

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
“ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. А. Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)”**

# **СОЦИАЛЬНЫЙ ИНЖЕНЕР 2022**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

**«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ»**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
11 ЧАСТЬ**

**МОСКВА 2022**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

---

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**

**Всероссийская научная конференция  
молодых исследователей  
с международным участием  
«Социально-гуманитарные проблемы образования  
и профессиональной самореализации»  
Социальный инженер-2022**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
Часть 11**

**МОСКВА – 2022**

УДК 378:001.891(06)

ББК 74.58:72

В 85

В 85            Всероссийская научная конференция молодых исследователей с международным участием «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации» (Социальный инженер-2022): сборник материалов Часть 11. – М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2022. – 287 с.  
**ISBN 978-5-00181-379-8**

Сборник составлен по материалам Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации» (Социальный инженер-2022), состоявшейся 12-16 декабря 2022 г. в Российском государственном университете им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва.

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

УДК 378:001.891(06)

ББК 74.58:72

#### **Редакционная коллегия**

Силаков А.В., проректор по науке и инновациям; Гуторова Н.В., начальник ОСНИР; Черноусова Н.В., и.о. директора института Социальной инженерии; Сушкова-Ирина Я.И., директор института «Академия имени Маймонида»; Юдин М.В., директор института Славянской культуры; Морозова Т.Ф., директор института Экономики и менеджмента; Андросова И.В., старший преподаватель; Оленева О.С., доцент; Бузькевич А.О., инженер

#### **Научное издание**

**ISBN 978-5-00181-379-8**

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2022

© Коллектив авторов, 2022

© Дизайн обложки Крышевич В.В.

УДК 159.9

**АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
ЭКСТРАВЕРСИИ И НЕЙРОТИЗМА  
И ОТНОШЕНИЯ К МОДЕ  
СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ**

Абрамочкина Я.В.

Научный руководитель Тимохин В.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Личность является одним из ключевых понятий в области психологии и ее различных направлениях. Психология рассматривает личность как результат трансформации индивида в социальных условиях жизни, понимая ее как часть социальной сферы и результат усвоения и нахождения в условиях социальной среды. В свою очередь, личность включает в себя совокупность психологических особенностей. К таким свойствам личности относятся темперамент, характер, эмоциональные, нравственные и волевые свойства и т.д.

Понимание личности в совокупности с характерными для нее психическими процессами и поведенческими актами связано с накоплением знаний о человеке, создающих определенную теоретическую концепцию. Такую совокупность интегрированных в единую концепцию знаний и понимания личности называют теорией личности [1]. Одной из таких теорий является факторная теория личности Г.Ю. Айзенка, включающая аспекты, структуру и выраженность проявления таких личностных черт, как нейротизм, или эмоциональная нестабильность, и экстраверсия [2, 3].

На данный момент актуальными являются исследования, посвященные взаимосвязи личностных особенностей с различными сферами жизни общества. Среди множества работ, посвященных взаимосвязи психологических особенностей личности с различными явлениями, сферами жизни, мы рассмотрим сферу моды и ее связь с некоторыми аспектами личности.

Мода – сложный многозначный феномен, который является показателем появления изменений в обществе в его различных сферах. Мода выполняет определенные функции для индивидов. Она позволяет реализовать как свои базовые потребности, например, быть защищенным от неблагоприятных климатических условий, так и потребности более высокого уровня, например, как быть признанным в определенной социальной среде, проявить свое «Я» [4].

Цель данного исследования – изучить выраженность проявления нейротизма и экстраверсии студентов социально-гуманитарной направленности и взаимосвязь данных личностных черт и их отношения к моде.

В качестве методов исследования использовались психодиагностические методики – личностный опросник Г.Ю. Айзенка ЕРІ (адаптация А.Г. Шмелева), методика «Шкала отношения к моде» (ШОМ) Н.Г. Артемцевой, а также методы математической статистики, коэффициент корреляции  $r$  Спирмена. В исследовании приняло участие 31 студент нескольких учебных заведений, обучающихся на втором, третьем и четвертом курсах. Среди направлений подготовки присутствовали профили «Социальная психология», «Журналистика», «Туризм», «Дошкольное воспитание», «Зарубежная филология».

Личностный опросник Г.Ю. Айзенка включает в себя шкалы «экстраверсия-интроверсия» и «нейротизм-стабильность» и выявляет градацию и степень выраженности рассматриваемых признаков в баллах.

По результатам проведенного личностного опросника Айзенка мы выявили следующие средние показатели: шкала экстраверсии – 12,38, шкала нейротизма – 15,35. Полученные значения означают умеренную выраженность экстраверсии и высокую степень выраженности нейротизма студентов социально-гуманитарных специальностей. Общий психологический профиль опрошенных состоит в умеренной общительности и вовлеченности во внешнюю среду, открытом выражении эмоций и чувств при их неустойчивости и высокой переменчивости, склонности к беспокойству и тревоге, импульсивности, возникновении депрессивных состояний.

Мы предполагаем, что такой профиль обусловлен спецификой обучения и выбора студентов гуманитарной специальности, предполагающей определенное стремление и вовлеченность к социальной сфере, а также высокую чувствительность к окружающему для наиболее широкой и непосредственной связи с социальной средой, что подразумевает пластичность и, следовательно, нестабильность эмоциональных состояний.

Проведенная методика «Шкала отношения к моде» Н.Г. Артемцевой показала следующий результат: средний показатель по всей выборке составляет 9,41 балла из 14 возможных. Это означает, что опрошенные студенты социально-гуманитарного профиля имеют умеренное стремление к моде. Респонденты обладают такими чертами, как демонстративность, потребность в самоактуализации и самовыражении, умеренной самооценкой, потребностью в безопасности и признании. Мода для опрошенных является относительно важным компонентом социальной среды.

В результате корреляционного анализа значений шкал «экстраверсия-интроверсия» и «нейротизм-стабильность», и Шкалы отношения к моде была выявлена ранговая корреляция между шкалами «нейротизм» и отношения к моде (0,42). Корреляция является положительной, что означает следующее: чем выше показатель нейротизма, тем выше степень вовлеченности личности к моде.

Мы полагаем, что полученный результат возможно интерпретировать следующим образом. Личностная черта нейротизма главным образом отражает степень чувствительности, эмоциональной неустойчивости, степень автономности личности. В связи с этим личность с высоким уровнем нейротизма наиболее подвержена влиянию актуальных изменений в обществе; нейротическая личность обладает высокой чувствительностью к меняющейся социокультурной среде.

Нейротическая личность склонна к покорности авторитету, и в данном случае под авторитетом возможно предположить моду как совокупность процессов, к которым будет тяготеть личность с высоким показателем нейротизма. Мы полагаем, что нейротическая личность склонна больше следовать моде в силу их внутренней неуверенности, которая толкает их следовать по общему для общества пути, так как такие личности склонны к сомнениям относительно собственных решений и действий. Из данного утверждения идёт их склонность к подчинению.

Таким образом, на основе проведенного нами исследования возможно сделать следующие выводы:

студенты социально-гуманитарного профиля обладают умеренной степенью экстраверсии и высокой выраженностью нейротизма, или эмоциональной нестабильности;

опрошенные студенты имеют умеренное внутреннее и внешнее стремление к моде, выражающееся в потребности в признании, самоактуализации, демонстративности поведения и характера;

у студентов социально-гуманитарного профиля чем выше уровень нейротизма, тем выше внутреннее и внешнее стремление к моде, что объясняется их выраженной чувствительностью и подверженностью к актуальным общественным тенденциям.

#### **Список использованных источников:**

1. Шадрин Н.С. Психология личности: учебное пособие для студентов психологических специальностей. Павлодар, 2009. – 74 с.

2. L.Hjelle, D.Ziegler. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications 3th ed.: McGraw-Hill, 1992; СПб.: Питер Пресс, 1997  
Терминологическая правка В.Данченко. К. : PSYLIB, 2006.

3. Айзенк Г.Ю. [Электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Айзенк,\\_Ганс\\_Юрген](https://ru.wikipedia.org/wiki/Айзенк,_Ганс_Юрген) (Дата обращения: 29.04.2022).

4. Артемцева Н.Г., Грекова Т.Н. Психологическое содержание отношения к моде: проблема диагностического инструментария. Дизайн и технологии. 2015. №47.

© Абрамочкина Я.В., 2022

УДК 159.9

## ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ КАК ФЕНОМЕН ПРЕОБРАЗОВАНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Аветикова Е.А.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Волевая регуляция является необходимым фактором в жизнедеятельности человека, благодаря этому психическому процессу, индивид имеет способность принимать решения. Есть несколько основных положений об этом процессе. Основные этапы волевой регуляции по С.Л. Рубинштейну. Стоит отметить, что С.Л. Рубинштейн в своих суждениях опирался на суждения В. Вундта.

1. Возникновение побуждения к действию и предварительная постановка цели. Она связана с мотивационной стороной волевого действия. На этой стадии определяется, является ли действие однонаправленным или имеет два и больше мотивов, достаточна ли мотивация для выполнения или не хватает побудительной силы воли.

2. Решающая. Обсуждение и борьба мотивов. Именно тут обнаруживается внутренний или мотивационный конфликт. Проблема внутреннего выбора.

3. Принятие решения. Обычно выступает как определенный выбор из конкретных возможных альтернатив. Выбор цели, ее окончательное определение. Может происходить формирование личностного смысла действия. Тем самым действие получает достаточное побуждение для его выполнения. Само побуждение выступает для субъекта уже как намерение, то есть, принятие решения, обладающее достаточной силой побуждения.

4. Исполнение действия. Эта стадия является основной. Характеризуется полным подчинением конкретных действий основной цели. Волевая регуляция выступает как контроль за выполнением действия.

На этом этапе человек может встречаться с препятствиями. Волевая регуляция – есть продолжение действия при встрече с препятствием. Для углубления в этот вопрос следует обратиться к центральному автору, изучавшему волевою регуляцию, им является Уильям Джеймс. Сложный субъект – есть субъект с двумя и более мотивами

Пять типов решимости выделяет Уильям Джеймс. Исходя из его концепции, вероятно, следует предположить, что речь идет о ситуации, в которой субъект сталкивается с препятствием и уже по мере исполнения действия ему предстоит выполнить некоторую внутреннюю работу. По Джеймсу воля часто определяется через процесс внимания.

Разумная решимость. Джеймс обращается, прежде всего, к социальному «Я». Это совокупность стереотипных привычных способов поведения. И тогда разумная решимость есть прояснение концепта ситуации или осознание выбранного способа поведения как адекватного в данной ситуации. Джеймс замечает, что здесь, возможно, имеет место быть выбор разумной стереотипной модели поведения. Но следует прояснить, что речь не идет о ситуации конфликта. Внутреннее усилие, которое должен совершить субъект на данной стадии, является для него как будто бы само собой разумеющимся. Грубо говоря, достаточно прояснить и осознать ситуацию и препятствие будет устранено. Не требует существенных усилий от субъекта. Представляет ситуацию, когда препятствие устраняется в результате случайного стечения обстоятельств. От субъекта требуется лишь заметить произошедшие изменения, обратить на них внимание. Здесь уместно употребить термин «мониторинг», что подразумевает под собой постоянное сосредоточение внимания на выполняемом действии.

Избегание нерешительности. На этой стадии активность субъекта повышается, что означает переход от социального к духовному «Я». Субъект имеет возможность изменить ситуацию внутренне. Для себя, сделать ее и принять как такую, в которой можно действовать. Речь, грубо говоря, идет о том, что субъект пытается изменить обстоятельства самостоятельно. Концепт ситуации несколько модифицируется. Субъект временно отвлекается от тех препятствий, которые препятствуют выполнять действие. Сначала поступок, затем последствие.

Нравственные изменения субъекта. Если субъект сталкивается с непреодолимым препятствием, то ему стоит вернуться на предыдущую стадию принятия решения и, возможно, пересмотреть это решение. Возможно, оно было ошибочным. Тем самым, преобразуется не внешняя ситуация, а преобразуется структура мотивов субъекта.

Считается основной стадией в тех случаях, когда говорят об экспериментальных исследованиях воли. Состоит в том, что принятый и



осознанный мотив, выражаемый в намерении, не имеет достаточной побудительной силы.

А.Н. Леонтьев говорил – мотив является только знаемым. Только знаемый, а не реально действующий. И тогда акт воли и будет состоять в придании этому мотиву преобладающего значения. Придание смысла действию. Переосмысление, преобразование и понимание ситуации. Также стоит упомянуть, что анализ поведения субъекта при встрече с препятствием, мотивационные конфликты, изучались, прежде всего, гештальтпсихологией.

Курт Левин выделяет три типа конфликтов. Поведение субъекта зависит не только от его самого, но и определяется взаимодействием субъекта с предметным и социальным окружением. Основное понятие концепции Левина – мотивационное поле, в которое включен и сам субъект. Так же важно для понимания возникающих конфликтов являются и характеристики окружения. Субъект, который намерен завершить принятое действие, обладает квазипотребностью. Квазипотребность – это потребность в завершении принятого и выполняемого действия, выраженное в намерении. Возможность завершить действие зависит не только от субъекта, но и окружения. В предметно-социальном окружении все объекты обладают определенной валентностью – требовательный характер объекта, потенциальная направленность или мотив действия. Можно заметить, что терминологию К. Левин заимствовал из естественных наук, сам Левин подчеркивал, что поведение человека на мотивационном поле вообще желательно описывать на математическом языке.

Типы конфликта по К. Левину:

1. Стремление – стремление. Конфликт двух стремлений. Когда объекты, между которыми надо выбрать определенную направленность действия, обладают равной, положительной валентностью, не только в плане модальности, но в том числе и по силе валентности. Для человека эта ситуация может казаться безвыходной, когда есть внутренние сомнения, а потенциальная направленность действий равнозначна, поэтому здесь будет уместно упомянуть такое внешнее средство волевой регуляции как жребий.

2. Избегание – избегание. Здесь возникает конфликт между двумя отрицательными валентностями. Левин приводит пример – выполнение утомительного задания под угрозой наказания, оба объекта имеют негативную окраску, отрицательные валентности, но, тем не менее, приходится выбирать. Выходом из подобной ситуации может быть, выражаясь на языке школы Левина, усиление внешнего барьера, который обеспечивает принятие ситуации.

3. Стремление – избегание. Один и тот же объект имеет, как и положительную, так и отрицательную валентность. В психоанализе

подобная ситуация именуется амбивалентной. Пример – игрушка, упавшая в воду из рук ребенка. Сначала ребенок будет пытаться ее достать, это положительно направленная валентность, но затем он изменит свое поведение, так как игрушка находится в воде, есть препятствие, преодоление которого вызывает трудности, в данном случае из-за воды ситуация будет приобретать отрицательно направленную валентность.

4. Воля – это один из важнейших психических процессов, заключающийся в способности индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать своё поведение и деятельность, выражающаяся в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

#### **Список использованных источников:**

1. Уильям Джеймс «Воля к вере» 1896г.
  2. Левин К. Теория поля в социальных науках. : Пер. с англ. СПб. : «Сенсор», 2000.
  3. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. СПб. : Издательство «Речь», 2000.
  4. Савина Е.А. Введение в психологию. Курс лекций /Главный редактор А.П. Олейникова. -- М: «Прометей» МПГУ, 1998. – 252 с.
  5. Маклаков А. Г. М15 Общая психология: Учебник вузов. – СПб.: Питер, 2019. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»)
  6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
- © Аветикова Е.А., 2022

**УДК 159.9**

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ПРИ ОНЛАЙН-ОБЩЕНИИ**

Азизова А.Р.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Цель процесса общения, особенно учебной коммуникации, не столько передача собственно информации от одного субъекта коммуникации к другому, а передача значения сообщения. Итогом правильно построенной коммуникации должно стать адекватное понимание участниками общения получаемой/передаваемой информации. В процессе передачи сообщения возникают различные коммуникативные барьеры, связанные с

личностными особенностями коммуниканта и его отношением к реципиенту, а также индивидуально-психологические особенности реципиента, его отношения к сообщению. Таким образом, происходит трансформация сообщения, его видоизменение.

В научной литературе встречаются различные определения понятия «коммуникативный барьер», «коммуникационный барьер», «барьер общения». Соколов А.В. называет «коммуникационными барьерами – препятствиями на пути движения смысла от коммуниканта к реципиенту» [7]. По Шевандрину Н.И. «коммуникативный барьер – это психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению» [8]. Зимичев А.М., акцентирует внимание на том, что коммуникативными барьерами являются факторы, служащие причиной или способствующие конфликтам.

Шевандрин Н.И. говорит и о том, что обмен информацией между коммуникантом и реципиентом всегда содержит элемент воздействия на поведение, мнения, установки собеседника. Целью такого воздействия является их изменение. Поэтому, коммуникативный барьер еще и «форма психологической защиты от постороннего психического воздействия, проводимого в процессе обмена информацией между участниками общения» [8]. Таким образом, с одной стороны, коммуникативный барьер препятствие, возникающее непреднамеренно, зависящее от различных факторов, с другой возводимое специально (сознательно или бессознательно) для защиты от внешнего воздействия.

Важным является формирование доверия / недоверия в процессе коммуникации. Недоверие является одним из социально-психологических барьеров общения, поэтому существенны такие практики взаимодействия, которые формируют доверие и, тем самым, повышают уровень эффективности коммуникативных процессов [1, 2, 4]. Электронная образовательная коммуникация встречается все чаще в сфере образования и науки, что, несомненно, требует особого внимания к этой области с психологической точки зрения. Анализируя основные функции и особенности электронной коммуникации, можно отметить следующее. Основная функция интернета с точки зрения В.Е. Иванова, связанная с получением информации, сегодня перестает быть ведущей, эту роль берет на себя функция коммуникации.

Интернет-коммуникация как особый вид коммуникации обладает некоторыми особенностями. Н.Н. Богомолова отмечает следующие: опосредованность общения техническими средствами, общение больших социальных групп, отсутствие непосредственной обратной связи, наличие массовой, анонимной, разрозненной аудитории и пр.

Среди психологических особенностей интернет-коммуникации чаще всего отмечаются следующие: повышенная вербальная активность, вызванная практически полным исчезновением коммуникативных барьеров и невозможностью общаться молча; разорванность, мозаичность коммуникации; специфический этикет общения, новый язык; эмоциональность общения; опыт «потока», который отличают следующие особенности: погруженность в деятельность, смена объекта деятельности, чувство удовольствия, потеря ощущения времени, чувство контроля над ситуацией.

Таким образом, интернет-коммуникация представляет собой особый вид коммуникации, обладающий следующими особенностями: вербальная активность, разорванность, специфический этикет общения, эмоциональность, возможная анонимность. Касаясь психологических особенностей и проблемных аспектов электронной образовательной коммуникации, можно отметить следующее. Рассматривая тип взаимодействия студента с преподавателем посредством электронных технологий, можно отметить, что социальное присутствие (возможность быть участником онлайн-сообщества, взаимодействовать как с преподавателями, так и студентами) является одним из важнейших факторов удовлетворенности студентов онлайн-обучением. Однако, с помощью опосредованной компьютером коммуникации не может быть достигнут такой же уровень взаимодействия и взаимопонимания, который является типичным для коммуникации «лицом к лицу», что является существенным недостатком.

Также было выявлено, что взаимодействие «преподаватель-студент» в электронной коммуникации повышает эффективность онлайн-обучения и удовлетворенность в большей степени, чем взаимодействие «студент-студент». Однако это происходит в том случае, когда студенты устанавливают прямой контакт с преподавателем, что является достаточно утомительным процессом для преподавателей (это связано с большими группами студентов, которые в основном превышают количество 30 человек и сложностью расчета нагрузки на преподавателей).

Наиболее эффективным онлайн-обучение можно считать тогда, когда студенты и преподаватели активно включены в работу и участвуют в следующих видах деятельности на сайте: инициируют лично значимые вопросы о предмете изучения, проявляют интерес, предлагают уникальные темы для обсуждения.

