации, уметь высокоэффективно социально адаптироваться и тем самым занять желаемое место в обществе.

Учитывая приведенные выше наиболее актуальные и особо травмирующие события, которые могут затронуть жизнь подростков, воспитывающихся в институциональных учреждениях, специалисту, работающему с ними, важно иметь в своем арсенале безопасные и одновременно высокоэффективные диагностические методики, позволяющие бережно касаться болезненных вопросов, влияющих на процесс формирования личности подростка и переживаемых им трудностей и травм.

Одним из таких инструментов может служить сказочная метафора. Через исследование метафоры как психологического средства обращения к личности подростка удается учесть ее уникальность и своеобразие, подойти к изучению глубинных структур (таких как подструктуры самосознания: когнитивная, аффективная, поведенческая), проработать особенности самооценки (как отдельно выделенного компонента когнитивной подструктуры), действуя при этом в высшей степени атравматично и опосредованно. Именно метафора (в частности, сказочная метафора) дает возможность перевести часто завуалированные или тщательно защищенные психикой понятия когниции на более простой и доступный понимаю язык, что способствует выстраиванию диалога в более ясных и конкретных понятиях, однако при этом не теряющих личностно-значимых эмоциональных окрасок.

Если сказочная метафора на протяжении достаточно длительного времени активно применяется в коррекционно-развивающей работе психолога-практика (И.В. Вачков, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, С.К. Нартова-Бочавер и др.), то в диагностическом плане метафора такого рода используется пока не столь часто, особенно если речь касается работы с подростками-сиротами и подростками, оставшимися без попечения родителей. Этот контингент детей и молодых людей имеет свою специфику развития (в том числе развития и становления самосознания) в силу условий институционального воспитания.

Коротко перечислим только основные из них, которые напрямую касаются формирования самосознания:

– **детдомовское «мы»** – дети могут проводить условную границу между «своими» и «чужими»: их мир делится на «мы» и «они» (когнитивная и поведенческая подструктуры);

– **недостаточная собственная мотивация** – у детей нет своего внутреннего представления, плана действий: «А для чего это»; «Зачем?»; «Чем будет полезно?» и др. (аффективная подструктура);

– **низкая или неадекватная самооценка** – очень часто дети-сироты в описании себя представляют это с **двух различных точек зрения на самого себя:** «я глазами воспитателя» и «мое собственное мнение о самом себе» (когнитивная подструктура);

– **снижение активного отношения к жизни –** отсутствие формирования личных ценностей, ориентиров и принципов (когнитивная и аффективная подструктуры);

– частая демонстрация **отсутствия выраженной привязанности, увлечений, интересов (**аффективная подструктура);

– нахождение в ситуации вынужденного общения с ограниченной группой сверстников, которых дети не выбирают и отказаться от общения с которыми они также не могут, в связи с чем часто **избирательность в дружбе для них не имеет никакого смысла** (поведенческая подструктура);

– у подростков-сирот **не формируется в достаточной степени стремление к самостоятельности,** желание нести ответственность за свои поступки и принимать решения, так как они привыкли жить в условиях дисциплины и коллектива. Напротив, одной из ценностей они считают определенный контроль за ними со стороны взрослых (аффективная и поведенческая подструктуры) [3].

Вышеперечисленные аспекты портрета подростка-сироты свидетельствуют о потенциальных сложностях при формировании адекватного уровня самосознания и развитости его подструктур. В связи с этим при диагностике ак-

туальной оценки состояния этого многомерного феномена должны присутствовать не только количественные методики, но и качественный анализ. В таком ключе применение метафоры может дать богатый диагностический материал.

Стоит подчеркнуть, что уникальность метафоры заключается в том, что для нее весьма затруднительно подобрать какую-то одну общую и единственную структуру. Это связано с тем, что в качестве метафоры может выступать слово, словосочетание, выражение, рассказ или текст и даже символ. Вместе с тем сущность метафоры определяется далеко не внешним строением, а ее формой и содержанием.

Для того чтобы иметь возможность использовать сказочную метафору в качестве диагностического инструментария в отношении изучения подструктур самосознания у подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, важно учитывать, что метафора является ситуативной, субъективно или предметно связанной трансформацией содержания мысли обследуемого в языковою форму. Именно при «переводе» метафоры раскрывается ее потенциал и заложенные в нее смыслы – что происходит в семантическом поле обследуемого при отсутствии закона упрощено-предметного или «конкретного» выражения мысли.

Опираясь на все вышесказанное, стоит удерживать в поле внимания справедливую точку зрения Л.Ф. Бурлачука, касающуюся проективных методик. В данном случае речь идет о том, что такого рода диагностические инструментарии опираются на фундамент выстраивания специфической ситуации в опоре на уровень активности процесса восприятия максимально благоприятных условий для проявления и демонстрации, имеющихся у обследуемого подростка паттернов, установок, стереотипов, стигм, эмоциональных состояний, переживаний и иных особенностей проявления уровня сформированности и развития подструктур самосознания [1]. Таким образом, речь идет о проективных методиках, через анализ которых на данный момент оцениваются возможности метафоры, как о методиках опосредованного изучения личности.

Постараемся связать между собой три стороны рассматриваемого вопроса: особенности развития подструктур самосознания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; признаки проективных методик, которые будут способствовать достижению максимального результата, поставленного перед диагностом; общие терапевтические черты метафоры как диагностического инструментария.

Начнем с наиболее значимых отличительных характеристик проективных методик, среди которых важно выделить:

– неопределенность и неоднозначность предъявляемых стимулов;

– непредсказуемость выбора ответа в связи с отсутствием ограничений;

– безоценочность в принятии исследователем ответов обследуемых, так как в данном случае просто не могут существовать «верные» или «ошибочные» суждения (метафоры и их трактовки).

Предполагается, что именно заложенная в отношении экспериментатора базовая переменная об отсутствии ограничений для обследуемого в спектре ответов при формировании ситуации обследования и безоценочности предъявляемых им суждений создает пространство, в котором обследуемый не знает или не может уловить и предсказать, что конкретно в его ответах будет диагностично и значимо, а что останется сопутствующим материалом. В свою очередь, такой подход позволяет раскрыть в полном объеме потенциал проекции личности или приблизиться к этому показателю, что будет в меньшей степени доступно при обследовании методами, ограниченными социальными установками и нормами, а также оценками.

Если же речь идет о терапевтическом эффекте метафоры и, в частности, сказочной метафоры, то наиболее важно отметить следующие общие черты:

– метафорический конфликт главного героя (героини);

– трансформация неосознаваемых процессов и потребностей в образах друзей, защитников, помощников – речь

может идти о способностях или стремлениях главного героя; преображение страхов (осознаваемых или бессознательных) возможно в образы антигероев, препятствий и др.;

– создание аналога обучающей ситуации через успешное преодоление главным героем препятствий, трудностей, победы над врагом и др.; подобная ситуация достигается за счет разрешения главным героем метафорического (сказочного) кризиса, его преодолением препятствий и победе;

– осознание автором метафоры себя в новом качестве, состоянии посредством преодоленных трудностей, что складывается из сюжета метафоры;

– работа над метафорическим сюжетом завершается торжеством, на котором все участники сказочного повествования отмечают особые заслуги главного героя [2].

В опоре на проведенный анализ рассматриваемого вопроса можно сделать вывод о высоком уровне потенциала метафоры (сказочной метафоры) в качестве диагностического инструментария в области изучения уровня развития подструктур самосознания (когнитивной, аффективной, поведенческой) в работе с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурлачук Л.Ф., Морозова С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.

2. *Вачков И.В.* Метафора и образ в социально-психологической практике. – Самара: Бахрах-М, 2022. – 160 с.

3. *Ослон В.Н.* Жизнеустройство детей-сирот. Профессиональная замещающая семья. – М.: Генезис, 2006. – 368 с.

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

С.В. Трушкина

Научный центр психического здоровья
(Москва, Россия)

С позиций системного подхода проведен анализ проблемы нарушений семейного функционирования в ситуации психического заболевания у ребенка. Рассмотрены эмоциональные, перцептивные, мотивационные, коммуникационные и психопатологические аспекты проблемы. Сделан вывод о необходимости рассматривать «особую» семью как объект комплексной реабилитации.

Ключевые слова: *системный семейных подход, семья «особого» ребенка, стресс-факторы, социальная реабилитация, реабилитационный потенциал.*

THE PROBLEM OF MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELL-BEING IN FAMILY MEMBERS OF MENTALLY ILL CHILDREN

S.V. Trushkina

Mental Health Research Centre
(Moscow, Russia)

From the standpoint of a systematic approach, the analysis of the problem of violations of family functioning in a situation of mental illness in a child was carried out. The emotional, perceptual, motivational, communication and psychopathological aspects of the problem are considered, the conclusion is made about the need to consider the «special» family as an object of complex rehabilitation.

Key words: *systemic family approach, family of a «special» child, stress factors, social rehabilitation, rehabilitation potential.*

Появление в семье психически нездорового ребенка практически всегда является стрессогенным, а в части случаев – и психотравмирующим событием для ее членов. Семья испытывает эмоциональный шок при сообщении о психиатрическом диагнозе у ребенка вне зависимости от того, когда это происходит: сразу при его рождении (как в случаях генетических отклонений, затрагивающих ментальную сферу, например, при синдроме Дауна), в раннем или дошкольном возрасте (при расстройствах аутистического спектра, синдроме дефицита внимания), в школьном или подростковом возрасте (при расстройствах шизофренического спектра, депрессивных, тревожных и многих других расстройствах). Тяжелой ситуацией представляется также выявление той или иной психической патологии у усыновленного ребенка любого возраста. Семейное функционирование в любом из этих случаев подвергается высокому риску возникновения серьезных отклонений вплоть до проявлений девиантного поведения у родителя или другого члена семьи. Высокий рост распространенности нарушений психического здоровья у детей в последние десятилетия придает данной проблеме особую остроту и актуальность.

Комплекс внешне определяемых признаков семейного неблагополучия, возникающий при тяжелом заболевании одного из ее членов, хорошо известен медицинским психологам, врачам и социальным работникам и обозначается ими термином «бремя болезни» [3]. Он включает в себя целый спектр жизненных ограничений для здоровых членов семьи, связанных с физическими и эмоциональными перегрузками, финансовыми затруднениями, вынужденным отказом от карьеры или профессии, сужением жизненных перспектив, уменьшением времени для досуга, отдыха и собственного развития и т.д. Однако все чаще в профессиональной среде высказываются мнения, что термин «бремя болезни» не определяет полностью проблемного поля семьи с психически больным ребенком. Помимо перечисленных внешних проявлений проблему функционирования «особой» семьи необходимо рассматривать с точки зрения ее

эмоциональных, мотивационных, перцептивных, коммуникационных, психопатологических, ресурсных и других аспектов.

Целью данного исследования является анализ трудностей функционирования семей с детьми, имеющими нарушения психического здоровья, с позиций системного подхода.

Клинические психологи отмечают у родителей психически больных детей широкий круг *эмоциональных проблем*. К ним относятся длительное и интенсивное переживание чувств вины, гнева, стыда, горя, разочарования, страха перед будущим. Часто отмечается болезненное ощущение потери былого благополучия, социального статуса семьи, жизненных планов и надежд для себя и ребенка. Не редкость – возникновение враждебности к другим членам семьи, к специалистам или больному ребенку как источнику всех бед. Значительный вклад в утяжеление эмоциональной обстановки вносит непредсказуемость жизни семьи, ее зависимость от колебаний состояния ребенка с нарушениями психического здоровья – от вселяющих надежду улучшений в период ремиссии к вновь повторяющимся обострениям и появлению проблемного поведения. Особой трудностью в клинико-психологической работе с членами «особых» семей выступает наличие у них ригидных психологических образований, в частности, психологических защит – вытеснения, рационализации и др.

Вследствие выявленного психического заболевания у ребенка его родители переживают *кризис мотивации* родительской деятельности. Как правило, родитель надолго утрачивает те представления о будущем своего ребенка, которые ранее служили ему образом желаемого результата родительских усилий и мотивировали на них. Понимая, что надежды на хорошее образование, счастливую семью и финансовую успешность для ребенка, вероятнее всего, не оправдаются, члены семьи остро нуждаются в формировании новых жизненных целей и ориентиров. Родительские представления о будущем ребенка и всей семьи отличаются выраженной неопределенностью. Более того, у родителей за-

частую нет образа даже относительно близкого будущего, связанного с задачами лечения и социальной реабилитации ребенка. На практике прослеживаются определенные закономерности динамики родительской мотивации: от стремления к полному или почти полному восстановлению социального функционирования ребенка и нормализации жизни семьи в начале заболевания к смирению с ситуацией и настрою на «маленькие достижения» спустя несколько лет. Вместе с тем наблюдается достаточно широкий разброс индивидуальных вариантов в изменении родительской мотивации [1].

В *восприятии* родителей картина заболевания у ребенка, его личность, формирующийся характер, причины поведения, эмоциональные реакции и т.п. нередко претерпевают ряд специфических искажений [5]. Специалисты разных профилей (педиатры, психиатры, медицинские и семейные психологи, специальные педагоги) отмечают склонность членов семьи больного ребенка в субъективных оценках утяжелять или, наоборот, облегчать (вплоть до полного отрицания) выраженность психиатрической симптоматики у него [2]. Это напрямую влияет на вероятность их обращения за психиатрической помощью для ребенка, на их ожидания от лечения и готовность к терапевтическому комплаенсу со специалистами.

Наличие нарушений психического здоровья у ребенка (как выраженных, так и пограничного уровня) может поставить под удар адекватность *родительского отношения* и *внутрисемейной коммуникации* [5]. Адаптируясь к ситуации, родители нередко изменяют свое отношение к ребенку и начинают придерживаться новых стратегий в родительском поведении. Как два полюса континуума отношений выступают, с одной стороны, сверхопека и сверхвовлеченность родителей в ситуацию болезни ребенка, и с другой – эмоциональное и физическое отстранение от него, смирение с недостатком или отсутствием прогресса в развитии [4].

Широко распространен тревожно-напряженный тип родительского отношения, который характеризуется посто-

янным ожиданием ухудшений в состоянии ребенка или в семейной ситуации в целом, неуверенностью взрослого в своих действиях и самообвинениями. К опасно нарушенным отношениям родителя к ребенку с отклонениями в психическом здоровье можно отнести его враждебность с проявлениями в поведении физического или эмоционального насилия. Высокая тревога родителя и его искаженные представления о заболевании могут стать причиной возникновения агрессивно-защитных форм поведения в его взаимодействии с лечащим врачом ребенка и другими специалистами. В этом нередко кроется причина негативизма, недоверия или конфликтности членов семьи больного ребенка.

Высокий уровень кумулятивной стрессовой нагрузки на родителя психически больного ребенка негативно влияет на состояние его собственного *психического здоровья*, уровень его активности, возможности саморегуляции и коммуникации. Исследования показывают, что факт психического заболевания у ребенка и обусловленные им физические и эмоциональные перегрузки родителя, его тяжелые эмоциональные переживания и нарушения функционирования семьи выступают высоко значимыми стресс-факторами для родителя и других членов семьи ребенка. Действуя длительное время, они существенно снижают уровень психического здоровья самого родителя, что подтверждается степенью выраженности психопатологической симптоматики, превышающей средние популяционные значения. Эти явления закономерным образом снижают реабилитационный потенциал семьи, что ставит перед специалистами задачу реабилитации самого родителя ребенка с нарушениями психического здоровья. Однако на практике психиатрическая помощь и психологическая поддержка членам таких семей в программах лечебно-реабилитационных мероприятий для ребенка предусматриваются редко. В подавляющем большинстве случаев нарушения психического здоровья у членов семей остаются нераспознанными и нелеченными. Фактор системности внутрисемейных взаимовлияний при разработке реабилитационных программ для ребенка, как правило, не учитывается.

Таким образом, высокая степень подверженности членов семьи стрессу, переживаемому в связи с развитием психического заболевания у ребенка, постоянное проживание вместе с ним, хронически нестабильная эмоциональная обстановка в семье, потеря ощущения привычного контроля над своей жизнью, неопределенность будущего, стигматизация семей психически больных в обществе крайне негативно влияют на состояние их собственного психического здоровья и психологического благополучия. В связи с этим семья больного ребенка должна рассматриваться не только как субъект лечебного и реабилитационного процесса, но и как его объект.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бебчук М.А., Щедринская О.М.* Семья ребенка с нарушениями в психическом здоровье и/или в развитии: задачи, принципы и мишени консультативной и психотерапевтической помощи // Вестник психотерапии. – 2014. – № 51 (56). – С. 80–94.

2. *Гречаный С.В.* Психопатологическая диагностика в раннем детском возрасте: учебное пособие для последипломного образования. – СПб., 2017. – 92 с.

3. *Петрова Н.Н., Шатиль М.М.* Непсихотическая депрессия и социальное бремя болезни // Неврологический вестник. – 2021. – Т. 53. – № 2. – С. 26–33.

4. *Трушкина С.В.* Смена стереотипов родительско-детского взаимодействия и психическое здоровье детей раннего возраста // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 520–522.

5. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.* Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2001.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

А.Г. Фаустова

Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова (Рязань, Россия)

В статье рассматриваются различные подходы к определению психологической устойчивости, на основании чего определяется ее междисциплинарный статус. Представлены результаты эмпирического исследования генетических и поведенческих паттернов психологической устойчивости среди индивидов, перенесших психологическую травматизацию.

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, психологическая уязвимость, психологическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, нейробиологический маркер.*

INTERDISCIPLINARY APPROACH TO THE DIAGNOSTICS OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

A.G. Faustova

Academician I.P. Pavlov Ryazan State Medical University (Ryazan, Russia)

The article discusses various approaches to the definition of psychological resilience; on that basis its interdisciplinary status is determined. The results of the empirical study of genetic and behavioral patterns of psychological resilience among individuals who have undergone psychological trauma are presented.

Key words: *psychological resilience, psychological vulnerability, psychological trauma, posttraumatic stress disorder, neurobiological marker.*

В психологических науках интерес к психологической устойчивости проявляется в попытках ученых определить ее структуру и компоненты, подобрать адекватную терминологию для описания проявлений психологической устойчивости на личностном и поведенческом уровнях, сопоставить психологическую устойчивость с феноменологически близкими явлениями (стабильность, стрессоустойчивость, жизнестойкость и т.п.) [1–3; 5]. Сущность психологической устойчивости раскрывается с привлечением таких категорий, как «свойство», «способность», «состояние», «ресурс», «качество», «система свойств/качеств». При всем разнообразии используемых для объяснения категорий общим знаменателем следует признать отнесенность к конкретному индивиду, который использует психологическую устойчивость для совладания с неординарными обстоятельствами. Именно в контексте преодоления различных психотравмирующих ситуаций и их последствий компоненты психологической устойчивости проявляются наиболее рельефно и становятся доступны для изучения. Достижения естественных наук позволяют обозначить нейробиологические механизмы обеспечения психологической устойчивости [6; 8]. В рамках естественнонаучного подхода к изучению «устойчивого фенотипа» психологическая устойчивость предстает в качестве специфической способности индивида противостоять или быстро и эффективно восстанавливаться после воздействия стрессогенных, психотравмирующих факторов. Такая специфическая способность требует сопряженности генетических, биохимических, физиологических алгоритмов. Генетические факторы потенциально способны объяснить до 46% вариативности когнитивной устойчивости и до 70% вариативности поведенческой устойчивости [6]. Обладатели «устойчивого фенотипа» отличаются по активности дофаминовых D2-рецепторов и плотности транспортеров дофамина в нейронах полосатого тела [4; 9].

Междисциплинарный статус психологической устойчивости как объекта исследования связан с тем, что ее проявления во многом зависят от генетической предрасположенности, биохимических и физиологических процессов, но

могут быть «зафиксированы» на личностном и поведенческом уровнях в терминах психологической науки.

Для описания «устойчивого фенотипа» в междисциплинарных исследованиях используются различные термины: «эмоциональная/психологическая стабильность», «эмоциональная устойчивость», «стрессоустойчивость», «резилентность», «фрустрационная толерантность», «посттравматический рост». На основании теоретического обзора мы предлагаем рассматривать психологическую устойчивость как наиболее интегральное образование, проявления которого наблюдаются как в личностном, так и в социальном функционировании индивида [5]. Социальный аспект психологической устойчивости состоит в сохранении общественно-полезной работоспособности; психологический аспект основывается на сохранности когнитивных процессов; биологический аспект заключается в потенциальных возможностях и стабильности нервной системы. По мнению отечественных психологов, психологическую устойчивость следует рассматривать как единое свойство личности субъекта. Зарубежные авторы склоняются к пониманию психологической устойчивости как совокупности свойств, необходимых для совладания.

Мы провели эмпирическое исследование с целью сопоставить личностные и поведенческие проявления психологической устойчивости с полиморфизмами генов, регулирующих активность дофаминергической системы.

В исследовании приняли участие 33 респондента (средний возраст – 26,3 + 7,46 лет).

Критерии включения:

1) наличие в анамнезе психологической травмы (утрата значимого другого), которая произошла в течение последних 3 лет;

2) для коррекции психологического состояния не применялась психофармакотерапия;

3) отсутствуют психопатологические симптомы;

4) поведение характеризуется признаками психологической устойчивости.

Изучение личностных и поведенческих проявлений психологической устойчивости проводилось с помощью

стандартизированных психодиагностических методик. Для выявления однонуклеотидных полиморфизмов генов *DBH* (rs1611115), *COMT* (rs4680) и *DRD2* (rs6277) использовался метод полимеразной цепной реакции в реальном времени (ПЦР-РВ). Содержание дофамина в плазме крови определяли с помощью метода твердофазного иммуноферментного анализа типа «сэндвич». Полученные эмпирические данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью специализированного ПО IBM SPSS Statistics 23.

Ген *DBH* регулирует производство энзима дофамин-β-гидроксилазы, который преобразовывает дофамин в норэпинефрин. Гаплотип TT соотносится с риском развития болезней зависимости и психотических расстройств. Респонденты с гаплотипом CC и гаплотипом CT последовательно демонстрируют фенотип психологической устойчивости.

Ген *DRD2* определяет активность D2-рецепторов к дофамину. Согласно полученным ранее данным, гаплотипы CT и TT связаны со снижением плотности D2-рецепторов в головном мозге, что может повысить вероятность повторной виктимизации, а также риск формирования зависимостей. Психологическая устойчивость в среднем выше у обладателей гаплотипа CC («Краткая шкала устойчивости», $U_{эмп.} = 71$, $p = 0{,}019$). К копинг-стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» достоверно чаще прибегают обладатели гаплотипов CT и TT («Опросник совладания со стрессом COPE», $U_{эмп.} = 195{,}5$, $p = 0{,}031$). Копинг-стратегию «юмор» достоверно чаще используют носители гаплотипа CC («Опросник совладания со стрессом COPE», $U_{эмп.} = 76{,}5$, $p = 0{,}031$). Обнаружены различия по общему уровню саморегуляции (опросник «Стиль саморегуляции поведения», $U_{эмп.} = 58{,}5$, $p = 0{,}004$), он оказался выше опять же у носителей гаплотипа CC.

Ген *COMT* обеспечивает синтез катехол-О-метилтрансферазы. Данный фермент участвует в распаде дофамина. Гаплотип AA/Met158 связан с риском развития различных психических расстройств. Обладатели гаплотипа GG/Val харак-

теризуются большей устойчивостью к развитию психопатологических симптомов в ответ на воздействие психотравмирующих факторов. В отношении гетерозигот исследовательские данные разнятся. Респонденты различаются по использованию копинг-стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки» («Опросник совладания со стрессом COPE», *Нэмп*. = 10,424, *p* = 0,005), она свойственна обладателям гаплотипа GG. Они также демонстрируют привязанность и склонны к формированию более доверительных отношений (шкала «Позитивные отношения» по методике К. Рифф, *Нэмп*. = 8,736, *p* = 0,013). Гомозиготы (и AA, и GG) обладают сравнительно высоким уровнем открытости опыту и естественности переживаний (шкала «Человек как открытая система» по методике К. Рифф, *Нэмп*. = 9,601, *p* = 0,008).

Полученные результаты свидетельствуют, что некоторые проявления психологической устойчивости действительно могут иметь нейробиологические корреляты.

В исследовании приняли участие респонденты с так называемым «устойчивым фенотипом». Однако по результатам генетического анализа оказалось, что у некоторых из них имеется генетическая предрасположенность к развитию психопатологических реакций. Следовательно, присутствуют некоторые средовые влияния, сглаживающие генетические риски. Пристальное изучение ген-средовых взаимодействий в данном контексте – наш следующий шаг.

Исследование было выполнено в рамках гранта Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых ученых – кандидатов наук (Проект № МК-1199.2020.6).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Духновский С.В., Брюзгин А.А*. Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – № 1 (11). – С. 131–133.

2. *Дарвиш О.Б.* Психологическая устойчивость как базовая характеристика личности // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 7. – С. 362–370.

3. *Фарапонова О.В.* Проблема изучения психологической устойчивости личности // Российский психологический журнал. – 2007. – № 4. – С. 90–92.

4. *Фаустова А.Г.* Генетические маркеры психологической устойчивости и совладающего поведения // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – М., 2020. – С. 1168–1176. – DOI: 10.38098/proc.2020.59.34.001.

5. *Фаустова А.Г., Афанасьева А.Э., Виноградова И.С.* Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – Т. 9. – № 1 (32). – С. 18–27. – DOI: 10.23888/humJ2021118-27.

6. *Kim-Cohen J., Moffitt T.E., Caspi A. et al.* Genetic and environmental processes in young children's resilience and vulnerability to socioeconomic deprivation // Child Development. – 2004. – Vol. 75. – № 3. – P. 651–668.

7. *Li L., Bao Y., He S. et al.* The association between genetic variants in the dopaminergic system and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis // Medicine. – 2016. – Vol. 95. – № 11.

8. *Maul S., Giegling I., Fabbri C. et al.* Genetics of resilience: Implications from genome-wide association studies and candidate genes of the stress response system in posttraumatic stress disorder and depression // American Journal of Medical Genetics. – 2019. – № 183. – P. 77–94.

9. *Zhao M., Yang J., Wang W. et al.* Meta-analysis of the interaction between serotonin transporter promoter variant, stress and posttraumatic stress disorder // Scientific Reports. – 2017. – Vol. 7. – № 1.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ РУДН И ИХ УСПЕВАЕМОСТИ

Д.А. Шляхта, Е.Б. Башкин, И.В. Келарева

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

В настоящее время на первое место стала выходить проблема психологического благополучия, которая связана со множеством факторов. Целью данного исследования стал анализ связей уровня психологического комфорта студентов и успеваемости у различных групп студентов. Полученные результаты выявили различия между уровнем психологического благополучия студентов с разной успеваемостью.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, психологическое здоровье, успеваемость, шкалы психологического благополучия.*

FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF RUDN STUDENTS AND THEIR ACADEMIC PERFORMANCE

D.A. Shlyakhta, E.B. Bashkin, I.V. Kelareva

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

Nowadays, the problem of psychological well-being, which is associated with many factors, has come forward. The aim of this study is to analyze the relationship between the level of psychological comfort of students and academic performance in various groups of students. The results revealed differences between the level of psychological well-being of students with different academic performance.

Key words: *psychological well-being, psychological health, academic performance, scales of psychological well-being.*

В настоящее время люди стали уделять все больше внимания своему психологическому здоровью. Это объясняется быстрым ритмом напряженной жизни. Данные условия напрямую влияют на самочувствие людей, их психологическое и физическое здоровье, учебную и профессио-

нальную деятельность, ее качество. Научная новизна заключается в том, что в данной работе рассматривается взаимосвязь между уровнем психологического благополучия и успешности в учебной деятельности.

Актуальность данного исследования определяется тем, что вновь поступившие студенты на первом курсе университета сталкиваются с резко возросшими требованиями по усвоению и переработке информации. К тому же учебная деятельность осуществляется в новом коллективе одногруппников и преподавателей.

В этом процессе немаловажно психологическое благополучие студентов, которое складывается из множества факторов: умения налаживать отношения с другими людьми, независимости от мнения общества, понимания своих целей в жизни, принятия себя и осознания необходимости своего личностного развития. Поэтому можно сказать, что то, каким образом будет осуществляться учеба студентов в вузе, напрямую влияет на уровень их психологического благополучия, и наоборот [1].

Цель эмпирического исследования заключается в анализе уровня взаимосвязей между состоянием психологического благополучия студентов вуза их успеваемостью.

Гипотеза исследования базируется на предположении, что для активной и быстрой адаптации студентов младших курсов к учебной среде вуза и реализации задач по их высокой успеваемости они должны обладать высоким уровнем психологического благополучия.

Практическая значимость заключается в выработке практических рекомендаций для студентов младших курсов по повышению их показателей психологического благополучия, что поможет им достичь высокой успеваемости.

Проблему данного исследования можно сформулировать следующим образом: действительно ли высокий уровень психологического самочувствия связан с высокой успеваемостью?

Методы исследования. При проведении исследования был использован комплекс теоретических и эмпирических методов и приемов: теоретический анализ и синтез, опросник К. Рифф по определению уровня психологического благополучия, мониторинг статистики по показателям успеваемости в университете.

Опросник К. Рифф состоит из 6 шкал психологического благополучия: положительные отношения, автономия, управление окружением, личностный рост, цели в жизни и самопринятие. Благодаря ему можно выявить низкий, средний и высокий уровни психологического благополучия [2].

Выборку составили 12 студентов первого курса с различной успеваемостью, из которых 6 девушек и 6 юношей в возрасте 18–20 лет.

Респонденты были разделены на 3 группы с высокой, средней и низкой успеваемостью. Было подсчитано среднее значение по общей успеваемости за первый семестр для каждой группы. Самая высокая успеваемость наблюдалась у респондентов женского пола.

Были рассмотрены составляющие уровня психологического благополучия и показатели успеваемости студентов. Наиболее весомые значения наблюдались по шкалам «Автономия», «Управление окружающей средой» и «Самопринятие». По шкале «Автономия», которая показывает независимость человека в обществе, была выявлена разница между теми студентами, кто учится на «отлично», и с худшей успеваемостью. Разница была больше, чем в 3,5 раза. Это можно объяснить тем, что «троечники» менее подвержены влиянию общества, у них уже выработались свои цели и ориентиры в жизни, в то время как отличники еще зависят от мнения родителей или же следуют модели поведения под названием «комплекс отличника».

Следующая шкала с отличием в 2,5 единицы – «Управление средой». Студентам с плохой успеваемостью удается качественнее организовать пространство вокруг себя и взаимодействие с людьми.

Также в 1,5 единиц наблюдались отличия по шкале «Самопринятие». У респондентов с низким баллом самооценка выше, чем у тех, у кого он высокий. Они принимают свои недостатки и достоинства, а также не выстраивают чрезмерно высоких требований к себе.

Был проведен анализ уровня психологического благополучия по полу респондентов. Самая весомая разница в значениях (в 4 раза) наблюдалась по шкале «Автономия». Респонденты мужского пола намного меньше опираются на мнение общества при принятии решений, они в значительной степени более независимы от него, чем девушки. Им сложнее навязать шаблоны поведения.

Разница по шкале «Управление средой» была небольшая (в 1 единицу). Молодым людям удается легче налаживать полезные контакты с окружающими.

По шкале «Цели в жизни» девушки оказались амбициознее молодых людей, у них более ясное понимание своих целей, предназначения и места в жизни.

Также были выявлены различия в шкалах «Позитивные отношения», «Личностный рост» и «Самопринятие», которые были незначительны. Они объясняются разным уровнем социализации обоих полов, неодинаковым уровнем мотивации к учебе, а также различным отношением к себе и к жизни.

Был рассмотрен вклад каждой из шкал в общий уровень психологического благополучия. Разделив респондентов на 3 группы с высокой, средней и низкой успеваемостью, был подсчитан вклад каждого показателя в общее благополучие и среднее значение вклада по каждому показателю для каждой группы.

На уровень благополучия больше всего повлияли шкалы «Автономия» и «Управление средой». Эти значения разнятся почти на 2 единицы, отличаются у слабых и сильных студентов, в связи с этим студенты с плохой успеваемостью чувствуют себя комфортнее, чем студенты с высокой успеваемостью.

Также стоит заметить, что в каждой группе студентов присутствуют респонденты с низкими показателями, из-за чего среднее значение снижается.

Таким образом, проанализировав результаты эмпирического исследования, приходим к выводу, что не всегда высокая успеваемость связана с высоким уровнем психологического благополучия.

Имеются весомые различия показателей шкал по половому признаку. У девушек сильнее выражены умения заводить близкие отношения с людьми, имеются более ясные представления о своих целях и месте в жизни, принятие своих достоинств и недостатков. Также у них наблюдается высокий уровень учебной мотивации, в то время как у юношей сильнее проявлены независимость от общественного мнения, умение заводить полезные знакомства и организовывать среду вокруг себя для достижения целей.

Исходя из данного вывода, следует учитывать данные особенности в организации учебного процесса и скорректировать его в сторону повышения мотивации обучения у юношей, а для девушек создать условия для расширения возможностей в получении личностных контактов. Все это будет способствовать лучшему психологическому состоянию обучаемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Башкин Е.Б, Шляхта Д.А*. От модели психологического благополучия к технологии повышения производительности персонала. – М.: РУДН, 2021. – С. 25–37.

2. *Ryff C.D., Singer B.H*. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being // J. Happiness Stud. – 2008. – № 9. – P. 13–39. – URL: https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0.

СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ У ОПЕКУНОВ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Хо Во Куе Ти

Университет социальных и гуманитарных наук,
Вьетнамский национальный университет Хошимина
(Хошимин, Вьетнам),
Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

До Тхи Оань

Университет социальных и гуманитарных наук,
Вьетнамский национальный университет Хошимина
(Хошимин, Вьетнам)

В статье идет речь о ситуации стресса, тревоги, депрессии среди опекунов, осуществляющих уход за детьми с особыми потребностями во Вьетнаме. Анкета DASS 21 использовалась для сбора данных анкетирования 78 опекунов. Результат показали, что в целом участники находятся в нормальной степени стресса, умеренной тревожности, легкой депрессии. Кроме того, существует статистически значимая разница в степени тревожности опекунов в зависимости от продолжительности вмешательства (времени вмешательства) специалистов, связанных с особыми потребностями. По результатам исследования представлены некоторые рекомендации по улучшению ситуации со стрессом, тревогой, депрессией у опекунов.

Ключевые слова: *анкета DASS 21, стресс, тревога, депрессия, опекун.*

STRESS, ANXIETY, DEPRESSION IN CAREGIVERS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Ho Vo Que Chi

University of Social Sciences and Humanities,
Vietnam National University (Ho Chi Minh City, Vietnam),
Peoples' Friendship University of Russia (Moscow, Russia)

Do Thi Oanh

University of Social Sciences and Humanities,
Vietnam National University (Ho Chi Minh, Vietnam)

The paper reports the situation of stress, anxiety, depression among caregivers of children with special needs in Vietnam. DASS 21 questionnaire has been used to collect self-report data of 78 caregivers of children with special needs. The result indicates that overall the participants are at the degree normal of stress, moderate of anxiety, mild of depression. Moreover, there is statistically significant difference in degrees of anxiety of the caregivers of children with special needs according to the length of time being intervened (intervention time) by special-needs-related specialists. Based on the research result, some recommendations are presented to improve the situation of stress, anxiety, depression among caregivers of children with special needs in Vietnam.

Key words: *DASS 21, stress, anxiety, depression, caregivers of children with special needs, Vietnam.*

Introduction. In Vietnam, percentage of child with disabilities aged 2–15 is 3,02%, among the total population of 99 million people [2]. Meanwhile, not to mention the group of gifted and talented children, the group of children with disabilities is just one out of three group of children with special needs [3]: Children at the risk of grade retention, Children facing difficulties due to language and culture (children of ethnic minorities), Children with disabilities. Thus, the number of caregivers of children with special needs is huge.