Однако существует и обратная сторона данного вопроса: каким образом выявить, что студент в полной мере включен либо же не включен в обучение. Дистанционное обучение предполагает самостоятельную работу, при этом можно ли считать, что студент, не принимающий участие в

обсуждениях – не вникает в тему и его обучение не является эффективным. С одной стороны студент может завершить работу, при этом не вникая в содержание и предмет, однако принимать участие в дискуссиях, а с другой стороны – проводить глубинный анализ темы в самостоятельном режиме. Соответственно, возникает проблема трудности измерения и интерпретации взаимодействия в онлайн-среде.

Таким образом, взаимодействие студента с преподавателем является важным аспектом, характеризующим эффективность освоения знаний и удовлетворенность обучением. Однако невозможность своевременного участия преподавателя в разъяснении материала, несвоевременная обратная связь, сложности в интерпретации и измерении участия в процессе обучения отражают некоторый недостаток данной формы обучения.

Анализируя систему взаимодействия студента с одногруппниками в электронной коммуникации следует отметить, что в настоящее время многие студенты дистанционного образования обучаются изолированно от группы однокурсников. При этом замечено, что включенность в группу (где наблюдаются схожие интересы, предпочтения или признаки, а также чувство контроля над результатами групповой работы) играет существенное значение в формировании удовлетворенности студента обучением и эффективности обучения.

Можно также обозначить широкий круг проблем, связанных с электронным обучением и электронной образовательной коммуникацией:

1. Социализация. Привлекают внимание вопросы, связанные с усвоением социальных норм и ценностей, когда не присутствует полноценное живое общение.

2. Социальные контакты. Выявлено, что частое использование интернета может приводить к снижению общения между членами семьи, уменьшению социального круга, может способствовать появлению депрессии и одиночества.

3. Эмпирическая преподавательская деятельность. Возникает проблематичность демонстраций, наглядного объяснения и моделирования. Также происходят изменения в понятиях ответственности, подотчетности, дисциплины. Когда есть пространственное и временное расстояние между преподавателем и студентом, преподаватели не могут осуществлять некоторые из привычных обязанностей (контроль, использование специальных методов обучения и т.д.).

Таким образом, интернет и компьютерные технологии активно используются в педагогической практике. Электронная коммуникация представляет собой особый вид коммуникации, обладающий следующими особенностями: вербальная активность, разорванность, специфический этикет общения, эмоциональность, возможная анонимность. Рассматривая

электронную образовательную коммуникацию, следует ориентироваться на важные стороны: взаимодействие студента с преподавателем и взаимодействие между студентами. Также следует учитывать широкий круг проблем, присутствующих в рамках электронного обучения и одной из важных его составляющих – электронной образовательной коммуникации: проблемы социализации, социальных контактов, проблема оптимального количества учащихся, а также склонностей и умений субъектов образовательного процесса.

В электронной коммуникации происходит видоизменение существующих коммуникативных барьеров. Но, как и при межличностном общении для преодоления коммуникативных барьеров большую роль играют индивидуальные усилия коммуниканта и реципиента, их стремление к осуществлению процесса коммуникации, желание понять собеседника, донести до него смысловое содержание информации и в конечном итоге выработать совместное отношение, совместную позицию.

**Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.
2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
3. Богомолова Н.Н. Массовая коммуникация и общение. М.: Знание, 1988.
4. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.
5. Кутюгин Д.И. Интернет как коммуникативное пространство информационного общества. М., 2009.
6. Мун Л.Н. Информационные технологии и гуманитарная культура // Мир психологии. 2002. № 1. С.262–272.
7. Соколов А.В. Общая теория социальной коммуникации: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2002.
8. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. М.: ВЛАДОС, 1995.

© Азизова А.Р., 2022

УДК 159.9

## БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА НА ЛОЖЬ

Андрианова А.О.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Обман (ложь) – намеренная попытка скрыть фактическую или эмоциональную информацию, устными или невербальными средствами, чтобы создать или поддержать в других мнение, которое сам коммуникатор считает ложным [1]. Так как ложь сопровождается как поведенческими, так и физиологическими реакциями, присущими состоянию страха или тревоги, выявить её можно разными способами.

Мы с детства приучаемся управлять речью. Естественно, когда мы врем, в первую очередь автоматически берем под контроль вербальный (речевой) канал, стараясь уследить за правдоподобием и последовательностью своей версии событий. При этом тело продолжает жить собственной жизнью, непроизвольно разоблачая нас [2]. Это явление называется неконгруэнтностью – когда «язык тела» противоречит содержанию речи [3]. Если же мы стараемся контролировать тело, то это, в свою очередь, сказывается на качестве речи: она замедляется, учащаются паузы, появляется больше ошибок и оговорок. Основные компоненты невербалики – мимика, жесты и поза – зачастую рассинхронизируются между собой, поскольку у лжеца просто не хватает ресурсов (внимания, самоконтроля) для согласованного управления ими [4]. Таким образом, мы сами можем понять, когда человек врёт, обращая внимание на его поведение.

Второй способ – это детектор лжи. С помощью детектора лжи можно определить даже те факты из жизни человека, которые он хотел бы скрыть. Он применяется в криминалистике и в других сферах [5].

Такое устройство, как полиграф уже было изобретено в 1921 году студентом-медиком Калифорнийского университета и сотрудником Полицейского департамента американского города Беркли штата Калифорния, Джоном Огастусом Ларсоном и применяется во многих сферах, так что задача состоит лишь в том, чтобы проверить, можно ли создать полиграф с помощью подручного оборудования.

Полиграф (детектор лжи) – комплексное устройство, предназначенное для получения информации о состоянии организма во время тестирования

человека с целью выяснить, говорит тестируемый правду или лжет. Детектор лжи универсален, применим к любому человеку независимо от возраста и психического состояния. Главной особенностью полиграфа является выявление не самой лжи, а комплекса вегетативных реакций исследуемого человека на поставленные вопросы. Биологическое значение вегетативных реакций определяется их участием в поддержании гомеостаза. Его принцип заключается в том, что при разнообразных состояниях организма, параметры внутренней среды должны оставаться постоянными или различаться в небольших пределах. Именно из-за невозможности сознательного управления вегетативными органами, мы не можем остановить физиологические реакции, возникающие в ответ на ложь [6].

Цель работы – изучить биологические реакции организма на ложь и доказать, что с помощью доступных приборов можно создать устройство, фиксирующее эти реакции.

Промышленный полиграф использует датчики: артериального давления, дыхания, пульса, потоотделения, движения. Для создания своего полиграфа использовались доступные датчики: артериального давления, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений (пульса). От датчика дыхания пришлось отказаться, потому что испытуемый не может отвечать на вопросы, так как трубку этого датчика надо постоянно держать во рту. Датчик движения в открытом доступе отсутствует, но вместо него был использован датчик артериального давления с той разницей, что надувная манжета, в которую предварительно было накачено небольшое количество воздуха, устанавливалась на сидение стула, в результате чего даже небольшие перемещения сидящего на стуле человека фиксировались в виде изменения давления в манжете. Кроме того, для фиксации времени ответа на вопросы был использован датчик силы (ручной динамометр), который находился в руке у экспериментатора.

Вопросы при тестировании на детекторе лжи делятся на три категории: нейтральные вопросы; контрольные вопросы; значимые вопросы.

При проведении эксперимента в нейтральной среде задание испытуемым значимых вопросов, связанных с правонарушениями, не представляется возможным, в силу юридической неправомерности подобных действий, поэтому для проведения эксперимента была разработана особая методика. Суть ее заключается в следующем. Испытуемому предлагалось загадать число (например, от 9 до 14), написать его на бумажке и положить в конверт. Далее испытуемому задавались вопросы: «Вы загадали число...? (числа назывались в произвольном порядке)», с просьбой давать отрицательный ответ, даже если называлось загаданное им число. Такой подход гарантировал, что в ходе опроса



испытуемый вынужден будет сказать неправду. Время ответа на вопрос фиксировалось при помощи коротко временного нажатия на датчик силы. На рис. 1 представлены показания в состоянии покоя (назывались числа вне диапазона).

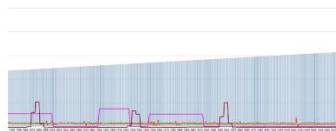


Рисунок 1 – Показания в состоянии покоя: розовыми линиями на графике показан датчик пульса; красной – датчик движения; зеленым – датчик артериального давления; бордовым – маркер момента ответа на вопрос; по вертикальной оси – показатели датчиков; по горизонтали – время.

На рис. 2 отображены изменения показаний в момент, когда было озвучено загаданное испытуемым число.

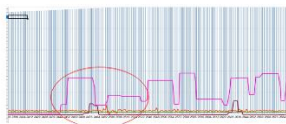


Рисунок 2 – Изменения показаний в момент, когда было озвучено загаданное испытуемым число

На рис. 2 видно, что реакция последовала еще до ответа испытуемого на вопрос. Это показывает, что измеряемые физиологические параметры меняются в момент, когда испытуемый слышит вопрос, а не дает на него ответ. Также из графика видно, что такая же реакция была на все числа, озвученные далее. Это говорит о том, что испытуемый, услышав загаданное число, испытал микропсихологический стресс и это состояние сохранялось некоторое время. Для того чтобы выяснить, какое именно число было загадано испытуемым, необходимо провести повторный опрос, предварительно вернув измеряемые параметры к значениям близким к состоянию покоя. На рис. 3 показана реакция организма на это же число, в ходе повторного опроса. На этом рисунке зафиксированы резкие скачки в показаниях датчика движения и повышение пульса после ответа на вопрос. Таким образом, мы можем понять, что именно это число было загадано испытуемым, так как при озвучивании этого числа менялись показания сразу нескольких датчиков, и это указывало на ложь

Таким образом, биологические реакции организма служат надёжным объективным показателем эмоционального напряжения человека при проверках на полиграфе, что в свою очередь позволяет сделать выводы, лжёт он или нет.

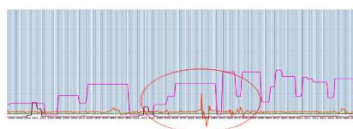


Рисунок 3 – Реакция организма на это же число, в ходе повторного опроса

**Список использованных источников:**

1. Спирица Е. В. Психология лжи и обмана: как разоблачить лжеца. П.: Издательство «Питер», 2016.
2. Пол Экман Психология лжи. Обмани меня, если сможешь. П., 2010.
3. Козулева А. А. Подходы к пониманию лжи и ее проявления на психофизическом, психологическом и социально-психологическом уровнях функционирования психики. // Сибирский юридический вестник. 2009. № 3. С. 67-75.
4. Дюпра Ж. Почему люди врут? Психология лжи. М.: Ардис, 2009.
5. Грушко Н. В., Психология лжи как новое направление исследования в социальной психологии (из опыта преподавания спецкурса «Психология лжи») // Вестник Омского университета. 2009. № 2. С. 38–43.
6. Валерий Варламов, Георгий Варламов Противдействие полиграфу и пути их нейтрализации. М., 2005.

© Андрианова А.О., 2022

**УДК 159.9**

**УРОВНИ ГОТОВНОСТИ К СОТРУДНИЧЕСТВУ У СТУДЕНТОВ**

Бакулина Н.В., Дудняк В.С.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Сотрудничество является довольно мощным социальным конструктом для поддержания успешных взаимоотношений, решений конфликтов, совместной организации труда и многого другого. В современном мире развитых технологий социальное общение все чаще переходит в виртуальный мир, где устанавливаются особые правила социального взаимодействия, в том числе и разрешения конфликтных ситуаций. Учитывая тот факт, что групповое взаимодействие было и остается гарантом решения многих социально актуальных вопросов, на сегодняшний день в российской и зарубежной научно-психологической литературе отсутствует четкое объяснение о готовности к сотрудничеству, что значительно усложняет не только поиск методологической информации, но и эмпирических исследований на эту тему.

Многие ученые специалисты рассматривают готовность к сотрудничеству в контексте изучения конфликтологии, как вариант альтернативы конфликтной ситуации. Касательного же другого мнения, готовность к сотрудничеству выступает процессом взаимовыгодной

совместной деятельности субъектов, групп, организаций, что вполне соответствует эмпирическому проявлению данного феномена. К примеру, известный психолог Мортон Дойч [2] вывел важный факт в своем исследовании о применении стратегии сотрудничества – малые и большие социальные группы, во время решения задач, проявляют более дружелюбное и внимательное отношение к своим членам именно при применении тактики взаимопомощи, чем в ситуации тактики конкурирования. При этом действия, предпринимаемые в ходе конфликта, и их результаты обычно оказывают влияние на конфликтующих, что лишь подтверждает факт правоты Дойча.

В своей теории развития Л. С. Выготский [1] говорил о том, как важно применение сотрудничества в идеи принципа проявления научения внешнего через внутреннее, чем подтверждал тот факт, что само обучение, как коллективная деятельность может достичь еще больших успехов и эффективности, если каждый субъект проявляет готовность к сотрудничеству через развитие индивидуальных внутренних качеств. При этом готовность к сотрудничеству между детьми и взрослыми, рассматривается в контексте зоны актуального развития для первых [3], то есть суммирует и обучение, и психологическое развитие ребенка через научение от взрослых людей, полагаясь на их социальный опыт. Проанализировав данную информацию, мы можем сделать вывод о том, что если внутри человека готовность к сотрудничеству выражается в максимальной степени, то он может прийти к целостному и гармоничному развитию своих индивидуальных качеств, которые смогут широко и эффективно применяться во взаимоотношении с другими людьми.

В настоящее же время сотрудничество не является социальной обязанностью или моральной категорией, что усложняет не только общее взаимодействие индивидов, но и преумножает работу координаторов сотрудничества [5]. В медицине, политике, науке, образовании и бизнесе в данный момент времени все чаще решение конфликтных ситуаций не выступает, как возможность развития самого коллектива, скорее наоборот, теперь для того, чтобы подготовить субъектов взаимодействия к совместной работе или разрешению проблемной ситуации, необходимо привлекать специально обученных специалистов – психологов, педагогов, менеджеров, организаторов. Одной из причин нормализации подобного процесса выступает общая популяризация конкуренции и соперничества, что формирует особые барьеры в социальных взаимоотношениях – люди фокусируют внимание и усилия на достижении максимального качества в работе, не принимая в серьез простую и эволюционно значимую тактику сотрудничества.

Большинство специалистов в психологии и педагогике говорят о том, что наиболее эффективным способом развития у человека качеств, которые в будущем будут ему помогать в решении сложных жизненных ситуаций, является научение в детстве. Именно из модели родительских отношений ребенок складывает свою картину мира, в которой будет существовать еще долгое время, поскольку считает авторитет взрослых неоспоримым. Различные приемы и практики, например равный статус в семье, умение родителей решать конфликты в семье или на работе, играют ключевую роль в поддержке готовности к сотрудничеству, в итоге дети учатся сотрудничеству у других, полагаясь на постоянно растущий социальный опыт. В подростковые же годы дети склонны переживать кризис авторитетов, полагаясь больше на жизненный опыт сверстников и старших товарищей, именно поэтому важно с самого раннего возраста поддерживать ребенка, настраивая его именно на выбор тактики сотрудничества и взаимодействия.

В нашем исследовании было решено изучить готовность к сотрудничеству среди студентов очных направлений обучения. Молодые люди являются важной социальной группой, поскольку мы имеем возможность отследить не только общий уровень развития их социальных качеств, но и предположить характер и мотивы их применения в контексте не только психологического исследования, но и широкого житейского и бытового применения стратегий урегулирования конфликтных ситуаций и групповых взаимодействий. В исследовании приняли участие 30 человек, в возрасте от 19 до 21 года. Испытуемым был предложен ряд из 25 утверждений, касающихся их отношения к сотрудничеству, с вариантами ответов «да» или «нет» для каждого. По результатам проведенной методики «диагностика готовности к сотрудничеству в совместной деятельности», было установлено следующее (рис. 1).

Среди респондентов по показателям превалирует высокая готовность к сотрудничеству (57%), так как при таком формате, как дневная (очная) форма обучения, необходима не только индивидуальная, но и групповая работа. В таком случае сотрудничество, как форма социального взаимодействия, помогает студентам равномерно распределить усилия и ресурсы, и достигнуть больших высот. На втором месте (23% испытуемых) была выявлена средняя готовность к сотрудничеству. Такие студенты рассматривают для себя совместную деятельность, однако не всегда имели опыт подобной работы. В меньшинстве была выявлена низкая готовность к сотрудничеству. 20% испытуемых не ориентированы на выполнение общих целей, предположительно, для них остаются актуальны задачи для индивидуального выполнения или такой формат взаимодействия как соперничество.

Резюмируя все вышеприведенные доводы и анализируя проведенное исследование, мы можем говорить о том, что на данный момент среди молодых людей в студенческой среде преобладает готовность к сотрудничеству.



Рисунок 1 – Распределение уровней готовности к сотрудничеству в совместной деятельности

При этом высокая готовность к сотрудничеству не является абсолютным максимумом среди опрошенных респондентов, из чего следует, что сам факт выбора тактики сотрудничества выступает лидирующим, но не абсолютно доминантным.

#### Список использованных источников:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1998.
2. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) // Социально-политический журнал. 1997. №1. С. 202–212.
3. Дубовицкая Т.А., Щербакова О.И. Проблема психологической готовности личности к сотрудничеству // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 3.
4. Курунов В.В., Айнулина Н.А. Методика диагностики готовности к сотрудничеству в совместной деятельности // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №5.
5. Миронов Е. А. Прагматика сотрудничества. Технологии сотрудничества в менеджменте. – СПб.: Речь, 2013.

© Бакулина Н.В., Дудняк В.С., 2022

УДК 159.9.072

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ У СТУДЕНТОВ РГУ им. А.Н. КОСЫГИНА

Бултачеева А.Г.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире существует целый ряд нерешённых экологических проблем, они возникают вследствие нерационального отношения человека к природе. Экологическое сознание отражает практику отношений между человеком и средой его жизни, между обществом и

природой, включая регулятивные принципы и нормы поведения, направленные на достижение оптимального состояния системы «общество – природа».

Экологическая психология – формирующаяся в наше время междисциплинарная область знаний о психологических аспектах взаимоотношения человека и окружающей среды (пространственно-географической, социальной, культурной), органично включенной в жизнедеятельность человека и служащей важным фактором регуляции его поведения и социального взаимодействия. Находится на стыке психологии и социальной экологии как особой дисциплины, изучающей широкий круг социально-гуманитарных проблем взаимоотношения человека и окружающей среды. Ключевой проблемой этой отрасли психологической науки- исследование процессов развития экологического сознания, которое рассматривается в социогенетическом, онтогенетическом, функциональном, а также педагогическом аспектах.

Экологическое сознание – это целостный, но относительно новый феномен общественного сознания. Он находится в ещё в зачатковой стадии формирования, но уже включает в себя совокупность идей, теорий, взглядов, мотивации, отражающих экологическую сторону общественного бытия, а именно – реальную практику отношений между человеком и средой его жизни, между обществом и природой, включая регулятивные принципы и нормы поведения, направленные на достижение оптимального состояния системы «общество – природа». Экологическое сознание является как отражением напряженности и остроты экологической ситуации, так и определенным выражением, своего рода индикатором серьезных изменений духовной и материальной культуры. Сущность экологического сознания является отражением реально практических отношений общества. Обществу необходимо знать экологические нормы, правила поведения, иметь высокий уровень экологической культуры. Экологическое сознание человека в современном обществе находится в состоянии непрерывного изменения и развития. Становление экологического сознания идет по четырем направлениям: научному (проявляется в стремлении реализовать на практике знания о существующих в природе связях о том, как можно избежать их нарушения в ходе производственной деятельности); экономическому (через осознание экономической невыгодности производственной деятельности, разрушающей природу); культурному (выражается в желании сохранить природу как элемент культурной среды); политическому (проявляется в стремлении людей создать условия, соответствующие достоинству человека). То есть цель экологического сознания – переориентация человеческого мировоззрения. Можно выделить следующие особенности

экологического сознания человека, так и общества в целом: низкий уровень развитости его экологической культуры, образованности и воспитанности; недостаточная обеспокоенность экологическими проблемами, низкая готовность противодействовать нанесению ущерба окружающей природной среде; недостаточная активность экологических движений и организаций. В настоящее время значимость психологического анализа взаимосвязей человека и природы находит все большее понимание среди исследователей. Тем не менее экологическое направление в психологии пока не занимает должного места в комплексных исследованиях системы «общество – человек – техника – природная среда», уступая в этом медицине, философии, социологии, не говоря уже о цикле биологических и собственно экологических дисциплин. Психология экологического сознания акцентирует свое внимание на психологической составляющей взаимодействия (как реального, так и идеального) человека с миром природы. Специфика этого взаимодействия определяется спецификой самого мира природы, который занимает, в определенном смысле, промежуточное положение между миром вещей и миром людей. Для адекватного описания и анализа взаимодействия человека с животными и растениями в одних случаях достаточно концептуального и понятийного аппарата общей психологии, в других – необходимо привлечение аппарата социальной психологии. Стоит отметить, что интерес общества к повышению уровня экологической сознательности в последние годы значительно возрос. Это наблюдается как на личностном, так и на общественном уровне. В нашей работе мы поставили задачу исследовать экологическое сознание.

Нами было проведено исследование на выявление экологического сознания у студентов РГУ им. А.Н. Косыгина. Количество испытуемых – 50 человек. Для исследования наличия/отсутствия экологического сознания нами была разработана анкета, состоящая из 16-ти утверждений, где нужно дать ответы «да» или «нет». Ответу «да» приписывается 1 балл, «нет» – 0 баллов. Результат от 0 до 8 баллов соответствует отсутствию экологического сознания, от 9 до 16 баллов соответствует наличию экологического сознания. Чем больше сумма баллов, тем больше выраженность исследуемого параметра. Наличие экологического сознания свидетельствует о том, что такие люди осознают существующие экологические проблемы и на практическом уровне стараются внести вклад в их решение. Такие люди лучше оценивают состояние окружающей среды, в том числе-результаты собственной природообразующей деятельности. Отсутствие экологического сознания свидетельствует о том, что человек не осознаёт причинно-следственных связей в системе человек-природа. Не

осознаёт и следственно не считает нужным придерживаться более экологичного образа жизни.

По результатам исследования у 44 субъектов выявлено наличие экологического сознания. Это позволяет нам сделать вывод, что по всей выборке для субъектов характерно наличие экологического сознания. Опрашиваемые отождествляют себя с окружающей природой, знают о существующих экологических проблемах, их причинах, способах решения и стремятся их исправить. Студенты обладают знаниями об экологических нормах, имеют высокий уровень экологической культуры. Испытуемые оценивают состояние окружающей среды, в том числе-результаты собственной природообразующей деятельности.

**Список использованных источников:**

1. Бueva Л.П. Социальная среда и сознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1968. - 268 с.

2. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону, 1996;

3. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени // Психологическое обозрение, 1998. - №1. - С.13-25.

4. Ситаров В.А., Пустовойтов В.В., Социальная экология, М, 2000.

© Булгачеева А.Г., 2022

**УДК 159.9**

**ХАРАКТЕРИСТИКИ  
АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Вертеховская Е.С.

Научный руководитель Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Аутоагрессия – это активность, нацеленная осознанно или неосознанно на причинение себе вреда в физической и психической сферах [1]. Рассмотрим, как появляется подобное состояние у личности. Зачастую, оно рождается именно в конфликте с окружающими людьми. В результате у виктимной личности возникает внутренняя агрессия, которая не выражается и разрушает личность как таковую. Этот феномен называется преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений (self-harm). Данный термин стал использоваться все чаще, так как последние



годы статистика случаев самоповреждения и суицидального поведения значительно возросла [4].

Выделяется три типа суицидального поведения по А.Е. Личко [6]:

демонстративное (действие, совершаемое с целью обратить на себя внимание и получить помощь, к этому можно отнести упомянутый ранее self-harm);

обдуманное (принятие решение человеком из-за влияющих на эмоциональный фон объективных жизненных факторов);

аффективное (неосознанные действия в результате переживания сильных эмоций).

Существует большое количество классификаций аутоагрессии, однако можно систематизировать и предложить следующую классификацию по основанию активности: аутоагрессия, выражающаяся в физических повреждениях; внутренняя аутоагрессия, приводящая к внутриличностным конфликтам и психосоматическим проявлениям.

Первый вид аутоагрессии является активным, т.к. наблюдаются физические действия человека, направленные на саморазрушение. В результате сам процесс является непродолжительным по времени и приводит к быстрому удовлетворяющему человека результату. Связано это с тем, что человек получил желаемое, наказал себя. Второй вид аутоагрессии можно назвать пассивным. Такая аутоагрессия может носить длительный характер и проявляться на протяжении всей жизни человека. Рассмотрим детальнее виды аутоагрессии по основанию наносимого вреда:

расстройства пищевого поведения, например, анорексия или булимия, они будут иметь свои последствия для организма;

экстремальные виды спорта. Зачастую человек даже не догадывается, почему ему настолько не хватает острых переживаний. Всеми виной может быть подсознательное желание наказать себя, в основе чего будут лежать невыраженные эмоции;

физические самоповреждения. Человек желает наказать себя и быстро получает удовлетворение от процесса. Такой вид аутоагрессии опасен тем, что с определенной периодичностью человек наносит себе увечья, даже не думая о том, что может чем-то заразиться во время этого процесса. Также после таких действий зачастую у человека остаются шрамы на всю жизнь, и даже когда он вылечивается, они дают знать о его прошлом. Некоторое время назад были популярны подростковые группы, в которых обсуждалась данная тема. Однако ошибочно будет полагать, что именно эти группы в социальных сетях и люди, их создающие, являются причиной возникновения ненависти к себе у подростков. Это лишь следствие, которое помогает заметить проблему и вовремя направить ребенка к психологу;

трудоголизм. В попытке заглушить боль человек перестает рационально распределять нагрузку на организм, что часто приводит к эмоциональному выгоранию и физической усталости;

вступление в различные религиозные организации, секты, участие в религиозных культурах, носящих деструктивный характер;

наркомания и токсикомания. Подсознательно желая причинить себе вред, люди склонны уходить в зависимости, которые разрушают их организм, деятельность нервной системы и мозга. Попадая в кровь, наркотики меняют работу мозга, что часто приводит к обострению расстройств личности и доводит их до пограничного состояния.

Г.Я. Пилягина в своей статье выделяет такие причины аутоагрессии как фрустрацию, вызванную приходящей агрессией, возникновение психотравмирующей ситуации и наличие внутриличностного конфликта, слишком высокую требовательность личности к себе [2].

Необходимо сказать и о том, почему одна личность выражает агрессию напрямую, а другая направляет ее на себя. Это может быть связано с тем, что человек наблюдал детско-родительский сценарий взаимоотношений и теперь повторяет его. Видя с детства подобное поведение матери, ребенок формирует такую модель поведения и решения конфликтов. Но если раньше это выражалось преимущественно в пассивной аутоагрессии (например, переедании, трудоголизме и т.д.), то сейчас у подростков распространена активная форма (например, самоповреждающее поведение). Социальным педагогам и педагогом-психологам необходимо обращать внимание на такие случаи и незамедлительно действовать. В противном случае это может перерасти в суицидальные мысли. Кроме того, к ребенку могли плохо относиться с раннего детства, в методах воспитания применять и физическое насилие, что сформировало его личность подобным образом. Человек привык к такому отношению и не понимает, как можно относиться к себе по-другому.

В статье П.А. Сарболотоской и А.А. Костригина рассматриваются факторы, из-за которых формируется несуицидальное самоповреждающее поведение у женщин, к числу которых относится физическое или сексуальное насилие в детстве, повышенная эмоциональность и импульсивность, низкая самооценка. Также в статье подчеркивается повышенное внимание к собственной личности человека с аутоагрессией, из-за чего может наблюдаться искаженное субъективное восприятие реальности, а проблемы кажутся более глобальными, чем они есть на самом деле [3].

Переходя к заключительной части статьи о методах самопомощи, лечении и профилактики подобных состояний, необходимо отметить, что часто в окружении личности, которая подавляет агрессию, среди ее родных

и знакомых можно наблюдать эффект «розовых очков». Близкие понимают, что человеку нужна помощь, однако часто не воспринимают всерьез, пока это не доходит до попыток суицида.

Рассмотрим различные подходы к устранению и профилактике аутоагрессии. Главной задачей является устранение триггера агрессии. Если в окружении наблюдаются люди, с которыми периодически возникают конфликты по причине недосказанности и недостаточного выражения эмоций, то рациональнее будет не вступать в коммуникативный акт, чтобы избежать триггеров аутоагрессии, так как, прежде всего, это процесс противодействия неблагоприятным факторам в обществе. Если по какой-то причине такое сделать невозможно, например, в силу того, что ребенок несовершеннолетний, и он не может сепарироваться от родителей, то следует выражать свои эмоции по формуле ненасильственного общения. Ненасильственное общение (ННО) – концепция, созданная американским психологом М. Розенбергом в 1960-х гг. [5]. Данный подход к решению конфликтов помогает развивать эмоциональный интеллект личности. Концепция базируется на «я-послании», т.е. человеку необходимо говорить прежде всего о собственных чувствах и эмоциях. Можно выделить три стадии Я-послания:

обозначить проблемную ситуацию и отразить ее, что создает дискомфорт;

сформулировать собственные чувства по этому поводу, донести до человека, что именно вызвало негативные эмоции;

предложить более конструктивный способ поведения, найти компромисс.

Во многом конфликты возникают именно в силу разных мировоззрений, людям сложно понять чужие ценности, эмоции и чувства, что приводит к нарушению чужих личных границ. Однако данный подход к решению конфликтных ситуаций помогает людям внутри общества взаимодействовать более продуктивно.

#### **Список использованных источников:**

1. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2015. 583 с.

2. Пилягина Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3. № 3. С. 24-27.

3. Сарболотская П.А., Костригин А.А. Психологические особенности женщин с несуйцидальным самоповреждающим поведением (обзор современных исследований) // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 2 (44). С. 415-423.

4. Чернобавский М.В. Тенденции смертности российских подростков от суицидов в сравнении с другими внешними причинами смерти // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2012. № 1. С. 76-80.

5. Розенберг М. Язык жизни: Ненасильственное общение. М.: София, 2009. 269 с.

6. Личко А.Е. Подростковая психиатрия: руководство для врачей. Л.: Медицина, 1985. 416 с.

© Вертеховская Е.С., 2022

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СКЛОННЫХ К РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Воложанина Д.В.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Проблема нарушений пищевого поведения приобретает всё большую актуальность за последние годы. Распространение стереотипов об «идеальном» теле, обилие информационных ресурсов о быстром снижении массы тела способствуют росту числа людей с чрезмерным стремлением к похудению, вследствие желания соответствовать эталонам красоты. Статистика показывает, что 9% населения по всему миру страдает расстройствами пищевого поведения. Причины данных расстройств могут быть совершенно разными. У кого-то это генетика, но чаще всего это является проблемой психологического или психического характера. Мода диктует нам, как мы должны выглядеть, поэтому многие люди намеренно сбивают свои пищевые ритмы и вредят своему обмену веществ. Культ еды, диетомания или переедание, повышенное внимание юношей и девушек юношеского возраста к собственному телу представляют собой совокупность различных видов пищевых девиаций и обуславливают неполноценную психоэмоциональную адаптацию юношей к тяжёлым реалиям современной жизни.

Несмотря на то, что пищевое поведение связано и с физиологическими процессами в нашем организме, человек способен регулировать его сам, он сам решает, что, когда и в каких количествах ему употреблять в пищу. Человек сам выбирает продукты, способы их приготовления. Даже когда специалист или значимая авторитетная фигура

ему говорит, что ему можно, а что нельзя, он сам выбирает какому рациону питания ему поддерживаться. Человек может прислушиваться к своему организму, может его обманывать, может с ним бороться, как, например, люди сопротивляются чувству голода. Значит, можно предположить, что у людей, которые страдают нарушением пищевого поведения, или у которых есть склонность к такому нарушению, существуют особенности саморегуляции, которые отличаются от особенностей саморегуляции у людей, не склонных к нарушениям пищевого поведения. Это и является гипотезой нашего исследования.

Перед тем, как перейти к результатам исследования, разберём ключевые определения.

Понятие саморегуляция включает в себя самые разные аспекты, это физиологический, психологический, социальный, биологический и так далее. Сформировалось оно впервые в физиологическом аспекте и было связано с понятиями гомеостаза и адаптации. То есть под саморегуляцией понималась регуляция постоянства внутренней среды организма [0].

Но в этой статье мы будем опираться на понятие «саморегуляция» В.И. Моросановой, О.А. Конопкина и А.К. Осницкого. По их мнению, саморегуляция представляет собой процессы инициации и выдвижения субъектом целей любой активности, а также управления достижением данных целей. Эти процессы рассматриваются как внутренняя целенаправленная активность человека, реализующаяся с помощью различных процессов, явлений и уровней психики [0]. Данные авторы выделили особенности регуляторных процессов, которыми назвали шкалы своей методики [0]. Рассмотрим эти шкалы.

Планирование – индивидуальные особенности постановки и удержания целей, сформированность осознанного планирования человеком своей деятельности.

Моделирование – индивидуальная развитость представлений о внутренних и внешних условиях, при этом они должны быть детализированными, адекватными и осознанными.

Программирование – способность человека к продумыванию способов поведения и деятельности для достижения поставленных целей.

Оценивание результатов отражает адекватность самооценки, оценки результатов своей деятельности и поведения, сформированность субъективных критериев оценки.

Гибкость характеризуется способностью перестраивать, менять свои программы деятельности и поведения при изменении внешних и внутренних условий.

Самостоятельность представлена способностью самостоятельно ставить цели, планировать свою деятельность и поведение, автономностью в организации активности человека.

И, наконец, общий уровень саморегуляции оценивает все вышеперечисленные понятия в комплексе.

Теперь рассмотрим такое понятие, как пищевое поведение (ПП), которое играет важное значение при регуляции процесса питания. Пищевое поведение обозначается и как отношение к продуктам питания, приёму пищи, как деятельность по созданию собственного образа тела, и как поведение, которое основано на этом образе [0]. Простыми словами под пищевым поведением понимают индивидуальные установки, ориентиры, формы и механизмы поведения, привычки (вредные и полезные), отношения, которые касаются продуктов питания. Они формируются под воздействием жизненного опыта, социального окружения, личностных принципов, вкусовых предпочтений, традиций семьи, моды, экономических ситуаций, советов медиков, психологов и так далее.

В 1689 г. английский врач Ричард Мортон впервые описал случай нервной анорексии, который назвал «нервной чахоткой», именно с него началось изучение расстройств пищевого поведения. На сегодняшний день проблемой пищевых нарушений занимается ряд авторов, среди которых Л.Г. Пономарёва, О.И. Сулова, И.П. Кутянова, О.Е. Сарапина и многие другие.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – психическое заболевание, связанное с отклонениями от нормы в употреблении пищи (отклонениями от привычного образа приёма пищи, времени, количестве), которое приводит к физиологическим нарушениям состояния организма и дальнейшим психологическим нарушениям поведения. Среди таких нарушений выделяют: нервную анорексию (голодание, истощение), нервную булимию (переедание) и психогенное переедание (вследствие травмирующей ситуации).

Для нашего исследования была выбрана методика диагностики склонности к нарушениям пищевого поведения – опросник пищевых предпочтений – 26. Данную методику впервые предложили D.M. Garner и P.E. Garfinkel в Канаде в 1982 году. С её помощью выборка была разделена на 2 независимые группы. А также была выбрана методика диагностики саморегуляции – опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Также был проведён расчёт критерия U-Манна Уитни для выявления значимости различий между показателями двух независимых групп.

Выборка составила 56 человек от 19 до 25 лет, из которых 66% (37 человек) – женский пол, 34% (19 человек) – мужской пол. Часть выборки

была подобрана не случайным образом, отбирались люди, которые демонстрировали различные признаки склонности к нарушениям пищевого поведения.

В результате проведения диагностики склонности к расстройствам пищевого поведения мы получили 2 независимые группы (рис. 1). Группа респондентов, которые имеют склонность к нарушениям пищевого поведения, составила 44,6% (25 человек). А группа респондентов, которые не склонны к данному расстройству составила 55,4% (31 человек).



Рисунок 1 – Результаты диагностики склонности к расстройствам пищевого поведения

Результаты диагностики стиля саморегуляции показали, что есть значимые различия между склонными к расстройствам пищевого поведения людьми и не склонными к данному расстройству значимые различия по четырём шкалам: планирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность (рис. 2).

Результаты по шкале «Планирование» можно объяснить тем, что люди, склонные к расстройствам пищевого поведения зациклены на контроле своего веса, внешности, приёмов пищи. Для контроля они составляют план деятельности, в который включают пункты, необходимые для похудения. Помимо планов они составляют себе рационы, планируют диеты, придумывают программы тренировок.



Рисунок 2 – Результаты диагностики стиля саморегуляции

Постоянно ставят себе цель похудеть в какой-то определённый промежуток времени. Им нужно, чтобы всё происходило по их плану, питаться они тоже стараются по плану (в определённое время, например, не есть после шести, определённое количество калорий, жиров, белков и углеводов). То есть они способны до мелких деталей планировать путь к своему идеалу тела.

Результаты по шкале «Оценивание результатов» можно объяснить тем, что люди, склонные к расстройствам пищевого поведения, как правило, обладают неадекватной самооценкой, зачастую низкой. Они зачастую опираются на оценку со стороны, а не на свою. Также они не принимают своё тело и постоянно идут к какому-то идеалу. Такие люди не могут адекватно оценить свои результаты и усилия. Они тратят много сил на похудение, не оставляя сил для других, на самом деле, более важных дел. И

обращают внимания на результаты похудения, игнорируя другие результаты своей деятельности и поведения. Если даже у них, действительно, получилось похудеть, они могут даже не замечать этого, зачастую, им хочется всё больше и больше. Они выдвигают слишком строгие и нездоровые критерии оценивания своего тела.

Результаты по шкале «Гибкость» можно объяснить тем, что люди, склонные к расстройствам пищевого поведения, легко перестраивают программу своего поведения в случае неудачи. Например, когда у них не получается добиться результата в похудении, они ужесточают условия, придумывают новые способы похудения, ищут новые диеты, пробуют новые упражнения. Так же тут можно упомянуть то, что такие люди в основном стараются подстроиться под стереотипные идеалы общества. Иногда даже подбирают одежду не под себя, а себя пытаются переделать, чтобы носить определённую одежду.

Результаты по шкале «Самостоятельность» можно объяснить тем, что люди, склонные к расстройствам пищевого поведения, зависимы от мнений и оценок окружающих. Они следят за тем, что модно, выбирают себе идеалы красоты и стремятся быть похожими на них. Иногда даже случается так, что навязанный идеал на самом деле даже не нравится им, но они продолжают слушать так называемых «экспертов» по моде.

Так же в ходе обработки результатов исследования была выявлена особенность стиля саморегуляции у молодых людей, склонных к расстройствам пищевого поведения, связанная с их общим уровнем саморегуляции. Как правило, у таких людей преобладают критические значения уровня саморегуляции. То есть либо низкий уровень, либо высокий. Средний – в исключительно редких случаях. Это можно объяснить различными противоречащими симптомами данного расстройства: либо это гиперконтроль за своим пищевым поведением, либо, наоборот, невозможность его контролировать, проявляющаяся в перееданиях. Стоит отметить, что эти противоречивые симптомы могут чередоваться. Простыми словами, сначала такие люди строго себя ограничивают и контролируют, сидят на диете, а затем у них случается срыв. Они переедают, так как долгое время подавляли свои потребности и желания и теперь пытаются компенсировать их, жадно поедая всё, что запрещали себе до этого. Затем их мучает чувство вины, и они снова начинают гиперконтроль.