Parents and students with special needs themselves in Vietnam are extremely «disadvantaged and struggling» [1]. The mother's well-being has a great influence on the well-being of a child with a disability [7]; Early intervention programs having parents' engagement have been bringing more fruitful results than those are conducted entirely by schools [6]. Depression and anxiety are among the psychiatric disorders with high prevalence [5]. A meta-analysis reported that the prevalence of depression and stress in the March to April 2020 studies was 30,51

and 29,4%, respectively compared with 25,25 and 16,27% of the prior time [4]. Accordingly, it can be understood that, as a part with not a small number among the total population, there is a great risk that caregivers of children with special needs suffering from disorders such as stress, anxiety, depression, or symptoms of these disorders. Therefore, it is extremely necessary to pay attention to study the stress, anxiety and depression (three among many mental health problems) of caregivers of children with special needs because from the research results, many recommendations on measures to prevent and reduce stress, anxiety, and depression in caregivers of children with special needs can be made to enhance their well-being.

In this study, stress, anxiety, depression is to experience one or more of the symptoms of stress, anxiety, or depression that are listed on the DASS 21 questionnaire. Symptoms include: Stress: finding it hard to wind down, tending to over-react to situations, feeling that one is using a lot of nervous energy, feeling oneself easily getting agitated, finding it difficult to relax, being intolerant of anything that kept one from getting on with what one was doing, feeling oneself rather touchy. Anxiety: aware of dryness of one's mouth, experiencing breathing difficulty (e.g. excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion), experiencing trembling (e.g. in the hands), being worried about situations in which I might panic and make a fool of oneself, feeling oneself was close to panic, being aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat), feeling scared without any good reason. Depression: couldn't seem to experience any positive feeling at all, finding it difficult to work up the initiative to do things, feeling that one had nothing to look forward to, feeling down-hearted and blue, being unable to become enthusiastic about anything, feeling one wasn't worth much as a person, feeling that life was meaningless.

A child with special needs is any person under the age of 16, who belongs to any of the three groups:

1. Children at risk of grade retention and dropping out.

2. Children facing difficulties due to linguistic and cultural differences (ethnic minority children).

3. Children with disabilities of any type(s) of disability among the following: Severe hearing loss; Deaf; Blind; Learning disabilities in a certain discipline; Intellectual disability; Deaf–Blind; Autism; Defects in appearance; Brain damaged; Psychological disturbance; Speech and language impairments; Other health defects; Multiple disabilities; Medically determined disability.

Currently, in Vietnam, there are many studies on children with special needs, but not much attention is paid to the subjects who care for them, so our research aims to figuring out stress, anxiety, feelings in caregivers of children with special needs.

Research method. A caregiver of a child with special needs is anyone by kinship and/or blood (as defined by them personally) who provides care (including but not limited to: babysitting for safety, feeding, personal hygiene assistance, transportation to and from school…) for children with special needs.

This study was conducted with a sample of subjects selected by a convenient, random method. There were 78 caregivers of children with special needs from the North, Central and South regions of Vietnam participating in the study by filling out an online survey. In which, there are 8% male and 92% female, most of the study participants are female, aged 31–40 years old, are mothers of children with special needs, taking care of children from 4 to 8 hours/day, have monthly income, most the children in care live in families with 2 children, most of them have been intervened for more than 2 years by specialists.

The study used questionnaire in which includes: self-designed questions to find out demographic information and 21 questions taken from the DASS 21 scale that was used in the research with the article titled «The relationship between social emotional competence and the risk of mental disorder among students» [Vo Van Ngoc Huy, Kieu Thi Thanh Tra, 2021]. The survey aimed to collect self-assessment information of caregivers of children with special needs about their stress, anxiety, and depression. Since the Cronbach's Alpha of the whole scale is 0,814 (very good level), the observed variables in the anxiety and depression subscales are still retained even though the Cronbach's Alpha of these two subscales is less than 0,6.

Result. We conducted mean analysis of participants' self-assessment score on symptoms of stress, anxiety, depression. It is showed that the most common symptoms of stress, anxiety, depression in caregivers of children with special needs include: Finding it hard to wind down, feeling that one is using a lot of nervous energy (Stress); Being worried about situations in which I might panic and make a fool of oneself (Anxiety); Finding it difficult to work up the initiative to do things (Depression). Remarkably, Being worried about situations in which I might panic and make a fool of oneself is the symptom with overall score is 2,08. The score corresponds to the self-reported significance level that the caregivers of children with special needs have this feeling most of the time. That is, in the minds of them, there is almost always a constant worry about situations in which they might panic and make a fool of themselves.

Next, we calculated the average value of self-assessment score on stress, anxiety, and depression of the caregivers of children with special needs. The results showed that the subjects participating in the study had no stress, moderate anxiety, and mild depression. Self-assessment scores of stress, anxiety and depression of them are: Mean score (standard deviation) / MS (SD) = 12,31 (7,34), 10,59 (13,75) and 9,74 (9,65). Taking further analysis, the results showed that 30.8% of the participants had mild to severe stress, 38,5% had mild to very severe anxiety and 41% had mild to very severe depression. If no timely response measures are taken for the early signs of a mental illness, the condition may progress to the level that makes intervention very complicated and difficult and leaves long-term consequences such as chronic anxiety, persistent depression…

Using Independent Sample T-Test and One-way Anova test, we compared the results of self-assessment of stress, anxiety, depression among demographic variables and found that:

There were no statistically significant differences in stress or depression levels of the caregivers of children with special needs in any of the demographic variables included for the analysis. However, in the variable Length of time children participated in the intervention by specialists, the group of caregivers of children with special needs being intervened for under

1 year had the highest stress scores and depression scores among 4 groups. MS (SD) on stress of the caregivers of children with special needs having been intervened for less than 1 year, 1–2 years, over 2 years and having never been intervened is 14,08 (6,74), 9,8 (8,61), 12,16 (7,21) and 9,6 (8,41), respectively. MS (SD) on depression scores of the caregivers of children with special needs who have been intervened for less than 1 year, 1–2 years, more than 2 years and have never been intervened is 11,52 (10,85), 6,2 (6,76), 10,05 (9,73), 5,6 (5,9), respectively.

There was a statistically significant difference in anxiety level of the caregivers of children with special needs having been intervened by specialists for less than 1 year compared with those of children having never been intervened by specialists (14,16 > 2,4) (detailed results in Table 1). That is, the anxiety level of the caregivers of children with special needs who received specialist intervention for less than 1 year were higher than those of caregivers of children with special needs who did not receive professional intervention.

Table 1

The difference in anxiety level of the caregivers of children with special needs according to the length of time the children having been intervened by specialists

Variable		Anxiety		
		MS	***SD***	***P* significance**
The length of time the children having been intervened by specialists	< 1 year	14,16	17,58	P < 0,05*
	Never been intervened	2,4	2,61	
	>2 years	10,68	12,26	P < 0,05*
	Never been intervened	2,4	2,61	

Note: * – $p < 0,05$.

There was a statistically significant difference in anxiety level of the caregivers of children with special needs having been intervened by specialists for over 2 years compared with those of children having never been intervened by specialists

(10,68 > 2,4) (detailed results in Table 1). Specifically, the former has the greater level of anxiety than the latter.

One of the reasons for the aforementioned results lies in the expectation of caregivers of children with special needs. When children are taken to specialists for intervention, the level of family expectations for their progress will often increase. For, children with less than 1 year of intervention, because the intervention program has started not so long, their caregivers may not see immediate progress in them; in addition, many caregivers may have not yet stabilized their emotions to reach the point that accepts the fact that their children are the children with special needs (following Dr. Elizabeth K. Ross' Five Stages of Grief. Meanwhile, for children who have been intervened for over 2 years, more than 2 years is a relatively remarkable time, while recognizing that the family's time and effort invested in their children has been quite large, their caregivers may expect somewhat positive outcome of the intervention and have worries about their child's future… In other words, any delay in progress or new arising problems can make parents more anxious about their future prospects of their children.

Conclusion. Overall, caregivers of children with special needs who participated in this study have stress at normal degree, have moderate anxiety and have mild depression. Not a small percentage of them have mild to severe stress, anxiety and depression at levels ranging from mild to very severe (30,8; 38,5; 41% respectively). There are no statistically significant differences in stress or depression levels of caregivers of children with special needs in any of the demographic variables included for the analysis. The groups of caregivers of children with special needs whose the length of intervention by specialists is under 1 year and is over 2 years are significantly more anxious than those of children with special needs who having never been intervened by specialists (MS are 14,16 and 10,68 compared to 2,4 respectively). The most common symptoms of stress, anxiety and depression in study participants are: Finding it hard to wind down, feeling that one is using a lot of nervous energy (Stress); Being worried about situations in which I might panic and make a fool of oneself (Anxiety); Finding it difficult to work up the

initiative to do things (Depression). Among them, Being worried about situations in which I might panic and make a fool of oneself is the most common symptom.

From the analysis, we recommend the following solutions:

1. Cagivers of children with special needs should seek help from psychologists and psychiatrists when experiencing psychological difficulties (for example, when having symptoms as listed in the questionnaire) for quite a long time and with little sign of remission.

2. Interested organizations, community organizations, and professionals should dedicate their time and/or resources toward supporting mental health (in general) and stress, anxiety, and depression (in particular) of caregivers of children with special needs. Those support can help them have good health to indirectly and directly create the best intervention effect for children with special needs.

BIBLIOGRAPHY

1. *Đinh Thu Hồng*. Models of special education in America // Vietnam Education Electronic Newspaper. – 27.02.2022. – URL: https://giaoduc.net.vn (date asses: 27.02.2022).

2. General Statistics Office of Vietnam – GSO. (n.d). Results of the Vietnam National Survey of People with Disabilities 2016–2017. – URL: https://www.unicef.org/vietnam/vi (date asses: 27.02.2022).

3. *Lã Thị Bắc Lý*. Language development for children with special needs, the issue needs attention // Early Childhood Education Magazine. – 2017. – № 1. – P. 27–29.

4. *Mahmud S., Mohsin M., Dewan N., Muyeed A*. The Global Prevalence of Depression, Anxiety, Stress and Insomnia Among General Population During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis // Trends in Psychol. – 2022. – URL: https://doi.org/10.1007/s43076-021-00116-9 (date asses: 27.02.2022).

5. *Miralles I., Casteleyn S. et al*. Smartphone Apps for the Treatment of Mental Disorders: Systematic Review // JMIR Healthy. – 2020. – № 8 (4). – DOI: 10.2196/14897.

6. *Thu Lê*. Educating children with special needs: There are many gaps // Online Women's Newspaper. – 19.01.2021. – URL: https://www.phunuonline.com.vn (date asses: 27.02.2022).

7. *Vũ Mộng Đóa*. Factors affecting psychological stress of mothers of children with disabilities // Scientific journal of Vietnam Women's Academy. – 2019. – № 7 (3). – P. 28–36.

Раздел V

ОБРАЗОВАНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

УСТАНОВКИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЦИФРОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ И АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ

И.А. Новикова, П.А. Бычкова

Российский университет дружбы народов (Москва, Россия)

Статья посвящена изучению установок студентов по отношению к цифровым образовательным технологиям. Представлены результаты исследования соотношения успеваемости студентов с их отношением к цифровым образовательным технологиям.

Ключевые слова: *цифровые технологии, студенты, отношение к цифровым образовательным технологиям, успеваемость студентов, пандемия COVID-19.*

ATTITUDES TOWARDS DIGITAL EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AND UNIVERSITY STUDENTS' ACADEMIC ACHIEVEMENTS

I.A. Novikova, P.A. Bychkova

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

The article deals with the university students' attitudes towards digital educational technologies. The results of correlation analysis of

academic achievement with attitudes to digital educational technologies in Russian university students are presented.

Key words: *digital technologies, university students, attitudes to digital educational technologies, academic achievement, COVID-19 pandemic.*

Пандемия COVID-19 вызвала резкий глобальный переход системы образования в цифровое пространство, что нашло отражение в многочисленных публикациях относительно преимуществ и недостатков использования дистанционных и цифровых образовательных технологий (ЦОТ) [5; 6; 8].

Однако еще до пандемии COVID-19 был выполнен ряд исследований, посвященных изучению связи отношения к ЦОТ с академической успешностью как с одним из ключевых критериев оценки эффективности обучения [1; 2; 7]. Так, Z.D. Abdullah [2] с соавт. еще в 2015 г. изучали отношение к информационным технологиям (ИТ) среди студентов бакалавриата, изучающих естественные науки и искусство в университете Ирака. Было выявлено отсутствие статистически значимой корреляции между академической успеваемостью студентов и их отношением к ИТ. В то же время студенты со средним уровнем успеваемости (60–69 баллов по 100-балльной шкале), как правило, имели более высокие баллы по привязанности к ИТ (аффективный компонент) по сравнению со студентами с удовлетворительным уровнем успеваемости (50–59 баллов) [2]. Наше предыдущее исследование, проведенное до пандемии, среди других исследовательских задач касалось также особенностей связи использования ЦОТ с успеваемостью студентов естественнонаучного, медицинского и психологического направлений обучения [1; 7]. Было установлено, что студенты всех трех направлений обучения в целом (и, в частности, студенты-психологи) с более высокой успеваемостью, как правило, имеют бóльшую вовлеченность в цифровое пространство не только в образовательных целях. При этом студенты-«троечники» в сравнении с «хорошистами» и «отличниками» менее вовлечены в цифровое пространство [1;

7]. Исследование S. Daryazadeh с соавт., выполненное в 2020 г., уже после начала пандемии, было направлено на выявление связей между отношением к электронному обучению и академической успеваемостью студентов-медиков Ирана [4]. Согласно полученным данным, отношение к электронному обучению не имело значимой корреляции с академической успеваемостью [4].

Можно отметить, что на фоне большого количества исследований восприятия студентами различных аспектов дистанционного обучения, выполненных в 2020–2022 гг. [3; 5; 6; 8; 9], проблема связей особенностей отношения к ЦОТ с академической успеваемостью изучена недостаточно подробно.

Целью исследования являлось изучение соотношения академической успешности студентов с их отношением к цифровым образовательным технологиям.

Выборку составили 102 студента-психолога РУДН, из которых 89 девушек и 13 юношей в возрасте от 18 до 31 года (средний возраст – 19,45 лет). Были опрошены 63 студента первого курса (из них 84,13% – девушки; средний возраст – 18,78 лет) и 39 студентов второго курса (из них 92,31% – девушки; средний возраст – 20,54 лет). Сбор данных проводился в апреле–июне 2022 г. с использованием Google Forms.

Для диагностики отношения студентов к ЦОТ использовался авторский опросник, который позволяет охарактеризовать эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты социальной установки. Для проверки внутренней согласованности шкал опросника применялись коэффициенты α Кронбаха и ω МакДональда с использованием компьютерной среды *R*.

Авторский опросник состоит из 45 утверждений и включает 3 шкалы, соответствующие компонентам социальной установки:

1) эмоциональный компонент ($\alpha = 0{,}89$; $\omega = 0{,}91$) – отражает эмоциональную оценку вовлеченности в использование ЦОТ;

2) когнитивный компонент ($\alpha = 0{,}85$; $\omega = 0{,}89$) – отражает понимание и представления о возможностях ЦОТ;

3) поведенческий компонент (α = 0,82; ω = 0,86) – отражает готовность и активность использования ЦОТ.

Каждой шкале соответствует 15 утверждений, согласие с которыми респондентам предлагается оценить по 5-балльной шкале (от «совершенно не согласен» до «полностью согласен»). Также подсчитывается сумма по трем шкалам, которая может варьировать от 45 до 225 баллов.

Академическая успеваемость рассчитывалась как среднее значение оценок, полученных по всем дисциплинам за все время обучения. Дополнительно для определения самооценки успеваемости студентам был задан вопрос о среднем балле успеваемости за последний год. Для сравнения показателей отношения к ЦОТ между студентами с разной самооценкой успеваемости все испытуемые, как и в наших предыдущих исследованиях, были разделены на группы условных «отличников», «хорошистов» и «троечников». К отличникам были отнесены студенты, указавшие средний балл A (5+) и B (5), к хорошистам – C (4), к троечникам – D (3+) и E (3). В группу отличников и группу хорошистов вошло по 46 студентов, в группу троечников – 10 студентов.

Для статистической обработки полученных данных применялся метод ранговой корреляции Спирмена (табл. 1) и непараметрический *U*-критерий Манна–Уитни для независимых выборок (табл. 2–4).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции показателей отношения к ЦОТ с успеваемостью студентов (*n* = 102)

Компоненты социальной установки	Показатели академической успешности	
	Средняя успеваемость	Самооценка успеваемости
Эмоциональный	0,012	0,114
Когнитивный	0,076	**0,196***
Поведенческий	0,008	0,127
Сумма	0,017	0,155

Примечание: * – $p \leq 0{,}05$.

Как следует из табл. 1, не было выявлено значимых корреляций между отношением к ЦОТ и объективными показателями успеваемости студентов, что соответствует данным зарубежных исследований [2; 4]. В то же время самооценка успеваемости значимо положительно прокоррелировала только с когнитивным компонентом отношения к ЦОТ.

Данные, представленные в табл. 2–4, показывают существование различий между отношением к ЦОТ у более хорошо успевающих и менее успевающих студентов (согласно их самооценке).

Таблица 2

Статистическая оценка различий в выраженности показателей отношения к ЦОТ студентов-троечников и студентов-хорошистов

Компоненты социальной установки	**Среднее значение**		***U*-критерий**	***P* – ур. знач.**
	Троечники (*n* = 10)	**Хорошисты (*n* = 46)**		
Эмоциональный	64,80	68,65	*307,500*	*0,096*
Когнитивный	58,00	62,41	294,500	0,167
Поведенческий	54,30	59,54	**328,500**	**0,035***
Сумма	177,10	190,61	*314,500*	*0,071*

Примечание: * – $p \leq 0{,}05$; различия на уровне тенденции ($p \leq 0{,}1$) выделены курсивом.

Таблица 3

Статистическая оценка различий в выраженности показателей отношения к ЦОТ студентов-хорошистов и студентов-отличников

Компоненты социальной установки	**Среднее значение**		***U*-критерий**	***P* – ур. знач.**
	Хорошисты (*n* = 46)	**Отличники (*n* = 46)**		
Эмоциональный	68,65	67,59	1094,500	0,774
Когнитивный	62,41	63,96	1203,000	0,257
Поведенческий	59,54	59,33	1080,000	0,863
Сумма	190,61	190,87	1128,000	0,585

Таблица 4

Статистическая оценка различий в выраженности показателей отношения к ЦОТ студентов-отличников и студентов-троечников

Компоненты социальной установки	**Среднее значение**		***U*-критерий**	**Р – ур. знач.**
	Отличники (*n* = 46)	**Троечники (*n* = 10)**		
Эмоциональный	67,59	64,80	300,500	0,128
Когнитивный	63,96	58,00	**327,000**	**0,038***
Поведенческий	59,33	54,30	*316,000*	*0,065*
Сумма	190,87	177,10	**322,000**	**0,049***

Примечание: * – $p \leq 0{,}05$; различия на уровне тенденции ($p \leq 0{,}1$) выделены курсивом.

Таким образом, частично подтверждаются данные, полученные нами до пандемии, о преобладании позитивного отношения к ЦОТ у более хорошо успевающих студентов. Можно предположить, что студенты «отличники» и «хорошисты» стремятся и умеют использовать потенциал ЦОТ наряду с другими средствами для повышения своей академической успешности.

Полученные данные нуждаются в уточнении на выборках студентов других направлений и других курсов обучения. Выводы исследования могут быть использованы для разработки специальных психолого-педагогических программ для сопровождения и оптимизации неизбежного процесса внедрения ЦОТ в учебный процесс высших учебных заведений.

Исследование выполнено в рамках инициативной НИР № 051320-0-000 на базе кафедры психологии и педагогики филологического факультета РУДН.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бычкова П.А.* Психологические особенности студентов и их отношение к цифровым образовательным технологиям: ВКР магистра: 37.04.01 «Психология». – М.: РУДН, 2020. – 105 с.

2. *Abdullah Z.D., Ziden A.B.A., Aman R.B.C., Mustafa K.I.* Students' Attitudes towards Information Technology and the Relationship with their Academic Achievement // Contemporary Educational Technology. – 2015. – Vol. 6. – № 4. – P. 338–354. – URL: https://doi.org/10.30935/cedtech/6158.

3. *Corell-Almuzara A., López-Belmonte J., Marín-Marín J.-A., Moreno-Guerrero A.-J.* COVID-19 in the Field of Education: State of the Art // Sustainability. – 2021. – Vol. 13. – № 10. – URL: https://doi.org/10.3390/su13105452.

4. *Daryazadeh S., Yavari M., Madani S.-R., Taghavi-Ardakani A., Azadchahr M.J., Shayeghi F.* Correlation Between the E-learning Attitude and Academic Achievement of Medical Students in Clinical Levels // Educational Research Medical Sciences. – 2021. – Vol. 10. – № 2. – URL: https://dx.doi.org/10.5812/erms.120391.

5. *Gonçalves S.P., Sousa M.J., Pereira F.S.* Distance learning perceptions from higher education students – the case of Portugal // Education Sciences. – 2020. – Vol. 10. – № 12. – URL: https://doi.org/10.3390/educsci10120374.

6. *Li D.* The Shift to Online Classes during the COVID-19 pandemic: Benefits, Challenges and Required Improvements from the Students' Perspective. Electron // The Electronic Journal of e-Learning. – 2022. – Vol. 20. – № 1. – P. 1–18. – URL: https://doi.org/10.34190/ejel.20.1.2106.

7. *Novikova I., Bychkova P.* Attitudes towards digital educational technologies, academic motivation and academic achievements among Russian university students // Digital Transformation and Global Society. DTGS 2021. Communications in Computer and Information Science // Springer, Cham. – 2022. – Vol. 1503. – P. 280–293. – URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-93715-7_20.

8. *Novikova I.A., Bychkova P.A., Novikov A.L.* Attitudes towards Digital Educational Technologies among Russian University Students before and during the COVID-19 Pandemic // Sustainability. – 2022. – Vol. 14. – № 10. – URL: https://doi.org/10.3390/su14106203.

9. *Rizun M., Strzelecki A.* Students' Acceptance of the COVID-19 Impact on Shifting Higher Education to Distance Learning in Poland // International journal of environmental research and public health. – 2020. – Vol. 17. – № 18. – URL: https://doi.org/10.3390/ijerph17186468.

ФОРМИРОВАНИЕ SOFT-SKILLS В ОНЛАЙН-КУРСЕ «СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО: ВВЕДЕНИЕ» (НА ПЛАТФОРМЕ STEPIK)

Н.Н. Абакумова, Е. Калафат

Национальный исследовательский
Томский государственный университет
(Томск, Россия)

В работе актуализирована необходимость разработки онлайн-курсов для направления «Социальное предпринимательство». Представлена и обсуждается программа курса «Социальное предпринимательство: введение» для молодежи, которая включает комплекс заданий, направленных на формирование soft-skills. Онлайн-курс содержит задания, которые позволяют анализировать структуру личности будущего предпринимателя, совершенствовать навыки эмоционального интеллекта, эмпатии и критического мышления. В онлайн-курсе реализована система оценки эффективности формирования soft-skills.

Ключевые слова: *социальное предпринимательство, soft-skills, онлайн-курс, образовательная платформа, Stepik.*

FORMATION OF SOFT-SKILLS IN THE ONLINE COURSE «SOCIAL ENTREPRENEURSHIP: INTRODUCTION» (ON THE STEPIK PLATFORM)

N.N. Abakumova, E. Kalafat

National Research Tomsk State University
(Tomsk, Russia)

The paper actualizes the need to develop online courses for the direction of «Social entrepreneurship». The program of the course «Social entrepreneurship: introduction» for young people, which in-

cludes a set of tasks aimed at the formation of Soft-skills, is presented and discussed. The online course contains tasks that allow you to analyze the personality structure of a future entrepreneur, improve the skills of emotional intelligence, empathy and critical thinking. The online course implements a system for evaluating the effectiveness of Soft-skills formation.

Key words: *social entrepreneurship, soft-skills, online course, educational platform, stepik.*

Успех компании зависит от правильно спланированного бюджета, правильной работы команды и маркетинга. Этим навыкам уделяется большое внимание при обучении предпринимательству. Но как управлять компанией в условиях экономических кризисов, эмоциональной нестабильности в коллективе, в стрессовых ситуациях? Как отмечают эксперты [2; 4; 8; 9], реалии цифровой экономики диктуют необходимость развития soft-skills как способности выстраивать межкультурные сетевые коммуникации (социальные и профессиональные), учиться, совершенствоваться и т.д. Особую ценность в данном контексте представляют обучающие цифровые платформы, в рамках которых комбинируются методологические и технологические методы, разработанные командами экспертов в области психологии, нейрофизиологии и разработки IT-решений [4].

Однако вопросы формирования и развития навыков soft-skills становятся актуальными еще на этапе профессиональной подготовки специалистов, и университеты приходят к выводу о необходимости создания не только образовательных программ, включающих требования к уровню развития универсальных компетенций, но и особой образовательной среды, позволяющей обеспечить формирование гибких навыков [10].

Гибкие навыки играют огромную роль при формировании личности молодежи на пути становления карьеры. Исследования последних 5 лет [4; 8–10] указывают на различия между задачами университета и спросом работодателей. Так, было замечено, что для высококвалифицированного специалиста в области банковских продуктов помимо навы-

ков продажи и знания продукта важны такие качества, как эмпатия, стрессоустойчивость, гибкость к постоянно меняющимся условиям и т.д. [1].

Исследования фиксируют, что в России уровень граждан, обратившихся за помощью к психологам с вопросом тревожности, вырос с 11 до 41%, что характеризует общество как единицу, не справляющуюся со стрессовыми ситуациями, происходящими в мире [3].

В условиях глобальных перемен как в мире, так и в образовании важно и актуально сохранять ментальное здоровье. Работа с «гибкими» навыками, формирование навыков в данной области позволит снизить уровень тревожности у каждого отдельного студента, который, в свою очередь, сможет предоставлять более качественные услуги продажи (если рассматривать пример с банковской сферой).

В условиях предпринимательской деятельности особенно важно опираться не только на финансовую составляющую «живого организма» своего предприятия, но и формировать в себе ряд важных качеств как руководителя команды. В программе подчеркивается особое значение формирования навыков работы в команде и сформированности эмоционального интеллекта руководителя.

Социальное предпринимательство – феномен новый, такой же неизученный и неисследованный, как новые навыки. Но именно наличие гибких навыков формирует в будущем предпринимателе набор компетенций, позволяющих сделать свой бизнес социально значимым. Для будущего социального предпринимателя soft-skills – инновационный язык эмоционального интеллекта на уровне развития новых компетенций в России.

При разработке онлайн-курса «Социальное предпринимательство: введение» [5] был использован опыт работы Университета НТИ 20,35 [7] и Проект «Остров 10–21» [6] в части создания «матрицы компетенций» или «цифрового компетентностного профиля». Новизна данной опытно-экспериментальной работы заключается в оценке возможности применения технологии разработки «матрицы компетен-

ций» для профиля социального предпринимателя и использования этой матрицы в онлайн-курсе на открытой образовательной платформе Stepik.

Матрица компетенций социального предпринимателя представлена на рис. 1.

Рис. 1. **Матрица компетенций социального предпринимателя**

За основу были взяты данные разных сфер возможной деятельности социального предпринимателя: IT, экономика и управление на основе данных, личная эффективность, сквозные технологии НТИ, soft-skills. Как показано на рис. 1, важно отслеживать развитие не только экономических компетенций, создающих базу для роста эффективности предпринимателя, но и вложение времени и сил на развитие soft-skills, которые в «матрице компетенций» показаны не только как компетенции soft-skills, но и как показатели личной эффективности.

Фрагмент матрицы представлен в табл. 1.

Таблица 1

Фрагмент матрицы

Сфера/Компетенция	Уровень 1				Уровень 2					Уровень 3				
Сфера 5. Soft-skills														
Компетенция 1 (К1). Критическое мышление														
К2. Клиентоориентированность														
К3. Наставничество														
К4. Решение проблем														
К5. Принятие решений														
К6. Эмоциональный интеллект														
К7. Работа в режиме неопределенности														
К8. Бережливое производство														
К9. Экологическое мышление														
К10. Самоанализ и саморефлексия														
К11. Самообучаемость														

Апробация матрицы компетенций в онлайн-курсе показала, что самые высокие показатели требуются в следующих компетенциях: личной эффективности, экономике и управлении на основе данных, а также в сфере soft-skills.

В онлайн-курсе матрица компетенций была реализована через уровневую оценку:

– уровень 1: владение конкретными инструментами, относящимися к данной области (10–15);

– уровень 2: концептуальное понимание данной области (5–10);

– уровень 3: способность к результативной продуктовой деятельности в рамках данной области (1–5).

Основываясь на результатах бета-тестирования онлайн-курса «Социальное предпринимательство: введение» на платформе Stepik, можно сделать предположение о портрете социального предпринимателя и необходимых soft-skills:

– целеустремленная личность, умеющая располагать своим временем;

– лидер, способный организовать команду и грамотно делегировать полномочия внутри организации;

– управленец, обладающий эмпатией, стремящийся к самоорганизации и самообучению;

– экономически целесообразный деятель, формирующий и планирующий бюджет задолго до предстоящих кризисов;

– бизнесмен, который умеет оценивать потенциал сотрудничества с разными организационными формами предпринимательства и благотворительности;

– личность, «улавливающая» правильные направления для развития на основе анализа и сбора информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. VI Международная научно-практическая конференция «Цифровые трансформации в образовании». – URL: https://edigital stu.ru.

2. *Абакумова Н.Н.* Реализация компетентностного подхода в практике дистанционного обучения // Вестник Томского государственного университета. – 2005. – № 286. – С. 158–161.

3. Исследование «Национальный индекс тревожностей». – URL: https://www.cros.ru/ru/exploration/research/1231.

4. *Омарова К.А*. Диагностическая оценка сформированности метапредметных компетенций (soft-skills) у учащейся молодежи на базе цифровой платформы // Современный ученый. – 2021. – № 6. – С. 231–234.

5. Онлайн-курс «Социальное предпринимательство: введение». – URL: https://stepik.org/course/117432/syllabus.

6. «Остров 10–21» на Восточном экономическом форуме. – URL: https://ostrov-eef.2035.university.

7. Университет – 2035. – URL: https://www.2035.university.

8. *Цигулева О.В., Абакумова Н.Н., Поздеева С.И.* Гуманитарные характеристики человеческого капитала в контексте компетентностного подхода к образованию // Язык и культура. – 2022. – № 57. – С. 292–307.

9. *Цквитария Т.А., Власова В.Н., Бутенко В.С., Шатохина И.В.* Формирование soft-skills педагогических кадров профильного университета // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 3. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/16PDMN320.pdf.

10. *Шмелькова Л.В.* Кадры для цифровой экономики: взгляд в будущее // Дополнительное профессиональное образование в стране и мире. – 2016. – № 8 (30). – С. 67–69.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

П. Берлот, Л. Томас

Университет Риеки (Риека, Хорватия)

Качество образования является одной из областей, на которой сосредоточено внимание многих политиков. Определяя необходимые качества образования, политики пытаются ответить на потребности современного рынка труда и обеспечить образование, учитывающее потребности людей. В связи с этим в документах и нормативных документах можно встретить различные классификации показателей качества.

Ключевые слова: *качество образования, показатели качества образования, современное образование.*

EDUCATION QUALITY INDICATORS

P. Berlot, L. Tomac

University of Rijeka (Croatia, Rijeka)

Quality of education is one the area many policy makers are focused on. By defining necessary qualities of education, policy makers are trying to answer the needs of modern labour market and provide education that respects needs of individuals. Because of that, in docu-

ments and regulations can be found different classifications of quality indicators.

Key words: *education quality, education quality indicators, modern education.*

Introduction. The system of indicators for the quality of education and the quality criteria associated with the indicators help schools to identify important areas of their own activity, strengths, weaknesses, and opportunities for development. The Education Agency has divided the indicators of educational quality into seven areas with specific themes. Indicators have been defined for curriculum, achievement, learning and teaching, student support, school ethos, resources and management, leadership, and quality assurance. The paper presents the indicators for a modern methodological approach, diversity of methods, formative assessment, individualisation of teaching, the school environment in which learning and teaching take place, and the indicator for teachers.

Modern methodological approach. The indicator *Modern methodological approach* refers to the components of project teaching, extracurricular teaching, and integrated teaching. The aim of modern teaching is to place knowledge on an understanding, but also on a practical basis. Project teaching as one of the forms of active learning is based on problem research, problem solving and the presentation of the final product. The advantages of project teaching are manifested mainly in the independent and collaborative work of students, so they are encouraged to actively learn by thinking and reasoning, solving set problems for the purpose of developing abilities such as observation, description, written and oral expression and practical performance of works [2]. Considering the purpose of the project, it is necessary to distinguish between a process project and a product project, and the main difference is manifested in the purpose, where in the first type of project the goal is the acquisition of planning skills, observation and the like, while in the product project the goal is the acquisition of practical knowledge [Cindrić, 2006 according to De Zan, 2006].

Extracurricular teaching implies educational activity outside the school premises. They can refer to research classes, excursions, and various visits, as well as trips to theatre performances.

For work purposes, we defined integrated teaching as joint teaching with a person or persons with special needs. It implies the partial integration of people with special needs in the form of vision, hearing, motor impairment and chronic diseases, as well as below-average intellectual functioning. Therefore, the modern school assumes the integration of children with special educational needs.

Methodological diversity. Indicator *Methodological diversity* implies problem teaching and research learning. It is closely related to the indicator of a *Modern methodical approach* due to the similarity of the defined indicator particles. Focusing on different aspects and strategies of learning is significant due to the development of metacognitive awareness and self-regulated learning [1]. Such encouragement of student autonomy is based on a humanistic approach to upbringing and education and the principles of pedagogical communication and critical theories of teaching. Critical teaching theories, applying the results of hermeneutic empirical and critical research approaches, pay attention to the development of autonomous personality. The teacher's role refers to providing support, but only in situations where the students ask for it.

Formative evaluation. The indicator *Formative evaluation* is determined by the particles of effective feedback to students, evaluation for learning and monitoring of student progress. Evaluation is the systematic collection of data in the learning process and the achieved level of competences: knowledge, skills, abilities, independence, and responsibility towards work, in accordance with predefined and accepted methods, procedures and elements, the components of which are monitoring, checking and evaluation [5]. The components of evaluation are monitoring, checking and evaluation. Students are checked and evaluated in the class department and the educational group in individual and group forms: interviews and examinations, prepa-

ration of written, graphic, practical, technical, and other tasks, solving objective-type tasks, multi-minute control checks of knowledge, performances and other appropriate forms and procedures [5]. Feedback is useful and effective, if it directs the student's attention towards learning progress and gives them a sense of self-efficacy. First, it must be information about what the student has achieved and what still needs to be done to meet the knowledge standards. Such information should be obtained several times during the learning process and must be able to use it for further learning. Also, this indicator is determined by the particles of effective feedback to students, evaluation for learning and monitoring of student progress.

Individualisation of teaching. The indicator *Individualization of teaching* implies adjustment of approach in regular teaching. At the beginning, the individualization of teaching meant only the provision of a different pace of schoolwork for students in accordance with their characteristics and abilities, and it was emphasized that a weaker student should prepare and practice more, and a better student less. Nowadays, the individualization of teaching is an independent and important process. It is related to improving the teaching process and increasing the effectiveness of teaching. Modern teaching methodology describes various possibilities of individualization of teaching, namely supplementary teaching, additional teaching, problem teaching, programmed teaching, optional teaching, optional teaching, and mentoring teaching [6]. Remedial classes in schools are organized for students who have difficulties in mastering the curriculum. Students who for any reason lag their classmates should be helped to learn the teaching material and fully develop their abilities. Additional classes are organized in elementary schools for gifted students. The contents of additional classes should be based on the contents of regular classes, which means that students will expand and deepen the contents from their environment. An optional subject is a compulsory subject that is part of the student's educational standard, and an optional subject is a subject that the student chooses from the range of subjects/modules in the school curriculum and is not mandatory.

School environment. The indicator *School environment* in which learning, and teaching takes place refers to a relaxed and motivating working atmosphere in the class, the interestingness of the teaching process, interest in the content, effectiveness in encouraging students, successful mastering of the set requirements, encouraging the skills of continuous and engaged learning, the use of active learning and positive opinion about the school and the content. According to Keith and Girling (1991), the environment and atmosphere are of fundamental importance for the success of those who work at school [3]. Research shows that there is a correlation between success in learning and the school atmosphere, and the quality of the atmosphere is directly related to the effectiveness of the organization [4].

Teachers. The indicator that refers to *Teachers* represent an extremely important indicator of the quality of the school's work. While observing this indicator, some of criteria can be applied: objectivity in evaluation, the application of equal evaluation criteria, connection of content, encouragement for participation and advancement, respect for students' attitudes and opinions, motivation for work, motivation of students for work, openness, and availability for communication, helping students, interesting lessons, and setting realistically high expectations. Teacher quality is the most important school factor that contributes to students' educational success [7]. Each assessment has its own measure of objectivity, regarding reliability, validity, and comparability. Some of the more relevant procedures and measures of objective assessment are oral examination, written exams, or checks (conventional essay tests, tests and control papers), then practical exams, assessment of interactive group achievement, continuous monitoring and polyvalent assessment and statistical standardization of achievement. It is also important to highlight the establishment of a positive classroom atmosphere, that is, teaching in which the main actor, creator and implementer is the professor, that is, the teacher, who has accurately «measured» when an activity follows or when it moves from one topic to another. If students are also involved in the lessons, the course of activities and their duration can never be fully planned. Teaching then becomes a joint activity of profes-

sor and student. If the students find something particularly interesting and useful, the lesson plan is changed because then the interests and needs of the students come to the fore. Nevertheless, the leading role of the teacher in teaching is unquestionable, the teacher is the one whose leadership depends on whether the teaching will be interesting and aligned with interests or will leave the participants indifferent, whether they will be actively involved in an adequate way and their creativity and initiative will be enabled, and whether continue to rule a pleasant and encouraging atmosphere, which is the result of satisfying needs. This kind of teacher encourages students to participate and progress, respects students' attitudes and opinions, and is always ready to adjust the course of the lesson to the students' interests and motivation.

Conclusion. Previous elaboration brings conclusion that meeting the quality criteria gives schools the opportunity to develop different programs that can meet the needs of the modern labour market. The representation of the described groups of indicators is no longer just a possibility, but an obligation. Quality designed education, representation, and a high level within the seven mentioned areas will provide future generations with adequate education and result in competent individuals who will be able to respond to the needs of the labour market.

BIBLIOGRAPHY

1. *Azervedo R., Hadwin F.A*. Scaffolding self-regulated learning and metacognitios – Implications for the design of computer-based scaffolds // Instrucional Science. – 2005. – № 33. – P. 367–379.

2. *Cindrić M.* Projektna nastava i njezine primjene u nastavi fizike u osnovnoj školi // Magistra Iadertina. – 2006. – № 1. – P. 33–47.

3. *Keith S., Girling, R.H*. Education, Management and Participation. – London: Alyn and Bacon, 1991.

4. *Matijević Š.D.* Uloga ravnatelja u motiviranju učenika // Napredak. – 2011. – № 152 (2). – S. 227–248.

5. Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja u osnovnoj školi. – Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa, 2010.

6. *Poljak V*. Didaktika. Školska knjiga. – Zagreb, 1984.

7. *Richardson P.W., Watt H.M.G.* Who chooses teaching and why? Profiling characteristics and motivations across three Australian universities // Asia-Pacific Journal of Teacher Education. – 2006. – № 34 (1). – P. 27–56.

РАСШИРЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ В ОБРАЗОВАНИИ И ПОТРЕБНОСТЬ В ЦИФРОВОЙ ДИДАКТИКЕ

Л. Томас, А. Зовко

Университет Риеки (Хорватия, Риека)

Использование информационных и коммуникационных технологий – одна из основных тем теоретических и практических дискуссий. Использование цифровых компетенций очень важно в процессе образования. Но, несмотря на тенденцию развития общих цифровых компетенций, возрастает потребность в развитии такого педагогического направления, как цифровая дидактика, способного обеспечить адекватные принципы образования в цифровой среде.

Ключевые слова: *ИКТ в образовании, цифровая дидактика, цифровое образование, интернет-образование.*

INCREASED USAGE OF ICT IN EDUCATION AND THE NEED OF DIGITAL DIDACTICS

L. Tomac, A. Zovko

University of Rijeka (Croatia, Rijeka)

The usage of Information and Communications Technology is one of the main topics in theoretical and practical discussions. Digital competencies are also considered important. But, despite the tendency of developing general digital competencies, there is a raising need to develop a pedagogical branch known as digital didactics, which can provide adequate principles for education in the digital environment.

Key words: *ICT in education, Digital Didactics, Digital education, Internet education.*

Introduction. Due to the global COVID-19 pandemic, all sectors of education were forced to switch from face-to-face classroom lectures to a digital teaching environment. Even though digital literacy is, according to many policy documents and guidelines at the global level, one of the most important competencies teachers should have, not all educational institutions and their staff were prepared to work in online conditions. Usage of Information and Communications Technology in the classroom is one of the topics many authors write about. Yet not all teachers are ready to embrace the new way of teaching or have the necessary skills for teaching in a digital environment. COVID-19 pandemics have shown the importance of understanding the importance of ICT and developing a new way of teaching for all age groups. To understand the skills of digital education, it is important to first give an overview of the use of ICT and the advantages and disadvantages of these tools.

ICT in education. When giving importance to the use of ICT in education, the context of the time in which students grow up must also be considered. Given that children encounter mobile devices, tablets, and all kinds of computers earlier and earlier, there is a need to use these tools in the teaching process to satisfy the principle of modern teaching.

Usage of technology in education, especially the usage of ICT can be justified in situations where ICT is more effective than human educators [3]. Also ICT and computers, in general, can greatly facilitate teaching and learning by creating an environment full of visual, audio, and audio-visual content which is a great way to increase motivation and development of the cognitive, affective, and psychomotor areas at the same time.

Pros and cons of ICT in education. The first highlighted advantage of ICT in education is the promotion of the principles of economy and modernity of teaching. Presenting the content in a way appropriate to the time context in which the students grow

up and the possibility of computers producing materials that in an environment where they are not available would require a large material cost emphasize the importance of using computers in teaching. The computer as the source of information gives the student and the teacher relative freedom in choosing the way to solve the problem. Student evaluation can also be highlighted as one of the main advantages and positive sides of computer usage. A pre-prepared test in which the time for solving, scoring criteria, and predicted outcomes that the student must meet is clearly defined is a big step in ensuring the objectivity and reliability of the tests themselves. Also, Internet education gives adult participants greater flexibility in fitting formal or informal education into their daily lives, which is why this concept allows users to acquire knowledge in the process of lifelong education [2].

Some of the disadvantages of using ICT are the rather large material expenses that are required to acquire the equipment. Also, the accessibility to the Internet can be considered the main problem here. In cases where access to one of the web pages is necessary for processing or checking the material, and access to the Internet is not possible, teachers and students are placed in a position where either the teacher's good ability to improvise or previously prepared material in printed form that requires additional effort is needed and teacher engagement. Also, access to the Internet itself, which contains databases on all areas of human activity, can pose a problem when conducting evaluations. It is very difficult, almost impossible, to realize a situation in which students will not search the Internet if they do not know the answer to some questions in the test. Also, the use of this medium in teaching is limited by the digital and computer literacy of students and teachers.

Digital competences. While arguing about digital and computer literacy it’s important to discuss the need of developing digital competencies. Digital competencies are one of the main areas of interest in many policy documents for educators and citizens in general. For example, the European Union deals with the need of developing digital competencies in five main areas

[4]. The first area is oriented to information and data literacy which is based on information articulation, locating digital data and judging the relevance of digital sources. The second one, communication and collaboration cover competences such as interaction, communication and collaboration through digital technologies, participation in society through digital services and managing one's digital presence, identity, and reputation. Digital content creation, the third area is based on competencies of creating and editing digital content and improving information and content into an existing body of knowledge while understanding applied licenses. The fourth area, safety consisted of competencies such as the ability to protect devices, content and personal data and privacy in digital environments. In the last area, problem-solving tends to develop competencies for identifying needs and problems, and to resolve conceptual problems and problems in situations in digital environments, using digital tools to innovate processes and products and keeping up-to-date with the digital evolution.

This last area is one of the most problematic areas in the field of education. Educators and students can have competencies in the first four areas, but the lack of competencies in the last one can weaken the educational process in the digital environment.

Digital didactics. Putting exclusively written materials in «doc»- or «pdf»-formats on online platforms for education cannot be considered an adequate teaching method for everything. In this case, online platforms present just a tool for disseminating information, not the whole teaching approach. Because of that, when arguing about online and digital education it's necessary to mention digital didactics as a relatively new discipline that deals with the usage of ICT and teaching in an online environment.

According to V.I. Blinov, Digital didactics stays as a term for,, a branch of pedagogy, scientific discipline on the organization of the learning process in the digital society» [1]. Like classical (traditional) didactics, digital didactics include all components such as principles, goals, content, organizational forms, tools and methods, and competencies. In this context, can be ar-

gued different opinions on many aspects of digital and classical didactics. In the domain of impact of (digital) learning on knowledge digital didactics is most often considered to bring boundless and just-in-time knowledge with the possibility to create,, risky» knowledge, while the knowledge which offers classical didactics is prescribed as bounded within the traditional coffins of the official National Curriculum and in the same time provides,, safe knowledge». The nature of learning in digital didactics is also perceived as risky with the tendency of increasing quantity, individual approach and innovation, while the nature of learning in classical didactics is described as traditional and safe with enhanced quality and a focus on collective process. More positive views of digital didactics in comparison to classical didactics can be found in the impact of learning in which digital didactics in perceived as emancipated, empowered and active while classical didactics brings an approach that is regulated, controlled and passive. The last difference can be found in the impact of (digital) learning on teachers. Classical didactics explains this impact in increased control of learning opportunities and outcomes, freedom to teach, chance to be effective in testing, meeting targets and raising standards, while digital didactics stands for guide and forager on behalf of the learner, facilitator of learning opportunities [6].

Also digital didactics covers all three didactical levels which are the relationship between trackers, students and content, digital didactic design such as learning objectives, activities and assessment, and strategic institutional and curriculum development and advanced training for teachers [5]. This, relatively new branch that is still in the developing phase, can equip current and future educational workers with skills and knowledge for working with students in a digital environment.

Conclusion. The debate about using ICT in education is continuous and probably would not bring agreement between different authors who are dealing with this fact. But, by identifying advantages and disadvantages, by highlighting the context in which technology is more accessible than ever, it concludes that the usage of ICT in education is inevitable. Because teachers

should work on their digital competencies in general, digital didactics can be the answer to increasing quality in specific areas of professional competencies of teachers. As said, not everything digital can be described as adequate in the didactic and methodical way of teaching. Preparing materials and giving lectures in a digital environment is not easy as thought in general. Developing digital didactics as a branch of pedagogy should prepare teachers and other educational staff to deal with new ways of teaching, and in the same way raise the quality of education, with minimalizing unwanted impacts of technology on students.

BIBLIOGRAPHY

1. *Bezoluk S., Azarko E., Kupriyanov I.* Fundamentals of Digital Didactics: Specifics and Development at the Present Stage // E3S Web of Conferences. – 2021. – URL: https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125807059.

2. *Bognar L., Matijević M.* Didaktika. – Zagreb: Školska knjiga, 2005.

3. *Dukić D.* Analiza implementacije e-learninga u sustavu hrvatskog visokog obrazovanja. – Osijek: Ekonomski vjesnik, 2009. – URL: http://hrcak.srce.hr.

4. European Commision (nd.). The Digital Competence Framework. – URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digital-competence-framework_en.

5. *Jahnke I., Norqvist L., Olsson A*. Digital Didactical Designs of Learning Expeditions // Open Learning and Teaching in Educational Communities / C. Rensing, S. de Freitas, T. Ley, P.J. Muñoz-Merino (eds). – 2014. – URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-11200-8_13.

6. *Selwyn N*. Constructing the challenge of digital didactics: the rhetoric, remediation and realities of the UK Digital Curriculum // Seminar.net. – 2008. – № 4 (1). – URL: https://doi.org/10.7577/seminar.2491.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТЕХНИКЕ РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ IT-СФЕРЫ

М.М. Абдуллаева

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва, Россия)

Статья посвящена поиску кросскультурных различий представлений о технике у представителей сферы информационных технологий. Было показано, что уровень доверия к технике значимо выше у российской выборки по сравнению с китайской. Ассоциативные словари, описывающие технику, включают общие и специфические для каждой выборки компоненты, что позволяет описать особенности формирования представлений об объекте труда.

Ключевые слова: *техника, доверие к технике, информационные технологии, ассоциативный тест, кросскультурные различия.*

FEATURES OF PERCEPTIONS OF TECHNOLOGY AMONG RUSSIAN AND CHINESE REPRESENTATIVES IN INFORMATION TECHNOLOGY

M.M. Abdullaeva

M.V. Lomonosov Moscow State University (Moscow, Russia)

The article searches for cross-cultural differences in perceptions of technology among IT professionals. It was shown that the level of trust in technology is significantly higher in the Russian sample compared to the Chinese one. The associative vocabularies describing technology include general and specific components for each sample, which allows to describe the peculiarities of the perceptions formation of the object of work.

Key words: *technology, trust in technology, information technology, associative test, cross-cultural differences.*

Внедрение продуктов высоких технологий в повседневную жизнь людей порождает огромное количество проблем, связанных с их освоением, обслуживанием и постоянным обновлением. Невозможность существования вне технологического контекста приводит к появлению новых психологических феноменов – киберфобий, выражающихся в компьютерной тревожности, страхе ошибок, которые могут привести к необратимым последствиям, росте пользовательской неуверенности и т.п. [Рулева, Павлова, 2019]; кибераддикций – тотальной зависимости от современных гаджетов и часто приводящей к уходу от реального взаимодействия с людьми и потери связи с окружающей действительностью [Исмаилов и др., 2021]; киберагрессий, наносящих намеренный вред другому лицу и актуализирующих проблему кибербезопасности детей и взрослых [Солдатова, Рассказова, Чигарькова, 2020]; хикикомори – одиночества молодых людей в цифровом обществе [Войскунский, Солдатова, 2019].

Одним из решений, работающих на профилактику нежелательных эффектов, возникающих в интернет-пространстве в системе «человек–компьютер», является компьютерная грамотность [Содатова, Рассказова, Нестик, 2018]. В самом общем виде это понимание устройства и функционирования компьютерных систем, владение умениями и навыками пользования информационными технологиями для решения практических задач разного уровня сложности. Можно выделить два уровня компьютерной грамотности – бытовой, связанный с использованием электронной техники в повседневной жизни, и профессиональный, включающий как специализированное использование высоких технологий и их продукции, так и создание новых устройств и программного обеспечения. В этой связи становится интересным процесс формирования представлений об объекте своего труда у специалистов, профессионально занимающихся высокими технологиями.

В нашем исследовании мы обратились к анализу представлений о технике у студентов старших курсов, являющихся представителями сферы информационных технологий (IT) и принадлежащих к разным национальным культурам – российской и китайской. Интерес к национальным особенностям профессионального становления, выражающегося в постепенном приближении к модели специалиста, связан с тем, что респонденты нашей выборки – это студенты, обучающиеся на одном факультете, семантические особенности описания «техники» которых дополнят информацию о самом процессе обучения.

Целью исследования стало проведение сравнительного анализа сложившихся представлений о технике у русских и китайских студентов – будущих представителей IT-сферы. Всего были опрошены 42 респондента, из которых 21 – китайский и 21 – российский студент-бакалавр 4 курса, обучающихся по специальности «Инноватика».

Им было предложено:

1) заполнить опросник «Доверие к технике» [Акимова, 2020] на диагностику выраженности и структуры доверия как психологического отношения, регулирующего взаимодействие человека с техникой;

2) дать 5 ассоциаций на слово «техника» с последующим контент-анализом полученного материала;

3) заполнить краткую демографическую анкету (возраст, факультет, курс обучения и т.п.), позволяющую отобрать однородную выборку респондентов.

Рассмотрим **полученные результаты** (табл. 1). Согласно данным табл. 1, у китайских студентов статистически значимо ниже общий уровень доверия к технике по сравнению с российскими студентами, а также оценки надежности, безопасности, предсказуемости, входящие в когнитивный компонент доверия, выраженность поведенческого компонента доверия, складывающегося из уверенности владения техникой в сложных ситуациях, бережного к ней отношения, и степень освоенности, дающая чувство спокойствия и переживание удовольствия при работе с техникой.

Таблица 1

Статистически значимые различия между группами по структурным компонентам доверия к технике

Структурные компоненты доверия	Российские студенты, 21 чел.	Китайские студенты, 21 чел.	Уровень значимости различий
	Среднее (σ – стандартное) отклонение		
Доверие технике	74,95 (12,4)	64,2 (19,3)	0,045
Когнитивный компонент	21,5 (3,6)	17,9 (5,5)	0,013
Поведенческий компонент	24,6 (4,8)	21,0 (6,6)	0,049
Оценка освоенности техники	38,4 (6,4)	32,6 (10,0)	0,019

Связаны ли эти оценки китайских студентов со знанием русского языка, с более критическим отношением к себе или с реальным опытом работы, сказать сложно, но полученные данные говорят о том, что российская выборка гораздо сильнее доверяет технике ($p \leq 0{,}045$), что выражается в высокой субъективной оценке ее надежности и освоенности.

Обращение к авторским текстам в виде ассоциаций на слово «техника» позволяет выйти на структуры индивидуального опыта, получаемого в контексте культуры. Было получено 210 слов, ассоциирующихся со словом «техника».

Содержательный анализ позволил выделить следующие крупные (по абсолютному количеству слов) смысловые категории в ответах:

а) «что мы называем техникой»;

б) «какими качествами она может быть описана»;

в) «кто работает с техникой»;

г) «какими качествами должен обладать человек, работающий с техникой»;

д) «отрасли знаний»;

е) «слова, с которыми техника обычно ассоциируется».

В общий словарь респондентов входят:

а) компьютер (0,07 (здесь и далее – относительная частота встречаемости ассоциации по всей выборке респондентов)), инновации (0,067), искусственный интеллект (0,03), научные/информационные/экологические технологии (0,04), Интернет (0,02);

б) эффективный (0,02), практический/прикладной (0,014);

в) ученые, инженер;

г) талант, креатив;

д) математика, физика;

е) развитие (0,023), прогресс (0,02).

И если эти ассоциации ожидаемы, учитывая, что респонденты обучаются на одном факультете, то гораздо интереснее различия в словарях двух выборок и уникальные ассоциации, характерные одной из них. Так, у российских участников в ассоциациях преобладают конкретные названия техники – робот (0,067), автомобиль/транспорт (0,07), фен, посудомоечная машина, автомат, оборудование, железки; у китайской выборки преобладают более абстрактные категории – высокотехнологичные продукты, программа, новые материалы. Любопытно, что в словаре китайских студентов гораздо больше прилагательных, описывающих технику: новая, сложная, удобная, космическая; у российских студентов– преимущественно существительные: помощник, удобство, альтернативные возможности, драйвер. Кроме того, в словаре китайских студентов можно выделить категорию «работа», которая отсутствует в словаре российских студентов. В нее входят: профессия, работа, деньги, зарплата, прибыль, корпорация, что, возможно, отражает более серьезную установку на получение конкретных профессиональных навыков и умений. К уникальным ассоциациям в словаре китайских студентов, которые не встречаются в российской выборке, относятся: ядерное оружие, беспилотник, конкурентоспособность, международный, страна.

В исследовании Д.Н. Соломина (2020) была показана тесная зависимость национальной культуры и содержания

понятия «инновации». Специфика китайского видения отличается поиском «гармоничного баланса», приспособляемости к наличным условиям, а западный подход акцентирует внимание на достижениях, что отчасти подтверждается полученными результатами [Pauluzzo и др., 2018].

Сравнительный анализ представлений о технике у китайской и российской выборок студентов позволяет сделать **выводы** о специфичности отношения к ней и о семантических особенностях ассоциативного словаря на слово «техника», отражающих национальные культуры, что позволяет увидеть основные характеристики, выделяемые представителями двух стран, и можно предсказать трудности в освоении современных технологий у обучающихся.

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 20-01300674.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Акимова А.Ю.* Опросник «Доверие специалиста технике» («Опросник ДСТ») // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 209–222.

2. *Войскунский А.Е., Солдатова Г.У.* Эпидемия одиночества в цифровом обществе: хикикомори как культурно-психологический феномен // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 3. – С. 22–43. – DOI: 10.17759/cpp.2019270303.

3. *Исмаилов Г.М., Ломовская С.А., Хамдамов Ш.Б. и др.* Особенности кибераддикции как вида аддиктивной реализации // Профессиональное образование: проблемы и достижения: материалы X Международной научно-практической конференции. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2021. – С. 58–63.

4. *Рулева А.В., Павлова Е.В.* Цифровые фобии: опыт эмпирического исследования // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: материалы Международной научно-практической конференции. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2019. – С. 68–74.

5. *Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А.* Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. – М.: Смысл, 2018. – 375 с.

6. *Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Чигарькова С.В*. Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 2 (38). – С. 3–20. – DOI: 10.11621/npj.2020.0201.

7. *Соломин Д.Н.* О становлении социокультурной парадигмы исследования инноваций в западной и китайской научной мысли // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2020. – № 4. – С. 104-112. – DOI: 10.25198/2077-7175-2020-4-104.

8. *Pauluzzo R., Guarda M., De Pretto L., Fang T.* Managing paradoxes, dilemmas and change: A case study to apply the Yin Yang wisdom in Western organizational settings // Cross Cultural & Strategic Management. – 2018. – Vol. 25. – № 2. – P. 257–275. – URL: https://doi.org/10.1108/CCSM-08-2017-0094.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В «ЗЕЛЕНОЙ» ШКОЛЕ

Д.С. Ермаков

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

А.С. Ермаков

Московский государственный университет
им. М.В. Ломоносова
(Москва, Россия)

Д.В. Моргун

Московский детско-юношеский центр экологии,
краеведения и туризма
(Москва, Россия)

Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса является одной из ключевых задач образования на всех его уровнях. Важное значение при этом имеет средовой подход, в рамках которого в образовательной организации

создается и функционирует специфическая образовательная среда. В связи с этим представляется перспективной модель «зеленой» школы, основанная на разработке и реализации инновационных архитектурных и технологический решений, обеспечивающих снижение воздействия на окружающую среду, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов.

Ключевые слова: *образование, эколого-валеологическое образование, здоровьесбережение, окружающая среда, Проект «Зеленая школа».*

ENVIRONMENTAL EDUCATION AND HEALTH CARE IN THE «GREEN» SCHOOL

D.S. Ermakov

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University)
(Moscow, Russia)

A.S. Ermakov

M.V. Lomonosov Moscow State University
(Moscow, Russia)

D.V. Morgun

Moscow Centre of Environmental Education,
Regional Research and Tourism
(Moscow, Russia)

Preserving and strengthening the health of participants in the educational process is one of the key tasks of education at all its levels. At the same time, the environmental approach is important, within the framework of which a specific educational environment is created and operates in an educational organization. In this regard, it seems a promising model of a «green» school based on the development and implementation of innovative architectural and technological solu-

tions that reduce the impact on the environment, as well as preserve and strengthen the health of students and teachers.

Key words: *education, ecological and valeological education, health care, environment, the Project «Green school».*

Сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса является одной из ключевых задач образования на всех его уровнях. Важное значение при этом имеет средовой подход, в рамках которого в образовательной организации создается и функционирует специфическое экологичное образовательное пространство [8].

Как известно из истории отечественной педагогики, особенно актуальным данное направление стало в 1990-е гг. после аварии на Чернобыльской АЭС (1986 г.) и других масштабных экологических катастроф, информация о которых стала известной на волне перестройки демократизации и гласности. При этом имела место интеграция экологического и валеологического здоровьесберегающего образования. В качестве самостоятельных создавались учебно-воспитательные оздоровительные, образовательно-оздоровительные учреждения, эколого-оздоровительные центры и комплексы [5].

В настоящее время здоровьесбережение понимается как специфическая ценность образования. При этом отмечается, что экологическое образование необходимо рассматривать не только как передачу предметных знаний, умений, навыков, но и как внедрение альтернативного экологичного здоровьесберегающего образа жизни, формирования экологической культуры, устойчивого развития современного общества [7].

В связи с этим представляется перспективной институциональная модель «зеленой» школы (которую следует отличать от известных учебно-методических программ и проектов) [2]. Речь идет о разработке и реализации инновационных архитектурных и технологический решений, обеспечивающих снижение воздействия на окружающую среду за счет использования экологичных или переработанных строи-

тельных материалов, пассивных (естественный свет, нагрев/охлаждение) и возобновляемых (солнечный, гидро- или ветровой) источников энергии, встраивания в благоприятные для обитания ландшафты, «живых» крыш и садов, вертикальных цветников, систем сбора дождевой воды и/или водосбережения, биотопливного или электрического транспорта. При этом достигается интеграция с местными экосистемами через помещения без стен, большие окна с видом на природу и уроки на открытом воздухе, активное движение учеников в течение учебного дня, низкий уровень отходов (отказ от одноразового пластика, интенсивная переработка и компостирование, локальная очистка сточных вод), здоровое питание, приготовленное из местных (иногда выращенных в школе) продуктов, естественное освещение и свежий воздух во всем здании и т.п.

Учебный план при этом строится с упором на формирование экологической грамотности посредством выполнения проектов по решению проблем среды обитания и повышение устойчивости школы и местного сообщества. Акцент делается на навыках общения и командной работе, в процессе управления принимают участие экокомитеты учащихся. В целом обучение в таких школах способствует сохранению и укреплению здоровья, личностного и социального благополучия [9].

Одна из наиболее известных «зеленых» школ была создана в 2006 г. на Бали (Индонезия). Находящиеся на 8 га леса на берегу реки здания построены из бамбука, травы и глины. У многих учебных помещений нет стен, только полы и потолки, что делает воздух свежим, а освещение естественным. Лозунг школы: «Обучение на практике». Наряду с освоением обычной программы здесь работают классы и мастерские, где дети изучают окружающий мир через непосредственное взаимодействие с ним, учатся использовать природные ресурсы, не нанося значительного вреда [10].

Сеть «зеленых» школ постепенно расширяется. Их функционирование организуется в зависимости от окружающих природных и социально-экономических условий.

Так, в Гонконге ведется поиск инновационной модели образования в страдающем от загрязнения мегаполисе. Основной акцент делается на энергосбережении, компостировании органических отходов, садах и на крыше, традиционной китайской медицине. В засушливом регионе Уасо Ньиро (Кения) занимаются сбором воды (350 тыс. л в год), которая хранится в подземном резервуаре. Этого достаточно, чтобы снабжать школу и местное общество безопасной питьевой водой и поливать огород для школьной кухни, иначе школьники вынуждены были тратить время не на учебу, а на снабжение своих семей водой из местных источников, причем низкого качества, что часто вызывало заболевания. Школа «Ачаракл» (Шотландия) – пример деревянного строительства без клея. Горячая вода нагревается от ветряной турбины мощностью 9 кВт, для отопления используется тепло, выделяемое людьми и техникой, мебель изготовлена с использованием нетоксичных материалов [1].

В целом связь с природной средой, активное взаимодействие здания и природных элементов, их включение в школьную архитектуру и опосредованно в учебный процесс – одно из актуальных направлений в дизайне современных школ. В основном эти принципы реализуются за рубежом [4].

В нашей стране эта проблема только начинает обсуждаться. В советское время стандарты архитектуры и дизайна школьных зданий были высокого уровня, однако они во многом устарели. При этом появляются новые технологии – компьютеры, оргтехника, отделочные материалы, мебель, кулеры и т.п. [3].

В 2016 г. консалтинговой компанией «Экобюро GREENS» в рамках Проекта «Школа новых технологий» Департамента образования и Департамента информационных технологий г. Москвы был составлен первый отечественный рейтинг «зеленых» школ, в котором приняли участие более 200 государственных, муниципальных и частных общеобразовательных и профессиональных учреждений. Участники провели аудит своей работы по следующим направлениям:

отопление, энерго- и водосбережение, питьевая вода, отделочные материалы, мебель, озеленение территории, парковка для велосипедов, комнатные растения, туалетные комнаты, уборка, бумага, одноразовая посуда, раздельный сбор отходов, экологическое просвещение. В целом представленные критерии соответствуют международным требованиям.

Инициатива поддержана Московским детско-юношеским центром экологии, краеведения и туризма, который с 2017 г. реализует Проект «Зеленая школа», направленный на формирование экологического подхода к созданию образовательной среды, мотивацию к становлению устойчивых эколого-ориентированных ценностей по отношению к окружающей среде, развитию эколого-образовательной деятельности в системе образования. В течение учебного года школы добровольно проводят самоаудит, а также проходят экспертную оценку по различным блокам экологических показателей: ресурсосбережение, раздельный сбор и минимизация отходов, «зеленые» закупки, использование экологичных материалов, создание эколого-развивающей среды (экотропы, уголки природы, фитомодули), участвуют в экологических мероприятиях (акциях, конкурсах), социальном партнерстве и местном самоуправлении по вопросам охраны окружающей среды, вовлечения в принятие решений, представленности экологического образования и устойчивого развития в образовательных программах и др. [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. 5 самых «зеленых» школ мира, где воспитывают детей для счастливого будущего. – URL: https://kulturologia.ru/blogs/130919/44132.

2. *Ермаков Д.С., Ермаков А.С., Моргун Д.В*. Что такое «зеленая» школа? // Биология в школе. – 2022. – № 6. – С. 54–60.

3. *Клочко А.Р., Коровина Е.И.* Развитие архитектуры школьных зданий в России и в мире // Архитектура и современные информационные технологии. – 2017. – № 2. – С. 98–113.

4. *Мигулько Е.Н*. «Зеленая» архитектура современных зарубежных школ // Наука. Инновации. Технологии. – 2013. – № 4. – С. 78–88.

5. *Пономарева Л.И.* Эколого-валеология: исторические предпосылки, научные и образовательные проблемы, методология. – СПб.: Астерион, 2008. – 270 с.

6. Проект «Зеленая школа». – URL: https://mducekt.mskobr.ru/gorodskie_meropriyatiya_estestvennonauchnoj_napravlennosti/proekt_zelyonaya_shkola.

7. *Пушкарев Ю.В., Пушкарева Е.А*. Образовательные ценности здоровьесбережения для обеспечения социальной и экологической устойчивости // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – Т. 7. – № 5. – С. 159–176.

8. *Третьякова Н.В.* Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: организационно-педагогический аспект: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. – Екатеринбург, 2014. – 42 с.

9. Экологические школы мира. – URL: https://ecoplanet777.com/ekologicheskie-nauchnye-shkoly-mira-eko-obrazovanie-i-vospitanie.

10. Green School International – Schools Around the World. – URL: https://www.greenschool.org.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Т.А. Попова

Пермский государственный национальный исследовательский университет (Пермь, Россия)

Статья содержит основные результаты исследования субъективного благополучия студентов, переживания повседневного стресса и копинг-стратегий его преодоления. Выявлена взаимосвязь между показателями субъективного благополучия и копинга «эмоции», а также между показателями субъективного благополучия и повседневного стресса.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, повседневный стресс, копинг-стратегии, студенты.*

THE RELATIONSHIP OF SUBJECTIVE WELL-BEING, THE EXPERIENCE OF EVERYDAY STRESS AND COPING STRATEGIES OF UNIVERSITY STUDENTS

T.A. Popova

Perm State National Research University
(Perm, Russia)

The article contains the main results of the study of the subjective well-being of students, the experience of everyday stress and coping strategies to overcome it. The interrelation of indicators of subjective well-being and coping «emotions» is revealed. The relationship between indicators of subjective well-being and indicators of everyday stress was found.

Key words: *subjective well-being, everyday stress, coping strategies, students.*

В настоящее время в науке весьма актуальной является проблема субъективного благополучия, которое рассматривается как оптимальное состояние функционирования человека под влиянием многих факторов (мировоззрения, ценностей, жизненных целей, уровня интеллекта, эмоциональных и поведенческих привычек, умения выстраивать успешную коммуникацию). Различные авторы трактуют его как счастье, радость, эмоциональное благополучие, равновесный уровень, комфортная ступень самоощущения, финансовое состояние, здоровье, профессиональная сфера, отношения с окружающими, увлечения, быт и образование (Б. Хэди, А. Вэринг, М. Аргайл и др.). У М. Селигмана благополучие опирается на генетическую составляющую и волевые усилия человека, а также окружающую его среду.

Психологические, социальные и физические ресурсы для решения различных проблем личности или группы являются условием благополучия (Р. Додж). И.А. Джидарьян и Е.В. Антонова понимают ядро и фон субъективного благополучия как когнитивный аспект осмысления человеком своей жизни и эмоциональные реакции на возникающие ситуации [3–5].

Отечественные и зарубежные исследователи (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, С.К. Нартова-Бочавер и др.; R. Lazarus, S. Folkman и др.) [6; 8], изучая психологические аспекты адаптации к стрессу, способность преодоления стрессовых воздействий, называли их «стратегиями преодоления», «стратегиями совладания», «копинг-стратегиями». Р. Лазарус и С. Фолкман описали их как когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с внешними и внутренними требованиями, чрезмерно превышающими ресурсы человека[8]. Исследователи, изучавшие повседневный стресс и его проявления у студентов, отмечают целый ряд факторов, которые влияют на их психическое и физическое здоровье и эмоциональное состояние, такие как высокая учебная нагрузка, недостаток сна и нарушение режима, неумение и невозможность планировать и распределять свое время, отсутствие интереса к учебе, конфликтные ситуации с однокурсниками и преподавателями и др. [2; 7].

В настоящее время существует ряд исследований психологического благополучия и повседневного стресса у взрослых людей. Но на студенческой выборке в период обучения в вузе данных исследований явно недостаточно [2; 7]. Тем не менее возраст юности и вступления во взрослость связан не только с поиском жизненных смыслов и ценностей, раскрытием личностного потенциала, но и со значительными сложностями в процессе обучения и кризисными переживаниями. Несомненно, встают вопросы: какие стрессовые ситуации определяют психологическое неблагополучие; как студенты справляются с повседневным стрессом; какие стратегии совладания являются для них наиболее эффек-

тивными? Мы предположили, что существует взаимосвязь между показателями субъективного благополучия студентов, переживания ими повседневного стресса и стратегий совладания с ним. Также существуют различия между изучаемыми показателями в мужской и женской выборках.

В исследовании приняли участие студенты ПГНИУ старших курсов (66 человек, из них 34 женского пола и 32 мужского пола). Методики исследования: «Шкала субъективного благополучия» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, адаптированный вариант М.В. Соколовой), «Опросник повседневных стрессоров» (М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, Л.А. Головей, С.С. Савенышева); «Опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Исследование проходило с декабря 2021 г. по февраль 2022 г. Для проверки гипотез использовались *U*-критерий Манна–Уитни и *t*-критерий Стьюдента для сравнения показателей в мужской и женской выборках, а также корреляционный анализ Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ по *U*-критерию Манна–Уитни и *t*-критерию Стьюдента показал, что женщины сильнее переживают повседневный стресс, нежели мужчины, по шкалам «одиночество» и «планирование», у женщин сильнее переживание стресса по шкалам «общее самочувствие» и «взаимоотношения с окружающими». Мужчины меньше говорят о своих переживаниях и реже обращаются за помощью к другим, в то время как женщины чаще обращаются за помощью к социальному окружению и могут открыто говорить о своих проблемах.