Таким образом, можно сделать вывод, что у людей, склонных к расстройствам пищевого поведения, действительно, существуют особенности саморегуляции, которые отличаются от особенностей людей, не подверженных данному расстройству. У таких людей в сравнении с людьми, которые не склонны к данному расстройству, лучше



сформированы следующие регуляторные процессы: планирование (за счёт того, что они постоянно планируют своё пищевое поведение и контролируют его), гибкость (за счёт того, что они научились вносить изменения в своё пищевое поведение, когда не могут добиться желаемого результата). И сформированы хуже следующие: оценивание результатов (из-за неадекватной самооценки), самостоятельность (из-за зависимости от мнений и оценок окружающих). Также у таких людей чаще всего наблюдается либо высокий уровень саморегуляции, либо низкий (за счёт противоречивых симптомов расстройства пищевого поведения).

**Список использованных источников:**

1. Кацера, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди. – 2014. – 10-12 с.
2. Деркач, А. А. Акмеология /А. А. Деркач, В. Г. Зазыкина.-СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
3. Конопкин, О.А. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии – 1989. – № 5. – С. 1826. (интерпретация шкал)
4. Константинова Ю.О., Зеленская М.В. Особенности нарушений пищевого поведения в подростковом возрасте // Коллекция гуманитарных исследований. 2018. №6.

© Воложанина Д.В., 2022

УДК 159.9

**СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Галямова Ю.П.

Научный руководитель Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Понятие стресс было введено Г. Селье в 1946 г. В своих экспериментах он показал, что в ответ на воздействие различных внешних раздражителей у организма появляется особая неспецифическая реакция. Эту реакцию можно назвать «синдром адаптации». Г. Селье охарактеризовал синдром адаптации как неспецифическую системную реакцию организма на длительное воздействие стимула. Стимулы называются «стрессоры», а реакция на них «стресс».

Термин «поведенческие стратегии» был введен М. Фридманом для обозначения поведенческих реакций человека в стрессовой ситуации. Он выделил типы реакций на острый и хронический стресс:

«А» – социально активный, агрессивный, амбициозный;

«Б» – пассивный, неагрессивный, не проявляющий активных действий [4].

У разных людей вырабатываются разные стили реагирования на ситуации. В зарубежной литературе для обозначения способов поведения в сложных ситуациях используются понятия «coping» («справиться с чем-либо») и «defence» («защита от чего-либо»).

Термин «coping» используется для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Изначально термин понимался: как средства психологической защиты от психотравмирующих событий и как поведение, воздействующее на ситуацию. На русский язык данный термин можно перевести, как «преодоление» или «совладание».

Психология совладания изучает механизмы эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью эффективного взаимодействия со сложными ситуациями или их изменение в соответствии со своими целями. Человек выбирает тот или иной способ совладания из-за внешних и внутренних, индивидуально-психологических факторов (темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера).

Г. Томэ предложил шкалу типичных реакций или техник жизни. На шкале представлен баланс между совладающими и защитными типами поведения. К «верхним» или совладающим способам относится «поведение, направленное на достижение успеха», «размышление над ситуацией», «поощрение себя» и т.д., а к «нижним» или защитным техникам такие, как «пассивные действия», «уклончивое поведение», «обесценивание значимости других», «жалобы на состояние здоровья».

Теория стресса Р. Лазаруса, которая основана на трансактном анализе Э. Берна, рассматривает копинг как мысли и действия, инициируемые в ответ на специфическое столкновение, которые со временем меняются, поскольку усилия и последствия потом переоцениваются. Человек контактирует с внешней средой оценивает ее, при этом среда влияет на формирование оценки. Единицей анализа, фиксирующей трансактную природу стресса, служит оценка. Существует два вида оценок:

первичная, когда люди придают значение и важность ситуации, оценивают, какие ресурсы они затратили и что им угрожает;

вторичная – ощущение человеком количества копинг-ресурсов для преодоления стресса.

Копинг-поведение возникает как результат первичной и вторичной оценок, они взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, а также формируют природу любого стрессогенного столкновения. Копинг-стратегии делятся на «направленные на проблемы» и «направленные на эмоции» [3].

Копинг увеличивает возможности психики адаптироваться к тревожащим ситуациям, помогает человеку преодолеть негативные переживания. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

«планирование решения проблемы» – это анализ проблемной ситуации, планирование действий по разрешению проблемы;

«конфронтационный копинг» – это противопоставление себя ситуации, восприятие её как угрожающую. Эта стратегия предполагает столкновение, агрессивную борьбу с внешним объектом;

«принятие ответственности» – это признание своей роли в возникновении проблемной ситуации;

«самоконтроль» – это сдерживание чувств, стремление скрыть их от окружающих;

«положительная переоценка» – это преодоление негативных переживаний за счет пересмотра точки зрения на проблемную ситуацию, оценивание ее как стимула для личностного развития;

«поиск социальной поддержки» – это обращение человека за помощью к окружающим, близким и родственникам. Данная стратегия позволяет задействовать внешние ресурсы в разрешении проблемы;

«дистанцирование» – это выключение эмоций в оценке проблемной ситуации;

«избегания» – это уход от проблемной ситуации в целях уменьшения эмоционального напряжения [1].

Молодые люди часто встречаются со стрессовыми ситуациями. Выбор той или иной стратегии поведения в стрессовой ситуации зависит от многих факторов.

В исследовании Г.В. Паниных изучалась взаимосвязь личностных черт и копинг-стратегий у юношей и девушек, и были выявлены половые различия. В случае возникновения стрессовой ситуации девушки склонны в большей степени обращаться за социальной поддержкой, стремятся к уходу от проблемы, отстранению и отвлечению от нее, а также ориентированы на поиск решения проблемы. Проявление личностной тревожности, депрессивности и эмоциональности приводят к тому, что наиболее эффективной стратегией совладания со стрессом является обращение за поддержкой. Взаимосвязи показателей совладающего поведения у юношей описывают общие характеристики реагирования на стресс. У девушек

основными копинг-стратегиями являются самоконтроль, положительной переоценка и планирования решения [5].

В исследовании взаимосвязи личностных особенностей с совладающим поведением студентов и школьников было выявлено, что за поиском социальной поддержки обращаются студенты, ориентированные на групповое мнение, которые нуждаются в опоре и поддержке, а также школьники, испытывающие потребность в любви и в помощи. Использование копинг-стратегии «принятие ответственности» у студентов связаны такие личностные особенности, как активность, высокое самомнение. У школьников – высокий уровень фрустрированности, робость и застенчивость. Планировать решение проблемы способны студенты с высоким уровнем интеллекта, а также смелые и решительные школьники. Использование копинг-стратегии «положительная переоценка» наблюдается у жизнерадостных, спокойных студентов. У школьников данная стратегия связана с такими личностными качествами, как покорность, тактичность и ведомость.

В исследовании студентов с разными уровнями тревожности было различное сочетание доминирующих копинг-стратегий в поведении. Студенты с высокой ситуативной тревожностью используют такие стратегии в поведении как «бегство-избегание» и «дистанцирование». Студенты со средней ситуативной тревожностью используют следующие механизмы совладающего поведения – «дистанцирование» и «планирование решения». Студенты с низкой ситуативной тревожностью применяют копинги «планирование решения» и «положительная переоценка» [2].

Таким образом, на выбор стратегии поведения в стрессовой ситуации влияют множество факторов – пол, возраст, личностные особенности (например, уровень тревожности и др.).

#### **Список использованных источников:**

1. Ермолаева А.Ю., Фукин А.И. Особенности копинг-стратегий малых предпринимателей торгового бизнеса // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 5-6 (47). С. 143-145.
2. Мамина В.П., Бусурина Л.Ю., Кубекова А.С. Особенности копинг-стратегий у студентов медицинского университета в период пандемии // Казанский педагогический журнал. 2022. № 1 (150). С. 212-217.
3. Михайловна Т.Т. Совладающее поведение в борьбе со стрессом // Евразийский Союз Ученых. 2015. №7-6 (16). С. 84-87.
4. Немец В.В., Виноградова Е.П. Стресс и стратегии поведения // Национальный психологический журнал. 2017. № 2 (26). С. 59-72.
5. Паниных Г.В. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий с личностными характеристиками девушек и юношей старшего школьного

возраста // Вестник Прикамского социального института. 2020. № 2 (86). С. 53-56.

© Галямова Ю.П., 2022

УДК 159.9

## МЕТОД БЕСЕДЫ В СЕМЕЙНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Гедгафова Л.А.

Научный руководитель Хисамбеев Ш.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время беседа является одним из самых распространенных и эффективных в практике семейного консультирования. Психологи, непосредственно занимающейся деятельностью в сфере семьи, сталкиваются со множеством проблем: отстраненность между близкими, недопонимание, «пропасть» между двумя поколениями и т.д. Процесс коммуникации специалиста с членами семьи помогает понять причины проблем в семье и пути их решения.

Беседа – это прямое взаимодействие психолога и клиента в форме устного обмена информацией. В процессе беседы психолог, будучи исследователем, направляет скрытно или явно разговор, в ходе которого задаёт человеку вопросы. Существует два вида беседы: управляемая-когда психолог активно координирует течение разговора, поддерживает направление беседы, устанавливает эмоциональный контакт с человеком. Неуправляемая – происходит при большей в сравнении с управляемой отдаче инициативы от психолога респонденту. В неуправляемой беседе основное внимание уделяется предоставлению человеку возможности выговориться, при этом психолог не вмешивается или почти не вмешивается в процесс самовыражения респондента. Главной целью для семейной психотерапии является нормализация отношений внутри семьи, устранение или уменьшение различных расстройств, которые проявляются у одного или нескольких ее членов, и наконец-возвращение семьи к принципу счастья и гармонии. Чтобы добиться желаемого результата, специалисту необходимо:

наблюдать за межличностным общением внутри семьи и выявлять конфликты и их участников;

исследовать скрытые чувства родственников, негативные эмоции (злость, страх, отчаянье, взаимные претензии);

перенаправлять индивидуальные взгляды каждого участника конфликта в коллективные;

стараться устранять отрицательные стереотипы поведения у членов семьи и устанавливать доверительные отношения между родителями и ребенком.

В психологии перед началом составления и ведения беседы, принято выдвигать определенные требования, которые помогают исследователю с большей точностью выявить и рассмотреть то или иное качество.

Рассмотрим некоторые базовые правила, которые помогут специалисту провести беседу: сформулировать цель беседы; составить план, а именно-целевые вопросы; подготовить «поддерживающие» вопросы; определить способы регистрации – это могут быть магнитофон, бланки записи, кодировка ответов, условные обозначения; создать приятную и располагающую к вам собеседника атмосферу; обращать внимание на невербальную коммуникацию собеседника: эмоции, мимика, жесты, голос и т.д.; фиксировать на определенном носителе результаты беседы (при согласии респондента).

Безусловно, любой вопрос в той или иной степени обладает внушительной окраской, однако, исследователю необходимо сделать максимально возможным процесс исследования, не прибегая к внушающим или очень внушающим вопросам. Потому что только так получится выявить искренность и надежность высказываний консультируемого человека. Ход проведения беседы напрямую зависит от степени ознакомления исследователя с основополагающими требованиями, выдвигаемыми к такому творческому процессу изучения. Выявим основными шагами, на которые должен опираться, как профессионал:

1. Подготовительный этап. а) постановка цели беседы, во избежание «бесплодного разговора» (истинные цели беседы не должны быть известны собеседнику); б) выявление целевых вопросы, которые экспериментатор будет задавать: вопросы стоит расставлять в порядке их значимости; план беседы стоит сделать гибким, чтобы он исходил из конкретной ситуации; в) найти вопросы, поддерживающие беседу, исходя из потребностей, интересов собеседника (акцент на личность собеседника).

2. Этап налаживания контакта. Его можно начать: а) вопросами, поддерживающими беседу (которые заинтересуют собеседника); б) вопросами, которые имеют эмоциональный характер: победа в конкурсе, случаи из жизни и др.; в) не рекомендуется начинать с вопросов, вызывающих у собеседника негативные переживания: попробуйте вникнуть в то, что его интересует; постарайтесь взглянуть на мир его глазами, его чувствами; если увидите пассивность собеседника, то вы возможно

проглядели один из пунктов или были не внимательны; ошибку быстро исправляйте, будьте всегда активно-внимательными.

3. Этап создания доверительной атмосферы и обстановки: а) наличие видимой уверенности у собеседника, что беседа приносит ему пользу; б) благоприятствующая (совместный отдых, прогулки по улице, домашняя обстановка, изолированная комната); неблагоприятствующей обстановкой в данном случае будет шумное место, вмешательство посторонних людей т.д.; в) не следует прерывать высказывания собеседника (волнение, импульсивность, несущественность высказываний, незначительность деталей, отсутствие полезной информации и т.д. – это не причинные факторы).

4. Этап анализа беседы. На данной ступени исследования можно напрямую задать себе вопросы, которые помогут понять, добились ли вы поставленных задач, опровергались или подтвердились гипотезы.

Помимо вышеописанного плана беседы, хочется рассмотреть более узкий подход к данному вопросу со стороны Вирджинии Сатир – одной из известнейших семейных психологов, выделившей семью в качестве системы и указавшей, что наше поведение формируется в первую очередь в семье. Безусловно, любая система стремится к равновесию, ради поддержания которого продумываются роли, выделяются запреты и жесточения, появляются нереалистичные ожидания. В таких условиях потребности отдельных членов семьи не удовлетворяются и, наконец, система дает сбой и перестает выполнять свои базовые функции.

Чтобы этого избежать, Сатир стремилась эффективно установить контакт с собеседником, создав для него благоприятную и располагающую атмосферу. Одной из ее особенностей было пожатие руки при знакомстве. Психолог была уверена, что прикосновение – одна из главных потребностей человека, а потому она часто использовала это, чтобы наладить с людьми связь и направить их к взаимодействию с ней.

Также, она всегда принимала позу и мысленно отмеряла расстояние до человека так, чтобы можно было дотянуться до него. Стоя, она старалась занять такое положение, чтобы человек был прямо напротив нее, на расстоянии вытянутой руки. Если же она сидела, то наклонялась вперед на 45°. Вышеописанный процесс беседы в рамках семейного консультирования имеет не только базовые основы и правила проведения, но различные техники, которые помогают специалисту выделить ключевые проблемы людей, способствуют продуктивному взаимодействию всех членов общения. В наши дни семьи все чаще начинают обращаться к семейным специалистам, ведь данное направление развивается все больше и помогает множеству семей обрести мирное настоящее и будущее.

**Список использованных источников:**

1. Волков Б.С., Волкова Н.В. Методы исследований в психологии: Учебно-практическое пособие. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2002. - 208 с.
2. Вирджиния Сатир, Семейная терапия. Практическое руководство, 2009.

© Гедгафова Л.А., 2022

**УДК 159.9**

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ  
ПЕДАГОГАМИ**

Горбунова А.А.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В стремительно развивающихся условиях современного мира меняются ценности общества, что в свою очередь ведет к изменениям и в образовательной системе. Повышаются требования к педагогам, службам социально-психологического сопровождения и подходам к образовательному процессу. Эти неуловимые изменения влияют на способность участников образовательного процесса адаптироваться к новым условиям, и от того, насколько быстро и конструктивно они смогут это сделать, зависит успешное преодоление ими трудностей.

Недостаточность в изучении психолого-педагогических механизмов возникновения трудностей замедляет процесс адаптации к ним, что, в свою очередь, влечет за собой такие последствия, как снижение эффективности труда, рост неудовлетворенности работой педагога, чрезмерная психическая напряженность, накопление профессиональных деформаций. Таким образом, психологическое здоровье педагогов играет важнейшую роль в их профессиональной деятельности.

В процессе профессионального развития педагогов не уделяется должного внимания обучению навыкам самодиагностики, методам своевременного выявления и конструктивного преодоления педагогических трудностей. Таким образом, появилась потребность в формировании нового научного направления на стыке общей, социальной, возрастной, педагогической психологии, психологии управления, педагогики, а также научной организации труда, культуры, социологии и философии –



педагогической акмеологии, изучающей непрерывное профессиональное совершенствование педагога.

Педагоги в процессе своей деятельности сталкиваются с трудностями в различных сферах, поэтому важно затронуть как можно больше аспектов педагогической деятельности. Целостному профессиональному развитию личности учителя посвящены работы отечественных авторов (А.К. Маркова, А.Г. Асмолов, Л.И. Анцыферова, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан и др.) [4, 10]. В рамках данного направления активно исследуется проблематика общих и специальных педагогических способностей (Т.А. Артемьева, Е.И. Рогов, Г.К. Селевко и др.) [11], достаточно полно изучен и раскрыт процесс становления, развития мотивации к педагогической деятельности (В.Г. Асеев, А.Б. Орлов, Л.М. Фридман и др.) [8], профессионального самосознания педагога (Л.В. Кандыбович, Л.М. Митина и др.) [5], общения в процессе педагогической деятельности (А.А. Бодалев, И.А. Зимняя, Б.Д. Парыгин и др.) [9].

Проблеме изучения психологического здоровья уделяли внимание многие авторы (В.А. Ананьев, С.Я. Долецкий, И.В. Дубровина, А.А. Крылов, О.В. Хухлаева и др.) [2, 12].

Описание трудных жизненных ситуаций представлены в научных трудах Е.А. Бурдуковской, Н.В. Гришиной, Т.Д. Дубовицкой, К. Муздыбаева [6]. Разработкой теорий преодолевающего поведения занимались Л.С. Биджиева, Е.В. Камнева, И.М. Никольская, С. Хобфолл [7].

Большой вклад в изучение копинг-стратегий внесли работы Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Эбата, Р. Муса, Н. Хаана, С.К. Нартовой-Бочавер, Л.И. Анцыферовой, Е.В. Битюцкой, Ф.Е. Василюка, Л.Ф. Бурлачука, Е.Ю. Коржовой [13].

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, на устранение внешних или внутренних противоречий [13].

Целью исследования будет выступать выявление компонентов психологического здоровья, взаимосвязанных с выбором конструктивных стратегий поведения в трудных ситуациях педагогами.

Исследование проводилось на базе «Школы №1454 «Тимирязевская», выборку которого составили 37 педагогов в возрасте от 20 до 65 лет, из них – 22 женщины и 15 мужчин.

На первом этапе нашего исследования была разработана авторская анкета, созданная для определения трудностей, с которыми сталкиваются педагоги в своей профессиональной деятельности.

На основании проведенного анкетирования были получены результаты, представленные в табл. 1. Можно отметить, что наиболее часто

встречающиеся трудности в педагогической деятельности связаны с системой оценивания, соотношением труда и отдыха, а также увеличением требований к образовательному процессу. Это связано в первую очередь с переходом школы на новую модульную систему оценивания, дополнительными нагрузками (внеурочная деятельность, заполнение журналов и протоколов, составление отчетов, занятость на заменах уроков коллег и диагностических работах и т.д.). Трудности, связанные с соотношением труда и его оплаты, имеют схожие причины.

Таблица 1 – Трудности, с которыми сталкиваются педагоги в своей профессиональной деятельности

Виды трудностей	Количество
Трудности, связанные с системой оценивания	34
Трудности, связанные с соотношением труда и отдыха	32
Трудности, связанные с повышением требований к организации образовательного процесса и личности педагога	27
Трудности, связанные с внедрением инклюзивного/интегративного образования	25
Трудности, связанные с соотношением труда и его оплаты	21
Трудности, связанные с коммуникацией с учениками	19
Трудности, связанные с коммуникацией с родителями	17
Трудности, связанные с отношениями руководитель-подчиненный	15
Трудности, связанные с коммуникацией с коллегами	15
Трудности, связанные с недостаточной разработанностью дидактических средств и методических материалов	11
Трудности, связанные с собственными индивидуально-психологическими особенностями и личностными качествами	7
Трудности, связанные с профессиональным самоопределением	5
Трудности, связанные с диджитализацией обучения	5

Также часто встречаются трудности, связанные с внедрением интегративного и инклюзивного видов образования, обеспечение которых является обязательной частью системы образования. Учителя, вероятно, испытывают затруднения при взаимодействии с учениками с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также с иностранными обучающимися, в связи с возможным языковым барьером.