Корреляционный анализ Спирмена выявил следующие интеркорреляции между показателями (общая выборка). Обнаружена взаимосвязь между копинг-стратегией «эмоции» и показателями субъективного благополучия «изменения настроения» ($r = 0{,}550$; $p < 0{,}01$), «значимость социального окружения» ($r = 0{,}597$; $p < 0{,}01$), «удовлетворенность повседневной деятельностью» ($r = 0{,}626$; $p < 0{,}01$). Копинг «эмоции» взаимосвязан с показателями субъективного благополучия

«самооценка здоровья» (r = 0,572; p < 0,01), «психоэмоциональная симптоматика» (r = 0,580; p < 0,01) и «финансы» (r = 0,468; p < 0,01). Обнаружены корреляции между показателями копингов и переживания повседневного стресса. Копинг «эмоции» коррелирует с общим показателем повседневного стресса (r = 0,540; p < 0,01), а общий показатель стресса взаимосвязан с показателем субъективного благополучия «самооценка здоровья» (r = 0,559; p < 0,01). Показатели стресса «работа–дела» (r = 0,414; p < 0,01), «окружающая действительность» (r = 0,419; p < 0,01) и «финансы» (r = 0,471; p < 0,01) связаны с показателем благополучия «самооценка здоровья» студентов.

Корреляционный анализ показателей в мужской и женской выборках выявил весьма различный характер взаимосвязей. Так, в женской выборке копинг «эмоции» положительно коррелирует с показателями стресса «семья» (r = 0,386, p < 0,05), «планирование» (r = 0,374, p < 0,05), а показатель стресса «планирование» (перегруженность делами) положительно взаимосвязан с общим показателем субъективного благополучия (r = 0,360, p < 0,05) и с показателем «психоэмоциональная симптоматика» (r = 0,420, p < 0,05). Показатель повседневного стресса «финансы» положительно коррелирует с показателями благополучия «значимость социального окружения» (r = 0,367, p < 0,05) и «психоэмоциональная симптоматика (r = 0,392, p < 0,05).

В мужской выборке корреляционная плотность показателей гораздо выше, чем в женской, и характер взаимосвязей существенно иной. Так, выявлены прямые взаимосвязи между копингом «избегание» и показателями повседневного стресса «финансы» (r = 0,409, p < 0,05) и «напряженность и чувствительность» (r = 0,380, p < 0,05), а копинг «эмоции» коррелирует с показателем повседневного стресса «семья» (r = 0,426, p < 0,05). Наиболее представлены корреляции между повседневным стрессором «конкуренция» и показателями благополучия «изменения настроения» (r = 0,393, p < 0,05), «удовлетворенность повседневной деятельностью» (r = 0,376, p < 0,05), «напряженность и чувствитель-

ность» (r = 0,455, p < 0,01) и «значимость социального окружения» (r = 0,434, p < 0,05). В женской выборке подобные корреляты отсутствуют.

В целом исследование показало, что студенты чаще всего прибегают к копингу эмоционального реагирования как на стрессоры, так и на факторы, определяющие уровень благополучия. Наши результаты частично подтверждают исследования Л.А. Головей, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкой [1], которые отмечают, что женщины переживают стресс в связи со своим самочувствием, а мужчины – с финансами.

Выводы:

1. В результате исследования была выявлена взаимосвязь между показателями субъективного благополучия студентов, переживанием повседневного стресса и стратегиями совладания с ним.

2. В мужской и женской студенческих выборках обнаружены значимые различия по показателям стресса (планирование, одиночество, самочувствие, взаимоотношения), что говорит о различном реагировании на стресс у молодых мужчин и женщин. Среди показателей субъективного благополучия и копинг-стратегий в изучаемых выборках значимых различий не выявлено.

3. Обнаружено, что студенты в ситуациях повседневного стресса склонны прибегать к эмоциональному копингу, реагировать эмоцией как на стрессоры, так и на факторы субъективного благополучия.

4. Большое значение в студенческом возрасте играет самооценка здоровья, которая тесно связана с переживанием стресса.

5. Выявлен разный характер корреляционных связей в мужской и женской выборках. В мужской выборке корреляционная плотность показателей гораздо выше, чем в женской, и характер взаимосвязей существенно отличается. Таким образом, подтверждена первая гипотеза о взаимосвязи показателей субъективного благополучия, повседневных стрессоров и стратегий их преодоления. Также подтверди-

лась и вторая гипотеза о различиях переживаний повседневного стресса у мужчин и женщин и в различном характере интеркорреляций между изучаемыми показателями в мужской и женской выборках.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савенышева С.С., Муртазина И.Р.* Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 4. – С. 8–26.

2. *Горшков Д.О.* Динамика повседневного стресса и его проявления у студентов на разных этапах обучения // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты. – 2018. – С. 102–104.

3. *Леонтьев Д.А.* Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. – 2020. – № 6. – С. 86–95.

4. *Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.* Современные психологические концепции психологического благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». – 2016. – № 2 (26). – С. 77–84.

5. *Пахоль Б.Е.* Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. – Киев, 2017. – № 1.

6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М., 2011. – 512 с.

7. *Чербиева С.В., Бостанова С.Н.* Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Ученые записки университета Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2019. – № 12 (178). – С. 445–451.

8. *Folkman S., Lasarus R.* Manual for Ways Coping Questionnaire. – PaloAlto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

И.А. Савченко, А.А. Николаева

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия)

В статье представлена модель психологической устойчивости обучающихся в современной цифровой образовательной среде. Выделены факторы, влияющие на формирование психологической устойчивости подростков как наиболее уязвимой в плане психологической устойчивости категории обучающихся. Определены условия сохранения психологической устойчивости в современных условиях.

Ключевые слова: *цифровые технологии, цифровая образовательная среда, психологическая устойчивость, образовательные технологии.*

DIGITAL TECHNOLOGIES AS A MECHANISM FOR THE DEVELOPMENT OF HIGHER EDUCATION IN MOSCOW

I.A. Savchenko, A.A. Nikolaeva

Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russia)

The article presents a model of psychological stability of students in the modern digital educational environment. The factors influencing the formation of psychological stability of adolescents as the most vulnerable category of students in terms of psychological stability are highlighted. The conditions for maintaining psychological stability in modern conditions are determined.

Key words: *digital technologies, digital educational environment, psychological stability, educational technologies.*

Школьное образование, воспитание и развитие современного поколения осуществляется в условиях информационно насыщенной среды. Информационно-коммуникативные технологии (далее по тексту ИКТ) диктуют новые требования к оснащению школ, профессионально-педагогическим кадрам, образовательному контенту и самим обучающимся. Процесс цифровизации современного образования актуализирует большое количество проблем, связанных с использованием ИКТ в обучении. Увеличивающийся объем знаний, усложнение программы обучения, давление социума в лице семьи и школы может оказывать негативное воздействие на психологическую устойчивость обучающихся.

Подростковая аудитория составляет наибольшую группу риска в плане психологической устойчивости, незрелость психики делает школьника «легкой добычей» кибербуллинга, игро- и гаджетомании, интернет-зависимости и других негативных проявлений технологий. Большинству подростков (13–17 лет) свойственны тревожность, нестабильность и неуверенность в себе, противоречивость чувств и поступков. Подростки находятся под сильным прессингом, а «бегство» в виртуальный мир создает иллюзию всемогущества. В сети время течет по-другому, здесь можно быть, кем захочешь, и делать все, что хочешь.

Таким образом, мы наталкиваемся на противоречие: с одной стороны, нарастание стрессовых факторов (увеличивающийся объем знаний, внедрение ИКТ, усложнение программы обучения, давление социума в лице семьи и школы), а с другой – отсутствие оптимальных условий для формирования психологической устойчивости подростков, их незащищенность и подверженность стрессу.

С 2019 г. в России был запущен Федеральный проект «Цифровая образовательная среда», направленный на создание и распространение в образовательных учреждениях цифровой образовательной среды и перехода системы обра-

зования на цифровые рельсы [1]. В условиях Проекта ведется работа по обеспечению организаций современными ИКТ и оборудованием, развитием цифровых сервисов, платформ и контента для обучения подрастающего поколения.

Вместе с Цифровым проектом был запущен Федеральный проект «Современная школа», который призван помочь детям в получении качественного школьного образования независимо от места проживания и психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений, а также обеспечение возможности профессионального роста педагогических кадров [3].

Исходя из вышеизложенного, можно составить модель психологической устойчивости подростка в цифровой образовательной среде (далее по тексту ЦОС), где присутствуют 3 субъекта: учитель, ученик и ЦОС, каждый из которых имеет свои особенности и оказывает взаимообратное влияние друг на друга.

К особенностям личности ученика и учителя можно отнести эмоционально-волевую сферу, степень эмоционального контроля, интеллект, сформированность познавательных когнитивных структур и процессов, ценностно-мотивационную сферу, удовлетворенность образовательным процессом [5]. Собственно личностные особенности скрывают самый большой потенциал возникновения конфликтов в ходе межличностного взаимодействия. В условия ЦОС, где время и пространство функционируют по-другому, нежели чем в реальности, восприятие собеседника в некоторых аспектах затруднено, поэтому возникает искажение его образа, возрастает возможность недопонимания, противоречий и конфликтов [4].

Негативные эмоции, которые могут испытывать субъекты онлайн-группы, имеют тенденции к мгновенному распространению и провоцированию конфликтов в цифровом пространстве. И, наоборот, эмоциональный контроль, сосредоточенность и внимание к деятельности делают виртуальное обучение и коммуникации комфортным и продуктивным.

Модель психологической устойчивости подростка в цифровой образовательной среде представлена на рис. 1.

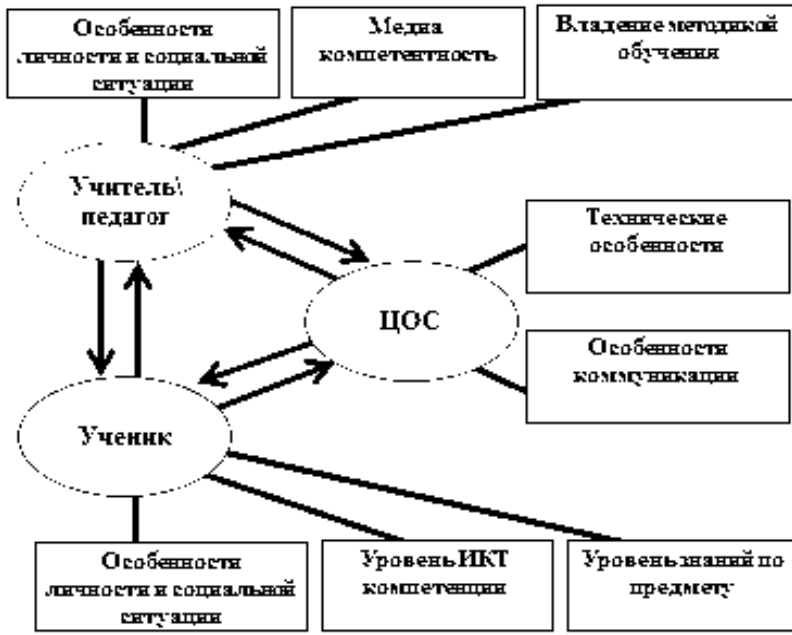


Рис. 1. **Модель психологической устойчивости подростка в цифровой образовательной среде**

К особенностям социальной ситуации учителя и ученика можно отнести материальную обеспеченность, семейные взаимоотношения, профессиональную (учителя) и учебную (ученика) деятельность, а также состояние здоровья и физические возможности. Важной характеристикой дистант-обучения является физическое и временное расстояние между субъектами образования. Для некоторых субъектов образование в ЦОС – оптимальная альтернатива традиционному обучению (преподаванию) в школьном образовательном учреждении.

Под уровнем ИКТ-компетентности ученика подразумевается не только его умение работы с ИКТ для достижения результатов в обучении, но и его готовность к негативным

проявлениям сетевого пространства, его осведомленность об интернет-конфликтах, умение их предотвращать, обеспечивать оптимальное поведение в сложных непредсказуемых ситуациях в условиях виртуальной вселенной.

Условно данные умения подразделяются на базовые (основные – работа с текстом, аудио- и видеоматериалами, поисковыми системами, обмен сообщениями и др.) и специальные (умение работать с отдельными программами, в различных режимах, сервисах онлайн и др.).

В отношении учителя медиакомпетентность выражается в высоком уровне владения методикой обучения (знание предмета + методы и технологии его подачи для эффективного результата обучения).

Под медиакомпетентностью принято понимать определенный уровень медиакультуры, обеспечивающий понимание личностью социокультурного, экономического и политического контекста функционирования медиа (например, СМИ, ИКТ, способы коммуникации и передачи информации), т.е. быть носителем и передатчиком медиакультурных вкусов и стандартов, эффективно взаимодействовать с медиапространством, создавать новые элементы медиакультуры современного общества [2].

Низкий уровень ИКТ учителя ведет к недостаточной вовлеченности учеников, непониманию ими содержания материала, несоответствию заданий в цифровом контенте и, как следствие, возникновению интернет-конфликтов в виртуальной группе обучающихся.

В свою очередь, уровень знаний по предмету учащихся также может вызывать конфликтные ситуации в ходе обучения (нет базовых знаний или, наоборот, высокая степень обученности) и снижать мотивационную составляющую деятельности.

Третий субъект в данной модели – ЦОС, также обладает рядом особенностей: технические (программное обеспечение, ТСО, возможность работы в режиме онлайн с видеокамерой или без нее и т.д.) и коммуникационные (обмен речевыми или текстовыми сообщениями, видео или только графическими

материалами, наличие контакта «глаза в глаза»). Для эффективности ЦОС важными показателями являются удовлетворенность ее пользователей, технологическое качество цифровой системы и контент представленной информации.

ЦОС становится диалоговым полем общения обучающихся, где они могут вступать в межличностное общение, обмениваться впечатлениями, знаниями и опытом, что формирует специфические коммуникационные сети среди онлайн-групп подростковой аудитории. Именно это и составляет базовую основу дистант-обучения, под которым понимается процесс получения знаний, умений и навыков через взаимодействие сверстников, разделенных в пространстве и времени. Такое совместное обучение ведет к более высоким личностным достижениям, нежели соревновательное или индивидуалистическое, что положительно влияет на психологическую устойчивость обучающихся.

Важное значение в управлении виртуально обучающимся сообществом имеет вопрос распределения полномочий, который таит в себе как опасность, так и эффективные возможности. С одной стороны, равные полномочия предоставляют равные возможности обучающимся, а неравномерное распределение ресурсов и возможностей управления порождает конфликты, а с другой – признание лидера в группе снижает риск возникновения конфликта и минимизирует его последствия.

Кроме того, часто возникающие противоборства и противоположные суждения необязательно ведут к возникновению конфликтных ситуаций, а могут выступать альтернативным источником повышения эффективности обучения. Плюрализм означает различные жизненные позиции в опыте участников группы, обменявшись которыми, каждый обучающийся сможет приобрести дополнительные зная и навыки психологической устойчивости в цифровой образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баранников А.Л., Грибкова О.В., Иванова С.П.* Развитие мирового и российского рынка онлайн образования // Вестник Академии. – 2020. – № 2. – С. 86–95.

2. *Глухарев Д.С.* Медиапространство как элемент информационной безопасности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки». – 2011. – № 9 (226). – С. 109–111.

3. *Гэйбл Э.* Цифровая трансформация школьного образования. Международный опыт, тренды, глобальные рекомендации / пер. с англ.; под науч. ред. П.А. Сергоманова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2019. – 108 с.

4. *Любимов Л.Л.* Концепция модернизации общего образования. Без лозунгов, призывов и наставлений, но с ответами на вопросы: что надо делать? Почему это надо делать? Как это можно сделать? / Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»; Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2020. – 80 с.

5. *Сек Н.В., Какадий И.И.* Социализация ребенка в цифровом обществе // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – № 3. – С. 438–441.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОЦЕССОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ–СТУДЕНТ» В УСЛОВИЯХ ГИБРИДНОГО ОБУЧЕНИЯ

А.И. Челак, М.М. Абдуллаева

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (Москва, Россия)

Во многих высших учебных заведениях в 2020/2021 и 2021/2022 учебных годах был введен гибридный формат обучения, который сочетает в себе дистанционные (электронные) мероприятия с использованием цифровых технологий и традиционное контактное обучение. Целью данной работы является изучение особенностей взаимодействия участников системы «преподаватель–студент» в условиях гибридного (смешанного) обучения.

Ключевые слова: *гибридное обучение, студенты, система «преподаватель–студент», учебная деятельность, совместная образовательная деятельность.*

SATISFACTION WITH THE PROCESS OF «TEACHER–STUDENT» INTERACTION IN THE CONDITIONS OF HYBRID LEARNING

A.I. Chelak, M.M. Abdullayeva

M.V. Lomonosov Moscow State University
(Moscow, Russia)

In many higher educational institutions in the 2020/2021 and 2021/2022 academic years a hybrid learning format was introduced which combines distance (electronic) activities using digital technologies and traditional contact learning. The purpose of this work is to study the features of interaction between the participants of the «teacher–student» system in the conditions of hybrid (mixed) learning.

Key words: *hybrid learning, students, «teacher–student» system, educational activity, joint educational activity.*

Важным аспектом в обучении студентов в высших учебных заведениях является процесс взаимодействия студентов и преподавателей. Для понимания специфики целого спектра взаимодействий преподавателя и студента был введен термин «система “преподаватель–студент”», которая с позиции теории социальных систем формируется при социальных связях в учебной среде людей, которым присущи социальные статусы «студент» и «преподаватель»: студент выполняет предписанную обязанность учиться, обращается по вопросам, связанным с определенной учебной дисциплиной к преподавателю, который, в свою очередь, реагирует на обращение студента, согласно его обязанности преподавать и обогащать знания, умения и навыки учащихся [1].

Одним из аспектов взаимодействий преподавателей и студентов является их совместная деятельность [2]. В ходе осуществления образовательных процессов субъекты системы «преподаватель–студент» определяют общие образовательные цели (например, обеспечение высокого качества образования в высшем учебном заведении, в котором обуча-

ются определенные студенты и работают их преподаватели), которые достигаются за счет реализации совместной деятельности. Совместная деятельность преподавателей и студентов также рассматривается как сотрудничество в образовании [3], которое определяется как желание и умение субъектов образовательных целей работать вместе на основе демократических принципов, оказывая помощь и поддержку друг другу. Целью совместной учебной деятельности является создание механизма управления данной деятельностью и совместными действиями, отношениями и коммуникациями, направленными на формирование умений студентов самостоятельно создавать новые идеи, специфичные для направления подготовки [5].

Смешанное (гибридное) обучение – формат образовательного процесса, который сочетает в себе дистанционное (электронное) обучение с использованием цифровых технологий и традиционное контактное обучение [4]. Тенденции в сфере высшего образования рассматривают смешанное обучение как один из наиболее перспективных инновационных подходов в высшем образовании, в котором выделяют следующие перспективы [6]: развитие процессов дифференциации и специализации подходов и программ высшего образования, устойчивые изменения содержания, структуры и организации, способов понимания процесса обучения и самих процессов.

Смешанное обучение считается наиболее перспективным направлением из-за возможности сочетания электронного и очного обучения с минимизацией их недостатков и оптимальным использованием преимуществ каждого формата в организации образовательного процесса. Также развивается тенденция смешанного обучения путем сочетания различных форм обучения и интеграции различных способов доступа к образовательному контенту с помощью мобильных технологий, что обеспечивает высокую доступность образования для учащихся [7].

Проанализировав литературу по теме смешанного обучения и особенностей взаимодействий участников системы

«преподаватель–студент», возникли вопросы: как проходит процесс адаптации студентами в контексте использования технологий в образовательном процессе и каким образом технологии влияют на взаимодействие с другими субъектами образования?

Нами было проведено исследование, в котором участвовали студенты вузов. Общая выборка составила 50 студентов, среди которых 11 мужчин и 39 женщин, обучающихся в таких вузах, как ВШЭ, МГУ, МГЛУ, КазНМУ и др., на 1–6 курсах.

Целью исследования являлось изучение особенностей взаимодействия участников системы «преподаватель–студент» в условиях гибридного обучения.

В ходе проделанной работы по изучению особенностей взаимодействия студентов в условиях гибридного обучения удалось прийти к следующим результатам:

1. Социально-психологический климат, выявленный с помощью методики оценки групповой сплоченности «Атмосфера в группе» (шкала Ф. Фидлера, адаптация Ю. Ханина, 1980) в группе студентов, предпочитающих смешанную коммуникацию (26,39), благоприятнее по сравнению с атмосферой в группе студентов, предпочитающих только дистанционную коммуникацию или личные встречи (24,05), однако данное различие (p = 0,582) статистически незначимо – в обеих группах студентов атмосфера в группе благоприятная.

2. Студенты в условиях гибридного обучения в основном (88% респондентов) взаимодействуют с преподавателями с помощью асинхронных каналов коммуникации, хотя количество студентов, предпочитающих данный канал в пользу других (мессенджеры, видеоконференции, личные встречи и др. синхронные каналы) несколько ниже – 68%. Однако было выявлено, что более половины опрошенных студентов взаимодействуют и предпочитают поддерживать связь с преподавателями по асинхронным каналам коммуникации.

3. Наиболее значимыми факторами для студентов в учебном процессе является качественное обучение и высококвалифицированный и компетентный преподавательский состав.

4. Коммуникация с преподавателями в процессе дистанционных занятий является значимым для студентов фактором (M = 4,42 по 5-балльной шкале), однако удовлетворенность данной характеристикой в дистанционной среде (M = 3,68 по 5-балльной шкале) значимо ниже (p = 0,008). Данный результат демонстрирует, что студенты находятся в процессе адаптации к дистанционному формату коммуникации.

5. Удовлетворенность студентов коммуникацией в традиционном (очном) формате (M = 4,32 по 5-балльной шкале) статистически значимо выше (p = 0,02), чем при дистанционных занятиях (M = 3,68 по 5-балльной шкале). Это может быть связано с трудностями в проведении практических занятий в цифровой среде, а также отсутствием «живого контакта».

6. Факторами, связанными с академической успешностью студентов, являются интерес к учебной деятельности, а также такие личностные особенности, как ответственность и справедливость.

Полученные в ходе исследования особенностей взаимодействия студентов и преподавателей в смешанном формате обучения данные согласуются с результатами ранее проведенных исследований и дополняют их.

Таким образом, преподаватели и студенты поддерживают коммуникацию в процессе обучения преимущественно по асинхронным каналам коммуникации (каналам, позволяющим участникам коммуникации давать обратную связь с задержкой во времени), однако удовлетворенность взаимодействием в дистанционной среде значительно ниже, чем при личных встречах и «живом» контакте. Причиной неудовлетворенности в целом являются технические трудности, что требует разработки программ по обучению информационным технологиям участников образовательного процесса для создания условий эффективной совместной учебной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дубенский Ю.П.* Определение особенностей взаимодействия «педагог–студент» средствами теории социальных систем // Человек и общество в нестабильном мире. – 2020. – С. 49–53.

2. *Ильичева В.Н., Минасян В.В., Каверин Н.Н.* Взаимодействие в системе «преподаватель–студент» в высшей школе // Редакционная коллегия. – 2018. – С. 268–270.

3. *Копылова Н.А.* Современная педагогика сотрудничества как научная основа взаимодействия и совместной деятельности преподавателей и студентов высшей школы // Научный результат. Педагогика и психология образования.– 2017. – № 2 (12). – С. 21–29.

4. *Краснов С.В., Калмыкова С.В., Краснова С.А.* Смешанное обучение в эпоху цифровой трансформации // Проблемы современного образования. – 2020. – № 1. – С. 89–101.

5. *Bulturbayevich M.B., Rahmat A., Murodullayevich M.N.* Improving Teacher-Student Collaboration and Educational Effectiveness by Overcoming Learning Challenges // Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal. – 2021. – Т. 7. – № 1. – P. 153–160.

6. *Dokukina E.V., Salmanova I.P., Daneykin Y.V.* Prospects for the Development of Blended Learning Practice in Russia in the Context of Digitalization of the Higher Education System // International Scientific and Practical Conference «Russia–2020 – a new reality: economy and society» («ISPCR – 2020»). – Atlantis Press, 2021. – P. 497–501.

7. *Suartama I.K. et al.* Development of an instructional design model for mobile blended learning in higher education // International Journal of Emerging Technologies in Learning. – 2019. – Т. 14. – № 16.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: К ПРОБЛЕМАМ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА

С.Г. Шабас

Гуманитарный университет
(Екатеринбург, Россия)

В статье рассматриваются вопросы влияния новых социокультурных условий информатизации образования на специфику развития детей в детском саду. Положительные результаты использования цифровых технологий идут на фоне негативного

влияния на интеллектуальный и креативный потенциал воспитанников и их здоровье.

Ключевые слова: *информатизация, образовательный процесс, дошкольное детство.*

INFORMATIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS: TO THE PROBLEMS OF PRESCHOOL CHILDHOOD

S.G. Shabas

University for Humanities
(Yekaterinburg, Russia)

The article discusses the impact of new socio-cultural conditions of informatization of education on the specifics of the development of children in kindergarten. The positive results of the use of digital technologies come against the background of a negative impact on the intellectual and creative potential of pupils and their health.

Key words: *informatization, educational process, preschool childhood.*

Введение. Новое пространство жизни человека с отсутствием границ в информационном поле особенно ярко проявляется в жизни современных детей. Современное детство существует в изменившихся социокультурных условиях [7].

Постановка проблемы. Информатизация образовательного процесса в детском саду формирует у ребенка информационно-коммуникационные компетенции. Доказана эффективность использования компьютерного обучения дошкольников при правильной организации образовательного процесса [6].

К положительным результатам использования цифровых технологий в образовательном процессе можно отнести удовольствие ребенка от образования, эмоциональное вклю-

чение в образовательный процесс, устранение страха ошибки, раскрытие способностей воспитанников и формирование нового круга интересов [2].

Рост воспитательного потенциала цифровизации образования связан с информатизацией среды, когда главной целью образования становится не усвоение суммы знаний, а развитие свободной личности субъекта образования [3].

Информатизация современного образования приводит к обострению существующих противоречий в образовании. Необходима тщательная проработка психолого-педагогических и валеологических аспектов цифровизации и изучение проблем влияния цифровых технологий на интеллектуальный и креативный потенциал современных детей, а также на их здоровье [1].

Запросы педагогов и родителей на психологическую диагностику и консультирование, анализ причин конфликтных ситуаций, разбор педагогических проблем и условий семейного воспитания показывают резкий рост значимости использования цифровых технологий во взаимоотношениях между взрослыми и детьми и влиянии этих процессов на психологическое здоровье детей, педагогов и родителей [8].

Цифровизация дошкольного образования вызывает социальные и психологические проблемы в условиях цифровой социализации дошкольников, поэтому необходимо оценивать степень влияния технологий на психическое здоровье детей [1].

Кризисный характер современного детства и разнородная информационная среда связаны с рисками информационной социализации детей. Психологическое воздействие информационной продукции на ребенка связано со значимыми психологическими особенностями детского возраста [4].

Метод исследования: метод экспертных оценок педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций районного методического объединения Ленинского р-на г. Екатеринбурга.

Результаты исследования. По данным педагогов-психологов детских садов, происходят значительные изменения в структуре детства как социального явления.

У многих современных дошкольников наблюдаются:

– снижение мотивации к двигательной активности;

– общая моторная неловкость;

– повышенный уровень тревожности и эмоционального дискомфорта;

– нарушение и избирательность социальной коммуникации;

– множественные нарушения развития речи;

– проблемное социально-психическое развитие;

– снижение уровня развития произвольности поведения.

Обсуждение. К возможным причинам, формирующим приведенные изменения, можно отнести:

– социальный заказ на информатизацию и цифровизацию общества;

– повсеместное использование гаджетов в системе образования;

– опору на гаджеты в семейном воспитании;

– изменение пространства детства и переход в виртуальный мир;

– значительное снижение уровня психофизического здоровья современных дошкольников;

– делегирование родительской ответственности за развитие ребенка в системе образования.

Выводы. Таким образом, трансформация социальных отношений ведет к формированию новых проблем детства как основы будущего общества. Информатизация – цивилизационный стержень современной эпохи, особенно проявляющаяся в системе образования. Необходимо целенаправленное регулирование цифровых технологий, тщательный анализ и контроль использования информатизации образовательного процесса для преодоления негативных последствий для современного ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Багинская Е.С.* Цифровизация дошкольного образования: психологические проблемы // Научное мнение. – 2021. – № 12. – С. 163–167. – DOI 10.25807/22224378_2021_12_163. –URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47477256_37553384.pdf.

2. *Пустовойтова О.В., Шепилова Н.А., Яковлева Л.А., Курникова Д.П.* Готовность дошкольной образовательной организации к цифровой трансформации // Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2022. – № 4. – С. 111–128. – DOI: 10.24412/2304-120X-2022-11027. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii-k-tsifrovoy-transformatsii.

3. *Евтеева С.В., Евтеева Э.В.* Воспитательный потенциал цифровой образовательной среды // Вопросы педагогики. – 2022. – № 3-1. – С. 90–93. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48118147_98677194.pdf.

4. *Карабанова О.А.* Риски информационной социализации как проявление кризиса современного детства // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». – 2020. – № 3. – С. 4–22. – DOI: 10.11621/vsp.2020.03.01. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_43936769_96331612.pdf.

5. *Колесова Н.А.* Цифровизация образовательной среды дошкольной образовательной организации // Вопросы педагогики. – 2022. – № 3-1. – С. 128–130. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48118157_13806435.pdf (дата обращения: 29.08.2022).

6. *Сваталова Т.А.* Цифровизация дошкольного образования: плюсы и минусы // Вопросы педагогики. – 2020. – № 11-2. – С. 304–308. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44305962_68731210.pdf.

7. *Спиренкова Н.Г.* Основные направления исследования современного детства // Мир педагогики и психологии. – 2021. – № 10 (63). – С. 40–45. – URL: https://scipress.ru/pedagogy/articles/osnovnye-napravleniya-issledovaniya-sovremennogo-detstva.html.

8. *Степанов С.Ю., Оржековский П.А., Ушаков Д.В. и др.* Цифровизация образования: психолого-педагогические и валеологические проблемы. – М.: Московский городской педагогический университет, 2021. – 192 с. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46438000.

9. *Шабас С.Г.* К проблеме психологического здоровья субъектов образовательного процесса в детском саду в эпоху цифро-

визации // Сложность социокультурного мира современности: реалии и оптика анализа: сборник материалов и докладов XXIV Российской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 14–15 апреля 2022 г.) / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2022. – С. 468–473.

ИНТЕРНЕТ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л. Томас

Университет Риеки
(Риека, Хорватия)

Сексуальное воспитание по-прежнему остается одной из проблем, возникающих во многих областях. Хотя существуют несколько программ сексуального образования, дети и молодежь, тем не менее, ищут информацию в Интернете. При этом они могут попасть на запрещенные для их возраста источники. Таким образом, использование Интернета может привести к некоторым опасным для молодежи ситуациям, таким как раннее знакомство с порнографией и ложной информацией.

Ключевые слова: *сексуальное образование, сексуальное образование в Интернете, цифровое половое воспитание.*

SEXED- THE INTERNET AS A TOOL FOR SEX EDUCATION

L. Tomac

University of Rijeka (Rijeka, Croatia)

Sex education is still one of the issues that come up in many areas. Although there are few programmes for CSE, children and young people look for information on the Internet. This fact may lead them to

explore the sources, contents, and values of the given information. Therefore, the use of the Internet can lead to some situations that are not safe for young people, such as early exposure to pornography and false information.

Key words: *sex education, internet sex education, digital sex education.*

Introduction. Nowadays, technology and digitalization play a major role in all aspects of human life. People use the Internet for work, entertainment, and education. One of the critical areas of education that raise many questions and provides a hard basis for disputes among all stakeholders is sex education. Although expression of sexuality and access to sexual health information are fundamental human rights, education policymakers, educators, parents, and adolescents cannot agree on the appropriate age, content, and providers of this information. Also, according to WHO sexual health is a necessary part of public health and can significantly influence general well-being and overall quality of life, which should be considered when dealing with questions about sexual education. In the days when the Internet was not accessible to almost everyone, the sexuality education of adolescents (and all other age groups) was conducted in families and schools. However, the family as a source of information was (and is) very questionable, although sex education involves the dissemination of virtues and beliefs that may differ from the ideas and goals of the approach known as comprehensive sex education. On the other hand, schools can be the most scientific and objective sources of information if they are willing to accept the goals and characteristics of comprehensive sex education. But, as said, there is much disagreement in answering the questions: Who? What? Where? When? And why should sex education be in the main interest of society? The result is a lack of evidence-based and objective information for children and young people. It is not uncommon for young people, in such situations to look for information where they can find out almost anything they are interested in and at the same time be as anonymous as possible – on the Internet.

The Internet as a source of information. Results obtained by typing keywords or exact questions into an Internet browser can provide information on many topics related to human sexuality, such as sexual anatomy and physiology, various sexual practices, sexually transmitted diseases, sexual will and desire, relationships, and gender-related issues [2]. Apart from anonymity being the main advantage of using the Internet as a source of sexual information, there is another major advantage – the ability to choose the type of educational material about sexual topics. For example, the person can choose between reading text content, watching films or short clips, listening to podcasts or recorded lectures, and participating in forum debates or chat conversations with experts on specific topics. There are many websites and resources offered by NGOs, religious institutions and associations which are trying to provide the related and necessary information (and organized education) from different perspectives. One of the most recent and best examples of informal type sex education resources, which are destigmatising sex education and sexual issues are the documentary series The Principles of Pleasure and the feature film series Sex Education, both available on the streaming platform Netflix. Both deal with the most unanswered questions about human sexuality such as pleasure, consent, healthy relationships, sexual orientation, and pregnancies.

On the other hand, the Internet can provide some content that cannot be called objective, useful and relevant. The main example of this argument is easy to access pornography, which (in many cases) gives a false image of sexual acts and sexual relations in general. Furthermore, the consumption of pornography can lead one or both partners to expect exactly what they have seen in the video. This ignores the fact that pornography is a kind of film industry that involves professional performers, preparations and, above all, scenarios and repetitions that are very difficult (or even unrealistic) to perform in real life. The other problem with the information that can be found on the Internet is its relevance and the question of its authors and providers. Many articles aim to provide answers on topics related to

relationships, the prevention of unwanted pregnancies, sexually transmitted diseases, and general sexual health. Most of these articles are written by non-experts and usually do not contain evidence-based information. For example, young people may find contradictory information about sexual orientation and acceptance on various websites. Also, young people can be exposed to very confusing arguments about the «best time to kiss», the «best time to have sex» and the «right» way to have a good relationship». This type of information depends on personal experience and values and cannot be given as standard and universal answers for everyone. Attempting to give any kind of "sexual advice" on these pages will only lead to confusion and further inconsiderate decisions and actions. In this context, it's important to emphasize that exposure to sexuality-related information does not always and necessarily lead to accurate sexual knowledge and healthy attitudes [1] as it does not encourage youth to be involved in sexual actions earlier or increase sexual activety [6].

On the other hand, using technology and the Internet can provide structural programs based on principles of comprehensive sexual education such as more accessibility and flexibility for learners, more efficiency for reaching a larger number of people, making more interactive and personalized content, and providing learning experience based on persons own pace of learning [5]. At the same time, there are some problematic aspects of providing sex education on the Internet such as complex development processes of resource materials, fast changes in technological inventions, access to the Internet (especially in low-income countries), and most important – lack of direct and face-to-face support and guidance of adults in young person's life.

Using the Internet as a source of sexuality-related information. Online seeking for information is common for all age groups in various ways. For example, in the sample of 20,500 adolescents between 12 and 24 years in the Netherlands, 64,1% of them reported that they are using the Internet as a provider of sexuality-related information most for gaining knowledge about

sex, sexual self-esteem, sexual pleasure, and sexual curiosity [3]. Also more than one-half of 1598 participants from Sweden reported that they used the Internet to seek information about sexual issues, mostly because of gaining information about body image, find a way how to participate in sexual intercourse, and just because of curiosity about sex and sexuality-related topics in general [2].

Usage of the Internet as the main source of information is also reported among adults between 25 and 59 years, in the sample of 361 adults from Croatia. 47,1% of participants reported that they are willing to seek information online, mostly by reading texts, watching informative videos, and searching through social networks [4]. Also online asynchrony activities offered by experts are found as one of the three most preferable ways of adult sexual education.