Коммуникативные трудности являются традиционными в профессиональной деятельности педагогов.

Недостаточная разработанность дидактических средств и методических материалов, скорее всего, связана с появлением новых дисциплин в школе в связи с профильным разделением классов.

Реже всего педагоги в своей профессиональной деятельности сталкиваются с трудностями, связанными с собственными индивидуально-психологическими особенностями и личностными качествами, а также с профессиональным самоопределением и переходом в онлайн-пространство. Вероятно, большинство учителей считает, что они правильно выбрали профессию, что они «на своем месте», а также смогли адаптироваться к новым условиям.

Исходя из этого, можно говорить о том, что педагоги испытывают постоянное психическое напряжение из-за переработанных часов и сложностями во взаимодействии с большим количеством людей, что влечет

за собой истощение ресурсов личности и появление психосоматических заболеваний. Поэтому важно уделить повышенное внимание разработке коррекционно-развивающих занятий по наращиванию навыков самодиагностики и саморегуляции, а также выбору конструктивных копинг-стратегий у педагогов.

Далее для исследования были выбраны следующие стандартизированные методики: «Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС)» В. Янке, Г. Эрдманн в адаптации Н. Е. Водопьяновой [1]; Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова [3].

Взаимосвязь компонентов психологического здоровья с выбором конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций педагогами выявлялась с помощью непараметрического коэффициента корреляции  $r$  Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены на рис. 1.

В результате проведенного исследования было выявлено пять значимых корреляционных взаимосвязей:

Самоодобрение – Просоциальный вектор (0,64). Возможно, педагоги, имеющие негативный жизненный опыт с большим пониманием, относятся к другим людям, в частности, к участникам образовательного процесса. Также это может свидетельствовать о высоком уровне адаптации к различным условиям.

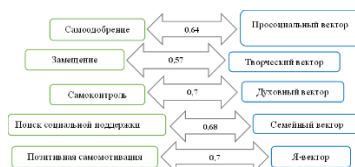


Рисунок 1 – Корреляционные плеяды взаимосвязи конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций и компонентов психологического здоровья

Замещение – Творческий вектор (0,57). Вероятно, педагоги в периоды повышенного стресса больше занимаются творческой деятельностью, приносящей удовольствие, тем самым легче переживая трудные ситуации.

Самоконтроль – Духовный вектор (0,7). Педагоги, умеющие контролировать собственные реакции, поведение, в стрессовых ситуациях сохранять самообладание, вероятно, имеют высокий уровень нравственности.

Поиск социальной поддержки – Семейный вектор (0,68). Педагоги, получающие поддержку и помощь от семьи, вероятно, более удовлетворены семейной жизнью.

Позитивная самомотивация – Я-вектор (0,7). Вероятно, самоподдержка дает чувство уверенности, веры в собственные силы, что способствует выработке позитивного отношения к себе.

Результаты работы могут быть использованы в работе с педагогами для разработки коррекционно-развивающих программ и тренинговых занятий на развитие навыков самодиагностики и саморегуляции психических процессов, а также выработки конструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций для сохранения ресурсов личности и поддержанию психологического здоровья педагогов.

В дальнейшем планируется проведение более подробного анализа полученных результатов с увеличением выборки.

**Список использованных источников:**

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Транзактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. Вып. 2. 2008.

2. Дубровина И.В. Психология: учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2016. – 460 с.

3. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета. – 2011. – № 937. – С. 130–133.

4. Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 380 с.

5. Митина Л. М. Формирование профессионального самосознания учителя. // Вопросы психологии. №3 1990.

6. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – № 2. – С. 100-109.

7. Никольская И. М. Формирование защитной системы человека // Ананьевские чтения – 2004. Материалы научно-практической конференции. СПб.: 2004. С. 58–591.

8. Орлов А. Б. Склонность и профессия. М. 1981.

9. Парыгин В.Д. Основа социально-психологической теорий. –М., «Мысль» 1971.

10. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика/ – СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. – 479 с.

11. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. [Текст] / Е.И.Рогов // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.

12. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. М. Генезис, 2008. 160 с.

13. Lasarus R. S., Folrman S. Stress, appraisal and coping. N.-Y., 1984.

© Горбунова А.А., 2022

УДК 159.99

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Гуриева В.В., Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Вопрос эмоционального благополучия дошкольников на сегодняшний день является одной из актуальных задач в системе современного образования и относится к числу ключевых условий развития личности ребенка, оказывает значимое воздействие на психологическое благополучие ребенка и формирование психологической готовности к обучению в школе. Таким образом, эмоциональное благополучие становится некоей базой, необходимым условием для нормального развития.

В период дошкольного детства ребенок открывает для себя мир социальных связей и отношений: начинает активно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками, формирует представление о различных социальных ролях, общается с другими людьми. Возникает потребность в общении, признании окружающих, появляется желание заслужить похвалу. Если мир глазами ребенка выглядит отталкивающим или враждебным по отношению к нему, то возникают тревожность и беспокойство или выраженная агрессия. При этом важно отметить, что эмоциональное благополучие дошкольника выражается в эмоциональной отзывчивости, способности сопереживать неудачам и радоваться успехам других, способности замечать и эмоционально откликаться на состояние другого человека, проявлять эмпатическое отношение и отзывчивость, понимать его чувства и переживания, оказывать помощь, действовать просоциально [1].

Социальная и психологическая значимость проблемы побудили нас к изучению вопроса о взаимосвязи показателей эмоционального благополучия и социальным статусом у детей в дошкольном возрасте. Обратимся к истории вопроса.

Исследованием эмоционального благополучия занималось большое количество ученых разных отраслей науки, среди них Ю.А. Афонькина, Т.К. Марченко, И.Б. Куркина, Е. Д. Быкова, Л.С. Выготский, Г.Г. Филиппова, А.Г. Гогоберидзе, Н.С. Ежкова, О.И. Бадулина, Т.А. Данилина, И.О. Карелина, И. В. Кошкина, С.В. Крюкова, А.Н. Леонтьев, А.Д.

Кошелева, О.А. Шаграева и С.А. Козлова. Идеи некоторых представителей из этого перечня рассмотрим подробнее.

А.Д. Кошелева в своих работах использует термин «эмоциональное мироощущение». В ее понимании это сложное и обобщенное чувство, возникающее у ребенка как результат взаимодействия множественных ситуативных эмоциональных переживаний. Это понятие заложено основой сознания, которая регулирует проявление активности у ребёнка [4].

Эмоциональное благополучие по мнению О.А. Шаграевой и С.А. Козловой является показателем психологического здоровья и указывает на уровень психического здоровья ребёнка [5].

Г.Г. Филиппова работала над выделением структуры понятия «эмоциональное благополучие» [5]. По ее мнению оно состоит из нескольких компонентов: эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения; переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта; переживание успеха – неуспеха в достижении целей; переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними; переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Т.К. Марченко и И.Б. Куркина рассматривают понятие эмоциональное благополучие со стороны термина «благоприятное нервно-психическое состояние», к признакам которого относят адекватное поведение ребёнка в социуме, эмоциональный фон положителен, способность к эмпатии, оптимальное психическое развитие, способность безболезненной адаптации к окружающим условиям, самовыражение социально приемлемыми способами и оптимистический настрой [3].

По мнению А.Д. Кошелевой, говорить об эмоциональном благополучии ребенка можно, когда его положительное настроение стабильно в течение дня [4]. Также важны следующие факторы: ощущение ребенком успешности своей деятельности вне зависимости от того, является ли она таковой, что может быть обеспечено бережным и внимательным отношением окружающих; отсутствие переживания чувства небезопасной среды, тревоги в окружении ребенка; наличие друзей, интерес к которым не безответен; положительное отношение окружающих и воспитателей.

Т.А. Данилина выделяет следующие факторы эмоциональных проявлений у детей дошкольного возраста: эмоциональный фон, выраженность эмоций и эмоциональная подвижность [2]. Эмоциональный фон схож по своей сути с настроением, но выделяется как более общий параметр. Он может быть положительным или отрицательным. Выраженность эмоций – данный фактор включает в себя глубину эмоционального мира ребенка, то, насколько им были усвоены эмоциональные оттенки. Эмоциональная подвижность – настроение

ребенка должно быть стабильно, частая и быстрая смена настроений может говорить о неустойчивости и чрезмерной эмоциональной мобильности.

По мнению Е.И. Изотова, который также изучал эмоциональное развитие ребёнка, показателями эмоционального благополучия являются эмоциональный опыт дошкольника; проявление ребенком эмоциональной напряжённости; наличие у него знаний и представлений о чувствах, эмоциях; эмоциональное поле ребёнка; его эмоциональный стиль; экспрессивность ребёнка [3].

Как правило понятие «эмоциональное благополучие» изучается вместе с понятием «эмоциональное неблагополучие», которое отражает противоположное эмоциональное состояние человека.

А.И. Захаров, О.И. Бадулина, Ю.М. Миланич, А.Д. Кошелева и др. проводили специальные исследования, направленные на изучение эмоционального благополучия в детском возрасте, исходя из результатов данных исследований можно сделать вывод о том, что возникновение эмоционального неблагополучия у детей стало достаточно распространенным явлением [4]. Одной из причин этого может являться активное эмоциональное развитие в этом возрасте. Также в этом возрасте происходит становление личностных механизмов.

Как считает О.И. Бадулина, хорошее настроение, вербальные и невербальные позитивные показатели, дающие понять, что ребенок расслаблен и открыт являются основанием говорить и положительном эмоциональном фоне у ребенка. В таком случае ребенку будет не сложно начинать общение и вступать в игровые ситуации, ребенок будет проявлять заинтересованность [1]. Соответственно можно характеризовать и отрицательный эмоциональный фон: растерянность, подавленное состояние, плаксивость и другие вербальные и невербальные признаки будут сигнализировать об этом.

Исходя результатов исследований можно сделать вывод о том, что детям с эмоциональным неблагополучием могут быть свойственны такие характеристики как: повышенная тревожность, неуверенность, низкая самооценка, агрессивное поведение, мнительность, неудовлетворенность своими достижениями. Но нельзя не учитывать, что некоторые отклонения в этом возрасте наблюдаются у большинства детей и по ним нельзя сделать вывод о том, что у ребёнка присутствует эмоциональное неблагополучие. Оно характеризуется совокупностью определённых проявлений и поведением ребёнка, которое принимает ярко выраженный, отличный от поведения других детей, характер.

План нашего исследования состоит из нескольких пунктов. Первым пунктом является изучение методик, выявляющих уровень эмоционального благополучия, после чего отбор подходящих для достижения желаемого

результата. По такому же принципу выбираются методики для выявления статуса в группе и межличностных отношений между детьми. В выборку для данного исследования входят дети возраста 5-6 лет, проходящие обучение в дошкольной образовательной организации. В нашем исследовании использовались такие методики как «Тест тревожности», авторами которого являются Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки, «Цветовой тест Люшера», социометрическая методика «Капитан корабля». Первая методика под названием «тест тревожности» позволяет выявить в процентах степень тревожности ребёнка, которая дает информацию о способности человека приспосабливаться к различным ситуациям в социуме, также показывает отношение к этим ситуациям, дает возможность специалисту получить информацию об особенностях взаимоотношений между ребёнком и окружающими его людьми. Следующая методика «Цветовой тест Люшера» также направлена на изучение эмоционального состояния ребёнка, способна выявить наличие беспокоящих его факторов, возможное депрессивное состояние. Методика «Капитан корабля» используется для определения социометрического статуса ребёнка в коллективе сверстников. С помощью данной методики группа детей разделяется на 3 подгруппы: популярные, предпочитаемые и отвергаемые. Вторым пунктом данного исследования является проведение выбранных методик на группе детей в детском саду. Для проведения каждой методики подготавливается необходимый стимульный материал, для детей желательно в печатном виде, также заранее подготавливаются бланки для записи результатов тестирования каждого ребёнка. Третий пункт работы состоит в количественном и качественном анализе результатов каждого испытуемого, также в некоторых методиках необходим перевод сырых баллов с помощью дополнительных операций, например в тесте тревожности это действие производится с помощью уравнения, позволяющего перевести баллы в проценты для определения степени тревожности.

В итоге, результатом нашего исследования станет ответ на вопрос о том, какие статусы в коллективе занимают эмоционально благополучные и эмоционально неблагополучные дети дошкольного возраста.

#### **Список использованных источников:**

1. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 22 с.
2. Далинина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Далинина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.



3. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова, Е.В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

4. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.

5. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребёнка и его изучение в психологии // Детский практический психолог: программы и методические материалы: учеб. пособие для студентов высших пед. учебных заведений / под. ред. Шаграевой О.А., Козловой С.А. – М., 2001. – 356 с.

© Гуриева В.В., Атрохова Т.В., 2022

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ДЕТЕРМИНАНТА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ

Деспич И., Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Эмоциональный интеллект (ЭИ) является относительно новым предметом в психологических исследованиях. Эта тема стала важной для научных исследований и интересной для средств массовой информации, стала частой темой книг и журналов, самая известная из которых книга Д. Гоулмана, лектора Гарвардского американского университета и корреспондента New York Times, под названием «Эмоциональный интеллект» [5, с. 211]. Эмоциональный интеллект определяется как «набор способностей, которые должны способствовать более точной оценке и выражению их эмоций, а также оценке эмоций других людей и использованию чувств в мотивации, планировании и достижении жизненных целей» [3, с. 176].

Актуально это и для России, куда молодые люди из всего мира приезжают, чтобы получить университетское образование. В совершенно иной социокультурной и образовательной среде иностранные студенты испытывают серьезные этнические, культурные, бытовые и др. трудности.

Целью данной работы является изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и качества жизни у студентов-иностранцев. Объектом исследования является эмоциональный интеллект. Предметом исследования является связь между эмоциональным интеллектом и

качеством жизни. Нами была выдвинута следующая гипотеза: эмоциональный интеллект является одной из важнейших детерминант качества жизни у студентов-иностранцев. В исследовании были использованы опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина и «индекс жизненной удовлетворенности» Бернис Ньюгартен. Выборку исследования составляет 45 студентов из разных стран: Сербия, Босния и Герцеговина, Македония, Турция, Абхазия, Армения, Намибия, Монголия, Вьетнам, Литва, которые учатся на территории РФ. В том числе 25 девушек и 20 юношей, возраста от 18 до 30 лет.

Эмоциональный интеллект относится к способности распознавать значение эмоций и их связей, использовать эмоции в качестве основы для понимания и решения проблем. Концепция эмоционального интеллекта является продолжением одной из двух традиций взгляда на связь между эмоциями и логическим мышлением в психологии [6, с. 24]. Ключевые навыки для построения ЭИ и улучшения умения управлять эмоциями и общаться с другими: 1) самоуправление; 2) самосознание; 3) общественное признание; 4) управление отношениями.

Существенно также, что эмоциональный интеллект является одним из факторов, формирующим доверие / недоверие между людьми в межличностном общении. Поскольку доверие является определяющим в организации практик эффективного взаимодействия, то его формирование имеет первостепенное значение для качественной адаптации и освоения социальной среды личностью [1, 2, 4].

Исследования качества жизни студентов-иностранцев. В последние годы большое внимание посвящено к оценке качества жизни как в области естественных, так и в гуманитарных наук. Есть много причин для этого. С социологической точки зрения, концепция качества жизни предусматривает информацию об удовлетворенности своей жизнью и степени правильного функционирования в окружающей среде. С психологической точки зрения, качество жизнь дает информацию о чувствах человека, а также об их взаимодействии с другими. Сегодня существует много определений термина «качество жизни». Согласно Ф. Перри, качество жизни представляет «общее благополучие, которое включает в себя объективные факторы и субъективную оценку физического, материального, социального и эмоционального благополучия, включая развитие личности и целенаправленную деятельность» [7, с. 55].

Опросник Индекс жизненной удовлетворенности (Life Satisfaction Index A, LSIA) разработан Бернис Ньюгартен (Bernice L. Neugarten) с коллегами в 1961 году, русскоязычная адаптация сделана Н.В. Паниной в 1993 году. Методика предназначена для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического

комфорта и социально-психологической адаптации. Помимо интегрального показателя, опросник позволяет выделить пять различных аспектов удовлетворенности жизнью. Опросник ИЖУ состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. 18 Тест измеряет наиболее общее психологическое состояние человека, определяемое его личностными особенностями, системой отношений к различным сторонам своей жизни. Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица – Выраженность жизненной удовлетворенности у студентов-иностранцев

Уровень	Выраженность ЖУ
Низкий	18
Средний	27
Высокий	55

Как видно из таблицы, у большинства студентов-иностранцев (55%) индекс жизненной удовлетворенности является высоким. Средняя выраженность жизненной удовлетворенности у 27% студентов, а 18% студентов не довольны своей жизнью. Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

В опроснике Индекс жизненной удовлетворенности, результаты имеют следующие значения: 68% девушек и 70% юношей довольны своей жизнью.

Анализ литературы, проведенный в теоретической части работы показал, что эмоциональный интеллект относится к способности распознавать значение эмоций и их связей, использовать эмоции в качестве основы для понимания и решения проблем. Кроме того, оно включает в себя использование эмоций для усиления когнитивной деятельности, а также и оптимизм, мотивацию, осведомленность, социальная компетентность, специфические социальные и коммуникативные навыки. Ключевые навыки для построения ЭИ и улучшения умения управлять эмоциями и общаться с другими это – самоуправление, самосознание, общественное признание и управление отношениями. Качество жизни у студентов-иностранцев зависит от процесса адаптации, который протекает как в рамках учебного процесса, так и вне его. Исследование показало, что большинство испытуемых студентов-иностранцев довольны своей жизнью, без особой разницы на пол. Это говорить об их хорошей адаптированности к новым условиям, что связано с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Студенты-иностранцы, обладающие высоким уровнем ЭИ считаются хорошо приспособленными и эмоционально квалифицированными, что является предпосылкой жизненной удовлетворенности.

**Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.

2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.

3. Белова С.С. Субъективная оценка интеллекта другого человека: эффект вербализаций // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. 2004. С.39-62.

4. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.

5. Ушаков Д.В. Интеллект: структурно-динамическая теория. М.: «Институт психологии РАН», 2013.

6. Lipovčan Lj, Burušić J, Tadić M. Indikatori kvalitete življenja. / Božičević V //Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja.1.izdanje.Virovitica: Zavod za javno zdravlje; – 2012. с. 438.

7. Cummins RA. Objective and Subjective Quality of Life // An Interactive Model. Social Indicators Research – 2017. p. 55–72.

8. Vuletić G, Misajon RA. Subjektivni kvalitet života / Vuletić G // Kvalitet života i zdravlje.1.izdanje. Osijek: Hrvatska zaklada za znanost – 2011. 9–11.

© Деспич И., Антоненко И.В., 2022

**УДК 159.9**

**ТЕМПЕРАМЕНТ И ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ**

Джандавлетова К.К.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современный мир активно изменяется, происходит преобразование всех сфер жизни, на этой почве происходит столкновение различных идей, интересов и взглядов на мир, что неизбежно ведет к конфликтам. Отсюда и повышенное внимание к сфере конфликтов, как к неизбежному последствию любых социальных изменений. Конфликты присущи человеческому взаимодействию на протяжении всей истории, потому они

довольно хорошо изучены, но нам интересно пронаблюдать зависимость поведения в конфликтных ситуациях от других характеристик личности, в особенности, в период повышения уровня напряжения. В наиболее стрессовых ситуациях, люди склонны быстрее переводить ситуацию именно в конфликтное русло, а протекание конфликта зависит от личности. Вопрос влияния личностных характеристик, таких как темперамент, на поведение в конфликтных ситуациях имеет высокую социальную значимость и нуждается в более глубоком изучении, поэтому мы решили заняться данным вопросом и провести свое исследование, затрагивающее взаимосвязь темперамента и поведения в конфликте. Результаты исследования позволяют расширить представления об особенностях психодинамической организации конфликта.

Темперамент, как составляющее свойство личности, интересовало людей издревле, позднее это понятие начало изменяться, развиваться и уточняться. Пока не пришло к тому виду, который мы имеем сейчас. Чаще всего под понятием темперамента в психологии подразумеваются «индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов и остаются почти неизменными в процессе жизни». Для измерения этого параметра был избран личностный опросник Айзенка (EPI), по которому выделяются следующие темпераменты: холерик – эмоционально неустойчивый экстраверт; сангвиник – эмоционально устойчивый экстраверт; флегматик – эмоционально устойчивый интроверт; меланхолик – эмоционально неустойчивый интроверт.

Такое свойство личности, как поведение в конфликте в психологии означает ту тактику, к которой люди прибегают в конфликтной ситуации. Для измерения данного параметра использовалась методика «Поведение в конфликте» К. Томаса и Р. Килмана, предназначенная для определения стратегии личности в конфликтной ситуации. Всего Т. Килман выделил 5 стратегий: соперничество; сотрудничество; компромисс; избегание; приспособление.

Было решено провести исследование, чтобы проверить, какие типы темперамента и стили поведения в конфликте присущи молодым людям и как эти параметры взаимосвязаны между собой. В эмпирическом исследовании приняли участие 31 респондента мужского пола возрастом от 18 до 23 лет, получающие высшее и среднее специальное образование в военных училищах, академиях и университетах по всей России.

По полученным данным можно сделать вывод, что выборка склонна к использованию всех видов стратегий в различных конфликтных ситуациях, что является положительной практикой в межличностных отношениях. При

этом выборка склонна как к наиболее высокому, так и наиболее низкому уровню выбора стратегии компромисса, то есть респонденты либо довольствуются частичным удовлетворением потребностей и разрешением конфликта ради его прекращения, либо полностью отрицают это. Низкий уровень выбора респондентами тактики избегания, то есть уход от конфликта, можно объяснить спецификой выбранной профессии. Военная сфера предполагает высокий уровень риска и большую ответственность, здесь нельзя избегать проблемной ситуации, так как это может привести к серьезным последствиям.

Полученные в результате эмпирического исследования темперамента данные свидетельствуют о том, что большинство опрошенных склонны к разной степени экстраверсии (19 человек), а значит, что это люди общительные, оптимистичные, импульсивные, имеющие потребность в контакте с другими людьми, они направлены вовне, а глубокая интроверсия не встречается вовсе. Данную тенденцию можно объяснить осознанным выбором профессии, для которой свойственен постоянный контакт с другими людьми, и текущими жилищными условиями (казарменное положение) опрошенных.

Также, более половины опрошенных (54,84%) имеют низкий уровень нейротизма, что означает, что это люди эмоционально устойчивы, ситуативно целенаправленные в обыденных и стрессовых ситуациях. Такие люди более зрелые, адаптивны и менее напряжены. Данный факт можно объяснить высоким уровнем ответственности, связанный с выбранной профессиональной сферой деятельности.

На основании полученных теоретических и эмпирических результатов можно сделать общий вывод, что такой параметр темперамента, как экстраверсия, свойственный респондентам, относящимся к типам темперамента холерик и сангвиник, имеет прямую взаимосвязь с таким параметром поведения в конфликтной ситуации, как сотрудничество, нейротизм, относящийся к типу темперамента холерик и меланхолик, с соперничеством, а обратную зависимость образуют такая тактика поведения в конфликтной ситуации, как избегание и уровень экстраверсии и нейротизма. То есть при низком уровне нейротизма или при эмоциональной стабильности, характерной для типов темперамента флегматик и сангвиник, наблюдается тенденция к избиранию стратегии избегания в конфликтной ситуации, как и при низком уровне экстраверсии.

#### **Список использованных источников:**

1. Виндекер О. С. Дифференциальная психология. Прикладные аспекты: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2018. 75 с.
2. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Мн.: Харвест, 1998. 365 с.

3. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. РнД.: Феникс, 2006. 98-103, 256-260 с.

© Джандавлетова К.К., 2022

УДК 159.9

## РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ УЧЕНЫХ В ИЗУЧЕНИИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Дудакова Д.А.

Научный руководитель Некрасова А.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В нынешних реалиях формирования общества, в век больших размеров данных и хронического недостатка времени более критически возникает проблема изучения такого феномена как удовлетворенность жизнью. Основную роль тут занимает исследование того, в какой степени человек доволен собственной жизнью, от чего же данная удовлетворенность зависит, а также какие качества для этого имеет человек.

В настоящее время имеется огромное число абсолютно различных определений понятия «удовлетворенность жизнью». Множеством ученых замечается обобщенность, многосложность данного понятия, так как оно содержит в себе различные нюансы и признаки. Этот феномен обрел популярность лишь во второй половине XX века. Первыми зарубежными учеными, рассматривающими термин «удовлетворенность жизнью», были Норман Брэдберн и Эдвард Динер. Н. Брэдберн считал, что под данным термином нужно понимать состояние счастья и общее ощущение субъективной удовлетворенности. Также автор отмечал, что противоположный феномен «неудовлетворенность жизнью» стоит понимать как, идентичный по природе, но при этом качественно отличный по своему происхождению, альтернативный полюс одной шкалы. Исходя из этого удовлетворенность жизнью складывается из баланса между положительными и отрицательными аффектами личности.

Э. Динер в середине 70-х годов предыдущего столетия выдвинул понятие «субъективное благополучие». По его мнению, этот термин включает в себя несколько составляющих: удовлетворение, положительные эмоции и отрицательные эмоции. Совокупность этих элементов и определяет уровень удовлетворенности жизнью. Особое внимание Динер уделял эмоциональным и когнитивным аспектам удовлетворенности жизнью. В своих работах он писал: «Удовлетворенность жизнью – это

общая оценка чувств и установок относительно жизни в определенный момент времени, которая может варьировать от абсолютно отрицательной до положительной в превосходной степени» [6].

Интересным является определение, которое приводит М. Аргайл: «Удовлетворенность – это рефлексивная оценка, суждение о том, насколько все было и остается благополучным» [2]. То есть степень благополучия определяется тем, как хорошо было в прошлом и сохраняется ли это в настоящем.

Помимо этих трех ученых, понятию «удовлетворенность жизнью» давали определения и другие западные деятели наук. К примеру, К. Эндрю считал, что «удовлетворенность жизнью отражает наиболее общий, всеобъемлющий критерий или конечный результат всего жизненного опыта человека» [5]. В то время как Б. Ньюгартен связывал удовлетворенность жизнью с возрастом человека и писал: «Удовлетворенность рассматривается как определяющий фактор «успешного старения» [1].

В отечественной психологии развитие исследований феномена «удовлетворенность жизнью» началось позже, чем за рубежом, однако также получило огромный интерес и множество трактовок разными учеными. Л.В. Куликов считал, что «удовлетворенность представляет собой некий показатель, отражающий систему взаимосвязанных элементов отношения личности к своей жизни, включающий в себя принятие ее содержания, а также комфорт и состояние психического благополучия». Автор связывал понятие удовлетворенности жизнью с оценкой человеком удовлетворенности его потребностей и отмечал, что значимость этих потребностей не важна.

Также важно отметить и определение Н.В. Андреевской, которая считала, что удовлетворенность жизнью – «это когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени». Ее понимание данного термина схоже со взглядами Э. Динер тем, что они оба связывают удовлетворенность человека с переживаемыми эмоциями.

Н.Н. Мельникова, автор собственного опросника «удовлетворенность жизнью», трактует это понятие как «субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь» [3]. По ее мнению, удовлетворенность жизнью зависит от удовлетворенности различными сферами жизни: работа, семья, эмоциональное состояние, материальное положение и т.д.

П.С. Гуревич рассматривает удовлетворенность как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями,



характером взаимодействия с социальным окружением», то есть связывает это понятие со внешними факторами жизни человека.

Нельзя не отметить определение Р.М. Шамионова: «Удовлетворенность жизнью представляет собой сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами» [4].

Таким образом, анализируя и сравнивая зарубежные и отечественные подходы в определении удовлетворенности в психологии, можно сделать вывод что многие авторы связывают удовлетворенность с эмоциональной сферой жизни человека, а именно соотношением положительных и отрицательных эмоций и чувств в течение жизни. Самым ярким сходством понимания удовлетворенности в зарубежной и отечественной психологии является связь удовлетворенности жизни с понятием благополучия: с одной стороны, отмечается, что удовлетворенность является компонентом благополучия, как более узкий феномен, с другой – не существует общепринятых, в полной мере отражающих суть обоих понятий определений.

В итоге абсолютно разные подходы в изучении удовлетворенности жизнью дают нам сделать вывод о том, что у научного сообщества еще не сформировалось единого, четкого, отражающего все грани этого понятия мнения и каждый человек может сам определять для себя, что наиболее важно в его жизни и что наиболее необходимо для благополучия и счастья.

#### **Список использованных источников:**

1. Андреевкова, Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н.В. Андреевкова // Мониторинг общественного мнения: социальная диагностика. – 2010. – №5 (99). – С. 189-215.
2. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – с. 332.
3. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие / Н.Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
4. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия / Р.М. Шамионов // Вопросы социальной психологии личности. – 2013. – №4. – С. 27-41.
5. Смолева, Е.О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога: монография / Е.О. Смолева, М.В. Морев. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2016. – 164 с.

6. Diener, E. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener // Journal of Personality Assessment. – 1985. – №49. – P. 71-75.

© Дудакова Д.А., 2022

УДК 159.9

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И ТВОРЧЕСТВА

Елохина П.А.

Научные руководители Кайтукова З.Х., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

«Ничто так не содействует полёту мысли и воображения, как одиночество» Ги де Мопассан.

Тема одиночества актуальна для людей с древних веков, она становилась центральной проблемой произведений многих классиков литературы – Ф.М. Достоевский, А. Камю, Г. Гессе, Э.М. Ремарк, Д. Лондон, М.Ю. Лермонтов. Многие представители философских и психологических течений, такие как Аристотель, Б. Паскаль, Ф. Кафка, К.Г. Юнг, А. Шопенгауэр, Ф. Ницше также нередко размышляли о явлении одиночества.

Отметим, что тема одиночества очень популярна и в контексте творчества. При этом речь может идти как о научном творчестве, так и о религиозном, художественном. С одной стороны, творческий человек отражает интерес к поставленной проблеме общества, с другой – высказывает субъективные переживания, затрагивающие его личность, и эти вещи сосуществуют в творце, поэтому одиночество и Мастер довольно часто идут рука об руку. Творческие люди часто имеют непростой внутренний мир. И именно эти люди формируют духовную жизнь общества, поэтому исследования по всем видам творческой деятельности актуальны и важны. Внимание к творческим людям и их особенностям необходимо, чтобы не увеличивать ту пропасть, которая залегает между их духовным миром и миром, окружающим их. Ведь творец дает всем нам возможность прикоснуться к красоте, истине и гармонии.

Нам всем время от времени хочется побыть в одиночестве, вдали от толпы и разговоров с коллегами. Человеку необходимо оборачивать взгляд в свой внутренний план, чтобы определять свое Я, разбираться в своих истинных желаниях и целях, в отрыве от близкого круга людей и общества в целом. Но, как известно, человек – социальное существо, имеющие социальные потребности. Для преобладающего большинства людей длительное одиночество пагубно сказывается на психологическом и даже

физическом здоровье. И все же, одиночество может выступать не только испытанием для личности, но и, порой, необходимым условием становления на путь человека к духовности.

В русской философии одиночество часто рассматривают как характеристику жизни человека-странника, идущего к Богу, который «на земле живет и скитается, но на небе жительствоует». Путь к Богу – всегда путь одиночки.

Французский философ, математик Рене Декарт (1596-1650 гг.) считал, что занятия философией сами по себе предполагают практику изолированности от мира. Именно уединенность и отсутствие земных забот создают возможность высвобождения способностей собственного разума и формулировки собственной философской системы. Всю свою творческую жизнь он стремился отгородиться от внешнего мира, следуя девизу – «хорошо прожил тот, кто хорошо спрятался».

Испанский и французский художник Пабло Пикассо (1881-1974 гг.) считал, что: «Без великого одиночества серьезная работа невозможна». Он любил рисовать, оставаясь с миром наедине.

Инженер и изобретатель Никола Тесла (1856-1943 гг.) всю жизнь творил в одиночестве, в своем номере отеля. «В непрерывном одиночестве, – говорил он, – ум становится острее. Секрет изобретательности в одиночестве. В одиночестве рождаются идеи».

Все эти великие люди достигали наивысшего творческого состояния сознания именно в одиночестве. Они сами избирали этот путь и изолировались от общества. Таким образом, можно предположить, что одиночество, тишина и уединение, способствуют творчеству по следующим причинам:

1. Отсутствие влияния внешних факторов и полная концентрация на существенных вещах.
2. Возможность не спеша обдумать идеи, увидеть их своим внутренним взором.
3. Проявление сенсорной депривации (сокращение внешнего воздействия на органы чувств), которая ведет к пробуждению подсознания, активации воображения.
4. Возможность обрести свободу, стать самим собой, пробудить свое истинное Творческое Я.

Творческий человек всегда одинок. Он один на один с реальностью. Ведь основной – «Метод искусства, так же и науки, строится на том, что человек забывает себя ради правды в искусстве или науки, ради красоты и справедливости» (В.А. Фаворский).

Но не все творческие люди сами выбирают путь одинокого Мастера. Например, 1830 году русский поэт Александр Пушкин (1799-1837 гг.)

гостил в Болдино, где его застала вспышка эпидемии холеры, которая и вынудила его остаться в селе на всю осень. Три месяца проведенные в одиночестве стали самым плодотворным и продуктивным периодом в творческой жизни поэта. Он создавал одно произведение за другим с невероятной быстротой. В болдинскую осень он завершил несколько поэм и создал десятки стихотворений.

Исходя из вышесказанного, человек, оказавшийся в одиночестве не по собственному желанию, обращаясь в свой внутренний план и черпая из него новые мысли и идеи, может обнаружить в себе более активную и сильную тягу к творчеству.

Другим важным моментом является тот факт, что человек-творец зачастую живет в оппозиции к социуму. Она может проявляться и демонстративным игнорированием, и открытым протестом, и асоциальным поведением (пьянством, наркоманией, бродяжничеством, хулиганством). Многие творцы открывали миру свой талант, но при этом вставали на путь саморазрушения, утопая в зависимостях и разгульной жизни. Также многие люди задумывались о творчестве в самых неблагоприятных условиях: нищета, изгнание, ссылки, заключения. А это изначально предполагает одиночество творца. Творчество – это создание нового, иногда противоречащего общественным устоям или просто невыгодного социуму. В таких условиях творческая личность испытывает двойное давление – внутреннее и извне. По этой причине чувство одиночества у творческого человека – это привычное состояние, в котором проходит его жизнь. Более того, только в этом состоянии художник способен на выход за пределы субъективного и на создание чего-то значительного, общечеловеческого.

Также многие творцы, называвшие себя одиночками, объективно не были изолированы от других. То есть эти люди ощущали себя одиночками, несмотря на наличие тесных связей с близкими людьми. В большинстве случаев они состояли в браке, жили с друзьями и семьей. Для них определением одиночества служила неудовлетворенность «качеством» имеющихся взаимосвязей и обусловленное ею чувство потерянности (М.Ю. Лермонтов, Л.Н. Толстой, П.И. Чайковский, А.А. Ахматова и др.).

Исследование взаимосвязи творческих состояний и одиночества, было проведено с помощью опроса среди 20 человек в возрасте 17-20 лет. Первая группа из 10 человек не имеет тяги к творчеству. Вторая группа из 10 человек, наоборот, активно занимается творчеством. Обе группы прошли диагностический опросник С. Корчагиной «Одиночество», с целью выявления уровня одиночества и сравнения результатов двух групп, отличающихся по наличию и отсутствию творческой деятельности.

При подсчете результатов выяснилось, что люди, не занимающиеся творчеством, в большинстве имеют неглубокое переживание возможного

одиночества. А люди, занимающиеся творчеством, в большинстве имеют глубокое переживание актуального одиночества.

Среди «не творческой группы» обнаружено 7 человек, которые имеют неглубокое переживание возможного одиночества, и 3 человека, которые имеют глубокое переживание актуального одиночества. Среди «творческой группы» обнаружено 2 человека, которые имеют неглубокое переживание возможного одиночества, 7 человек, которые имеют глубокое переживание актуального одиночества, и 1 человек, который имеет очень глубокое переживание одиночества, погруженность в это состояние. Интересно также то, что ни один участник опроса не получил результат полного отсутствия переживания одиночества. Это связано с тем, что одиночество – это абсолютно нормальное, присущее каждому человеку состояние, которое посещает нас на разных этапах жизни. Сопоставляя итоги опроса, получается, что люди из группы, активно занимающейся творчеством, ощущают более глубокое, выраженное чувство одиночества, чем группа людей, не занимающихся творчеством. Данные результаты подтверждают гипотезу о взаимосвязи творчества и одиночества, а вышеизложенная теория раскрывает суть и причины этой взаимосвязи.

#### **Список использованных источников:**

1. Голдберг К. «Одиночество как нарушение восприятия времени.»
2. Бердяев Н. А. «Смысл творчества.»
3. Сергей Марков «Одиночество, уединение и покой как условия творчества.»
4. Николай Островский "Исконное одиночество, как сущность, конструирующая мир человека."
5. Кривцун О. Л. «Эстетика.»
6. Фаворский В.А. «О художнике, о творчестве, о книге.»

© Елохина П.А., 2022

УДК 159.9

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И КАРЬЕРНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ**

Жильцова В.С.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Построение карьеры – является важной составляющей структуры потребности в самореализации личности человека.

В период юности приобретаются знания о требованиях специалистов в той или иной области, формировании целей, планов и идей, связанных с профессиональным и личностным развитием. В сегодняшнем, быстро меняющемся рыночном мире необходимо помочь молодежи определить цели, смыслы, потребности, связанные с осуществлением профессиональной деятельности, понять социальную, интеллектуальную и моральную значимость профессиональной деятельности. В связи с этим особое значение имеют ценностно-ориентированные особенности молодежи в сфере профессиональной деятельности (так называемые карьерные ориентации).

Профессиональная деятельность для любой личности будет означать успешное продвижение в области любой профессиональной деятельности (общественной, служебной, научной и т.д.). Профессиональная деятельность – профессиональный прогресс, развитие, как этап личностного восхождения к профессионализму, переход с одного уровня на другой

Результатом карьеры является высокий профессиональный уровень человека, достижение признанного специалиста.

Карьерная ориентация имеет представление навыков, ценностей, мотиваций, смыслов и потребностей, связанных с прогрессом профессиональной деятельности. Карьерные ориентиры возникают в процессе социализации, актуализируются в выбранной ситуации, субъект ориентируется в выборе и формировании профессионального и жизненного пути в целом [3]. В структуре понятия профессиональной личности отсутствует определенная иерархия профессиональных ориентаций, которая может незначительно изменяться под влиянием жизненных обстоятельств, при низкой вариабельности определенных доминирующих ориентаций.

Психологическая безопасность человека поддерживает способность личности поддерживать устойчивость в среде, да при психотравмирующих воздействиях, противостоит деструктивным внутренним и внешним воздействиям, что находит отражение в опыте защиты, соответственно, переживание своей защищенности или незащищенности в конкретной ситуации жизни [2]; психологическая безопасность человека – это психическое состояние, психологическая особенность, которая вопреки его воле и желаниям может оказывать на человека принципиальное влияние до тех пор, пока не изменится жизнь. защиты сознания от потенциально поведенческих воздействий [4].