Conclusion. Can the Internet be an adequate tool for providing Sex Education? Considering the wide usage of the Internet, possibilities, and preferences of ways for gaining information, it can be assumed that Internet can be a strong tool for sex education for all age groups. Implementation of evidence-based sexual education activities and sites which follows characteristics of comprehensiveness could provide new frameworks for understanding human sexuality in general and specific topics such as sexual health, communication, safe sex practices, LGBTIQ topics and more. Also, providing new types of digital sex education environment that is realistic and non-judgemental can greatly increase the ability of youth to critically examine sexual messages and content they are exposed to. The availability and potential of the Internet as a didactic tool for sex education are almost endless. If provided by experts in a way that is interesting, interactive, and based on a sex-positive approach, information about sexuality-related topics can be a way to improve knowledge and attitudes of youth and all other age groups and as a consequence make a more informed population that is willing to talk about sexuality, act with the consideration of other's needs and rights, reduce stigmatisation and accept sexuality as an integral aspect of human life.

BIBLIOGRAPHY

1. *Clark C.A., Baldwin K.L., Tanner A.E.* An Exploratory Study of Selected Sexual Knowledge and Attitudes of Indiana Adults // American Journal of Sexuality Education. – 2007. – № 2 (3). – P. 39–58. – DOI: 10.1300/J455v02n03_04.

2. *Daneback K., Månsson S.-A., Ross M.W., Markham C.M.* The Internet as a source of information about sexuality // Sex Education. – 2012. – № 12 (5) – P. 583–598. – DOI:10.1080/14681811.2011.627739.

3. *Sanne W.C., Nikkelen J.M., van Oosten F., van den Borne M.M.J.J.* Sexuality Education in the Digital Era: Intrinsic and Extrinsic Predictors of Online Sexual Information Seeking Among Youth // The Journal of Sex Research. – 2020. – № 57:2. – P. 189–199. – DOI: 10.1080/00224499.2019.1612830.

4. *Tomac L*. Challenges of adult sexual education (Master thesis). Faculty of Humanities and Social sciences. – Rijeka, University of Rijeka, 2022.

5. International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School Comprehensive Sexuality Education (CSE). – N. Y.: UNFPA, 2020.

6. International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach. – Paris: UNESCO, 2018.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Г.Н. Каменева

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

Ю.Н. Анисимова

Набережночелнинский государственный
педагогический университет
(Набережные Челны, Россия)

Первокурсникам вуза в ходе их адаптации к обучению в вузе приходится принимать новую социальную роль – студентов. От

правильной адаптации в этот период будут зависеть возможности самореализации личности в студенчестве, а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *адаптация, социально-психологическая адаптация, стратегии поведения.*

FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

G.N. Kameneva

Russian Peoples' Friendship University
(Moscow, Russia)

Yu.N. Anisimova

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University
(Naberezhnye Chelny, Russia)

University freshmen in the process of adaptation occur in the social environment of the student. Negative adaptation during this period will depend on the self-realization of the individual at student age, as well as in further professional activities.

Key words: *adaptation, socio-psychological adaptation, behavior strategies.*

В современном обществе уделяется большое внимание повышению уровня образования в вузах. Современный человек должен обладать навыками конкурентоспособного профессионала, легко адаптирующегося к постоянно меняющимся условиям. Для первокурсников очень важно эффективно адаптироваться в вузе и приобрести все перечисленные навыки.

В процессе социально-психологической адаптации личность устанавливает оптимальные отношения с окру-

жающей средой. Для человека важно актуализировать значимые для него цели и потребности в соответствии с требованиями окружающей среды [1].

Для изучения социально-психологических особенностей адаптации студентов первого курса было проведено исследование. Выборку составили 60 студентов первого курса в возрасте 18–20 лет.

Для диагностики особенностей адаптации первокурсников использовались:

1) методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;

2) методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса для диагностики способов поведения первокурсников в ситуациях, связанных с учебной деятельностью.

По методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда были обработаны все шкалы, но для интерпретации в рамках данного исследования была выбрана шкала «Адаптация». Для анализа была выбрана именно данная шкала, так как это категория в рамках данной методики включает в себя именно социально-психологическую адаптированность опрашиваемых, отражая его взаимоотношения с окружающими, а также самовосприятие и оценку себя в связях с окружением.

Таким образом, по результатам диагностики было выявлено, что высокий уровень адаптации среди студентов первого курса наблюдается у 17% (10 человек), у большинства (43%) отмечен пониженный показатель, который может быть связан с недостаточным уровнем поддержки, напряженной атмосферой в новом коллективе, а, следовательно, высоким уровнем проявлений симптомов стресса.

В ходе диагностики по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса были получены следующие результаты:

– по субшкале «Конфронтационный копинг» низкий уровень напряженности был выявлен у 4 человек (7%); средний уровень – у 6 человек (10%);

– по субшкале «Дистанцирование» низкий уровень напряженности был выявлен у 13 человек (22%); средний уровень – у 2 человек (3%);

– по субшкале «Самоконтроль» низкий уровень напряженности был выявлен у 3 человек (5%); средний уровень – у 24 человек (40%);

– по субшкале «Поиск социальной поддержки» низкий уровень напряженности был выявлен у 4 человек (7%); средний уровень – у 23 человек (38%);

– по субшкале «Принятие ответственности» низкий уровень напряженности был выявлен у 27 человек (45%); высокий уровень не был выявлен;

– по субшкале «Бегство/избегание» низкий уровень напряженности был выявлен у 2 человек (3%); средний уровень – у 14 человек (23%);

– по субшкале планирование решения проблемы низкий уровень напряженности выявлен у 2 человек (3%); средний уровень выявлен у 32 человек (53%);

– по субшкале «Положительная переоценка» низкий уровень напряженности был выявлен у 2 человек (3%); средний уровень – у 27 человек (45%).

Полученные результаты подтверждают, что первокурсники редко используют стратегию «Решение проблем» в учебной деятельности, так как она связана с несением ответственности при решении проблем.

При выборе стратегии «Избегание» имеет место незрелость личности при решении проблем, поэтому первокурсникам проще использовать пассивные способы преодоления трудностей.

Также было выявлено, что при решении учебных и профессиональных проблем первокурсники чаще прибегают к помощи других людей. В меньшей степени первокурсники прибегают к стратегии «Реализация активных действий».

Между индивидуальными психологическими особенностями студентов и их психологической адаптацией в процессе обучения в вузе были установлены связи с помощью корреляционного анализа Спирмена, в ходе которого была выявлена статистически значимая связь по показателям

«Адаптация» и «Планирование решения проблемы» в группе низкоадаптированных студентов (*rs* = 0,504).

Таким образом, результаты показывают, что низко адаптированные студенты более нерешительны, сосредоточены на своих недостатках. Для них характерно эмоциональное отношение к проблеме, дистанцирование от трудных ситуаций, уход от их решения, признание своей ответственности за возникновение проблемной ситуации.

Результаты исследования имеют практическую значимость и могут быть использованы для создания мероприятий по адаптации студентов-первокурсников: имитационных игр на принятие решений, тренингов уверенности, развития эмоциональной сферы личности и социально-психологических способностей взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каменева Г.Н.* Особенности социально-психологической адаптации студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2015. – № 1. – С. 67–70.

2. *Каменева Г.Н.* Особенности стратегий преодолевающего поведения студентов // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – М., 2020. – С. 419–424.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ И ПРОБЛЕМЫ СУБЪЕКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

З.Б. Набиева

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье рассматриваются процесс адаптации иностранных студентов и влияние переживания чувства одиночества на их психическое здоровье.

Ключевые слова: *субъективное переживание одиночества, трудности адаптации, психическое здоровье студентов, иностранные студенты.*

DIFFICULTIES OF ADAPTATION AND PROBLEMS OF SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS OF FOREIGN STUDENTS

Z.B. Nabieva

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

This article discusses the process of adaptation of foreign students and the impact of experiencing of loneliness on their mental health.

Key words: *subjective experience of loneliness, adaptation difficulties, mental health of students, foreign students.*

На сегодняшний день иностранные студенты являются важной частью образовательного пространства различных стран. Интернационализация высшего образования (ВО) является неотъемлемым процессом экономического и социального развития современного общества. Академическая мобильность является основным видом экспорта образовательных услуг, а также основным инструментом стимулирования роста числа иностранных студентов в России [1]. Количество иностранных абитуриентов за последний год составило более 324 тыс. [2]. Таким образом, одной из основных задач, стоящих перед учебными заведениями, является создание условий для интеграции социокультурных особенностей общества с содержательными и организационными аспектами образовательного процесса для абитуриентов из-за рубежа.

Пребывание иностранных студентов в новой среде сопровождается рядом трудностей, таких как тоска по родине, материальная неустроенность, страх быть отвергнутым,

проблемы с коммуникацией и т.д. Как отмечают некоторые исследователи (В.В. Краснова, М.С. Яницкий, В.В. Лагерев, Л.Д. Демина и др.), у студентов первых курсов наблюдаются случаи непринятия вузовских ценностей и страны пребывания, дезадаптивного поведения и, как следствие, академическая неуспеваемость. Это связано, в первую очередь, с изменением социального статуса и окружения зарубежных студентов. Вузовская адаптация представляет собой комплексный процесс, состоящий из нескольких стадий: педагогической, психологической, социальной и профессиональной. Социальная адаптация, включающая в себя социокультурный аспект, приводит к наиболее негативным последствиям, так как является причиной ухудшения психоэмоционального состояния [3].

Теоретические предпосылки изучения адаптации иностранных студентов рассматриваются с точки зрения методологии социокультурного анализа в работах многих российских исследователей, таких как Н.А. Заремба, С.Г. Корчагина, М.Н. Комарова, Н.А. Шапко и др., а также с точки зрения особенностей и закономерностей адаптации в работах отечественных ученых М.А. Южаниной, Г. Стефаненко, Л.Л. Шпака [2] и др.

Психическая адаптация – приспособленность человека как индивида к условиям существования в среде в соответствии с требованиями этого общества в совокупности с личными потребностями, мотивами и интересами человека. По мнению А.А. Реана, существуют два вида критериев адаптации: внутренние и внешние [1].

Внутренний критерий представлен психоэмоциональной стабильностью, состоянием удовлетворенности, личностной комфортностью, ощущением угрозы, отсутствием дистресса и состоянием эмоционально-психической напряженности.

Внешний критерий включает в себя соответствие реального поведения личности установкам и правилам, принятым в пребывающем социуме, требованиям среды, критериям нормативного поведения. С учетом этих критериев

выделяют три уровня адаптации: высокий избыточный, высокий оптимальный, низкий дезадаптивный [3].

С точки зрения форм адаптацию разделяют на следующие основные формы:

1) формальную, представляющую собой процесс приспособления к новой социальной и культурной среде, языку общения, факультету и учебной группе;

2) дидактическую, связанную с трудностями усвоения форм, методов и организации учебного процесса;

3) биологическую – приспособление к климату, новому временному поясу, среде обитания и режиму двигательной активности.

В процессе теоретического и практического анализа трудностей адаптации студентов исследователи Н.Г. Живаев, Н.А. Заремба, А.А. Смирнов, О.В. Морозова, О.Б. Михайлова, А.И. Косталес-Завгородняя и др. Они выделили объективные и субъективные причины препятствия адаптационному процессу [2–5].

Субъективные трудности представляют собой внутренние качества, персонифицированные в личности: тревожность, одиночество, характер, темперамент, мотивация и цель обучения, уровень самоконтроля, эмоциональные и волевые качества, уровень взаимоотношений и др.

Объективные трудности – это трудности, представленные независящими от индивида переменными: смена социальной среды бытовых условий (проживание вдалеке от родителей, в общежитии с незнакомыми людьми, аренда комнаты со сверстниками и пр.), отличие программ обучения вуза и школы, перемена распорядка дня, привыкание к городской среде (для иногородних и жителей сельской местности) и др.

Исследовав вышеуказанные факторы, необходимо отметить, что наиболее сложным процессом для студентов является переживание *чувства одиночества*. Оно возникает вследствие несоответствия качества социального общения между желаемым и реальным, а также нарушением внутренней гармонии с миром. С.Г. Корчагина рассматривает феномен одиночества как переживание состояний, «отве-

чающих недостатку признания, отклика, единения с другими людьми», погруженность в это состояние [3]. Однако переживание чувства одиночества может стать причиной более серьезных последствий, в частности, способствовать развитию психических болезней.

В исследовании Э.Л. Боднара отмечается, что самыми уязвимыми группами являются иногородние и студенты-иностранцы первых курсов. В процессе работы было выявлено, что у студентов, переживающих одиночество, отмечали ухудшение эмоционального состояния [2]. У большинства студентов также наблюдались проявления переживания одиночества различной степени [1]. Они испытывали трудности в общении с родственниками, становились более раздражительными. По мнению ряда авторов, иногородние студенты испытывали высокий риск развития психосоматических заболеваний [3].

В исследовании Э.Л. Боднар иногородние студенты глубоко переживают одиночество. Данные переживания вызваны, в первую очередь, внутренним дискомфортом в вузовской среде, состоянием напряженности и чувством неуверенности студентов. Это объясняется сложностями взаимодействия с одногруппниками, переизбытком родительской опеки, сменой социальной среды, поиском жилья, требующими от студентов затрачивать дополнительные резервы для адаптации в вузе. Как следствие – отмечалось, что иногородние студенты чаще обращаются за психологической помощью, что свидетельствует об их нестабильном психическом здоровье. В некоторых случаях студенты, переживающие одиночество на фоне страха остаться одинокими навсегда, прекращали учебу и прибегали к крайним мерам – самоубийству. Число студентов, прибегнувших к суициду в 2018 г., составило более 12,6%. Часто студенты не находят поддержки и не могут пережить процесс адаптации самостоятельно ввиду отсутствия в учебных заведениях специальных центров поддержки иностранных студентов.

Увеличение контингента иностранных студентов – неотъемлемая часть развития системы образования страны. Изучение процессов адаптации иностранных студентов тре-

бует дальнейшего мониторинга. Данный теоретический анализ демонстрирует актуальность проблемы переживания одиночества иностранных студентов в процессе адаптации, а также способствует разработке и внедрению новых психолого-педагогических технологий для поддержания психологического здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бондар Е.Л., Шахматова Э.П.* Личностная тревожность и состояние одиночества как критерии вузовской адаптации студентов // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 7. – С. 190–195.

2. *Зарембо Н.А.* Особенности типичных трудностей вузовской адаптации выпускников сельских и городских школ // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 34. – С. 9–23.

3. *Корчагина С.Г.* Психология одиночества: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.

4. *Михайлова О.Б., Косталес-Завгородняя А.И.* Особенности проявлений психосоматических симптомов у иностранных студентов в процессе адаптации к инокультурной среде // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия «Психология». – 2011. – Т. 5. – № 2. – С. 112–117.

5. *Михайлова О.Б., Косталес А.И.* Проблемы межкультурной адаптации иностранных студентов и их проявления в стратегиях адаптивности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2011. – № 3. – С. 29–33.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ И ЕЕ СВЯЗЬ С ЛИЧНОСТНЫМИ ФАКТОРАМИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

А.С. Костомарова

Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

Целью данной статьи является изучение персонализированного обучения и его связи с личностными факторами, что приво-

дит к эффективному образовательному процессу. В статье подчеркивается, что в эпоху цифровых технологий крайне важно внедрить новый стандарт обучения в соответствии с личностными особенностями обучающихся.

Ключевые слова: *персонализация образования, интернет-ресурсы, личностные факторы, мобильное обучение, технологии обучения.*

PERSONALIZATION OF EDUCATION AND ITS CONNECTION WITH PERSONAL FACTORS IN THE DIGITAL ERA

A.S. Kostomarova

Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University) (Moscow, Russia)

As more humans turn to online resources to learn, it is crucial for systems to understand and adapt to the needs of their users. The aim of this article is to study the personalized education and its connection with personal factors that leads to effective educational process. The article emphasizes that in the digital era it is vital to implement the new learning standard according to learners' personal characteristics.

Key words: *personalization of education, online resources, personal factors, m-learning, learning technologies.*

Nowadays, people around the world are increasingly using online learning tools for their educational development (for example as online college courses). The digitalization continues to speed the changes in educational system and to modify it as more people turn to online educational resources to learn new skills. In addition, it is impossible to miss the fact that COVID-19 pandemic has dramatically shifted all the spheres of study even they were not ready or previously adapted. A great number of international studies in 2020–2022 are dedicated to the analysis of

the present processes flowing in education and the challenges associated with the transition to online format [3]. According to this fast acceleration of online learning world, there is a need to better understand how to support and engage e-learners to obtain great results. One of the possible solutions is the personalization of education which can become a key to effective learning process in the digital era.

Already in the 1950s and 1960s, various algorithms of programmed learning were used, proposed by such scientists as B.F. Skinner, G. Pask, N. Crowder and others [6]. The rise in popularity of adaptive learning in the 70s is associated with the invention of the SCHOLAR computer system. In modern research, scientists describe adaptive learning as a technology and as a process. P. Kerr described adaptive learning as an educational technology, the purpose of which is to create automated, dynamic and interactive content [4].

The problem of personality seems to be sufficiently studied within the framework of traditional education, but it is insufficiently studied in the context of distance learning. At the same time, it is the subjective assessment of the effectiveness of distance courses that is the key indicator of comparing their effectiveness in the market educational services. To date, the influence of personality traits on the patterns of distance learning is obvious and it needs to be borne in mind.

Scientists in the field of education have long been interested in the role of personality as a factor determining academic performance and success in education. Recent meta-analytical studies show that, from the Big Five traits model, conscientiousness is most strongly associated with academic performance [10]. At more narrowly defined levels of traits, it was found that goal orientation and test anxiety negatively related to academic performance. Overall, the observed correlations between these traits and performance were modest. Other studies show that only two personality traits from the Big Five (conscientiousness and openness to new experiences) have a significant positive impact on students' perception of the distance format, while neuroticism, on the contrary, negatively affects students' expectations

[1]. The influence of personality on academic performance is likely to be indirect, so that personality traits are associated with academic performance through more direct motivational processes.

The influence of students' personal characteristics on the objective and subjective characteristics of traditional learning has been studied in sufficient detail, but these conclusions cannot be transferred to distance personalized education, which seems to be a qualitatively different form of organization of the learning process. Recently, an interdisciplinary team of researchers from the University of Illinois studied the relationship of personality traits, academic success and academic motivation. Within the framework of a series of studies, a significant relationship was also established between the factors of the Big Five, indicators of academic success and academic motivation [5].

The advantages of embedding social media and its growing role in education have certainly fast-tracked discussions on how it can encourage learning and enhance engagement in the most efficient way. In the issue of students' attitude to distance learning, it is confirmed that interaction in social networks is an important predictor of behavioral acceptance of distance learning for both women and men [9]. The result can support interaction in social networks as a key success factor to increase students' acceptance of m-learning, which is a confirmation of the connection between personal factors and attitudes to distance learning.

The situation with the pandemic of 2020–2022 has become a «natural experiment» to test the readiness and ability of the education system around the world to switch abruptly and simultaneously to distance learning using digital technologies. As for the main troubles today, most respondents name not only technical problems and difficulties, but also psychological problems with motivation, self-organization, involvement and communication of the parties [8].

Popularization of modern personalized learning is associated with the development of digital technologies, which are one of the important tools that provide students with access to various educational resources. The massification of adaptive learn-

ing requires the development of modern environments for adaptive learning. Today, such an environment is an adaptive platform – a digital system that basically uses adaptive algorithms with elements of artificial intelligence and machine learning to personalize learning, however, without an in-depth analysis of the individual's personal factors, it seems impossible to achieve effective educational processes both in the short and long term [6].

In the field of implementation, psychometric mathematical models are used to implement adaptive learning. For example, modern testing theory is used in adaptive learning to select a content element suitable for a particular student [6]. From the user's point of view, adaptive learning can be implemented through adaptive recommendations or content adaptation. Adaptive recommendations are the most popular personalized learning technology. This is important since the actual problem for adaptive learning is the effective recommendation of educational materials. Adaptive recommendations allow the student to plan an effective personal learning path – so the system takes into account the characteristics of each student by assessing his weaknesses and strengths.

Modern research proves that new goals set by the symbiosis of learning and personal characteristics allow students to personalize their learning by defining its means and limitations [2]. The critical importance of goals for stimulating the involvement and motivation of students is noted, since it is necessary that students set a goal for their activities to be appreciated, since the student's perception of the value of their activities will significantly affect their motivation [2].

Modern research also increasingly focuses not only on the connection of personal factors of attitude to distance learning, but also on gender similarities and differences that emphasize the importance of personalization of education in the 21st century [7]. In future studies, investigating gender differences in relation to educational technologies, especially mobile, it is necessary to focus not only on the attitude of students to m-learning, but also to make more efforts to clarify the causal relationships between personal characteristics and the learning proc-

ess. Indeed, based on the social cognitive theory approach, future research could explore more and more gender differences in relation to the relationship and prediction between personal attitude factors and learning environment factors in order to better understand the behavioral adoption of mobile technology by students.

Despite the popularization of the use of adaptive learning in modern education, its introduction into the curriculum requires an unprecedented change in the educational paradigm. Adaptive learning is some deviation from traditional pedagogical methods, however, modern education is in expectation that over time adaptation to the unique needs of students will become the new standard.

To conclude, nowadays many scientists focus on the personal factors of students to adapt their learning. Most studies touch on the topic of personalization of learning by identifying the prevailing personal characteristics, as well as a great emphasis is placed on the relationship between the effectiveness of learning and a positive attitude to it through the internal motives of students. It is important to note that many studies are conducted in the field of foreign languages and mathematics, but despite the polar fields of study (humanities and technical sciences), researchers are identifying more and more patterns between personal factors and learning outcomes in the new online environment and are trying to find the key to integrating effective personalized learning.

REFERENCES

1. *Belinskaya E.P., Fedorova N.V.* Personal factors of evaluating the efficiency of distance education // Science, education, society. – 2020. – №1-2. – P. 44–53.

2. *Bietenbeck J.* Own Motivation, Peer Motivation, and Educational Success // Discussion Paper Series. IZA Institute of Labor Economics. – 2020. – № 13872. – DOI: 10.2139/ssrn.3730470.

3. *Corell-Almuzara A., López-Belmonte J., Marín-Marín J.-A., Moreno-Guerrero A.-J.* COVID-19 in the Field of Education: State of the Art. // Sustainability. – 2021. – № 13.

4. *Kerr P.* Adaptive learning // ETL Journal. – 2016. – Vol. 70. – № 1. – P. 88–93. – DOI: 10.1093/elt/ccv055.

5. *Komar raju M., Karau S.J., Schmeck R.R.* Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. // Learning and individual differences. – 2009. – Vol. 19. – № 1. – P. 47–52.

6. *Kravchenko D.A., Bleskina I.A., Kalyaeva E.N., Zemlyakova E.A., Abbakumov D.F.* Personalization in education: from programmed to adaptive learning // Journal of Modern Foreign Psychology. – 2020. – Vol. 9. – № 3. – P. 34–46. – DOI: 10.17759/jmfp.2020090303.

7. *Liaw S., Huang H.* How Factors of Personal Attitudes and Learning Environments Affect Gender Difference toward Mobile Distance Learning Acceptance // International Review of Research in Open and Distance Learning. – 2015. – № 16 (4).

8. *Novikova I.A., Bychkova P.A., Zamaldinova G.N.* Personality traits and attitude towards digital educational technologies in Russian university students // INTED – 2021 Proceedings. 15th International Technology, Education and Development Conference. – Valencia: IATED, 2021. – P. 9999–10005. – DOI: 10.21125/inted.2021.2087.

9. *Purvis A., Rodger H., Beckingham S.* Experiences of social media in Higher Education: Barriers, Enablers and Next Steps. Social Media for Learning in Higher Education // Conference Proceedings. – 2016. – Sheffield Hallam University.

10. *Vedel A.* The Big Five and tertiary academic performance: A systematic review // Personality and Individual Differences – 2014. – № 71. – P. 66–76. – DOI: 10.1016/j.paid.2014.07.011.

Раздел VI

ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ: ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ

ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

А.В. Ермолаева

Федеральный координационный центр
по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации
Московского государственного
психолого-педагогического университета
(Москва, Россия)

В рамках статьи рассмотрены основные принципы работы консультанта дистанционной психологической службы с темой аутоагрессивного поведения в запросах абонентов. Перечислены и проанализированы основные мотивы суицидального и аутоагрессивного поведения детей и подростков. Проанализирован практический кейс работы с позвонившими по тематике суицидального запроса.

Ключевые слова: *суицид, аутоагрессия, телефон доверия, дистанционное консультирование, подростки.*

PREVENTION OF AUTOAGGRESSIVE BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS USING REMOTE METHODS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

A.V. Ermolaeva

Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of Russian Federation of Moscow State University of Psychology & Education (Moscow, Russia)

The article discusses the basic principles of the work of a consultant of a remote psychological service with the topic of autoaggressive behavior in the requests of subscribers. The main motives of suicidal and autoaggressive behavior of children and adolescents are listed and analyzed. The practical case of working with a caller on the subject of a suicidal request is analyzed.

Key words: *suicide, autoaggression, helpline, remote counseling, teenagers.*

Запросы на аутоагрессивные тенденции на телефон доверия поступают не так часто (менее 1%)[*], как по другим типам обращений. Такие звонки редко поступают от детей, а если и случаются, то считаются кризисными обращениями. Обычно с подобными темами обращаются сами дети, а также родители и учителя. Дети и подростки часто не воспринимают свое поведение как проблему. В связи с этим основная работа консультанта ведется на разъяснение причин подобного поведения детей, на «связывание» симптоматики с семейной и/или школьной ситуацией, поскольку подчас эта связь для них абсолютно неочевидна. Также важна просветительская работа, посвящающая абонентов в

[*] По данным работы Сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования МГППУ.

причины, проявления и потенциальные способы профилактики и коррекции отклоняющегося поведения ребенка. Консультанту телефона доверия важно хорошо ориентироваться в тонкостях темы аутоагрессии и, имея эти знания, уметь работать с родителями. За счет понимания разных видов девиантного поведения и причин его появления психолог может помочь родителям осознать глубину проблемы, а значит, дать потенциал на ее успешное разрешение.

Аутоагрессивное поведение у подростков проявляется в разных формах: при осознанном желании навредить себе это проявляется в виде самоповреждений – нанесения порезов, суицидальных намерений вплоть до суицида, а при неосознанном желании – виктимного поведения, увлечения опасными видами деятельности (зацепинг, агрессивные и травмоопасные виды спорта, участие в уличных драках как хобби, участие в правонарушениях), употребления ПАВ. Также аутоагрессия может не доходить до крайней формы проявления – суицида, а приобрести хроническую форму протекания. В таком случае человек может жить с этим всю жизнь, при этом всеми способами препятствуя своему развитию и улучшению качества жизни, не давая возможности насыщать ее новыми событиями, впечатлениями и пр.

Основными мотивами суицидального/аутоагрессивного поведения у детей и подростков являются [1]:

1) переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

2) действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;

3) переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

4) чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

5) боязнь позора, насмешек или унижения;

6) страх наказания, нежелание просить прощения;

7) любовные неудачи, сексуальные «провалы», беременность;

8) чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

9) желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать нежелательных последствий, уйти от трудной ситуации;

10) сочувствие или подражание сверстникам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Обращаясь к основным мотивам аутоагрессивного поведения, стоит отметить, что за счет нестабильности и неустойчивости психики, помимо перечисленных факторов, дети и подростки выбирают данный способ снятия напряжения или разрешения жизненных проблем.

Аутоагрессивные действия становятся противоправными в ситуациях, когда подросток в своих поступках соприкасается с обществом. Вовлечение сверстников в суицидальные действия (парасуицид) также относится к аутоагреесивному поведению и затрагивает тему несения ответственности не только за свою жизнь, но и за жизнь другого.

Обращаясь на телефон доверия, подростков в меньшей степени волнует тема правонарушений, они говорят, в первую очередь, о своем эмоциональном состоянии. Зачастую про аутоагрессию они говорят как бы невзначай, между делом, не придавая этому большого значения. В данном случае психологу важно обратить на это внимание и обсудить с абонентом, что ему дает аутоагрессия и по возможности обсудить альтернативные варианты, которые могут заменить этот деструктивный способ поведения. Также помимо этого очень важно мотивировать абонента на обращение за очной психологической помощью.

Абонент – юноша, 16 лет, хотел поговорить о самоповреждении. Абонент уже 2 года в ситуации тяжелых переживаний: при конфликтах с родителями, проблемах в школе снимает напряжение с помощью самоповреждения (неглубокие множественные порезы на коже, булимия, укусы). Абонент пытался «отучиться» от этой «привычки», однако чувствует, что это стало полноценной зависимостью. Отец абонента – алкоголик, состоит на учете в психоневрологическом диспансере, страдает деменцией; мама абонента постоянно работает, бывает дома только по

несколько часов в день. В школьной ситуации абонента негативные переживания приносят отношения с учителями, завышенные, по мнению абонента, требования и отношения со сверстниками. Абонент сообщил, что на его теле около 1,5 тыс. порезов. Юноша ищет способы избавиться от зависимости самоповреждения. Помимо этого недавно он познакомился с компанией, в которой он часто совершает мелкие кражи. Абонент объясняет, что решил попробовать получать таким образом адреналин, чтобы снимать напряжение и как-то самостоятельно избавиться от зависимости, но это не помогло, желание себя порезать осталось.

Анализируя этот случай, стоит обратить внимание на то, что абонент относится критично к своему состоянию и хочет изменить свое поведение. Мотивация молодого человека довольно высока, что дает возможность с большой вероятностью судить о том, что он будет готов обратиться за очной помощью в решении данной проблемы. Из истории подростка мы можем увидеть, что в его семье отец страдает от алкогольной зависимости, а мать фактически не включена в процесс воспитания. При этом ребенок выбирает отличную от отца модель поведения и не страдает алкогольной аддикцией. У подростка наблюдается высокий уровень агрессии, но пассивной, единственным выходом которой становится самоповреждение. Подросток пытается справиться со своей проблемой самостоятельно и выбирает для этого противозаконные действия, вызывающие адреналин, но это не срабатывает, поскольку это не решает проблему, не изменяет конфликтное ядро, которое запускает процесс самоповреждения. Мальчик пытается «лечить» симптом, а не проблему, что является непродуктивным действием, при этом выбирается не тот инструмент для этого. Воровство – это довольно агрессивное действие, но зачастую в подростковых коалициях, не имеющих прямого адресата (например, украсть что-либо в магазине, обворовать прохожего), нет четкого образа, на кого хочется направить агрессию, часто это случайные внезапные жертвы. Здесь не имеется в виду, когда группы подростков специально «наказывают» кого-то

провинившегося, в данном случае воровство носит побочный характер и не является самоцелью.

В процессе работы с подростком было обсуждено, чтó ему дают самоповреждающие действия, как это ему помогает и чтó в жизни доставляло ему похожее чувство освобождения, как это происходит при аутоагрессии. Также было обсуждено, кто из близких родственников может его поддержать и помочь. Было подробно и детально проговорено, как важно обратиться за очной психологической помощью, поскольку одного разговора по телефону с психологом крайне мало, это равносильно тому, как на глубокий порез прилепить пластырь – вроде держит, но недолго и не лечит. Помимо этого были даны контакты служб, где ему могут оказать длительную психологическую помощь.

Данная проблема общества и, в частности, подросткового возраста в меньшей степени встречается на детском телефоне доверия, поскольку наиболее продуктивно можно выстроить рабочий психологический, социальный, реабилитационный процесс именно очно. Телефон доверия в этой сфере часто служит отправной точкой для осознания проблемы родителями подростка, связанного с правонарушениями и имеющего отклоняющееся поведение. Именно здесь психолог, имея знания об особенностях социальной дезадаптации подростка и возможных мотивах его поведения, совместно с родителем может попробовать посмотреть на проблемную ситуацию с другой стороны – со стороны ребенка, с его позиции, с точки зрения возможных истоков, мотивов, толкнувших его в сторону социальной дезадаптации. У родителя может появиться возможность посмотреть на своего ребенка не как на агрессивного, все разрушающего, неуправляемого деспота, а как на человека, испытывающего колоссальное напряжение из-за невозможности самостоятельно решить внутренние конфликты и почувствовать радость жизни. Дети не рождаются озлобленными, но почему-то могут такими стать. На телефоне доверия у родителей есть возможность понять, из-за чего это может произойти, и сделать первый шаг навстречу своему ребенку.

Задача психолога в осознании проблемы, помимо помощи родителю, – это качественная мотивировка на получение очной психологической помощи и поддержки, в том числе социальной, поскольку одним разговором с психологом на телефоне невозможно разрешить эту поистине непростую жизненную ситуацию. Здесь необходима длительная кропотливая работа и, главное, желание как родителя, так и самого подростка.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Моховиков А.Н.* Телефонное консультирование. – М.: Огни, 2001. – 436 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ЗАРУБЕЖНАЯ ПРАКТИКА ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

А.В. Ермолаева, К.А. Файзуллина, Ю.В. Тукфеева, И.Д. Рыжова, К.Г. Семенова, В.В. Курбанова

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия)

Проблема оказания психологической помощи пострадавшим в результате различных кризисных ситуаций позволила определить распространенные симптомы у пострадавших, проявляющиеся во всех сферах личности и сохраняющиеся длительное время после кризисного (трагического) события. В связи с этим возникает потребность в создании модели оказания экстренной психологической помощи.

Ключевые слова: *психологическая помощь, экстренная психологическая помощь, кризисная психологическая помощь, пост-*

травматические симптомы, зарубежный опыт, кризисная психология.

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CRISIS SITUATIONS AND FOREIGN PRACTICE OF PROVIDING EMERGENCY PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

A.V. Ermolaeva, K.A. Fayzullina, Yu.V. Tukfeeva, I.D. Ryzhova, K.G. Semenova, V.V. Kurbanova

Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of Russian Federation of Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia)

The problem of providing psychological assistance to victims as a result of various crisis situations made it possible to identify common symptoms in victims that manifest themselves in all areas of the personality and persist for a long time after a crisis (tragic) event. In this regard, there is a need to create a model for the provision of emergency psychological assistance.

Key words: *psychological assistance, emergency psychological assistance, crisis psychological assistance, post-traumatic symptoms, foreign experience, crisis psychology.*

Последние десятилетия мировой и отечественной истории сопровождаются массовыми кризисными ситуациями: вооруженные конфликты, террористические и националистические вызовы, вынужденная миграция населения, пандемия COVID-19 и др. Подобные обстоятельства усиливают ситуацию неопределенности будущего, представляя выраженную угрозу для психологической безопасности личности.

Анализ зарубежных исследований [9], посвященных проблеме оказания психологической помощи пострадавшим в результате различных кризисных ситуаций, позволил определить распространенные симптомы у пострадавших, проявляющиеся во всех сферах личности и сохраняющиеся длительное время после кризисного (трагического) события: эмоциональная сфера, когнитивная сфера, поведенческая сфера, соматическая сфера, психическая сфера.

Высокая степень выраженности эмоциональных переживаний пострадавшего со снижением возможности когнитивной переработки информации препятствует адекватному восприятию окружающей действительности и адаптации к событиям/изменениям, последовавшим вслед за кризисной ситуацией.

В связи с этим особую актуальность представляет оказание своевременной профессионально выстроенной экстренной психологической помощи людям, оказавшимся в кризисной ситуации.

Система экстренной психологической помощи существует во многих странах мира. Оказание такой помощи законодательно регламентируется на государственном и ведомственном уровнях. Активно разрабатываются методические указания, рекомендации и регламенты оказания помощи различным группам участников чрезвычайной ситуации. Так, в 2020 г. в связи с пандемией COVID-19 власти Китая разработали и внедрили «Принципы экстренного психологического вмешательства при эпидемии пневмонии COVID-19» и «Руководство по службам психического здоровья во время вспышки COVID», а Национальная комиссия здравоохранения Китая (NHC) включила вмешательство в психологические кризисы в общую профилактику заболеваний [5].

Разработанные на данный момент схемы первой психологической помощи охватывают большое количество целевых групп. Первая психологическая помощь может быть представлена психосоциальной помощью сообщества, помощью в области психического здоровья и первой помо-

щью при стрессовых реакциях. Разрабатываются и издаются материалы, направленные на подготовку специалистов в сфере оказания экстренной психологической помощи жертвам чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий и катастроф, публикуются в открытом доступе информационные и рекламные материалы по психологической самопомощи.