Общепризнанным фактом является то, что личная безопасность (в том числе психологическая безопасность) является одной из базовых потребностей каждого человека. Согласно А. Маслоу, потребности в безопасности, такие как отсутствие угроз и безопасность, являются

фундаментальными в иерархии человеческих потребностей и, следовательно, доминируют над более высокими уровнями потребностей, такими как признание, любовь, уважение и самоактуализация [5]. И.А. Баева описывает безопасность как ценность «активной интеграции» для всех социальных групп, утверждая, что безопасность является наиболее насущной и наименее удовлетворяющей потребностью личности [2]. Поскольку наша безопасность является одной из важнейших ценностей человека, в определенных ситуациях, когда человек кажется нам безопасным, он или она вступает в контакт с объектами окружающего нас мира. В противном случае уверенность лежит в основе отношения человека к событиям, включая самого себя, других и мир.

Мы же под безопасностью понимаем чувство защищенности, которая показывает субъективное благополучие, которое выражается в степени удовлетворенности потребностей.

Наше исследование на измерение карьерных ориентаций, диагностика степени удовлетворенности потребностей и шкала субъективного благополучия, проводилось на базе ВУЗа РГУ им А.Н. Косыгина. Выборка была представлена в количестве 47 человек мужского и женского пола в возрасте от 18 до 30 лет. Выборка мужского пола была представлена в количестве 23 человек, а выборка женского пола в количестве 24 человек.

На начальной стадии нашего исследования, была разработана авторская анкета, создана для определения выявления безопасного построения карьеры (табл. 1).

Таблица 1 – Формы потребностей в построении карьеры

Формы потребностей в построении карьеры	Степень удовлетворенности	Удовлетворенная	Неудовлетворенная
Потребность в безопасности		43%	57%
Потребность социальная		46%	54%
Потребность в самоактуализации		29%	71%

Смотрим, что у нас происходит с потребностью в безопасности. Для начала – это самая базовая потребность.

Характерная черта данной потребности состоит в следующем: чувство защищенности, свобода от риска, страха, стабильность, порядок.

В основном люди предпочитают главный фактор в выборе профессии – стабильный заработок, просвещённость в средствах накопления, а также их вложение. Респонденты, кто не удовлетворён своей потребностью, может говорить о том, что в данный момент, существует опасность потери работы, происходит сокращение кадров, увольнения. А из этого может следовать следующее, что наши респонденты очень обеспокоены тем, что в скором времени существует угроза потери рабочего места. Получается, у этих людей нет чувства уверенности в завтрашнем дне, да, возможно у них сейчас и присутствует стабильный материальный заработок, условия и комфорт в рабочей обстановке, но риск и страх все-таки имеется.

Далее обратим внимание на социальную потребность. Обусловлено все тем, что человек постоянно взаимодействует, коммуницирует с людьми. Потому что социум влияет на формирование личности, привычек. Социальная потребность помогает в работе, проявление активности, вступление в группы, сообщества. Активное движение для взаимодействия с коллегами, а это у нас командная работа. Новые знакомства, увлечения. Но если эта потребность неудовлетворена, то здесь может наступать человека как раздражение, замкнутость, недоверие не только к коллегам по работе, но также и к миру вообще. Получается, здесь личность будет выступать как волк-одиночка.

Разберем самоактуализацию. В ответы респондентов, замечаем тенденцию в том, что стремление к самоактуализации движется медленно, но верно. Получается, что у людей существует страх того, что их самоактуализация в карьере не сможет реализовать, в связи с этим, личность пытается постоянно добиться расположения начальства, а также своих коллег (если они выше его по иерархии). А от этого будет накапливаться нервное напряжение в связи с тем, что «Я не профессионал своего дела». если у него это не будет получаться, то от этого может пойти стресс, нервное напряжение, ухудшение самооценки.

В дальнейшем для данного исследования были выбраны следующие стандартизированные методики: «Якоря карьеры» методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э. Шейн), Диагностика степени удовлетворенности потребностей тест А. Маслоу (Тест Пирамида Маслоу), Шкала субъективного благополучия. Полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу с использованием коэффициента Спирмена (табл. 2).

На данном этапе проведенного исследования было выявлено четыре значимых корреляционных взаимосвязей. Затем им были даны психологические интерпретации.

Таблица 2 – Статистически значимые показатели диагностики ценностных ориентаций в карьере, степени удовлетворенности потребностей и шкала субъективного благополучия, непараметрический коэффициент корреляции  $r$  Пирсона ( $n=47$ ;  $p_{0,05} = 0,288$ ).

Ценностные ориентации в карьере	Удовлетворенность потребностей				Субъективное благополучие
	Потребность в безопасности	Потребность социальная	Потребность в самоутверждении	Потребность в самоактуализации	
Профессиональная компетентность	-0,004	0,166	-0,018	0,289	0,197
Менеджмент	-0,059	-0,118	0,206	0,060	0,067
Автономия	-0,021	0,055	-0,129	-0,066	0,102
Стабильность работы	-0,214	0,022	0,169	0,226	0,288
Стабильность места жительства	0,098	-0,023	0,251	-0,213	0,037
Служение	-0,027	-0,154	-0,311	-0,150	0,015
Вызов	0,314	0,116	-0,256	-0,135	0,228



**Всероссийская научная конференция молодых исследователей  
с международным участием  
«Социально-гуманитарные проблемы образования  
и профессиональной самореализации  
«Социальный инженер-2022»**

Интеграция стилей жизни	-0,033	0,074	-0,175	0,126	-0,268
Предпринимательство	0,240	0,072	-0,241	0,156	0,026

Взаимосвязь между вызовом и потребностью в безопасности говорит о том, что конкурирующие друг с другом люди решают быстрее и грамотнее сложные задачи, при этом, они защищают себя, потому что для них данная среда, среда постоянного движения и хаоса – привычна. Если будет постоянного движения, они будут испытывать чувство опасности. Такие люди всегда должны быть в тонусе. Возможно, так же, в будущей профессии, данное сочетание будет очень успешным, например, такое сочетание очень хорошо подойдет в сфере экономики, юриспруденции, дизайна.

Следующая взаимосвязь получилась между потребностью в самоутверждении и служении. Здесь можно говорить о том, что чем больше человек добивается успеха, тем более замкнутым он становится. Когда люди стремятся достичь определенного успеха в своей деятельности, тем больше они углубляются в свою работу, забывая о том, что вокруг них есть семья и друзья, коллеги с работы тоже могут играть свою роль. Но данный тип людей являются единичными игроками, они не могут работать в группе людей.

Взаимосвязь в потребности в самоактуализации и профессиональной компетентности. Каждый человек стремится к тому, чтобы быть профессиональной в своей деятельности. Мы начинаем много учиться, читать нужную литературу для повышения уровня своей компетентности.

И последняя взаимосвязь между субъективным благополучием и стабильностью в работе. Здесь можно говорить о том, что субъективное благополучие может играть роль в жизни человека не как бегство за повышением дохода. Здесь стоит рассматривать удовлетворенность своей работы, только по той причине, что на ней не происходят кардинальные перемены, ведь от этого будет человек приходить в состояние стресса.

Результаты исследования могут быть использованы в работе организации в подборе и отборе персонала, для разработки программ на поддержание и развитие неудовлетворенных потребностей, а также хорошо подойдет в работе с выпускными классами.

В дальнейшем планируется проведение более детальный анализа, увеличение выборки и интерпретации результатов, а также применение других методик.

**Список использованных источников:**

1. Абульханова-Славская К. А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования // Психол. журнал. – 1994. Т. 15. № 4. – С. 39–55.

2. Баева И.А. Психология безопасности как направление психологической науки и практики // Национальный психологический журнал. 2006. № 1(1). С. 66-68

3. Жданович А.А. Карьерные ориентации в структуре профессиональной Я-концепции студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2008. – 20 с.

4. Колесникова Т. И. Психологический мир личности и его безопасность. М., 2001. С. 4.

5. Маслоу А. Мотивация и личность/Пер. А.М. Татлыбаевой. -- СПб.: Евразия, 1999 479 с.

6. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практич. руководство / под ред. И. А. Баевой. СПб., 2006.С. 6.

© Жильцова В.С., 2022

## УДК 159.9

### ДОМИНИРУЮЩИЕ ТИПЫ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЮДЕЙ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАЧНУЮ И НИКОТИНСОДЕРЖАЩУЮ ПРОДУКЦИЮ

Зуев М.С., Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние несколько лет, многие люди стали акцентировать внимание на таком аспекте жизни, как психологическое здоровье. С каждым годом, люди в большей степени, используют такой инструмент, как психотерапию, для улучшения качества своей жизни. Популяризируются тренинги личностного роста, повышения уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков и т.д. Также, уделяется внимание личной психотерапии, для решения личностных проблем, улучшения навыков регуляции эмоций и построение более здоровых межличностных отношений. Для этого разработаны разные формы терапий, от когнитивно-поведенческой до арт-терапии. Грубо говоря «кому что по душе».

Но это всё является работой над собой. Где нужно прикладывать усилия, преодолевать себя и материально вкладываться. Как альтернатива этому, зачастую выступает более «легкий» путь. А именно, регуляция собственных переживаний с помощью тех или иных веществ. Так как эффект наступает моментально, и тревога или депрессивные эпизоды сменяются спокойствием и радостью, то мотивация для глубинного изменения самого себя естественно снижается. На выбор у человека

предстает всё то, что способно компенсировать недостаток внутренних переживаний. К примеру, амфетамины, вызывают возбуждение, повышают настроение и уверенность в себе. Опиоиды, дают ощущение внутреннего спокойствия и тепла. Галлюциногены, изменяют в принципе реальность человека, как бы перенося его в иной мир. И смотря на психоактивные вещества, под таким углом, видишь только позитивные аспекты, будто они только дают и ничего не забирают. На деле же, именно такое восприятие ПАВ, приводит к зависимости, выйти из которой, в разы сложнее из-за «синдрома отмены», который проявляется и на физическом уровне.

Многие люди знают о тех последствиях, которые «даруют» наркотики человеку, употребляющие их. Не просто так эти вещества считаются запрещенными. Но есть и те вещества, которые в нашей стране легализованы, а именно табак и алкоголь. Которые в свою очередь, также признаны во всем мире наркотическими веществами, но их употребление не карается законом в нашей стране.

Медицина и наркология, сейчас находятся на таком уровне, что с помощью препаратов, у человека можно снять абстиненцию вследствие прекращения употребления психоактивного вещества, приведя физическое состояние в норму. Но в то же время, люди, спустя какое-то время, вновь возвращаются к наркотикам, хотя, как таковые физические страдания устранены. Это и наводит на мысль, что люди, употребляют в соответствии с собственными мотивами, которые они не осознают. Осознав их, становится ясно, почему вновь возвращаются к зависимости. В дополнении к выше сказанному можно привести цитату австрийского психиатра и психолога, Виктора Франкла: «Можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод – свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись, выбрать свой путь».

В данной работе рассматриваются доминирующие мотивы употребления психоактивных веществ. К последним относятся табак и никотинсодержащая продукция как «легализованные» психоактивные вещества.

В научной литературе часто табакокурение и употребление никотина в том или ином виде рассматривается, скорее, как физическая зависимость, чем психологическая [4]. Наибольший приоритет данной парадигме отдается в медицине и наркологии. Утверждается, что при прекращении употребления никотина наблюдаются симптомы абстиненции – нервозность, расстройства сна, сонливость, перепады настроения и т.д. [5]. В том числе, к таковым относят убежденность в том, что зависимый от табака человек курит для того, чтобы снять симптомы синдрома отмены.

В психологии, к примеру В.И. Менделеевич, выделяет несколько наиболее характерных черт зависимого человека, где инфантильность,

играет значимую роль [1]. В тоже время Г.А. Шичко, тягу к наркотикам обосновывает, как «запрограммированность», которая включает в себя: ложных убеждениях о наркотике, установка на употребление, привычка, потребность. То есть употребление определяется не столько личностными чертами человека, сколько искаженным восприятием «целебности» наркотика [2].

В нашем исследовании рассматриваются мотивы, для чего именно употребляется данное психоактивное вещество. Методом выступает тест для определения типа курительного поведения Д. Хорна [3]. Данный тест был проведён на людях, употребляющих никотин в виде курения обычных сигарет, электронных сигарет, а также его употребления через системы нагревания табака.

В данном тесте выделено 6 типов курительного поведения: стимуляция, игра с сигаретой, расслабление, поддержка, жажда и привычка. Тип «стимуляция» выражается в том, что человек использует курение как инструмент для бодрости и снятия усталости. «Игра с сигаретой» – это курение как правило «за компанию». Тип «расслабление» зачастую используется для увеличения удовольствия от отдыха. «Поддержка» выражается в том, чтобы снять гнев, поднять настроение или сгладить печальные эпизоды своей жизни. «Жажда» обусловлена физической тягой к курению. «Привычка» – это курение в привычных ситуациях, курение самой сигареты происходит как бы не произвольно.

В данном исследовании участвовало 50 человек, употребляющих табак в разных формах. На основе результатов исследования был сделан вывод, что в обеих группах (курящих сигареты и употребляющих никотинсодержащую продукцию) приоритетным типом поведения является «расслабление» и «поддержка» (рис. 1).

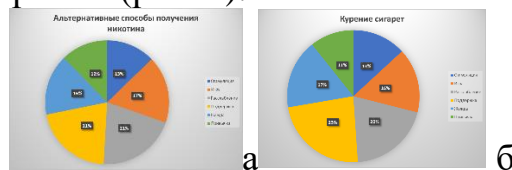


Рисунок 1 – а) Тип курительного поведения людей употребляющих никотинсодержащую продукцию; б) Тип курительного поведения людей, курящих сигареты

Это говорит о том, что респонденты употребляют никотин в большинстве случаев не для того, чтобы снять физическую абстиненцию, а используют его как способ регуляции своего эмоционального состояния.

Так, испытуемые, употребляющие никотин в виде электронных сигарет или систем нагревания табака, имеют мотив «расслабления» 21% и «поддержка», 21%, что говорит о том, что никотин содержащая продукция для них выступает как инструмент регуляции своего эмоционального

состояния. Далее 17% принадлежит мотиву «игра», подразумевающую социальный аспект, как к примеру «перекур за компанию». Затем, 16 % выступает за никотиновую «жажду», для утоления физического дискомфорта. Следом идут 13% «стимуляция» и 12% «привычка».

Испытуемые, употребляющие никотин, в виде привычных всем сигарет, разбиваются на такие процентные соотношения: 23% «поддержка», 20% «расслабление», 17% никотиновая «жажда», 16% «игра», 13% «стимуляция», 11% «привычка».

Сопоставляя данные, обеих групп, можно наблюдать единую тенденцию, что употребления никотина в виде классических сигарет или альтернативные способы, такие как системы нагревания табака и электронные сигареты, указывают на то, что преимущественным показателем является эмоциональная регуляция. Затем, наблюдается расхождение в типах, где группа, используя альтернативные способы получения никотина отдает больше предпочтение «игре», в то же время те, кто курит сигареты, больше отдают утолению никотиновой «жажды». Остальные два типа «стимуляция» и «привычка» одинаково приоритетны для обеих групп. Хотя изначально предполагалось, что первая группа, получающая никотин, не из классических сигарет, покажет больший процент в типе «привычка», так как этот тип проще сформировать, по причине того, что отсутствует специфический запах, вкус дыма заменен на вкусовые добавки и более «безопасен» для окружающих. А из этого следует, то, что электронную продукцию, можно гораздо чаще использовать, чем курение сигарет и увеличивается вариантность локаций, где можно курить.

Также, те кто курит сигареты, показали чуть выше приоритетность в утолении «жажды», чем те, кто употребляет никотин, в виде паров или аэрозоля. Если обратить внимание, на концентрацию никотина в одной сигарете и в электронной продукции, то можно заметить, что никотин, который получают в виде пара или аэрозоля, превышает дозировку в 20 раз, в отличие от обычной сигареты. Это наталкивает на мысль, о том, что не столь важна дозировка, сколько способ ее получения и убеждение в разнице получения.

На основании результатов данного исследования можно сделать вывод, что табакокурение – это способ регуляции эмоций и снятия напряжения, в котором физиологическому синдрому отмены придается меньшее значение. При отказе от табака следует больше уделять внимание тому, что еще может регулировать эмоции человека.

#### **Список использованных источников:**

1. Менделеевич В.Д. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. Менделевича В. Д.. СПб.: Речь, 2007.–768 с.

2. Губочкин Г.И. Психологическая модель алкогольной зависимости и метод Шичко // Психологический пульс Ярославля / Под ред. В.В.Новикова. Ярославль, 1998.

3. Анкета Д. Хорна на определение типа курительного поведения, 1967.

4. Сперанская О. И. / Табачная зависимость: перспективы исследования, диагностики, терапии: Руководство для врачей. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2011. - 160 с.:ил. (Серия "Библиотека врача-специалиста".)

5. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1992. № 2. С. 8–15.

© Зуев М.С., Костригин А.А., 2022

УДК 159.9

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕРЦЕПЦИИ И ДОВЕРИЯ В ОБЩЕНИИ

Иванов А.С.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В ходе межличностного взаимодействия люди так или иначе воспринимают друг друга – отслеживают жесты и мимику, видят направление взгляда собеседника, а также со всей очевидностью воспринимают оформление внешнего облика другого. Всё это – информация, которая идёт через каналы перцептивной стороны общения, и такая информация позже преобразуется в наши мнения о людях, предубеждения, складываются в прогнозы поведения других людей, и, самое главное, формируют наше к ним доверие. От внешнего облика, от того, как именно он оформлен, какую одежду носит человек, наносит ли человек макияж, ухаживает ли за состоянием кожи и волос и пр. зависит то, в каком русле будет течь межличностное общение уже с самых первых секунд знакомства.

От того, насколько удачно сложилось первое впечатление о человеке, зависит многое, но не всё – однажды сформированные установки имеют свойство изменяться в ходе общения; однако более стойким образованием представляется доверие. Именно доверие определяет то, насколько эффективным будет общение в целом, оно определяет успешность совместной деятельности [1-3].

В связи с этим важным представляется исследовать то, каким образом может формироваться доверие к тому или иному человеку на основании его внешнего облика и в чём оно может проявляться. В данной работе будут изучены основные исследования, тем или иным образом касающиеся вопросов доверия в связи с восприятием внешнего облика.

Прежде всего следует сказать, что именно понимается под оформлением внешности. Термин «оформление внешности» использовался А.А. Бодалёвым для обозначения особой деятельности человека по подбору различных элементов одежды, которые образуют систему, например, одежда, обувь, причёска, различные модификации тела (татуировки, пирсинг), макияж и др. Как указывал Бодалёв, оформление внешности предопределяется индивидуальными психологическими особенностями человека или его образа жизни [4]. Таким образом, природные характеристики, такие как, например, черты лица, не входят в сферу, ограниченную термином «оформление внешности», хотя они и могут определённым образом влиять на восприятие человека человеком.

Говоря об определении доверия, следует обратить внимание на то, что зачастую это явление интерпретируется исследователями по-разному. С. Касталдо проанализировал различные определения понятия доверие и обнаружил основные закономерности. Так, доверие может быть связано с ожиданиями от других, с установками по отношению к ним; доверие может быть направлено на различные объекты и даже на социальные институты; доверие часто определяется и проявляется через поведение, что подчёркивает активный аспект в данном явлении; действия одного человека могут быть предсказаны и позитивно оценены субъектом доверия, то есть действия могут быть спрогнозированы [5]. Итак, имея некоторую базу для понимания явления доверия и основных элементов внешнего облика, важных при восприятии, следует углубиться в специфику и перейти к наиболее важным исследованиям в изучаемой области.