Все эти документы могут касаться общих вопросов и применяться для работы со всеми выжившими в катастрофе или учитывать особенности какой-либо возрастной или социальной группы. Так, Университет Южной Флориды разработал отдельные рекомендации по оказанию первой психологической помощи людям с особыми потребностями, постояльцам домов престарелых, детям, пострадавшим при стихийных бедствиях. Национальное сообщество по изучению детского травматического стресса (National Child Traumatic Stress Network) также подготовило специализированное руководство – «Первая психологическая помощь для школ». Совет по рекламе США разработал информационные материалы специально для родителей маленьких детей [8].

После террористических атак в Париже в 2015 г. с пострадавшими на местах работали выездные бригады экстренной психологической помощи, включавшие в себя опытных психиатров, психологов и медицинских сестер. Такие бригады оказывали неотложную психосоциальную и психологическую помощь жертвам теракта.

В случае необходимости после получения первичной помощи пострадавшие направлялись к психологу-консультанту или психиатру в медицинских организациях. Обратиться за помощью могли те, кто оказался в ситуации прямой угрозы (пережившие расстрел в театре «Батаклан», посетители подвергшихся нападению ресторанов), свидетели террористических актов, а также испытавшие на себе косвенное воздействие.

Значимым инструментом в сопровождении кризисной ситуации являются дистанционные виды оказания психологической помощи в формате телефонного или онлайн-консультирования, видеовстреч чат-ботов.

В 2018 г. на базе Мадридского университета была создана служба PsiCall. Она оказывает студентам экстренную психологическую помощь, проводит мероприятия по профилактике и раннему выявлению психических расстройств, а также помогает обратиться за психологической помощью к другим специалистам или в медицинскую организацию. Консультацию можно получить по телефону, через электронную почту или посредством чата с оператором. При консультировании используются специально разработанные протоколы помощи и алгоритмы принятия решений [6]. В последующие годы многие университеты в других странах мира также открыли свои службы дистанционной психологической поддержки студентов [2].

С 2018 г. в Бразилии под запретом находилось оказание любой экстренной помощи в чрезвычайных ситуациях с использованием информационно-коммуникационных технологий, однако в период ограничений, связанных с пандемией COVID-19, у психологов появилась возможность проводить дистанционное психологическое консультирование. Было развернуто виртуальное пространство, которое дает возможность проводить групповую и индивидуальную психотерапию, консультации и оказывать другие услуги.

В системе экстренной психологической помощи работают волонтеры-психологи, прошедшие специальную подготовку в сферах общественного здравоохранения и знакомые с особенностями работы в чрезвычайных ситуациях. Служба использует различные каналы связи – можно обратиться по телефону, связаться с оператором через мессенджер Whatsapp, получить консультацию в Skype или Meet. Создание такой системы позволило значительно увеличить доступность психологической помощи вне зависимости от социального статуса и физического местоположения [7].

Тенденция распространения чат-консультирования является общемировой практикой. Так, сервис по реализации чат-консультирования существует в Германии, Австралии, США и других странах. По результатам оценки деятельности чата специалистами были сделаны следующие выводы:

высокая приемлемость и осуществимость krisenchat. В целом существует высокая потребность в круглосуточной службе консультирования в чате на основе мессенджера в кризисных ситуациях для детей и молодых людей. Обращение несовершеннолетних за помощью к специалистам в чате продиктовано ощущением безопасности и контроля, мотивами избегания, доступностью.

Примером успешной практики, связанной с оказанием экстренной психологической помощи, но в то же время являющейся более широким ответом на кризисные и чрезвычайнее ситуации, является «Руководство Межучрежденческого постоянного комитета (МПК) по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации», опубликованное в 2007 г. Цель Руководства – предоставление гуманитарным организациям и общинам рекомендаций по планированию, созданию и координации системы мероприятий минимального мультисекторного реагирования для защиты и улучшения психического здоровья и психосоциального благополучия населения в разгар чрезвычайной ситуации.

После публикации Руководства исследователи отмечали отсутствие оценки результатов реализации программы и необходимость их получения [3]. В 2017 г. [1], а затем в 2021 г. [4] МПК опубликовал методику мониторинга и оценки действий в области психического здоровья и психосоциальной поддержки в чрезвычайных ситуациях. Методика содержит описание и перечни целей, результатов, исходов, показателей и способов измерения показателей с применением средств верификации, основанных на академических обзорах, подготовленных Университетом Джонса Хопкинса.

Исходы, предусмотренные общей методикой, касаются конкретных аспектов и планов мероприятий, взятых из руководящих принципов МПК по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в чрезвычайных ситуациях; следовательно, каждый такой исход имеет обоснование, которое помогает объяснить его назначение.

Таким образом, оказание экстренной психологической помощи реализуется во многих странах мира. Для этого за-

действовано большое количество специалистов различного профиля. Опыт работы и анализ успешных практик, в том числе зарубежных, показывает, что эффективность работы по оказанию экстренной психологической помощи во многом зависит от нескольких факторов: наличия квалифицированных специалистов, их доступности, опыта, а также цели и сложность предполагаемой психологической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Общая методика мониторинга и оценки действий в области психического здоровья и психосоциальной поддержки в чрезвычайных ситуациях. – 2017.

2. *Rocha A.M.C. da et al.* A canoe in the storm: Emergency Psychological Reception in the COVID-19 pandemic / Rev. NUFEN [online]. – 2021. – № 13 (2).

3. *Cardozo B*. Guidelines need a more evidence based approach: a commentary on the IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings // Intervention. – 2008. – № 6.– P. 252–254. – DOI: 10.1097/WTF.0b013e32831c8c18.

4. IASC Common Monitoring and Evaluation Framework for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: With means of verification (Version 2.0).

5. *Liu Z.-H. et al.* Migrant workers in China need emergency psychological interventions during the COVID-19 outbreak // Globalization and Health. – 2020. – № 16. – DOI: https://doi.org/10.1186/s12992-020-00608-w.

6. *Martos T.L. et al*. PciCALL, emergency psychological assistance // BMJ Open. – 2019. – № 9. – DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-EMS.25.

7. *Xavier M.P. et al]* Psychological aspects of the pandemic and the challenges of an online emergency support project // Estudos de Psicologia. – 2020. – № 25 (3). –DOI: http://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20200036.

8. *Shultz1 J.M., Forbes D*. Psychological first aid. Rapid proliferation and the search for evidence // Disaster Health. – 2014. – № 3-12. – DOI: http://dx.doi.org/10.4161/dish.26006.

9. *Terr L.C*. Childhood traumas: An outline and overview // American Journal of Psychiatry. – 1991. – № 14 (8). – P. 10–20.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НА ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Е.П. Родионова

Федеральный координационный центр
по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации
Московского государственного
психолого-педагогического университета
(Москва, Россия)

В статье перечислены основные категории обращений абонентов горячей линии психологической помощи. Показана связь между проблемой неопределенности в ситуации телефонного консультирования и способами достижения психологического благополучия для каждой категории обращений. Обозначен общий алгоритм работы консультанта.

Ключевые слова: *ситуация неопределенности, психологическое благополучие, категории обращений абонентов, алгоритм работы консультанта, целевые обращения, нецелевые обращения, кризисные обращения.*

THE MAIN WAYS OF HELPLINE'S PSYCHOLOGICAL CONSULTATION IN UNCERTAINTY SITUATIONS

E.P. Rodionova

Federal Coordination Center for the Provision
of Psychological Services in the Education System
of Russian Federation
of Moscow State University of Psychology & Education
(Moscow, Russia)

In the article listed the main categories of psychological helpline subscriber's appeals, showed the connection between the uncertain problem into the telephone-counseling situation and a way to achieve psychological well-being for each category of subscriber's appeals, and marked the general consultant-working algorithm.

Key words: *uncertain situation, psychological well-being, category of subscriber's appeals, the consultant-working algorithm, targeted appeal, non-targeted appeal, crisis appeal.*

Проблема неопределенности. Психолог горячей линии психологического консультирования всегда работает в условиях неопределенности: невозможно знать, кто будет на другом конце трубки и с какой проблемой он/она обратится.

Абонент также сталкивается с ситуацией неопределенности. Кто возьмет трубку? Можно ли доверять консультанту? Смогут ли ему помочь в данной ситуации?

Собственно, консультативный процесс может быть определен как движение от неопределенности к определенности ситуации.

Проблема непроясненной неопределенности ставит во главу угла вопрос психологического благополучия как абонента, так и консультанта.

Психологическое благополучие. В рамках рассмотрения проблемы в работах зарубежных и российских психологов психологическое благополучие можно определить как приобретенное качество, предполагающее способность сохранять ресурсное, рабочее состояние, готовность к деятельности.

Ситуация неопределенности как таковая является фактором, препятствующим сохранению психологического благополучия. Ситуация неопределенности для абонента (и, соответственно, цель деятельности консультанта) может быть обозначена в зависимости от содержания обращения. Подробнее к этому вопросу мы обратимся далее.

Проблема непроясненной неопределенности для консультанта предполагает необходимость проработки ситуации, так как является фактором риска эмоционального вы-

горания специалиста. В этой связи широко применяются такие способы профилактики эмоционального выгорания специалистов, как интервизии внутри группы психологов-консультантов, групповые и индивидуальные супервизии и т.п.

Категории обращения абонентов на горячую линию психологического консультирования:

– целевые некритические обращения: вопросы разрешения конфликтных ситуаций (детско-родительские отношения, отношения со сверстниками, учителями), проблемы с учебной (деловой) мотивацией, сложности эмоциональной регуляции, тяжелые переживания и т.п.;

– нецелевые обращения: звонки-розыгрыши, звонки-молчания, звонки от непрофильных абонентов;

– критические обращения: суицидальные мысли, суицидальные намерения, переживания критической ситуации в реальном времени, насилие в семье, кризисные ситуации и т.п.

Проблема неопределенности для каждой из категорий обращения на горячую линию. Цель действий психолога-консультанта в зависимости от зоны неопределенности абонента представлена в табл. 1.

Действия консультанта имеют целью содействие достижению психологического благополучия абонента посредством прояснения ситуации неопределенности абонента в соответствии с той зоной неопределенности, которой соответствует данное обращение абонента.

Общий алгоритм (этапы) работы психолога-консультанта горячей линии психологического консультирования.

1. ***Установление контакта с абонентом.*** Этап установления контакта – это структурирование, достижение взаимопонимания с абонентом.

Ее можно маркировать как: «Здравствуйте!»

Главная цель установления контакта – создание открытого пространства диалога и снятие психологических барьеров.

Таблица 1

Цель действий психолога-консультанта в зависимости от зоны неопределенности абонента

Категория обращения	Зона неопределенности абонента	Действия консультанта
Целевые некритические обращения	Неопределенность в отношении проблемы	Содействие в прояснении проблемы
Нецелевые обращения	Неопределенность в отношении возможности доверять, возможности обращаться, использовать линию	Информирование о цели работы линии и тех вопросах, в которых консультанты могут оказать помощь
Критические обращения	Неопределенность в отношении глобальных вопросов: жизни и смерти, важнейших связей	Содействие в отношении обеспечения безопасности жизни и благополучия

Успешность консультации напрямую зависит от того, как скоро психолог проявит свою заинтересованность в личности абонента и доброжелательное отношение к нему.

Задачи этапа:

1) установление доверительных отношений с абонентом;

2) установление эмоционального контакта с абонентом;

3) помещение проблемной ситуации в общесемейный (или иной важный, ресурсный для абонента) контекст.

2. ***Исследование проблемы.*** На стадии исследования проблемы происходит сбор информации о ситуации абонента, определение его проблемы и возможностей.

Маркировка этой стадии интервью: «В чем проблема?»

Специалист должен задать себе следующие вопросы:

▪ Зачем абонент позвонил?

▪ Как видит свою проблему?

▪ Какие у него есть возможности по решению этой проблемы?

Задачи этапа:

1) исследование того, каким образом абонент видит свою проблемную ситуацию;

2) установление контакта с эмоциями и переживаниями абонента;

3) локализация проблемы во времени и исследование контекста, в котором она проявляется;

4) создание детального и конкретного описания проблемы;

5) формулировка гипотезы.

3. ***Формулирование запроса абонента.*** Формулировка запроса – это процесс создания образа желаемого результата.

Маркировка этой стадии интервью: «Чего вы хотите добиться?»

Абонент совместно с психологом определяют, над какими задачами будет вестись работа и какие ожидания есть от этой работы.

Выделяют следующие типы запросов:

– нереалистичные (стать идеальным, изменить другого и т.д.);

– неопределенные (абонент не может либо не хочет определять образ желаемого результата);

– конструктивные (информационный; помощь в самопознании, в саморазвитии; содействие в личностной трансформации; содействие в снятии симптома и пр.).

Задачи этапа формулирования запроса:

1) исследование ожиданий абонента от разговора и проверка реалистичности этих ожиданий;

2) исследование требований, предъявляемых абонентом по отношению к себе/другому, и проверка реалистичности этих требований;

3) помощь абоненту в постановке достижимых целей и формулирование запроса.

4. ***Поиск решения и планирование конкретных шагов по изменению ситуации.*** На этом этапе происходит совместный с консультантом поиск и выработка абонентом возможных решений относительно проблемы.

Маркировка этой стадии: «Что еще мы можем сделать в этой ситуации?»

Абонент и психолог совместно прорабатывают различные варианты решения проблемы и ищут альтернативы, прорабатывают личную динамику абонента.

Задачи данной стадии:

1) помощь абоненту в осознании возможности преодоления существующих сложностей;

2) формирование стратегии изменения актуальной ситуации;

3) помощь в планировании конкретных конструктивных шагов.

5. ***Завершение разговора.*** Финальная стадия телефонной беседы – обобщение предыдущих этапов, переход от обучения к действию. Это этап завершения разговора.

Маркировка этого этапа: «Вы будете делать это?»

Психолог предпринимает усилия по изменению мыслей, действий и чувств абонента в его повседневной жизни за пределами консультации.

Задачи данной стадии:

1) обобщение и фиксация результата консультации;

2) получение обратной связи по поводу консультации от абонента.

Выделенный алгоритм работы психолога-консультанта горячей линии психологического консультирования является общим принципом выстраивания и продвижения консультативного взаимодействия с целью содействия снятию ситуации неопределенности в отношении проблемы абонента.

Однако кризисные запросы и нецелевые запросы вследствие специфики зоны неопределенности абонента могут значительно выходить за рамки выделенного алгоритма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КЛАССА ПРИ ПОТЕРЕ ОДНОКЛАССНИКА

А.В. Чеканова

МБОУ «Успенская СОШ»
(структурное подразделение
МБОУ «Горковская СОШ»)
(г.о. Одинцово, Московская обл., Россия)

Статья посвящена организации психологической поддержки класса в ситуации потери одноклассника. Рассмотрены особенности выстраивания коммуникации с классом, когда потеря была неожиданной. Рассмотрены особенности психологического консультирования обучающихся в кризисной ситуации.

Ключевые слова: *кризисная ситуация, психологическая поддержка подростки, профилактика суицида, переживание горя, психологическое сопровождение горевания.*

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE CLASS IN CASE OF LOSS OF A CLASSMATE

A.V. Chekanova

Uspenskaya secondary school
(Odintsovsky district, Moscow region, Russia)

The article is devoted to the organization of psychological support of the class in the situation of the loss of a classmate. The features of building communication with the class when the loss was unexpected are considered. The features of psychological counseling of students in a crisis situation are considered.

Key words: *crisis situation, psychological support for adolescents, suicide prevention, experiencing the stress of loss, psychological assistance in case of loss.*

Психолого-педагогическое сопровождение охватывает широкий круг проблем, возникающих у обучающихся. Одним из направлений является сопровождение в кризисных ситуациях. В данной статье мы рассмотрим алгоритм психолого-педагогического сопровождения класса при внезапной потере одноклассника.

К потере более старших людей дети относятся спокойнее, так как знают, что с возрастом люди уходят. Подростки считают, что окончание жизни где-то далеко, их она коснется не скоро. Внезапная потеря одноклассника ставит перед детьми вопрос длительности собственной жизни и длительности жизни его близких, ведь одноклассник – еще ребенок. У детей могут возникать страхи за жизнь родителей, братьев, сестер, собственную жизнь. Это вызывает тревогу. Поэтому важно организовать групповую консультацию с обучающимися.

В ходе групповой консультации важно выслушать мнения ребят: что они думают о случившемся, какие чувства испытывают, о чем переживают. Крайне важно установить доверительные отношения. Необходимо проговорить особенности переживания горя, те чувства и мысли, которые может испытывать человек при горевании. Это развивает саморефлексию и помогает сгладить остроту переживания потери. Крайне важно сделать особый акцент на необходимости обращения к педагогу-психологу в случае трудностей, невозможности самостоятельного переживания горя, при возникновении деструктивных мыслей.

Задачей педагога-психолога выступает необходимость определить тот круг лиц, которому в качестве психологической поддержки достаточно проведения групповой консультации, и круг обучающихся, которым может понадобиться более индивидуальный подход, более глубокая консультация. Педагог-психолог должен выяснить, кто из одноклассников был наиболее приближен к ребенку, которого не стало, очертить круг его близких друзей из класса. В этом помогают результаты проведенной ранее социометрии – измерения социально-психологического климата. С их помощью можно узнать, с кем тесно общался ушедший одноклассник. Для определения близких связей нужно опи-

раться на наблюдения классного руководителя и комментарии одноклассников.

При организации психологического сопровождения необходимо обратить внимание, что переживание потери носит индивидуальный характер и зависит от индивидуальности подростка. Наиболее чувствительные и ранимые дети более остро переживают потерю, даже если они не были достаточно близки с одноклассником, которого не стало. Первичная групповая консультация класса помогает выявить тех обучающихся, которые испытывают наиболее острые переживания, крайне эмоционально переносят потерю. Такие ученики нуждаются в индивидуальном сопровождении и наблюдении за их психологическим состоянием. Определить подростков, входящих в группу риска, помогает тесное взаимодействие с родителями обучающихся и их учителями, особенно классным руководителем.

Реализация психологического сопровождения кризисной ситуации потери основывается на модели Э. Кюблер-Росс [5].

У кризисной ситуации горя есть определенные стадии:

1) шок (отрицание потери);

2) гнев;

3) торг;

4) депрессия;

5) принятие.

Первой стадией является шок или отрицание потери. Эта стадия характеризуется тем, что человек не верит в произошедшее, отказывается признавать случившееся. Он пока еще до конца не осознал потерю. На этой стадии нужно поддерживать человека активным слушанием, быть рядом, поддерживать разговоры о потере.

Вторая стадия – гнев (чувство вины). В этот период человек начинает испытывать злость на себя и/или на других, ищет виноватых. Подростки начинают искать причины в себе, обвинять себя в том, что они могли сделать и не сделали (зачем я дал ключи, почему не отговорил ехать на мопеде, зачем мы вообще вышли гулять и т.п.). Одной из важнейших задач поддержки одноклассников выступает необходимость

ослабления, а в идеале – снятия чувства вины. Если этого не сделать, может возникнуть и закрепиться аутоагрессия либо подросток может начать проявлять агрессивные действия по отношению к тому/тем, кого считает виновным. При этом появляется вероятность ухудшения социально-психологического климата в классе, возникает вероятность нанесения себе вреда в случае наличия жажды мести. Чтобы предупредить вышеперечисленные возможные последствия, в ходе психологической консультации необходимо прояснить у ребят чувства, которые они испытывают, узнать их мнение по поводу причин случившегося. Как правило, ученики сами начинают рассказывать о том, кого и по какому поводу они обвиняют. После получения информации задачей педагога-психолога является снятие чувства вины путем анализа произошедшего происшествия, эмоциональная поддержка обучающихся и помощь подросткам в выражении собственных чувств.

Третья стадия переживания горя – торг. Во время этой стадии человек пытается договориться с самим собой, с окружающими, с какими-то высшими силами (например: «Я больше не позволю своему другу кататься на мопеде!» и т.п.). На этой стадии могут возникать различные навязчивые идеи, фобии. Здесь очень важно помочь в осознании необратимости потери и невозможности повлиять на произошедшее. Важно проговорить, что даже если это произошло, этого уже не изменить. Нужно обсудить, что можно сделать, чтобы предостеречь себя и друзей от возможности подобного происшествия. Здесь направлением поддержки выступает избавление от самообвинения и идей самонаказания, искупления вины.

Нужно отметить, что подростки по-разному, с различной интенсивностью проходят вышеперечисленные стадии. Некоторые ученики уже на следующий день после потери находятся в состоянии торга, некоторые из них обвиняют себя, а некоторые так и не могут признать потерю.

Четвертой стадией является депрессия. На этой стадии целью является помощь в преодолении горевания. Данную стадию проходят те, кто был по-настоящему близок с человеком, которого не стало. Поэтому важно знать круг близких друзей ушедшего одноклассника, знать ребят, которые

глубоко переживают потерю. Во время этой стадии помощью является разделение боли, поощрение выражения и проговаривания собственных эмоций и чувств. Важно проработать эту стадию, так как ее запущенность может привести к клинической депрессии и суициду.

Пятая стадия – принятие. Несмотря на прохождение депрессивного периода, человек еще испытывает боль. В этот период важно помочь вернуться к нормальной жизни, научиться жить по-новому. Хотя грусть еще остается, идет восстановление. В этот период важно помочь подростку поставить новые цели, найти новые смыслы, опираясь на собственные ресурсы.

На каждом из этапов горевания подростки должны чувствовать заботу, внимание к себе, получать психологическую поддержку. Они должны понимать, что им есть куда обратиться, они не останутся один на один с собственными переживаниями, чувствами, мыслями и страхами. Задача педагога-психолога – организовать им такие условия, которые помогут преодолеть кризисный период и выйти из него в виде новых конструктивных личностных качеств и установок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

2. *Волкан В., Зинтл Э.* Жизнь после утраты: психология горевания / пер. с англ. – 2-е изд., стереотип. – М.: Когито-центр, 2014.– 160 с. (Серия «Современная психотерапия».)

3. *Гнездилов А.В.* Психология и психотерапия потерь: пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. – СПб.: Речь, 2007. – 162 с.

4. *Заманаева Ю.В.* Утрата близкого человека – испытание жизнью / под науч. ред. М.В. Осориной. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. университета, 2007. – 272 с.

5. *Шефов С.А.* Психология горя: переживание утраты, особенности детского горя, психологическая помощь. – СПб.: Речь, 2006. – 138 с.

6. *Ялом И.Д.* Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкина. – М., 2014. – 574 с.

СОВЛАДАЮЩИЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ПРИ ПСИХОГЕННОЙ АРИТМИИ

Ю.А. Чудина

Национальный исследовательский центр
«Курчатовский институт»,
Российский университет дружбы народов
(Москва, Россия)

В статье представлены стратегии совладающего поведения, характерные для людей с психогенными аритмиями. Выявлена приверженность к использованию таких стратегий, как самоконтроль, планирование решения проблемы, конфронтативный копинг и бегство/избегание.

Ключевые слова: *психическое здоровье, копинг-стратегии, психогенные аритмии, психофизиологические механизмы аритмий, идеопатическая фибрилляция предсердий.*

STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN IDIOPATHIC ATRIAL FIBRILLATION

Yu.A. Chudina

National Research Center «Kurchatov Institute»,
Peoples' Friendship University of Russia
(Moscow, Russia)

The study examined coping behavior strategies characteristic of people with psychogenic arrhythmias. They revealed a commitment to using strategies such as self-control, problem-solving planning, confrontational coping and escape-avoidance.

Key words: *mental health, coping strategies, psychogenic arrhythmias, psychophysiological mechanisms of arrhythmias, ideopathic atrial fibrillation.*

В настоящее время все более актуальными становятся вопросы психологии здоровья, которое рассматривается как показатель успешной адаптации человека и его гармоничного существования [7]. Различного рода искажения психологического благополучия в рамках клинической нормы являются предпосылками доклинической стадии органических заболеваний [1]. Важной задачей является выявление этих предпосылок.

На сегодняшний день среди населения развитых стран широко распространены заболевания сердечно-сосудистой системы, которые часто сопровождаются аритмиями. Наиболее распространенной формой аритмии является фибрилляция предсердий (ФП), которая проявляется как при серьезных органических заболеваниях сердца, так и в случаях отсутствия первичной сердечной патологии [4]. Во втором случае говорят об идиопатической фибрилляции предсердий (ИФП), встречающейся у 15–20% представителей с данным нарушением ритма [3]. Основным пусковым механизмом развития ИФП считается длительный или хронический стресс [2], действие которого усиливает повышенный уровень тревожности [6]. Эти два условия создают кумулятивный эффект и приводят к нарушениям сердечного ритма, возникающим в результате дисбаланса вегетативной регуляции сердечной активности на основе гиперактивации отделов вегетативной нервной системы (ВНС) [10]. ИФП может рассматриваться как проявления доклинической стадии сердечно-сосудистых заболеваний, ранняя диагностика и коррекция которых позволит предотвратить дальнейшее развитие и прогрессирование патологии. В этой связи важно понять, какие пути борьбы со стрессом используют люди с ИФП и чем они отличаются от таких стратегий у здоровых испытуемых.

Исследование было направлено на изучение особенностей применения совладающих стратегий поведения в стрессовых ситуациях у людей с психогенной формой аритмии на примере ИФП.

В исследовании сравнивали две группы испытуемых (средний возраст – 27 лет): экспериментальную группу, ко-

торая состояла из 13 человек с диагностированными признаками ИФП (группа ИФП), и контрольную группу, которая состояла из 21 человека и включала практически здоровых добровольцев без каких-либо нарушений аритмического характера (группа нормы). Представители обеих групп проходили процедуру тестирования с помощью русскоязычной версии опросника выявления способов совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкман [5; 8]. В результате обработки для каждого добровольца получили значения для следующих копинг-стратегий: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство/избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Значимость различий по копинг-стратегиям между группами определяли на основе критерия Манна–Уитни. Оказалось, что экспериментальная и контрольная группы различаются стратегией самоконтроля (выявлены значимые различия). Представители группы ИФП часто используют эту стратегию совладающего поведения, в то время как группа нормы использует эту стратегию нечасто (умеренно).

Для выявления особенностей применения копинг-стратегий был проведен анализ соотношение частоты их использования отдельно для двух групп. Результаты частотного анализа представлены на рис. 1.

Рассмотрим, как часто и каким количеством респондентов используются виды совладающих стратегий. Конфронтативным копингом в группе с ИФП большинство пользуется умеренно, в то время как в группе нормы он используется с любой частотой примерно одинаковым количеством людей.

Дистанцирование в обеих группах используется примерно одинаковым количеством людей с любой частотой. Самоконтроль в группе ИФП большинством используется часто, в то время как в группе нормы применяется одинаковым количеством с любой частотой. Поиск социальной поддержки используется часто большинством обеих групп.

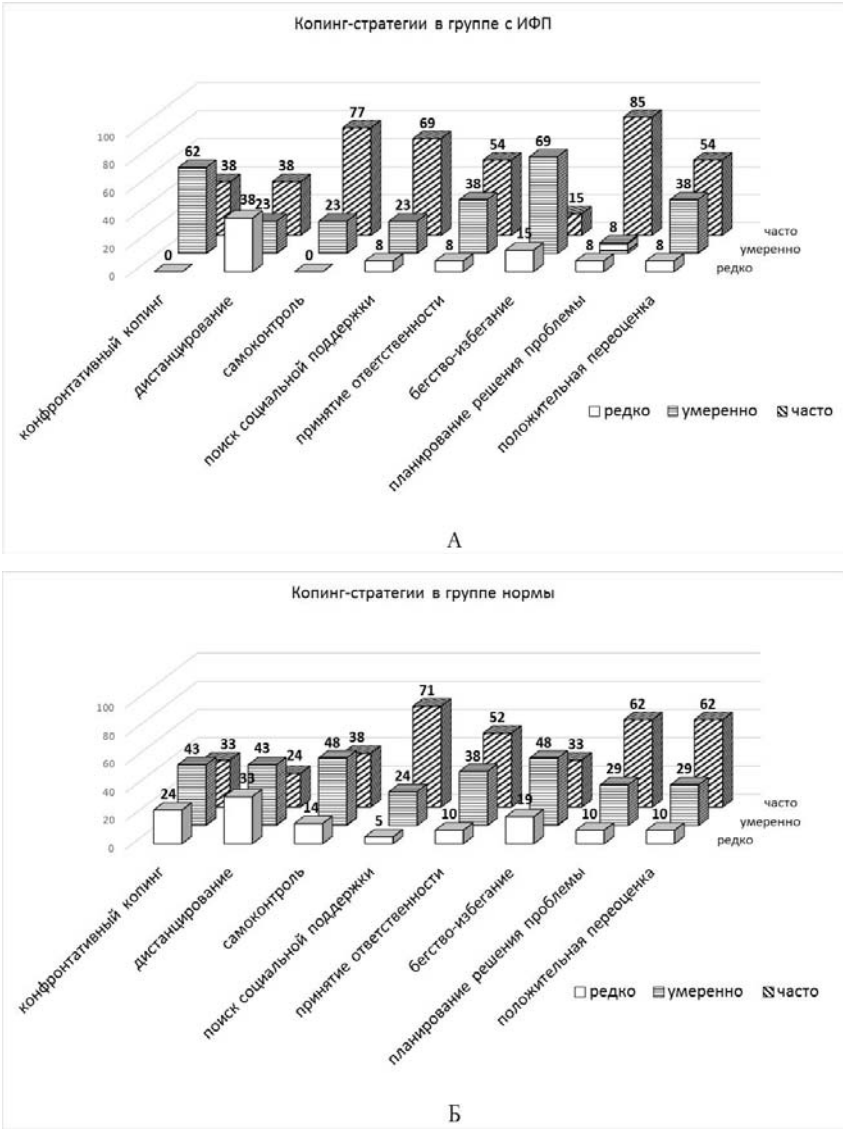


Рис. 1. **Частота использования копинг-стратегий представителями группы ИФП** (*А*) **и группы нормы** (*Б*)

Примечание: над столбцами указан процент участников, выбравших определенный ответ (*часто, умеренно, редко*).

Распределение частоты применения стратегии принятия ответственности схоже для двух групп. Бегство/избегание большинство из группы ИФП использует умеренно, в то время как группой нормы эта стратегия используется примерно одинаковым количеством участников с разной частотой. Планирование решения проблемы большинство обеих групп используют часто, но в группе ИФП количество респондентов превышает количество в группе нормы. Положительной переоценкой пользуется большее количество респондентов из группы нормы по сравнению с группой ИФП.

Обобщая полученные результаты, были выявлены следующие сходства и различия между экспериментальной и контрольной группами. Примерно одинаково обе группы используют для совладания со стрессом такие стратегии, как дистанцирование, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Значительно большее количество представителей группы ИФП часто используют стратегию самоконтроля, чем в группе нормы, где эта стратегия большинством используется умеренно. Большее количество представителей группы ИФП часто планируют решение проблемы, чем представители группы нормы. Большее количество представителей группы нормы часто используют положительную переоценку. Конфронтативный копинг и бегство/избегание в группе ИФП, хотя и умеренно, используется большим количеством респондентов по сравнению с группой нормы.

Следовательно, группа с психогенной аритмией отличается частым использованием таких стратегий, как самоконтроль и планирование решения проблемы, и умеренным использованием конфронтативного копинга и копинга бегство/избегание.

Стратегии конфронтации или бегства/избегания обычно рассматривают как дезадаптивные, но обе исследованные нами группы используют их умеренно, что указывает на их полезность для преодоления стресса [9]. Эти две стратегии представляют реализацию двух базовых способов

реагирования: нападение и бегство. На физиологическом уровне это нормальная реакция на стресс, которая сопровождается выбросом нейромедиаторов и гормонов (адреналина, норадреналина, кортизола), стимулирующих активацию отделов ВНС. Известно, что при ФП наблюдается гиперактивность ВНС, которая способствует значительному выбросу нейромедиаторов, уменьшающих рефрактерность предсердий [10]. В этом случае повышение тонуса (как симпатического, так и парасимпатического отделов ВНС) приводит к укорочению эффективного рефрактерного периода предсердий, а повышенное влияние блуждающего нерва сопровождается возрастанием дисперсии рефрактерности, что инициирует возникновение ФП [9].

Психологическим маркером гиперактивности ВНС при ФП является повышенный уровень личностной или ситуативной тревожности [6]. Это объясняет, почему при ИФП часто используются такие стратегии преодолевающего поведения, как самоконтроль и планирование решения проблемы. Обе эти стратегии направлены на снижение эмоциональной реакции, вызывающей дополнительную стимуляцию ВНС путем рационализации стрессовой ситуации: выявления ее причин и планирования собственных действий. Обе стратегии, с одной стороны, позволяют снизить вероятность негативных и бесполезных реакций, а с другой – не допускают возможность нестандартного реагирования, необходимого для выработки адаптивных способов реагирования. При ИФП сверхконтроль на физиологическом уровне вызывает гиперактивацию парасимпатического отдела ВНС и усиление ее влияния на сердце и сосуды, что может способствовать поддержанию ФП [9] и раскрывает ее нейрогенный характер.

В результате исследования было показано, что группа с нейрогенной аритмией (на примере ИФП) по сравнению с группой нормы значительно чаще использует для совладания со стрессом стратегию самоконтроля, способствующую сверхконтролю поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аверко Н.Н.* Функциональная сердечно-сосудистая патология // Патология кровообращения и кардиохирургия. – 2010. – № 2. – С. 62–67.

2. *Александрова М.Р., Лукашенко А.А., Юровская И.И., Артемьева М.С.* Роль психоэмоционального стресса в генезе жизнеугрожающих нарушений ритма сердца // Вестник РУДН. Серия «Медицина». – 2014. – № 2. – С. 35–41.

3. *Бокерия Л.А., Бокерия О.Л., Джобава Е.Р.* Функциональная митральная регургитация при фибрилляции предсердий // Анналы аритмологии. – 2015. – Т. 12. – № 3.

4. *Бокерия Л.А., Шенгелия Л.Д.* Изменения в сердце при фибрилляции предсердий. – Ч. II: Клапанная недостаточность при фибрилляции предсердий: опровергая парадигмы // Анналы аритмологии. – 2016. – Т. 13. – № 3. – С. 148–157.

5. *Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я.* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб.: НИППИ им. В.М. Бехтерева, 2009.

6. *Деменко Т.Н., Чумакова Г.А.* Психологический статус и качество жизни пациентов с разными формами фибрилляции предсердий // Сибирское медицинские обозрение. – 2017. – № 4. – С. 23–30.

7. *Дружилов С.А.* Психическое здоровье и экология личности // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 12. – С. 12–16.

8. *Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

9. *Попова Е.П., Богова О.Т., Пузин С.Н., Фисенко В.П.* Значение вегетативной нервной системы в патогенезе фибрилляции предсердий // Российский кардиологический журнал. – 2020. – № 25 (7). – С. 187–193.

10. *Чернявский А.М., Рахмонов С.С., Пак И.А., Карева Ю.Е.* Роль автономной нервной системы при развитии фибрилляции предсердий // Клиническая медицина. – 2013. – № 1. – С. 16–20.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

И.Н. Курпас

Луганский информационно-методический центр,
Центр экстренной психологической помощи «Мы рядом»
(Луганск, ЛНР, Россия)

В статье проанализирован и обобщен опыт работы специалистов психолого-педагогической службы г. Луганска с целью профилактики негативных эмоциональных состояний, сохранения психологического здоровья участников образовательной деятельности и улучшения качества образовательного процесса.

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние, травматизация, невротические расстройства, тревожность, переживания социального стресса, нервно-психическое напряжение, посттравматическое стрессовое расстройство.*

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF REGULATION SOCIAL BEHAVIOR OF STUDENTS IN CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT

I.N. Kurpas

Lugansk Information and Methodological Center,
Center for Emergency Psychological Service «We are close»
(Lugansk, LPR, Russia)

The article analyzes and summarizes the work experience specialists of the psychological and pedagogical service of Lugansk in order to prevent negative emotional states, maintain psychological

health participants in educational activities and quality improvement of educational process.

Key words: *psycho-emotional state, traumatization, neurotic disorders, anxiety, experiences of social stress, neuropsychological stress, post-traumatic stress disorder.*

Последствия военного конфликта, посттравматические стрессовые расстройства, связанные с переживанием событий и потрясений, вызванные участием в военных действиях, переживание острого горя, вызванное невосполнимой утратой, а также адаптация к новым жизненным обстоятельствам негативно повлияли на психоэмоциональное состояние человека. Резко возрос уровень невротизации и травматизации школьников г. Луганска. Это подтвердилось результатами диагностического исследования по изучению психоэмоциональных состояний обучающихся, проведенного в 2014/2015 учебном году. Диагностика была направлена на анализ степени проявления невротических расстройств, тревожности, переживания социального стресса, нервно-психического напряжения.

В данном мониторинге приняли участие обучающиеся 1–11 классов г. Луганска в количестве 7794 человека. Результаты диагностики свидетельствовали о высоких показателях тревожности, снижении успеваемости в школе, ухудшении концентрации внимания, увеличении проявления неадекватных поведенческих реакций, а также депрессивных и агрессивных состояний у школьников. Были выявлены высокие показатели по шкале «Оценка травматического события», выявлен высокий процент тревожности и нервно-психического напряжения обучающихся г. Луганска. Учитывая результаты диагностического исследования обучающихся, принимая во внимание сложные жизненные обстоятельства, сопровождаемые многочисленными стрессами, социальными и экономическими неурядицами, было принято решение об оказании квалифицированной психолого-медико-социальной помощи участникам образовательного

процесса с целью предупреждения риска развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

В связи с этим в сентябре 2015 г. Приказом управления образования администрации г. Луганска был открыт Центр экстренной психологической помощи «Мы рядом» (далее – Центр), который является структурным подразделением государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганский информационно-методический центр».

В 2015/2016 учебном году Центром для участников образовательного процесса был организован постоянно действующий семинар «Психологическая помощь при посттравматических стрессовых и кризисных состояниях: комплексный подход». Основная задача этого семинара – повысить психологическую компетентность участников образовательного процесса и провести профилактические мероприятия по предупреждению развития ПТСР. Работа Центра предусматривает оказание методической, просветительской, консультативной помощи, а также проведение диагностических исследований, семинаров-практикумов, тренинговых занятий и т.д.

В 2015/2016 учебном году были организованы и проведены методические и практические семинары для всех участников общеобразовательного процесса. Совместно с психолого-педагогической службой г. Луганска было проведено мониторинговое психодиагностическое исследование (в два этапа) среди обучающихся, педагогических работников и родителей в образовательных учреждениях с целью предупреждения риска развития ПТСР и устранения последствий его развития (выборка из 10 человек из каждой группы). Исследование было направлено на изучение оценки уровня тревожности и предрасположенности к неврозу воспитанников старших и подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений, а также обучающихся 2–4 классов (по методике А. Захаровой). Исследование уровня нервно-психической адаптации школьников, обучающихся в 6–11 классах, проводилось по «Опроснику нервно-психической адаптации» (В.И. Розов). Анкетирова-

ние по методике «Выявление индекса шкалы ПТСП» проводилось среди педагогических работников и родителей (анонимно). В исследовании приняли участие обучающиеся образовательных учреждений – 4925 человек, воспитанники дошкольных образовательных учреждений – 1090 человек, педагогические работники – 1591 человек, родители – 4091 человек.

Результаты исследования свидетельствовали о незначительно завышенных показателях тревожности и признаках нервного расстройства школьников и воспитанников дошкольных образовательных учреждений. У 32% обучающихся 2–4 классов была отмечена «предрасположенность к возникновению нервного расстройства», у 11% – признаки нервного расстройства, у 54% была диагностирована возрастная норма. Небольшой процент составили обучающиеся с «неврозом» (0,2%) и неврозом, который был или будет в ближайшее время (2,8%).

Результаты исследования воспитанников дошкольных образовательных учреждений свидетельствовали об увеличении уровня тревожности, признаков проявления нервного расстройства у детей. «Невроз» был диагностирован у 0,4% детей; «норма» психоэмоционального состояния была определена у 54,9%, предрасположенность к возникновению нервного расстройства была выявлена у 32% респондентов, признаки нервного расстройства – у 10%. Процент детей с неврозом, который был или будет в ближайшее время, составил 2,7%.

Результаты исследования уровня нервно-психической адаптации обучающихся 6–11 классов свидетельствовали об имеющемся риске дезадаптации в условиях стресса. Нарушение психической адаптации проявляется в форме пограничных психологических явлений, которые носят характер неврозов, функциональных расстройств, наблюдается снижение эффективности социально-психологической адаптации (низкая поведенческая регуляция, неадекватное поведение в межличностной сфере). Высокий уровень дезадаптации показали 4%; средний – 28%, что свидетельствует о

возможном риске развития дезадаптации в критических условиях, экстремальных и стрессовых ситуациях; показатель нервно-психической адаптации – 68%.

Данное исследование позволило определить уровень нервно-психической адаптации и риск дезадаптации в условиях стресса.

Психодиагностика педагогических работников (выявление индекса шкалы ПТСР) образовательных учреждений г. Луганска выявила следующие результаты: легкая степень индекса ПТСР была диагностирована у 44%, средняя – у 11%, высокая – у 3%, норма – у 42%. Полученные данные свидетельствуют о том, у большинства педагогов преобладают посттравматические симптомы.

Результаты исследования родителей также свидетельствуют о признаках посттравматических состояний: легкая степень индекса ПТСР была отмечена у 35%, средняя – у 10%, высокая – у 1,9%, норма преобладает у 53,1%.

С 2016 г. работа Центра была направлена на повышение профессиональной компетентности специалистов психолого-педагогической службы г. Луганска в вопросах профилактики стресса и деформаций личности педагогов, повышение уровня стрессоустойчивости, профилактики суицидальных тенденций, интернет-зависимости, моббинга среди подростков и молодежи. Было проведено городское диагностическое исследование по изучению профессионального и эмоционального выгорания педагогов, а также цикл тренинговых занятий для педагогов г. Луганска «Сохранение психологического здоровья педагога».

В 2016 г. руководитель и специалисты Центра приняли участие в Международной конференции «Состояние здоровья и реабилитационные мероприятия при посттравматическом стрессовом расстройстве (по данным обследования мирного населения)», где была представлена «Система работы Центра экстренной психологической помощи “Мы рядом” по оказанию психолого-медико-социальной помощи участникам образовательного процесса».

В 2018 г. был проведен заключительный (третий) этап городского мониторингового психодиагностического ис-

следования по профилактике негативных эмоциональных состояний и предупреждения риска развития ПТСР среди участников образовательных учреждений г. Луганска. По результатам этого этапа городского мониторингового психодиагностического исследования можно утверждать, что у всех участников образовательной деятельности частично наблюдается положительная динамика: снизился уровень тревожности и признаки нервного расстройства среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений и обучающихся 2–4 классов. Сохраняются посттравматические симптомы среди 16% педагогов и 20% обучающихся 6–11 классов (увеличился показатель по шкале «Высокий уровень дезадаптации», уменьшился показатель по шкале «Нервно-психическая адаптация»).

Совместная работа психолого-педагогической службы образовательных учреждений г. Луганска с Центром на протяжении нескольких лет позволила обобщить собранный практический материал и подготовить пособие «Профилактика суицидальных тенденций в подростковой и молодежной среде (из опыта работы психолого-педагогической службы образовательных учреждений г. Луганска)». В пособии описана технология организации работы по профилактике негативных психоэмоциональных состояний и суицидальных тенденций; рассмотрены эффективные практики современной практической психологии; предложены апробированные группой практических психологов г. Луганска психопрофилактические мероприятия с авторским дополнением. Рецензентами данного пособия являются кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Луганского государственного педагогического университета Н.В. Провоторова и заведующий Территориальной психолого-медико-педагогической консультацией г. Луганска Е.О. Дан. Пособие было утверждено решением Научно-методического совета филиала «Центр развития образования» ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» (Протокол № 2 от 16.06.2021) и подписано в печать 18.08.2021. Материалы пособия могут быть использованы специалистами психолого-педагогической служ-

бы образовательных учреждений (организаций) на территориях ЛНР, ДНР и РФ.

Специалисты Центра экстренной психологической помощи «Мы рядом» открыты и готовы к сотрудничеству.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Тарабрина Н.В.* Психология посттравматического стресса: теория и практика. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 304 с.

2. *Тарабрина Н.В.* Психология посттравматического стресса. Практическое руководство. – Ч. 1. – М.: Когито-центр, 2007. – 208 с.

3. *Хрусталева Н.С.* Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н.С. Хрусталевой. – СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2018. – 748 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

О.А. Ульянина, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, К.Г. Семенова, И.Д. Рыжова

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (Москва, Россия)

В статье представлены возможности психологической службы в современной системе образования по реализации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений. Описана роль педагога-психолога (психолога в сфере образования) в достижении личностных, предметных, метапредметных результатов, определении индивидуальных образовательных траекторий, реализации компетентностной парадигмы, формировании психологически безопасной образовательной среды.

Ключевые слова: *психологическая служба, психолого-педагогическое сопровождение, индивидуальная образовательная траектория, компетентностная парадигма, психологически безопасная образовательная среда.*

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM

O.A. Ul'yanina, K.A. Faizullina, E.A. Nikiforova, K.G. Semenova, I.D. Ryzhova

Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of Russian Federation of Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia)

The article presents the possibilities of psychological service in the modern education system for the implementation of psychological and pedagogical support of participants in educational relations. The role of a teacher-psychologist (psychologist in the field of education) in achieving personal, subject, meta-subject results, determining individual educational trajectories, implementing the competence paradigm, and forming a psychologically safe educational environment is described.

Key words: *psychological service, psychological and pedagogical support, individual educational trajectory, competence paradigm, psychologically safe educational environment.*

В настоящее время в России все бóльшую популярность приобретает негосударственный сектор среднего общего образования, причиной которой являются высокие ожидания родителей в отношении качества обучения их детей. Конкурентоспособность коммерческих школ обеспечивается индивидуальным подходом, нетрадиционными формами работы, современным техническим оборудованием и мн. др. Однако не во всех частных образовательных организациях существует высоко профессиональная психологичес-

кая служба, нацеленная на сохранение психологического здоровья детей, социально и личностно значимыми показателями которого являются отсутствие неблагоприятных психических явлений, адекватная условиям окружающей действительности саморегуляция поведения и деятельности ребенка, реализация его индивидуальных возможностей, высокая продуктивность и др.

Необходимо учитывать, что развитие современных детей и подростков происходит в условиях стремительной социальной трансформации, существования таких явлений, как стигматизация, дискриминация, ненормативность поведения, частота выявляемых психических расстройств у детей и др. Данные условия дополнительно подтверждают острую потребность в профессиональном психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса специалистами психологической службы, развитие которой предусмотрено планом основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.

С целью организационно-методического и экспертного сопровождения функционирования Службы был создан Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации, сотрудниками которого реализуются в том числе приоритетные задачи Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 г. [4], а именно: оказывается методическая поддержка региональным психологическим службам; осуществляются экспертиза и трансляция передовых технологий и механизмов работы, направленных на создание развивающей психологически безопасной образовательной среды, сохранение психологического здоровья и благополучия обучающихся и их родителей (законных представителей), педагогических работников, индивидуализацию обучения и воспитания, диагностику и контроль динамики личностного и интеллектуального развития обучающихся; ведется разработка контента цифровой платформы Службы и др.

Современный федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования предполагает достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов [1]. Так, если личностные результаты свидетельствуют о готовности и способности обучающихся к саморазвитию, личностному самоопределению, а предметные – о сформированности научных знаний и умений в различных предметных областях, то метапредметные результаты определяют развитие теоретического и практического мышления ребенка, его коммуникативных, личностных, познавательных и регулятивных способов деятельности, обеспечивающих гармоничную картину мира обучающихся, способных действовать в мультимодальных ситуациях.

Поскольку личностные и метапредметные образовательные результаты имеют особое значение, специалисты психологических служб организуют свою деятельность в постоянном взаимодействии с педагогическими работниками в вопросах обеспечения освоения обучающимися основных образовательных программ, в том числе при проведении внеурочной работы. Участвуя во внеклассных занятиях, обучающийся сам выбирает интересную ему деятельность и ее форму, открывает возможности для реализации своего творческого потенциала и проявления инициативы.

В связи с тем, что профессиональный стандарт педагога предписывает ему «определение совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательных отношений зоны ближайшего развития… индивидуальной программы развития обучающихся» [2], полноценное, качественное обучение становится возможным благодаря разработке и реализации индивидуальных образовательных траекторий – развитие личностного потенциала каждого обучающегося в образовании через персональный путь [6], что выводит на первый план не индивидуализированное освоение содержания, а задачи развития личности.

Разработка индивидуальных образовательных траекторий невозможна без участия педагога-психолога, который

на основе анализа документации обучающегося, изучения его портфолио, включенного систематического наблюдения, анализа индивидуально-личностных особенностей, стиля межличностного общения, оценки динамики обучения за предыдущие года, выявления образовательных предпочтений (учебных и внеурочных) проектирует ее направленность, прогнозирует темп и результаты реализации.

Структура индивидуальной траектории включает: базовую часть, которая обеспечивает обучающихся необходимыми знаниями и навыками, приобщает их к общекультурным и национально значимым ценностям, и вариативную, которая строится с учетом личностных особенностей и потребностей обучающегося в специально спроектированных условиях индивидуального развития.

Индивидуальная траектория обучения особенно актуальна для таких категорий обучающихся, как дети с опережающими темпами развития, ослабленным здоровьем, низкой учебной мотивацией и трудностями в обучении, а также одаренных учащихся со специальными способностями и др. [5].

Таким образом, индивидуальная траектория обучения – это интегрированная модель образовательного пространства, в которой роль педагога-психолога является одной из первостепенных, так как специалист, обладающий психологическими знаниями и профессиональным опытом, способен определять способности, интересы детей, разрабатывать программы индивидуального обучения.

Компетентностная парадигма современной системы образования нацелена на укрепление практико-ориентационной и инструментальной направленности, обеспечивающей подготовку умелого и мобильного человека, который владеет не суммой знаний, а способами и технологиями их самостоятельного получения, применения. В связи с этим формирование таких компетенций, как ценностно-смысловые, общекультурные, коммуникативные, социально-трудовые, компетенции личностного самосовершенствования, невозможно только усилиями педагогов-предметников. В данном случает психолог, обладая необходимым пакетом

диагностического инструментария, развивающим методическим комплексом, конструирует индивидуальную работу по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся с учетом ресурсов детей, выявленных потребностей, что в значительной мере увеличивает эффективность образовательного процесса.

Компетентностный подход в работе педагога-психолога содействует выбору профессии с ориентацией на опережающую профориентацию обучающихся, что способствует формированию новой производственной культуры, повышению конкурентоспособности выпускников образовательных организаций, социальной мобильности, позволяющей им менять свой социальный статус в будущем, и др.

Незаменимая роль принадлежит педагогу-психологу в вопросах организации взаимодействия между участниками образовательных отношений, основу которых составляют духовно-нравственные ценности, способствующие развитию открытости, высокой степени доверия, взаимоуважения. Так, например, одним из запросов образовательных организаций, в которых произошли культурные преобразования среды ввиду поступивших обучающихся из ДНР, ЛНР и освобожденных территорий Украины (или из за рубежа), касался разработки методического комплекса, позволяющего создать организационно-психологические условия, направленные на развитие межкультурной коммуникации у обучающихся с помощью формирования копинг-стратегий совладающего поведения. Команда сотрудников ФКЦ, состоящая из старших научных сотрудников и практикующих психологов, разработала программу «Я в мире и мир во мне», которая получила высокую оценку ученых-экспертов и в настоящее время активно реализуется в десятках образовательных организациях.

Учитывая, что образовательная среда является открытой системой, которая заключает в себе все закономерности и особенности социальной среды, в том числе проблемы современного общества, представляющие угрозу для безопасности самой организации, необходимо уделять особое вни-

мание формированию психологически безопасной образовательной среды, которая будет способствовать обеспечению личностно-эмоциональной защищенности участников образовательных отношений, актуализации их внутренних ресурсов для наиболее успешной реализации социально-ролевых функций и др.

Развитие условий, обеспечивающих психологическую безопасность образовательной среды, невозможно без направляющего участия педагога-психолога. Так, безопасности образовательной среды способствуют: благополучный социально-психологический климат образовательной организации; реализация диалогического воспитания, главными атрибутами которого являются равноправие собеседников и взаимное личностное признание; активное использование современных интересных для детей форм работы (например, большая психологическая игра, моделирующая и преобразующая реальность, целью которой является индивидуализация личности через осознание ею собственного жизненного опыта). Другими актуальными для детей формами работы являются обучающие квесты, квизы и др. Также созданию психологически безопасной образовательной среды способствуют возможность своевременного оказания экстренной психологической помощи при возникновении кризисных ситуаций, связанных с трагическими событиями в жизни участников образовательных отношений; регулярное применение ассиссмент-метода, позволяющего определять эффективность деятельности педагогических работников, в том числе педагогов-психологов, формировать представление о том, какие ресурсы сотрудников позволят им профессионально развиваться, чему важно обучить и какие качества сформировать для получения более высоких результатов.

Реализация приведенных условий обеспечит психологическую безопасность образовательной среды, которая, в свою очередь, позволит повысить качество взаимодействия участников образовательных отношений, улучшит показатели личностного развития обучающихся, будет содейство-

вать снижению степени влияния факторов социального риска на образовательную среду.

Для обеспечения комплексности психолого-педагогического сопровождения обучающихся педагог-психолог организует взаимодействие с их родителями (законными представителями), которое включает: повышение уровня психологической грамотности родителей (законных представителей) (тематические беседы, лекции, выступления на родительских собраниях); индивидуальное консультирование родителей по актуальным проблемам познавательного и личностного развития детей, социального взаимодействия и поведения; проведение анкетирования и опросов с целью выявления ожиданий родителей от образовательной организации, ценностных ориентаций и получения обратной связи [3]. Системная психологическая работа с родителями не только повысит уровень их доверия к образовательной организации, но и явится заключительным структурным компонентом ядра психолого-педагогического сопровождения обучающихся, сформирует единые подходы педагогов и родителей в вопросах воспитания, развития и обучения.

Необходимо отметить, что благодаря представленной системе профессионально организованного взаимодействия педагога-психолога с обучающимися, родителями, педагогическими работниками образовательной организации реализуется модель комплексного психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений. Единый конструктивный подход способствует успешности обучающихся в процессе личностного развития, социальной адаптации, обучения, коммуникации, профориентации и обеспечивает конкурентоспособность как государственных, так и частных образовательных организаций на рынке образовательных услуг.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ

Министерства образования и науки от 17.12.2021 № 1897 // Российская Федерация. Приказы Министерства образования и науки [офиц. сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255 (дата обращения: 09.09.2022).

2. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): Приказ Министерства образования и науки от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 05.08.2016) // Российская Федерация. Приказы Министерства образования и науки [офиц. сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155553/fcd5ad2f7bcae420af7b0e706a20935cafd7f5ec (дата обращения: 09.09.2022).

3. Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»): Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2020 № Р-193 // Российская Федерация. Приказы Министерства просвещения [офиц. сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_378772 (дата обращения: 09.09.2022).

4. О направлении Концепции и плана (вместе с Концепцией развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 г.): Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.05.2022 № ДГ-1349/07 // Российская Федерация. Приказы Министерства просвещения [офиц. сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_419883 (дата обращения: 09.09.2022).

5. *Исаева И.Ю.* Технология проектирования индивидуальных образовательных маршрутов: учебное пособие. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. – 116 с.

6. *Хуторской А.В*. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному?: пособие для учителя.- М.: ВЛАДОС-пресс, 2005. – 383 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абакумова Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент Национального исследовательского Томского государственного университета (*Томск, Россия*)

Абдуллаева М.М. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Авдеева С.М. – педагог-психолог ГБДОУ «Детский сад № 78 "Жемчужинка"» (*Санкт-Петербург, Россия*)

Автономов Д.А. – медицинский психолог ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы» (*Москва, Россия*)

Агеева И.А. – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии Кыргызско-Российского славянского университета (*Бишкек, Республика Кыргызстан*)

Алагич Э.Х. – преподаватель Международного университета округа Врчко (*Врчко, Босния и Герцеговина*)

Александрова Е.А. – аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, старший специалист отдела кадрового консультирования ООО «Мэнпауэр» (*Москва, Россия*)

Андреева Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент Чувашского республиканского института образования Минобразования Чувашии (*Чебоксары, Россия*)

Анисимова Ю.Н. – кандидат психологических наук, доцент Набережночелнинского государственного педагогического университета (*Набережные Челны, Россия*)

Астапова А.М. – клинический психолог клиники «Нейроцентр медико-психологической коррекции и реабилитации» (*Москва, Россия*)

Баканова А.А. – кандидат психологических наук, доцент Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (*Санкт-Петербург, Россия*)

Балезина Е.А. – кандидат социологических наук, научный сотрудник департамента иностранных языков НИУ «Высшая школа экономики» (*Москва, Россия*)

Балова Ж.И. – педагог-психолог МБОУ «Детский сад компенсирующего вида № 179» (*Саратов, Россия*)

Банщикова Т.Н. – кандидат психологических наук, доцент, руководитель Научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития Северо-Кавказского федерального университета (*Ставрополь, Россия*)

Барабанов Р.Е. – дефектолог, клинический психолог, руководитель ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию "Центральный"» ДТСЗН (*Москва, Россия*)

Бартош К.Э. – студент специалитета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Башкатов С.А. – доктор биологических наук, кандидат психологических наук, профессор, декан биологического факультета Башкирского государственного университета (*Уфа, Россия*)

Башкин Е.Б. – кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Бек А.В. – младший научный сотрудник лаборатории психогигиены психопрофилактики НИМЦ им. В.П. Сербского Минздрава России (*Москва, Россия*)

Берберян А.С. – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Российско-Армянского (Славянского) университета (*Ереван, Армения*)

Берлот П. – ассистент кафедры педагогики факультета гуманитарных и социальных наук Университета Риеки (*Риека, Хорватия*)

Бехтер А.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Тихоокеанского государственного университета (*Хабаровск, Россия*)

Бовин Б.Г. – кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского института Федеральной службы исполнения наказаний (*Москва, Россия*)

Бовина И.Б. – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры клинической и судебной психологии Московского госу-

дарственного психолого-педагогический университета (*Москва, Россия*)

Богатов Н.М. – доктор физико-математических наук, профессор, заведующий кафедрой физики и информационных систем Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Богатова А.Н. – аспирант кафедры психологии Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Бочкина Е.В. – преподаватель, аспирант кафедры дошкольной педагогики Московского финансово-промышленного университета «Синергия» (*Москва, Россия*)

Будянская О.Д. – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Бычкова П.А. – аспират кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Вайтюлевич А.Ю. – магистр психологии, психолог Гродненского областного клинического центра «Психиатрия–наркология» (*Гродно, Беларусь*)

Васина Ю.М. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной психологии Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого (*Тула, Россия*)

Вихорева В.А. – студент кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены Медицинского института Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Вукчевич Б. – доктор психологических наук, преподаватель Высшей школы кулинарного искусства и туризма (*Врнячка-Баня, Республика Сербия*)

Гайнуллина С.М. – аспирант кафедры психологического сопровождения и клинической психологии факультета психологии Башкирского государственного университета (*Уфа, Россия*)

Галецкая К.И. – студент 3-го курса Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России им. Героя РФ генерала армии Е.Н. Зиничева (*Санкт-Петербург, Россия*)

Ганузин В.М. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры педиатрии Ярославского государственного медицинского университета (*Ярославль, Россия*)

Генчев А.Л. – кандидат социальных наук, главный ассистент кафедры социальной работы педагогического факультета Софийского университета им. св. Климента Охридского (*София, Болгария*)

Герфурт С.С. – студент специалитета 5-го курса кафедры клинической психологии и психологической помощи Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (*Санкт-Петербург, Россия*)

Гирина А.С. – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Горбунова Н.В. – доктор педагогических наук, профессор, директор Гуманитарно-педагогической академии Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского (*Симферополь, Россия*)

Горюнова Л.Н. – кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

Григорьева А.А. – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и медицинской психологии Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Гусева Е.И. – студент Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (*Москва, Россия*)

Гутвайн Н. – доктор педагогических наук, главный научный сотрудник, директор Института педагогических исследований Республики Сербия (*Белград, Республика Сербия*)

Гутич М. – кандидат медицинских наук, профессор факультета медицинских наук Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Дацковский И.М. – доктор философии (Ph.D.), главный специалист Кабинета клинической психологии и патопсихологии (*Бейт Шемеш, Израиль*)

Дворянчиков Н.В. – кандидат психологических наук, доцент, декан факультета юридической психологии Московского государственного психолого-педагогический университета (*Москва, Россия*)

Демин А.Н. – доктор психологических наук профессор Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Денисова К.Э. – выпускник магистратуры Российского государственного педагогический университет им. А.И. Герцена (*Санкт-Петербург, Россия*)

Дехтяренко А.А. – аспирант Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Дешевых М.А. – магистрант, студент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Джевич Р.С. – доктор педагогических наук, научный сотрудник Института педагогических исследований (*Белград, Республика Сербия*)

Дзюбенко М.М. – студент магистратуры департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (*Москва, Россия*)

Дмитриева Е.Ю. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий им. Героя Российской Федерации генерала армии Е.Н. Зиничева (*Санкт-Петербург, Россия*)

Дороничева М.М. – кандидат медицинских наук, врач-невролог НПЦ Детской психоневрологии (*Москва, Россия*)

Дублянин Д. – кандидат медицинских наук, преподаватель факультета медицинских наук Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Дублянин Я. – кандидат медицинских наук, преподаватель факультета медицинских наук Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Дубровина М.Н. – специалист по социальной реабилитации ГБУ СРЦ «Возрождение» (*Москва, Россия*)

Егорцева Е.В. – студент специалитета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Емельянова К.В. – магистрант 1-го года обучения кафедры психологии и социальных наук Института психологии Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Амммосова (*Якутск, Республика Саха (Якутия), Россия*)

Ермаков А.С. – кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Ермаков Д.С. – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Ермакова Н.Г. – доктор психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи Российского государственного педагогический университет им. А.И. Герцена (*Санкт-Петербург, Россия*)

Ермаченко Е.В. – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Ермолаева А.В. – начальник отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Ершова Р.В. – доктор психологических наук, РЭПТ-терапевт, профессор Государственного социально-гуманитарного университета (*Коломна, Россия*)

Жбанкова Е.В. – доктор исторических наук, профессор, профессор факультета иностранных языков и регионоведения Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Жечева Х.К. – доктор педагогических наук, главный ассистент Университета «Проф. д-р Асен Златаров» (*Бургас, Болгария*)

Журавлева М.С. – студент специалитета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Зелич А. – доктор педагогических наук, профессор философского факультета Университета в Риеке (*Риека, Хорватия*)

Зовко А. – доктор педагогических наук, профессор Университета Риеки (*Риека, Хорватия*)

Золотарева А.А. – кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, заведующая лабораторией психосоматической медицины научно-образовательного Российско-Китайского центра системной патологии НИУ «Высшая школа экономики» (*Москва, Россия*), Национального исследовательского университета «Южно-Уральский государственный университет» (*Челябинск, Россия*)

Кабанова Т.Н. – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (*Москва, Россия*)

Казаренков В.И. – доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*), член Ассоциации профессоров славянских стан (*Россия*)

Калайджич О. – педагогических наук, преподаватель Университета Восточного Сараево (*Фоча, Республика Сербская, Босниая и Герцеговина*)

Калафат Е. – магистр кафедры общей и педагогической психологии факультета психологии Национального исследовательского Томского государственного университета (*Томск, Россия*)

Каменева Г.Н. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*), член Psi Chi, the International Honor Society in Psychology (*Россия*)

Карнелович М.М. – кандидат психологических наук, доцент Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (*Гродно, Беларусь*)

Карпиевич В.А. – кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры философии и права Белорусского государственного технологического университета (*Минск, Республика Беларусь*)

Качина А.А. – старший научный сотрудник лаборатории психологии труда Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Кежун Е.Р. – преподаватель кафедры психологии и педагогики Гродненского государственного медицинского университета (*Гродно, Беларусь*)

Келарева И.В. – студент филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Киреева О.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и социологии управления Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Клапан Л. – магистр кинезеологии Основной школы «Печине» Университета Риеки (*Риека, Хорватия*)

Клещевникова Т.М. – главный врач Городской поликлиники № 17 (*Тюмень, Россия*)

Климакова М.В. – преподаватель Московского городского психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Козлова О.С. – аспирант Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Комиссарова О.А. – аспирант кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Кондратюк Н.Г. – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Психологического института РАО (*Москва, Россия*)

Копытин А.И. – доктор медицинских наук, профессор Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования (*Санкт-Петербург, Россия*)

Косикова Л.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (*Ростов-на-Дону, Россия*)

Костина Е.В. – начальник отдела психологической работы управления по работе с личным составом Московского университета Министерства внутренних дел РФ им. В.Я. Кикотя (*Москва, Россия*)

Корач И. – доктор педагогических наук, профессор Высшей школы педагогики и информатики «Сирмиум» (*Сремска Митровица, Республика Сербия*)

Костомарова А.С. – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Кот А.С. – аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Кочетова Ю.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии им. проф. Л.Ф. Обуховой Московского государственного психолого-педагогического университета, руководитель магистерской программы «Практическая психология в социальной сфере и образовании», клинический психолог (*Москва, Россия*)

Круглов В.А. – кандидат физико-математических наук, генеральный директор АНО ДПО «Академия ГЕНИСО» (*Санкт-Петербург, Россия*)

Круглова М.А. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры эргономики и инженерной психологии Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

Кудинов С.И. – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов, Почетный работник высшей школы Российской Федерации, профессор Академии управления МВД России, член Ассоциации профессоров славянских стан (*Москва, Россия*)

Кудинов С.С. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Кудинова С.С. – студент филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Куонг Тран Ван – бакалавр, сотрудник Университета социальных и гуманитарных наук, Вьетнамский национальный университет (*Хошимин, Вьетнам*)

Курбанова В.В. – специалист по учебно-методической работе отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Курданова С.К. – психолог Северо-Кавказского федерального университета (*Ставрополь, Россия*)

Курпас И.Н. – методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганский информационно-методический центр», руководитель Центра экстренной психологической помощи «Мы рядом» (*Луганск, ЛНР, Россия*)

Куфтяк Е.В. – доктор психологических наук, профессор Московского института психоанализа Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (*Москва, Россия*)

Лазарева Е.Ю. – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и клинической психологии Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова (*Чебоксары, Россия*)

Лексина О.А. – студент магистратуры Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Лепехин Н.Н. – кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

Лысенко Н.Е. – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психогигиены и психопрофилактики Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (*Москва, Россия*)

Мануковская А.Ю. – студент специалитета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Мацанович Н. – доктор педагогических наук, профессор факультета политических наук Баня-Лукского университета (*Баня-Лука, Республика Сербская, Босния и Герцеговина*)

Машарская О.С. – кандидат психологических наук, главный научный сотрудник научно-исследовательского отдела Белорусской государственной академии искусств (*Минск, Беларусь*)

Медведева И.А. – аспирант кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Мехтиханова Н.Н. – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Ярославского государственного университета (*Ярославль, Россия*)

Милидраг А. – кандидат медицинских наук, преподаватель Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Михайлова О.Б. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов, член Ассоциации профессоров славянских стан (*Москва, Россия*)

Моргун Д.В. – кандидат биологических наук, кандидат философских наук, директор Московского детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма (*Москва, Россия*)

Моросанова В.И. – чл.-кор. РАО, доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии саморегуляции Психологического института РАО (*Москва, Россия*)

Мурзина Ю.С. – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Тюменского государственного университета (*Тюмень, Россия*)

Набиева З.Б. – аспирант кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Нартова-Бочавер С.К. – доктор психологических наук, профессор, профессор, ведущий научный сотрудник департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (*Москва, Россия*)

Наумова Д.А. – студентка Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

Неминущая В.Д. – студент специалитета Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (*Москва, Россия*)

Никифорова Е.А. – ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Николаева А.А. – кандидат социологических наук, доцент Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Новаков А.В. – медицинский психолог, заведующий Социально-психологической службы ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы» (*Москва, Россия*)

Новикова И.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*), член Psi Chi, the International Honor Society in Psychology, советник отделения Psi Chi в Российском университете дружбы народов (*Москва, Россия*)

Носс И.Н. – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (*Москва, Россия*)

Оань До Тхи – бакалавр, сотрудник Университета социальных и гуманитарных наук, Вьетнамского национального университета Хошимина (*Хошимин, Вьетнам*)

Овчинникова Т.Н. – кандидат психологических наук, преподаватель Московского социального гуманитарного института (*Москва, Россия*)

Одинцова О.В. – кандидат психологических наук, доцент Российского государственного университета им. А.Н. Косыгина (*Москва, Россия*)

Одинцов А.А. – доктор экономических наук, профессор Национального исследовательского университета, Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана (*Москва, Россия*)

Ожиганова Г.В. – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов Института психологии РАН (*Москва, Россия*)

Пеева О.Д. – лаборант-исследователь лаборатории психогигиены психопрофилактики Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Министерства здравоохранения Российской Федерации (*Москва, Россия*)

Перучица Р. – доктор педагогических наук, преподаватель медицинского факультета Университета Восточного Сараево (*Фоча, Республика Сербская, Босниая и Герцеговина*)

Петрова В.И. – студент кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены Медицинского института Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Петунова С.А. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и клинической психологии Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова (*Чебоксары, Россия*)

Петунова Ю.Л. – студент 5-го курса Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова Минздрава России (*Москва, Россия*)

Печенников Д.А. – студент магистратуры филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Подосинов В.Н. – психолог Муниципального казенного учреждения дополнительного образования г. Новосибирска «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр А.И. Бороздина» (*Новосибирск, Россия*)

Польская Н.А. – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии Москов-

ского государственного психолого-педагогического университета, ведущий научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ г. Москвы» (*Москва, Россия*)

Попова Т.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития философско-социального факультета Пермского государственного национального исследовательского университета (*Пермь, Россия*)

Проничева М.М. – кандидат психологических наук, научный сотрудник Лаборатории психогигиены и психопрофилактики Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России (*Москва, Россия*)

Пухарева Т.С. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной психологии и социологии управления Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Раданович А. – младший научный сотрудник Института педагогических исследований Республики Сербия (*Белград, Сербия*)

Радманович Б. – доктор медицинских наук, профессор факультета медицинских наук Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Разваляева А.Ю. – кандидат психологических наук, научный сотрудник Института психологии РАН (*Москва, Россия*)

Родионова Е.П. – психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Родникова О.А. – психолог Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

Рыжова И.Д. – педагог-психолог Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Рындина О.Г. – кандидат психологических наук, заведующая патопсихологической лабораторией, медицинский психолог Рес-

публиканской психиатрической больницы Министерства здравоохранения Чувашской Республики (*Чебоксары, Россия*)

Савченко И.А. – кандидат политических наук, доцент Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Савченко Н.Л. – студент Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Самсонова М.Ю. – студент Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова (*Рязань, Россия*)

Сафийе Т. – кандидат медицинских наук, преподаватель факультета медицинских наук Университета в Крагуевце (*Крагуевац, Сербия*)

Сачкова М.Е. – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (*Москва, Россия*)

Семенова А.Э. – психолог Научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития психолого-педагогического факультета Северо-Кавказского федерального университета (*Ставрополь, Россия*)

Семенова К.Г. – педагог-психолог Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Семеняк И.В. – медицинский психолог Реабилитационного центра (филиала) ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» (*Ступино, Россия*)

Скуратова К.А. – младший научный сотрудник лаборатории физиологии зрения Института физиологии им. И.П. Павлова Российской академии наук (*Санкт-Петербург, Россия*)

Соколовский М.Л. – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» (*Ставрополь, Россия*)

Станишич Е.М. – доктор педагогических наук, научный сотрудник Института педагогических исследований Республики Сербия (*Белград, Республика Сербия*)

Станкевич Н.Л. – старший преподаватель Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка (*Минск, Беларусь*)

Старостина Л.Д. – кандидат психологических наук, преподаватель Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (*Якутск, Республика Саха (Якутия), Россия*)

Стошич Л. – доктор философии, доктор компьютерных наук, профессор факультета бизнеса и права Университета МБ (*Белград, Сербия*), ведущий научный сотрудник Управления информационно-публикационной деятельности Центра научных компетенций Донского государственного технического университета (*Ростов-на-Дону, Россия*)

Стоянович М. – младший научный сотрудник Института педагогических исследований Республики Сербия (*Белград, Сербия*)

Сунгурова Н.Л. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Сусанина И.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова (*Рязань, Россия*)

Сухих С.А. – доктор филологических наук, доцент, профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Тимур О.Ю. – педагог-психолог Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Ти Хо Во Куе – кандидат психологических наук, преподаватель Университета социальных и гуманитарных наук, Вьетнамского национального университета Хошимина (*Хошимин, Вьетнам*), Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Томас Л. – магистр педагогики факультета гуманитарных и социальных наук Университета Риеки (*Риека, Хорватия*)

Трушкина С.В. – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник отдела медицинской психологии Научного центра психического здоровья (*Москва, Россия*)

Тукфеева Ю.В. – кандидат педагогических наук, начальник отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Ульянина О.А. – доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Усова Л.Е. – клинический психолог клиники «Нейроцентр медико-психологической коррекции и реабилитации» (*Москва, Россия*)

Файзуллина К.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Фаустова А.Г. – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой клинической психологии Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова (*Рязань, Россия*)

Фетисов А.С. – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной педагогики Воронежского государственного педагогического университета (*Воронеж, Россия*)

Феофанов В.Н. – кандидат психологических наук, доцент, доцент факультета психологии Российского государственного социального университета (*Москва, Россия*)

Филатова О.А. – преподаватель кафедры психологии Тихоокеанского государственного университета (*Хабаровск, Россия*)

Фомина А.В. – доктор фармацевтических наук, заведующая кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и гигиены Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Хает Л.Г. – кандидат наук, консультант Службы помощи (*Берлин, Германия*)

Хайрутдинова М.Р. – старший преподаватель кафедры педагогической психологии Казанского (Приволжского) федерального университета (*Казань, Россия*)

Хасанбашич А.А. – доктор педагогических наук, преподаватель Международного университета округа Врчко (*Врчко, Босния и Герцеговина*)

Хусаинова Р.М. – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии Казанского (Приволжского) федерального университета (*Казань, Россия*)

Цыганов И.Ю. – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Психологического института РАО (*Москва, Россия*)

Чабаркапа М. – доктор психологических наук, профессор Университета в Белграде (*Белград, Сербия*)

Чеканова А.В. – педагог-психолог МБОУ «Успенская СОШ» (структурное подразделение МБОУ «Горковская СОШ») (*г.о. Одинцово, Московская обл., Россия*)

Челак А.И. – лаборант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Чудина Ю.А. – заместитель начальника лаборатории Национального исследовательского центра «Курчатовский институт», доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Чхиквадзе Т.В. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Шабас С.Г. – кандидат психологических наук, доцент Гуманитарного университета (*Екатеринбург, Россия*)

Шатилова Н.Н. – кандидат медицинских наук, заведующая психоневрологическим отделением № 5 НПЦ детской психоневрологии (*Москва, Россия*)

Шевеленкова Т.Д. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры нейро- и патопсихологии Российского государственного гуманитарного университета (*Москва, Россия*)

Шейнов В.П. – доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства Республиканского института высшей школы Белорусского государственного университета (*Минск, Беларусь*)

Шелиспанская Э.В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого (*Тула, Россия*)

Шереметева Д.В. – студент факультета управления и психологии Кубанского государственного университета (*Краснодар, Россия*)

Шершнёва А. – студент магистратуры кафедры психологии и педагогики Российский университет дружбы народов (*Москва, Россия*)

Шилова Е.В. – медицинский психолог Центра профилактики социально значимых заболеваний (филиал) ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» (*Москва, Россия*)

Шлягина Е.И. – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник кафедры психологии личности факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*)

Шляхта Д.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики филологического факультета Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*), член Psi Chi, the International Honor Society in Psychology (*Россия*)

Шулякоуская К. – магистр психологии Ляудис Академии (*Берлин, Германия*)

Юкляева Т.Г. – студент магистратуры факультета психологии Российского государственного социального университета (*Москва, Россия*)

Якубовская Д.К. – студент кафедры клинической психологии и психотерапии Московского государственного психолого-педагогического университета (*Москва, Россия*)

Ярушевский С.Б. – студент магистратуры Российского университета дружбы народов (*Москва, Россия*)

Яшина М.А. – бакалавр, студент магистратуры Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*)

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ …….. 3

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Берберян А.С. Эмоциональное выгорание и показатели психологического здоровья специалистов помогающих профессий: экзистенциально-гуманистический подход ……. 5
Гутвайн Н. Школьная успеваемость и психическое здоровье учащихся ……. 20
Джевич Р.С. Психическое здоровье учащихся с отклонениями в развитии и социальная адаптация …… 26
Корач И. Климат учреждения как фактор, способствующий успешному функционированию, психическому здоровью и удовлетворенности сотрудников трудом ……... 32
Станишич Е.М. Психическое здоровье и экологическое образование ……... 38
Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В., Бовин Б.Г. Радикализация: в поисках объяснительной схемы (от аномалии личности до переживания неопределенности) …….. 45

Р а з д е л I
ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
И САМОРЕАЛИЗАЦИИ
В УСЛОВИЯХ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Кудинов С.И., Кудинов С.С., Козлова О.С., Кудинова С.С. Самореализация как основа психологического благополучия личности ……. 52
Горюнова Л.Н., Родникова О.А. Мотивы выбора типа питания и потребность в самовыражении в контексте здоровьесберегающих технологий в период интенсивного профессионального обучения …….. 57
Демин А.Н., Киреева О.В. Гибкость личности в разных видах занятости и технологии ее развития …… 62

Демин А.Н. Прекарная занятость и психологическое благополучие личности ……. 68
Галецкая К.И., Дмитриева Е.Ю. Проблема профессионального здоровья в условиях эмоциональной напряженности …. 71
Кежун Е.Р. Специфика связи профессионального самоотношения и эмоционального выгорания у врачей до и во время пандемии COVID-19 ……. 78
Мехтиханова Н.Н., Мурзина Ю.С., Клещевникова Т.М. Эмоциональное выгорание и мудрость медицинских работников до и во время пандемии COVID-19 ……. 84
Михайлова О.Б., Медведева И.А. Специфика эмоционального выгорания у сотрудников муниципальной службы с различным стажем профессиональной деятельности …… 91
Ожиганова Г.В. Духовный аспект личности и психологическое благополучие …… 98
Сухих С.А., Богатов Н.М., Богатова А.Н. Условия успеха саморегулятивной практики …… 103
Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие, жизнестойкость и особенности ценностно-смысловой сферы молодых людей с повышенной тревогой о здоровье …… 109
Вайтюлевич А.Ю. Субъективная картина источников пандемического стресса у взрослых ……. 115
Гусева Е.И., Сачкова М.Е. Отношение к моббингу в рабочей среде у молодежи с разным уровнем профессиональной идентичности и удовлетворенности трудом …….. 120
Дзюбенко М.М., Нартова-Бочавер С.К. Дружественная офисная среда как фактор позитивного функционирования работников …… 126
Ермаченко Е.В., Чхиквадзе Т.В. Сравнение эмоционального интеллекта студентов профессий «человек–человек» и «человек–техника» ……... 131
Носс И.Н., Кабанова Т.Н. Особенности восприятия служебно-профессиональных ситуаций сотрудниками правоохранительных органов с акцентуациями характера …… 138
Проничева М.М., Костина Е.В. Возрастные особенности саморегуляции у сотрудников ФСИН …… 144
Петунова С.А., Рындина О.Г., Петунова Ю.Л. Особенности профессионального выгорания у медицинских психологов и врачей-психиатров …….. 150
Сафийе Т., Вукчевич Б., Чабаркапа М. Самореализация и профессиональное развитие одаренных детей в Сербии …. 158

Станкевич Н.Л. Психологические механизмы самоконтроля личности 167
Сунгурова Н.Л., Печенников Д.А. Удовлетворенность трудом как критерий профессионального развития продавцов-консультантов парфюмерной компании 173
Юкляева Т.Г., Феофанов В.Н. Проблема профессионального здоровья врачей-онкологов в условиях эмоциональной напряженности 179
Кудинов С.С., Шершнёва А. Исследование ценностно-смысловой сферы у спортсменов групповых и индивидуальных видов спорта 185

Р а з д е л II
ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

Балезина Е.А. Стратегии адаптации молодых преподавателей вузов в условиях неопределенности 192
Балова Ж.И. Приемы развития и активизации позитивного мышления как одного из важнейших условий поддержания психического здоровья 198
Генчев А.Л. Вызовы и перспективы развития образования в условиях процессов глобализации и цифровизации (*на болг. яз.*) 204
Зелич А., Зовко А., Клапан Л. Ориентационно-консультативная роль педагогов при выборе спортивного направления (*на хорват. яз.*) 212
Золотарева А.А. Психосоматический статус и здоровьесберегающее поведение российской молодежи в период пандемии COVID-19 218
Карнелович М.М. Студенты как субъекты совладания с пандемическим стрессом 223
Кондратюк Н.Г., Цыганов И.Ю., Моросанова В.И. Лонгитюдное исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и профессиональных установок учащихся 228
Лепехин Н.Н., Яшина М.А. Конфликтоустойчивость студентов в ситуации неопределенности 235
Мацанович Н., Хасанбашич, А.А. Алагич Э.Х. Кибербуллинг как новая форма насилия в эпоху глобализации и цифровизации (*на англ. яз.*) 241

Михайлова О.Б., Стошич Л. Психологическое здоровье педагогов в эпоху цифровизации: основные риски и стратегии профессионального долголетия 247
Подосинов В.Н. Материнский монолог, колыбельная и вокализ как технология коррекции поведения и развития высших психических функций (речи) ребенка с тяжелой умственной отсталостью 255
Раданович А., Стоянович М. Имплицитные теории психического здоровья и болезней: значимость и методика исследования (*на англ. яз.*) 261
Семенова К.Г. Социально-психологическое неблагополучие как фактор дезадаптивного поведения подростков и молодежи 269
Фетисов А.С., Горбунова Н.В. Ментальное здоровье педагога как профессиональная ценность 275
Фомина А.В., Вихорева В.А., Петрова В.И. Изучение проблемы адаптации студентов вуза к обучению с применением дистанционных образовательных технологий 281
Хусаинова Р.М., Хайрутдинова М.Р. Роль супервизии в оценке профессионального статуса учителя 287
Авдеева С.М. Работа с «Картой тела» как способ сохранения профессионального здоровья педагога в условиях эмоциональной напряженности 293
Андреева Н.Н. Метаконсультация для педагога-психолога как метод поддержки его профессионально-личностного здоровья 299
Ганузин В.М. Особенности показателей социальной адаптированности и вегетативной устойчивости в зависимости от социально-педагогических условий обучения и проживания 306
Жечева Х.К. Проблемы обучения и профессиональное здоровье будущих учителей естественных наук в эпоху цифровизации образования 311
Калайджич О., Перучица Р. Самоуважение и самоэффективность в среднем подростковом возрасте (*на серб. яз.*) ... 316
Комиссарова О.А., Дубровина М.Н. Профилактика и ранняя диагностика употребления ПАВ как предикторы сохранения здоровья молодежи 323
Лазарева Е.Ю. Взаимосвязь характеристик здорового образа жизни и восприятия социальной поддержки у иностранных и российских студентов медицинских специальностей 330

Машарская О.С. Социально-психологический анализ субъективного благополучия студентов …… 337
Одинцова О.В., Одинцов А.А. Здоровьесберегающие технологии в ситуации непредсказуемости …… 342
Пухарева Т.С., Шереметева Д.В. Психологическое благополучие студентов-юристов в период профессионального обучения в вузе …… 349
Берлот П., Зовко А. Самооценка как основа повышения качества образования (*на англ. яз.*) …… 355
Ярушевский С.Б. Творчество как основа психологического здоровья …… 361

Раздел III
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л., Курданова С.К., Семенова А.Э. Роль толерантности к неопределенности в субъективном благополучии российской молодежи …… 367
Дехтяренко А.А., Савченко Н.Л., Шлягина Е.И. Проактивные стратегии совладания как предикторы субъективного благополучия в ситуации неопределенности …… 374
Жбанкова Е.В. К вопросу о сохранении психологического здоровья в России начала XX в. (что может дать этот опыт сегодня) …… 378
Кот А.С., Качина А.А. Психологические ресурсы и профессиональное благополучие специалистов сферы информационных технологий …… 385
Круглова М.А., Лепехин Н.Н., Круглов В.А., Агеева И.А. Диспозиции работников как ресурсы устойчивости в ситуации неопределенности …… 390
Овчинникова Т.Н. Развивающий эффект неопределенности 396
Старостина Л.Д., Емельянова К.В. Психологические проблемы подростков Саха в ситуации социальной неопределенности …… 403
Шейнов В.П. Проблема психологического неблагополучия в ситуации зависимости от социальных сетей …….. 410
Шелиспанская Э.В., Васина Ю.М. Особенности психоэмоционального состояния подростков, проживающих в регионах локальных военных конфликтов …… 417

Шулякоуская К., Хает Л. Неопределенность как патогенный фактор психологического состояния мигрантов …….. 428
Ти Хо Во Куе, Куонг Тран Ван. Психическое благополучие студентов Вьетнамского национального университета Хошимина (*на англ. яз.*) ……... 435
Баканова А.А., Герфурт С.С. Переживание горя родителями в ситуации травмирующей неопределенности: постановка проблемы …… 442
Ершова Р.В. Сетевая информация как фактор психологического благополучия современного человека ……. 449
Куфтяк Е.В., Бехтер А.А., Филатова О.А. Взаимосвязь прогнозирования своих действий со стратегиями реактивно-проактивного совладания в молодом возрасте …… 456
Кудинов С.С., Дешевых М.А. Психологическая готовность к созданию брака среди молодежи ……... 468
Шейнов В.П., Карпиевич В.А. Взаимосвязи зависимости от смартфона с экстернальностью, избеганием неудач и социальным полом ……... 474

Р а з д е л IV
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.
ДИАГНОСТИКА И ПОДДЕРЖАНИЕ
В СИТУАЦИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Александрова Е.А. Вынужденные изменения в карьере как источник угроз психологическому благополучию …….. 481
Барабанов Р.Е. Профориентационная преемственность в педагогической деятельности с детьми-инвалидами в условиях Центра содействия семейному воспитанию …… 487
Барабанов Р.Е. Психологическая сказка в работе с детьми-сиротами дошкольного возраста …… 490
Бек А.В., Пеева О.Д. Влияние когнитивных нарушений на психологическую резильентность у лиц с алкогольной зависимостью ……... 496
Бочкина Е.В., Дороничева М.М., Шатилова Н.Н. Коморбидные нарушения у детей с ЗПР ……... 503
Будянская О.Д., Казаренков В.И. Межполовые особенности показателей риска депрессии у студентов …….. 508
Дацковский И.М. Руководитель в состоянии «темной триады» …….. 513

Егорцева Е.В., Бартош К.Э., Журавлева М.С., Мануковская А.Ю., Неминущая В.Д., Григорьева А.А., Усова Л.Е., Астапова А.М. Психометрические методы оценки суицидального поведения подростков (систематический обзор) ….. 519
Ермакова Н.Г., Денисова К.Э. Ценности жизни и смысложизненные ориентации пожилых людей ……... 526
Копытин А.И. Арт-терапия в ситуации глобального стресса: социальные, экологические, клинические аспекты …… 533
Косикова Л.В. Особенности жизнестойкости подростков, занимающих разные роли и позиции в ситуации буллинга ... 543
Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Зарубежные исследования сепарационной тревоги ……. 547
Лексина О.А., Чхиквадзе Т.В. Современные исследования мотивационной сферы женщин с избыточным весом …….. 557
Михайлова О.Б., Гирина А.С. Связь толерантности к неопределенности с сексуальными установками у девушек студенческого возраста …… 562
Новаков А.В., Автономов Д.А. Практика проведения тренинга по усилению толерантности к неопределенности у пациентов с синдромом зависимости ……. 569
Пеева О.Д., Лысенко Н.Е. Принятие решений в условиях неопределенности у лиц с расстройствами тревожно-депрессивного спектра …… 575
Разваляева А.Ю., Польская Н.А., Якубовская Д.К. Межличностная чувствительность и эмоциональные факторы самоповреждающего поведения в юношеском возрасте ….. 581
Самсонова М.Ю., Сусанина И.В. Исследование уровня тревожности лиц, перенесших COVID-19 ……. 588
Сафийе Т., Гутич М., Милидраг А., Дублянин Д., Дублянин Я., Радманович Б., Вукчевич Б. Жизнестойкость и синдром выгорания у медицинских работников во время пандемии COVID-19 (*на англ. яз.*) …….. 594
Семеняк И.В., Шилова Е.В. Проблема психического здоровья пациентов с «двойным диагнозом» …….. 600
Скуратова К.А., Наумова Д.А. Особенности движений глаз при восприятии эмоционально окрашенных изображений у людей с безнадежностью …….. 607
Тимур О.Ю. Возможности сказочной метафоры как средства диагностики самосознания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ……. 613

Трушкина С.В. Проблема психического здоровья и эмоционального благополучия у членов семей психически больных детей ……... 620
Фаустова А.Г. Междисциплинарный подход к диагностике психологической устойчивости …….. 626
Шляхта Д.А., Башкин Е.Б., Келарева И.В. Особенности взаимосвязи психологического благополучия студентов РУДН и их успеваемости ……. 631
Ти Хо Во Куе, Оань До Тхи. Стресс, тревога, депрессия у опекунов детей с особыми потребностями (*на англ. яз.*) …. 637

Р а з д е л V
ОБРАЗОВАНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ
И ЕГО ВЛИЯНИЕ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Новикова И.А., Бычкова П.А. Установки по отношению к цифровым образовательным технологиям и академическая успешность студентов …….. 645
Абакумова Н.Н., Калафат Е. Формирование soft-skills в онлайн-курсе «Социальное предпринимательство: введение» (на платформе Stepik) ……. 652
Берлот П., Томас Л. Показатели качества образования (*на англ. яз.*) ……. 658
Томас Л., Зовко А. Расширение использования ИКТ в образовании и потребность в цифровой дидактике (*на англ. яз.*) …….. 664
Абдуллаева М.М. Особенности представлений о технике российских и китайских представителей IT-сферы …….. 670
Ермаков Д.С., Ермаков А.С., Моргун Д.В. Экологическое образование и здоровьесбережение в «зеленой» школе ….. 676
Попова Т.А. Взаимосвязь субъективного благополучия, переживания повседневного стресса и копинг-стратегий студентов вуза ……... 682
Савченко И.А., Николаева А.А. Проблема психологической устойчивости обучающихся в цифровой образовательной среде ……... 689
Челак А.И., Абдуллаева М.М. Удовлетворенность процессом взаимодействия «преподаватель–студент» в условиях гибридного обучения ……... 695

Шабас С.Г. Информатизация образовательного процесса: к проблемам дошкольного детства ……. 700
Томас Л. Интернет как инструмент для сексуального образования (*на англ. яз.*) …… 705
Каменева Г.Н., Анисимова Ю.Н. Социально-психологическая адаптация студентов первого курса ……... 710
Набиева З.Б. Трудности адаптации и проблемы субъективного переживания одиночества у иностранных студентов …. 714
Костомарова А.С. Персонализация обучения и ее связь с личностными факторами в эпоху цифровизации (*на англ. яз.*) ……... 719

Раздел VI
ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ: ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ

Ермолаева А.В. Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков с помощью дистанционных методов психологического консультирования …….. 726
Ермолаева А.В., Тукфеева Ю.В., Файзуллина К.А., Рыжова И.Д., Семенова К.Г., Курбанова В.В. Психологические последствия кризисных ситуаций и зарубежная практика оказания экстренной психологической помощи …….. 732
Родионова Е.П. Основные способы психологического консультирования на телефоне доверия в ситуации неопределенности …… 739
Чеканова А.В. Психологическая поддержка класса при потере одноклассника …….. 745
Чудина Ю.А. Совладающие стратегии преодоления стресса при психогенной аритмии ……... 750
Курпас И.Н. Психологическая адаптация личности и психологические механизмы регуляции социального поведения обучающихся в условиях военного конфликта ……. 757
Ульянина О.А., Файзуллина К.А., Никифорова Е.А., Семенова К.Г., Рыжова И.Д. Роль психологической службы в современной системе образования …… 763

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ …… 772

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
КАДРОВАЯ КОМПАНИЯ «MANPOWER»
КЛЕВЕР КОНСАЛТИНГ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО
РОССИЙСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.В. ЛОМОНОСОВА
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»
PSI CHI – THE INTERNATIONAL HONOR SOCIETY IN PSYCHOLOGY
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕСПУБЛИКИ СЕРБИЯ
РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ (АРМЕНИЯ)
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Уважаемые коллеги!

5–7 октября 2023 г.
в Российском университете дружбы народов
на кафедре психологии и педагогики
филологического факультета
состоится
IV Международная конференция
«Приверженность вопросам психического здоровья»

Конференция планируется как научно-практическая интерактивная площадка, на которой ученые и практики смогут поделиться своими методиками и технологиями в области диагностики, коррекции и поддержания психологического здоровья социума. В проекте предусмотрено проведение не только пленарного заседания и тематических секций, но и работа мастер-классов, молодежной секции, фестиваль арт-терапии, программа повышения квалификации участников конференции и другие интерактивные формы общения.

Следите за анонсами на сайте конференции:

https://mentalhealthforum.ru

К участию в конференции приглашаются: профессорско-преподавательский состав университетов, научные сотрудники, докторанты, аспиранты, соискатели, магистранты, студенты, практические психологи и педагоги, сотрудники образовательных учреждений; представители общественных организаций, решающие проблемы психического здоровья.

Тематические направления работы конференции:

1. Проблема психологического здоровья: от методологии к практическим технологиям.
2. Технологии поддержания и сохранения психологического здоровья учащихся и педагогов.
3. Цифровизация среднего и высшего образования. Технологии развития новых навыков интернет-гигиены и цифровой этики.
4. Технологии сохранения профессионального здоровья в условиях эмоциональной напряженности.
5. Ментальное здоровье социума. Психологическая диагностика и сопровождение в ситуациях эмоциональной нестабильности.

Конференция пройдет ***в очном и дистанционном форматах с использованием онлайн-платформы «Teams».***

Рабочие языки конференции – русский и английский.

Программа конференции предполагает проведение пленарного и секционных заседаний, «круглого стола», цикла мастер-классов и конкурса постерных докладов для аспирантов и студентов.

Принимаются заявки на участие в конференции и публикации тезисов.

По итогам конференции будет опубликован электронный сборник (с индексом ISBN, регистрацией в РИНЦ), в который будут включены статьи, соответствующие вышеуказанной проблематике.

Требования к публикациям в сборнике опубликованы на сайте *https://mentalhealthforum.ru* в разделе «Публикация».

Лучшие доклады будут опубликованы в формате полнотекстовых статей в специальном выпуске научного журнала «Вестник РУДН», серия «Психология и Педагогика» (ВАК, RSCI, «ядро» РИНЦ, PsycINFO (APA), DOAJ, WJCI и др.):

http://journals.rudn.ru/psychology-pedagogics/index

Заявки и материалы в сборник принимаются **до 25 мая 2023 г**. по электронной почте: *mental.health@rudn.ru* с темой «Материалы конференции».

Сборники тезисов планируется выпустить к началу работы конференции, в том числе и выпуск специального сборника тезисов молодых исследователей.

После рецензирования и принятия статьи к публикации Оргкомитет конференции направляет положительный ответ автору/авторам.

Оргкомитет оставляет за собой право отклонять статьи, не соответствующие тематике конференции, некорректно переведенные на английский язык и оформленные с нарушением требований к публикации.

Публикации платные. Размер орг. взносов уточняется.

КОНТАКТЫ ОРГКОМИТЕТА

Тел.: +7 (906) 701-08-22; +7 (917) 978-74-17;
+ 7 (495) 787-38-03 (доб. 12-67)

E-mail: *mental.health@rudn.ru*

Сайт: *https://mentalhealthforum.ru*

Почтовый адрес: 117198, Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 10/2, кафедра психологии и педагогики, филологический факультет РУДН (каб. 627).

Благодарим за сотрудничество
и распространение информации о конференции!

ОРГКОМИТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ДРУЖБЫ НАРОДОВ

ведет прием документов в

АСПИРАНТУРУ

Направление: «Психологические науки»
Форма обучения: очная (3 года), заочная (4 года)
Профиль: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»

Направление: «Педагогические науки»
Профиль: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»
Условия приема: прием ведется на дневное и заочное отделения (бюджетные и платные места) по результатам вступительных испытаний

Для поступления на программу сдается экзамен (тест).

Образовательная составляющая программы обучения в аспирантуре включает систематический образовательный процесс по ряду дисциплин:
– «История и философия науки»;
– «Иностранный язык»;
– «Педагогика высшей школы»;
– «Методология научного исследования»;
– профильные дисциплины.
В образовательный процесс включено проведение научно-исследовательских семинаров с участием профессоров филологического факультета РУДН и приглашенных ведущих ученых из российских и зарубежных университетов. Образовательный процесс в аспирантуре включает также научно-исследовательскую и педагогическую практики.

Квалификация выпускника: Исследователь. Преподаватель-исследователь.

По окончании обучения в аспирантуре при успешном прохождении итоговых испытаний выдается диплом об окончании аспирантуры.

В результате обучения в аспирантуре выпускник готовит к защите диссертационное исследование на соискание научной степени кандидата наук, а также получает возможность преподавания в российских и зарубежных вузах, формирует навыки по организации мастер-классов, выездных научных и методических семинаров в государственных и частных образовательных и иных организациях.

Может заниматься консалтинговой деятельностью и участвовать в проектах по исследованию, проектированию, организации и оценке реализации учебного процесса в образовательной среде.

АСПИРАНТУРА
ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Ответственный за докторантуру и аспирантуру:
кандидат филологических наук
Анна Степановна Борисова

Тел.: 8 (495) 434-14-78
E-mail: borisova-as@rudn.ru

Консультации по предварительной договоренности по электронной почте

Ответственный за докторантуру и аспирантуру на кафедре психологии и педагогики:
кандидат психологических наук
Станислав Сергеевич Кудинов

Тел.: 8 (495) 434-14-78
E-mail: kudinov_ss@rudn.ru

Консультации по предварительной договоренности по электронной почте

Тьютор по учебной работе с аспирантами:
Байрта Игоревна Тальбиева

E-mail : talbieva-bi@rudn.ru

Ауд. 751
Приемные часы:
вторник, четверг с 15:00 до 17:00

МАГИСТРАТУРА
ПСИХОЛОГИЯ

Подача документов и правила приема в магистратуру
http://www.rudn.ru
http://admission.rudn.ru/magistratura

На сайте филологического факультета
http://www.phil.rudn.ru
http://phil.rudn.ru/materiali/magistratu

Перспективы трудоустройства

- *Научно-исследовательские учреждения и лаборатории;*
- *Образовательные учреждения высшего, среднего, среднего специального, дошкольного образования;*
- *Частные практики психологического консультирования;*
- *Работа в тренинговых центрах, в сфере бизнес – консультирования и карьерного продвижения;*
- *Службы психологической помощи населению;*
- *МЧС России, психологические центры на производстве, в служебной деятельности, здравоохранении;*
- *Отделы по подбору и управлению персоналом в государственных и коммерческих организациях, кадровые службы;*
- *Медико-психологические учреждения.*

Договоры о сотрудничестве, вузы-партнёры, партнёры – научные организации
вузы-партнеры в рамках Университета Шанхайской Организации Сотрудничества:
Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, Казахстан
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан
Институт Психологии Российской Академии Наук (ИП РАН)
Российская Академия Образования (РАО)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Форма обучения: очно-заочная (группа выходного дня).
Срок обучения: 2,5 года

Учебный процесс: лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работу, несколько видов практики
В рамках обучения формируется индивидуальный план развития карьеры с учетом личностных особенностей, профессиональных успехов и интересов каждого магистранта.

Уникальность программы

- *интенсивная и гибкая кредитно-модульная система обучения;*
- *овладение техниками психоанализа, психодрамы, транзактного анализа, гештальт-психологии, когнитивной психологии, NLP, позитивной психологии, телесно-ориентированной психологии, арт-терапии, кризисного консультирования;*
- *приобретение навыков межкультурной коммуникации и ведения переговорного процесса с представителями различных стран;*
- *продвижение собственных услуг на рынке труда (наличие Кабинета психологической поддержки РУДН с возможностью очного и дистанционного консультирования);*
- *возможность применения полученных знаний в тренинговой учебной группе;*
- *организация и реализация научного исследования с возможностью участия в конкурсах, грантах РФФИ;*
- *приобретение психолого-педагогических компетенций в области преподавания в системе высшего и дополнительного образования, диагностики готовности ребенка к школе.*

Инновационность программы

практико-ориентированность – привлечение к преподаванию базовых профессиональных, профильных дисциплин и дисциплин по выбору преподавателей-практиков, более 50 % от всего преподавательского состава имеет большой практический опыт работы;

междисциплинарный и гибкий характер получения профессиональных компетенций - студенты используют ресурсы психотерапевтической группы, прорабатывают личные запросы, осуществляют практику очного и дистантного консультирования при постоянной супервизии опытных психологов;

фундаментальный характер научно-исследовательской базы - изучение самых современных достижений российской и мировой психологии, овладение современными методами психологического консультирования, психодиагностики, психокоррекции, профотбора, проведения психологических исследований;

участие студентов в международных и всероссийских научных мероприятиях и конференциях, организуемых кафедрой; участие студентов программы обучения в Фестивале наук, профессиональных и творческих конкурсах

ИНТЕГРАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Форма обучения: очная (2 года)
Вступительные испытания: Междисциплинарный экзамен в форме тестирования (ФПм)

Особенности

Программа призвана дать необходимые профессиональные компетенции, навыки творческой деятельности связанные с успешной работой современного психолога-практика, научить будущего специалиста решать конкретные практические проблемы в условиях глобальной конкуренции.

Перспективы трудоустройства

Полученные практические навыки наши выпускники могут применить во многих отраслях практической деятельности: управление персоналом, маркетинг и реклама, психологическая служба в образовании, преподавание и исследовательская деятельность в высшем образовании, психологические службы силовых структур, индивидуальное консультирование.

Преимущества программы

- Авторский коллектив профессионалов разработал самые актуальные и инновационные дисциплины.
- Система обучения основана на конструктивном взаимодействии и индивидуальном общении с каждым студентом.
- Основа взаимодействия- открытый диалог и доброжелательность.
- С первых встреч интенсивное погружение в мир психологической практики.
- Большое внимание уделяется теории и практике психологического консультирования, психотерапии, разработке и проведению психологических тренингов.
- Полученные теоретические знания и практические навыки в дальнейшем закрепляются в практикумах по психокоррекции и психотерапии.

Студенты участвуют в научных исследованиях кафедры, направленных на решение актуальных проблем психологии личности и взаимодействия человека со своим социальным окружением, на совершенствовании методов психологической помощи.

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Уважаемые коллеги!

Кафедра психологии и педагогики филологического факультета приглашает слушателей на

ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.

По окончании Программы выдается удостоверение о повышении квалификации.

Хотите записаться на Программу повышения квалификации или задать вопрос – переходите на сайт:

https://www.psyrudn.ru

Напишите нам:

phil.psy@rudn.ru

ПРОГРАММЫ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Психология и педагогика профессионального образования
Ведущие преподаватели: *Н.Л. Сунгурова, Г.Н. Каменева, А.А. Достатняя*

Психология управления
Ведущие преподаватели: *О.Б. Михайлова, Е.Б. Башкин, Т.С. Пилишвили*

ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Психология для поступающих в магистратуру
Ведущий преподаватель: *Г.Н. Каменева*

Школа стресс-менеджмента
Ведущий преподаватель: *В.И. Казаренков*

Практикоориентированная арт-терапия: изотерапия, коллаж, сказкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, психотерапевтический театр
Ведущие преподаватели: *Е.Н. Полянская, И.Г. Ларионова*

Управление человеческими ресурсами
Ведущий преподаватель: *Е.Б. Башкин*

Психологическое сопровождение образовательного процесса
Ведущие преподаватели: *В.И. Казаренков, З.Р. Хайрова*

Эффективные технологии управления персоналом
Ведущий преподаватель: *О.Б. Михайлова*

Практическая психология маркетинга
Ведущий преподаватель: *О.Б. Михайлова*

Основы психологии: общая психология, психология личности, возрастная психология, социальная психология
Ведущие преподаватели: *Н.Л. Сунгурова, Т.С. Пилишвили*

Практическая психодиагностика
Ведущий преподаватель: *Е.Н. Полянская*

Практическая психология маркетинга
Ведущий преподаватель: *О.Б. Михайлова*

Индивидуальная психотерапия: теория и практика
Ведущий преподаватель: *Т.С. Пилишвили*

Обработка и представление психологических исследований
Ведущий преподаватель: *Д.А. Шляхта*

Основы коучинга по международным стандартам
Ведущий преподаватель: *Ю.В. Суркова*

Использование метода арт-терапии в психологическом консультировании
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Технологии управления собой
Ведущий преподаватель: *Е.Б. Башкин*

Основы использования МАК в психологическом консультировании
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Использование психологических приемов в экономической безопасности
Ведущий преподаватель: *Е.Б. Башкин*

Навыки эффективного общения
Ведущий преподаватель: *М.А. Рушина*

Основы эмоционально-образной терапии
Ведущий преподаватель: *Д.А. Зайнеева*

Рекрутмент. Методология и практические решения по подбору персонала менеджеров среднего и высшего звена
Ведущие преподаватели: *Е. Калияниди, Д. Каргаева*

Мастерская навыков психологического консультирования
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Основы танцевально-двигательной терапии
Ведущий преподаватель: *Е.В. Михайлина*

Основы тренинга
Ведущий преподаватель: *Е.В. Михайлина*

Тренинг публичного выступления
Ведущий преподаватель: *Л.А. Степнова*

Технологии публичного выступления
Ведущий преподаватель: *Л.А. Степнова*

Интенсивный курс МАК в работе психолога
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Психолого-педагогическое образование
Ведущий преподаватель: *Ж.А. Амантай*

Арт-педагогика как инновационная технология в образовательном пространстве
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Основы арт-терапии в работе педагога-психолога
Ведущий преподаватель: *А.А. Достатняя*

Записаться на курс:

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ
В СОЦСЕТЯХ
You Tube
You-Tube канал кафедры
@t.me/psy_rudn
@psychology_rudn
www.
ТУИС
www.
Курсы повышения квалификации
www.psyrudn.ru

Научное издание

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Издание подготовлено в авторской редакции

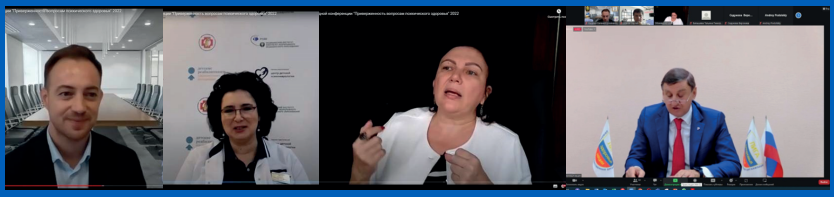
Технический редактор *Е.В. Попова*
Корректор *Н.В. Малаховская*
Компьютерная верстка *Н.В. Малаховская*
Дизайн обложки *М.В. Рогова*

Подписано в печать 30.12.2022. Формат 60×90/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс
Усл. печ. л. 51,0. Тираж 500 экз. Заказ 1823

Российский университет дружбы народов
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3

Типография РУДН
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3

Тел.: (495) 952-04-41



ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