Прежде всего наиболее интересным к обсуждению представляется исследование, проведённое Л.А. Хрисанфовой, Т.В. Маркеловой, Л.Ф. Сусловой о проблеме формирования доверия к незнакомому человеку при восприятии его лица по фотографии [6]. Интересно оно тем, что в современном мире зачастую даже знакомство людей происходит в сети Интернет, что накладывает свой отпечаток на протекание процесса социальной перцепции. В данном исследовании основной упор был сделан на диагностику параметров привлекательности, напряжённости и активности. Так, испытуемым предлагали фотографии различных людей, и на основании фото респонденты должны были вынести определённые суждения – сказать, обладает ли конкретный человек приятным внешним видом, располагает ли он к доверию, склонен ли этот человек активно

действовать, может ли этот человек менять линию своего поведения при возникновении опасности и т.д. Основными результатами исследования является понимание того, что в основном доверие-недоверие к человеку связано с проявлением параметра «напряжённость», которое может проявляться в мимике человека на фото. Напряжённость в данном случае говорит о том, что люди склонны резко менять своё поведение и могут, например, отказаться от выполнения важного поручения или просьбы в самый ответственный момент – и именно это «отталкивает» респондентов, побуждает к меньшему доверию к такому человеку. Однако, к сожалению, выявить конкретные факторы, в которых проявляется напряжённость, не удалось – в основном испытуемые указывают на обобщённые характеристики вроде «глаза обо всём говорят» и «общее впечатление». Также исследователи обнаружили, что часто не доверяют другим те, кто стремится привлечь к себе как можно больше внимания, а также мечтательные люди. Авторы отмечают, что это может быть связано с некоторой отчуждённостью от социальной реальности. От себя следует осторожно добавить, что такое недоверие у людей, склонных привлекать внимание, может быть связано с тем, что они часто желают привлечь не только внимание, но и лавры почёта и известности, и в таком случае недоверие к «окружающим со всех сторон» может являться естественной для них защитной реакцией, позволяющей держать других претендентов на всеобщее внимание и почёт на расстоянии.

Другое исследование, также неразрывно связанное с общением в социальных сетях – исследование Ю.Е. Зайцевой [7]. В её работе продемонстрированы результаты огромного труда по систематизации иконок пользовательских страниц в социальных сетях; автором обнаружено, что определённые изображения могут довольно точно диагностировать доверие-недоверие владельца страницы к миру и другим людям. Так, лицо крупным планом, прямо смотрящее в камеру – показывает готовность человека к активному взаимодействию. Отсутствие картинки в профиле либо изображение автора со спины, когда лица не видно совсем – показывает сильное желание человека остаться анонимным, говорит о недоверии к случайным посетителям страницы в социальной сети. Изображение крупным планом небольшой части лица или тела (например, глаз, губы, волосы и т.д.) говорит об амбивалентности, терзающей человека – он, с одной стороны, и жаждет контакта с другими людьми, но при этом он, с другой стороны, проявляет недоверие и осторожность. Также можно применить полученные в этом исследовании результаты в реальной жизни: так, можно предположить, что более яркая одежда, макияж, различные модные аксессуары, особая причёска и другие элементы системы внешнего облика могут быть использованы для проявления доверия к миру, и,



наоборот – незаметная одежда и отсутствие ярких акцентов могут быть связаны с нежеланием человека идти на тесный контакт с другими людьми, вызванным его недоверием к миру.

Исследовались также особенности восприятия фотографий лиц людей, принадлежащих народам, отличным от тех, к которым принадлежат люди, воспринимающие эти фотографии. Так, в исследовании Л.А. Хрисанфовой и Н.Ю. Ярыгиной при помощи айтрекера определялось то, как именно движется глаз человека при восприятии напряжённости в лице человека, при оценке привлекательности лица и других параметров. И хотя конкретно в данном исследовании не делался упор на исследование межличностного доверия при восприятии, из описанного ранее исследования того же автора мы знаем, что наиважнейшим параметром при определении того, стоит ли человеку доверять или нет, является напряжённость. Так, определено, что при восприятии лица человека другой расы взгляд воспринимающего человека фиксируется в зоне носа и правого глаза. Потенциально результаты исследования могут быть применимы в самых различных областях практической жизни. Так, например, при улавливании направления взгляда собеседника можно понять, что он определил на лице субъекта определённую степень напряжённости – и это может быть очевидным индикатором необходимости оперативного выполнения техник саморегуляции для снижения уровня напряжённости.

Подводя итог сказанному выше, можно сказать, что доверие к человеку так или иначе может быть детерминировано субъективным ощущением наличия или отсутствия во внешности воспринимаемого человека определённых параметров (например, отсутствие напряжённости), а также человек может проявлять доверие к миру, показывая своё изображение в соцсетях. Также исследователями обнаружено, что при восприятии лица другого человека глаз движется в различных направлениях, исходя из чего можно предположить, что то, насколько человек заслуживает доверия в глазах другого можно определить буквально по движению глаз. Также следует сказать, что, к сожалению, исследований, посвящённых целенаправленному формированию внешнего облика, способного вызвать доверие, обнаружено не было; это открывает перед автором данной работы новые перспективы и направления для будущей работы.

#### **Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Социальная психология доверия // Приволжский научный вестник. 2014. №11-2 (39).
2. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.

3. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
4. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.
5. Леонова И.Ю. Доверие: понятие, виды и функции // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2015. №2.
6. Хрисанфова Л.А., Маркелова Т.В., Сулова Л.Ф. Формирование доверия к незнакомому человеку при восприятии его лица по фотографии // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2014. №3 (35).
7. Зайцева Юлия Евгеньевна Образ самопрезентации (аватара) как фактор формирования первичного доверия/недоверия субъекту интернет-коммуникации // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2012. №1.

© Иванов А.С., 2022

УДК 159.9

## ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТА С ХРОНИЧЕСКИМИ РАНАМИ

Игнатъева Е.О.

Научный руководитель Метелин В.Б.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Взаимное влияние депрессии и соматических заболеваний было подробно проанализировано А. House и Т. Hughes в 1969 году [1], и ими было представлено два подхода к этой проблеме. В соответствии с первым – депрессия развивается по тем же патофизиологическим механизмам, что и основное соматическое заболевание. Второй подход – так называемая когнитивная теория, в соответствии с которой причиной депрессии является нарушение жизнеобеспечения больного из-за наличия хронической раны. Депрессия является распространенным психическим расстройством, характеризующимся следующей триадой: снижение настроения и утрата способности переживать радость, нарушения мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.), двигательная заторможенность. Кроме того, при депрессии наблюдается целый комплекс симптомов: подавленное настроение, ангедония, потеря энергии, аппетита и / или интереса к повседневной деятельности, нарастание чувства вины,

потеря самоуважения, проблемы со сном, усталость, которые в худшем случае могут привести к самоубийству или социальной изоляции. Тревожность в повседневной жизни – это преходящее состояние страха или нервозности, обычно вызванное стрессовыми событиями. Но иногда тревожность становится патологическим психическим фактором. В этом случае может иметь место состояние, сопровождающееся чрезмерным и постоянным чувством страха с такими физическими симптомами, как потливость, сердцебиение и нарушения сна. Известно, что депрессия и тревога могут привести к ухудшению соматического состояния пациента, особенно на фоне хронических заболеваний [1]. Однако, взаимное влияние тревожно-депрессивных расстройств на течение раневого процесса изучено недостаточно.

Хронизация раневого процесса, приводящая к возникновению длительно существующих (более 4 недель) дефектов мягких тканей оказывает заметное влияние на психофизиологическое состояние пациента. Такие больные часто сообщают лечащему врачу о снижении настроения и мотивации, потере самоконтроля, пессимизме относительно их будущего. Для объективной оценки психического состояния больных целесообразно использовать специально разработанные анкеты. Очевидно, что актуальность проблемы психосоматических расстройств, наблюдающихся у больных с хирургической патологией, в частности с ранами мягких тканей, определяется не только их распространенностью и дезадаптирующим влиянием, но и тем, что своевременная диагностика и лечение этих расстройств во многих случаях становится решающим условием эффективной хирургической помощи [2]. До настоящего времени существуют единичные публикации, в которых рассматриваются тревожно-депрессивные расстройства у больных с хроническими ранами мягких тканей [3, 4].

Представленное исследование было проведено в 2018 году в «ЦРБ имени Н.А. Геркена», его целью является изучение возможности и целесообразности использования существующих средств измерения тревожности и депрессии у больных, имеющих раны мягких тканей.

В исследование включены взрослые пациенты хирургических отделений (в возрасте 18 лет и старше), имеющие длительно незаживающую рану. Хронической считали рану, незаживающую в течение периода, который является нормальным для ран подобного типа или локализации [Lazarus GS, Cooper DM, Knighton DR, et al. Definitions and Guidelines for Assessment of Wounds and Evaluation of Healing. Arch Dermatol. 1994;130(4):489-493.].

Всего в исследовании приняло участие 28 пациентов отделений хирургического профиля. Депрессия и тревожность являлись основными

предикторными переменными, представляющими интерес. Склонность к депрессии и уровень тревожности диагностировались с помощью исследовательского диагностического интервью, при этом использовались следующие опросники: HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale - Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии), шкала депрессии Бека, шкала тревоги Спилбергера, шкала самооценки психического состояния САН. Процедура интервью выполнялась при поступлении больного в стационар и перед выпиской.

Для статистической обработки полученных данных использовали компьютерную программу. Для оценки статистической значимости различий данных при сравнении связанных групп применяли критерий Вилкоксона.

При первоначальном интервью изучался психический статус пациентов перед началом лечения. В этот период по I части опросника HADS (тревожность) менее 7 баллов набрали 24 обследованных пациентов, по II (депрессия) – 24 больных. У 3 пациентов наблюдалась субклинически выраженная тревога, а клинически выраженная тревога наблюдалась у одного пациента с хронической раной диабетической этиологии. По шкале HADS признаки депрессии в группе обследованных больных зафиксированы в четырех случаях. По шкале депрессии Бека когнитивно-аффективные проявления депрессии умеренной степени выявлены у четырех пациентов с хроническими ранами на фоне венозной недостаточности (2 человека), сахарного диабета (1 человек), несформированного желчного свища (1 человек). При этом соматические проявления депрессии выявлены у двух пациентов. По шкале САН количественная оценка менее четырех баллов зафиксирована по шкале «Самочувствие» – у 4 больных, «Активность» – у 14 больных, «Настроение» – у 1 пациента. По шкале Спилберга высокая реактивная тревожность выявлена у 4-х пациентов, умеренная – у 16. При этом высокая личностная тревожность зарегистрирована в 7 случаях, а умеренная личностная тревожность – в 8 случаях. Таким образом, реактивная тревожность как ответ на наличие хирургической проблемы – раны мягких тканей, зафиксирована у 20 (71%) обследованных пациентов, а признаки депрессии – у 4 (14%) пациентов.

Необходимо отметить, что совпадение результатов диагностики тревожности и депрессии при помощи разных шкал произошло только у двух больных.

После проведенного хирургического лечения уровень реактивной тревожности в исследуемой группе пациентов, рассчитанный по шкале Бека, статистически значимо снизился. Если в исследуемой группе в начале госпитализации он составлял 36 [33; 41], то перед выпиской из стационара

он изменился до 30,5 [26; 33] ( $p < 0,001$ ). Уровень депрессии, рассчитанный по шкале HADS за период госпитализации больных также снизился, однако изменения статистически незначимы ( $p = 0,2$ ): в начале госпитализации – 2 [1; 5] и перед выпиской – 1 [0; 2,5], что, по-видимому, связано как с более глубокими изменениями личности пациентов, так и с относительно небольшой изученной выборкой пациентов.

В международном многоцентровом исследовании, посвященном психологическим проблемам у больных с поражениями кожных покровов, самая высокая частота депрессии выявлена у пациентов с хроническими ранами в области нижних конечностей [5]. В целом, по литературным данным [6, 7] по крайней мере, около 30% всех пациентов с хроническими ранами страдают от депрессии и / или тревоги. Это в три раза больше, чем уровень депрессии, диагностируемый у людей без проблем с заживлением ран [4, 8]. По данным представленного пилотного исследования уровень депрессии у пациентов с ранами мягких тканей составляет 17%. Однако, полученные результаты свидетельствуют об актуальности данной проблемы и необходимости дальнейших исследований в области связи соматической патологии и психофизиологического статуса пациентов.

**Список использованных источников:**

1. House A. Depression and physical illness / A. House, T. Hughes // *Prescr J.* – 1996. – № 36. – P. 222-228.
2. Фомин А.В. Тревога и депрессия у пациентов в хирургическом стационаре / А.В. Фомин, А.А. Кирпиченко, Ф. А. Фомин // *Вестник ВГМУ.* – 2014. – № 3. – С. 139-145.
3. Platsidaki E. Christodoulou C. Psychosocial aspects in patients with chronic leg ulcers / E. Platsidaki, A. Kouris // *Wounds.* – 2017. – V. 29, № 10. – P. 306-310.
4. Zhou K. Depressive symptoms in patients with wounds: a cross-sectional study / K. Zhou, P. Jia // *Wound Repair Regeneration.* – 2016. – V. 24, № 6. – P. 1059-1065.
5. Dalgard F.J. The psychological burden of skin diseases: a cross-sectional multicenter study among dermatological out-patients in 13 European countries / F.J. Dalgard<sup>1</sup>, U. Gieler, L. Tomas-Aragones, L. Lien, F. Poot, G.B.E. Jemec, L. Misery, C. Szabo, D. Linder, F. Sampogna, A.W.M. Evers, J.A. Halvorsen, F. Balieva, J. Szepietowski, D. Romanov, S.E. Marron, I.K. Altunay, A.Y. Finlay, S.S. Salek, J. Kupfer // *Journal of investigative dermatology.* – 2015. – V. 135, № 4. – P. 984-991.
6. Wachholz P.A. Quality of life profile and correlated factors in chronic leg ulcer patients in the mid-west of Sao Paulo State, Brazil / P.A. Wachholz, P.Y. Masuda, D.C. Nascimento, C.M.H. Taira, N.G. Cleto // *Annals of Brazilian dermatology.* – 2014. – V. 89, № 1. – P. 73-81.

7. Salome G.M. Assessment of depressive symptoms in people with diabetes mellitus and foot ulcers / G.M. Salome, L. Blanes, L.M. Ferreira // Journal of the Brazilian College of Surgeons. – 2011. – V. 38, № 5. – P. 327-333.

8. Busch M. Prevalence of depressive symptoms and diagnosed depression among adults in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults / M. Busch, U. Maske, L. Ryl, R. Schlack, U. Napke // Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. – 2013. – V. 56, № 5-6. – P. 733-739.

© Игнатьева Е.О., 2022

УДК 159.9

## КАК МЕНЯЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА В РЕЗУЛЬТАТЕ ПСИХОТРАВМЫ

Исаева С.А.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Жизненная перспектива в течение жизни человека меняется много раз, на это влияют внутренние и внешние факторы и события. Сюда можно отнести и возрастные кризисы индивида, (так называемый нормативный кризис), и события экономической и политической жизни страны, а иногда и всей планеты, (например, ковид), и психотравмирующие события (ненормативный кризис). Проблема успешного переживания и переосмысления травмирующих событий остается одной из важнейших сегодняшней реальности, поскольку стрессовые воздействия последних лет затрагивают каждого человека и заставляют жить на пределе возможностей.

Травмирующая ситуация значительно меняет жизненную перспективу личности: происходит переоценка ценностей, трансформируются идеалы, убеждения, установки, меняются планы на будущее, отношение к прошлому. Индивид перестает видеть смысл в жизни, не хочет выстраивать новые планы и погружается в травматические переживания снова и снова. Однако, после столкновения с травмирующим событием, не все люди готовы жить только в «негативном сценарии», многие, перерабатывая травматический опыт, наполняются позитивным смыслом.

Американские психологи Р. Тедеси и Л. Калхаун (Tedeschi & Calhoun, 1996), описывая позитивные «результаты» травмы, называли их

«позитивные аспекты», «воспринятые выгоды», а позднее (2004 г.) представили термином «посттравматический рост» [1].

Главный вопрос, который должен исследоваться – почему одни люди, после травматических событий «растут», а другие нет, как это связано с жизненной перспективой личности. Ряд исследователей связывает это с внутренними факторами – личностными чертами, например, экстраверсией, которая наделяет личность открытостью, поиском поддержки близких и большей способностью к адаптации к негативным событиям, уровнем субъективного контроля по отношению к значимым событиям жизни и др., а также со средовыми (внешними) факторами: наличием или отсутствием достаточного материального обеспечения, наличием семьи или близких и т.п.

К.А. Абульханова-Славская предлагает концепцию жизненного пути, где личность активно преобразует жизненные обстоятельства и «...выступает как организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни» [1, с. 50]. Это в свою очередь подразумевает, что личность опирается на собственные силы и может менять условия, преобразовывать, организовывать жизнь «по собственному замыслу», в зависимости от личных ценностей, что почти всегда носит индивидуальный характер.

К.А. Абульханова-Славская считает, что «жизненная» перспектива предполагает совокупность обстоятельств и условий жизни, которые создают для человека возможность оптимального жизненного продвижения, отделяет от понятия «психологической» (представления индивида о собственном будущем и своем месте в нем) и «личностной» (готовность к будущему в настоящем времени) перспектив [2, с. 169].

При получении травматического опыта индивид может зафиксироваться на прошлом, «застрясть» в травме, упуская из внимания позитивные моменты настоящего и возможного будущего. Самые распространенные симптомы психотравмы – это внезапные и тяжелые воспоминания о произошедшем событии, трудности концентрации внимания, желание укрыться от посторонних, ни с кем не общаясь, кошмары и бессонница, депрессивные состояния и т.п. Негативная фиксация на прошлом опыте дает неудовлетворенность жизнью, тревогу о будущем, ожидание плохих результатов почти любого значимого события, таким образом, можно сделать вывод, что психотравма и жизненная перспектива взаимосвязаны.

Для проверки данного положения приводится пример эмпирического исследования на малой выборке (семь человек, из которых четверо пережили травматическое событие в жизни, а трое испытуемых взяты в качестве контрольной группы) с помощью психодиагностических методик:

1. «Шкала оценки влияния травматического события (Impact of event scale-R)» в адаптации Тарабриной [9], которая состоит из 22 вопросов, ответы по которым распределяются по трем диагностическим шкалам: вторжение, избегание и физическая возбудимость. Вторжение позволяет выявить наличие навязчивых мыслей о событии, чувств, образов, когда невозможно переключиться на другое. Избегание выявляет склонность личности избегать воспоминаний о травмирующем событии или даже отрицать их. Физическая возбудимость проверяет гипертрофированные физические и эмоциональные реакции и ощущения (тахикардия, учащенное дыхание, тошнота, раздражительность, злоба, бессонница, психофизическое возбуждение) в ситуациях, похожих на травмирующее событие. Интегральный показатель – общая шкала оценки влияния травмы как психотравмирующего воздействия.

2. Опросник для изучения временной перспективы Zimbardo (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой. Данный опросник позволяет увидеть динамику в восприятии жизненной перспективы у переживших травмирующее событие, как этот опыт влияет на отношение к прошлому и будущему. Опросник содержит 56 вопросов и выделяет 5 показателей: негативное прошлое (НП), позитивное прошлое (ПП), гедонистическое настоящее (ГН), фаталистическое настоящее (ФН), будущее (Б).

3. «Опросник посттравматического роста (ОПТР)» Р. Тадеша, Л. Калхауна, адаптирован М.Ш. Магомед-Эминовым [5]. Опросник обнаруживает феномен личностного роста и показывает, как пережитое травмирующее событие наряду с негативными последствиями, создает особую сферу позитивных последствий, «выгод», что приводит к посттравматическому росту. Опросник содержит 21 утверждение, шкала ответов на которые, распределяется по пяти диагностическим шкалам: отношение к другим (ОД), новые возможности (НВ), сила личности (СЛ), духовные изменения (ДИ), повышение ценности жизни (ПЦ).

Испытуемые определили степень соответствия тому, насколько указанные изменения в жизни произошли вследствие пережитой психотравмы, используя шкалу оценок от 1 до 6 (0-5 баллов), где 1 – во мне не произошло никаких перемен после этой ситуации, а 6 – во мне произошли перемены в очень большой степени после этой ситуации.

На основании полученных данных обнаружено отличие по некоторым показателям между группами:

1) опросник ШОВТС подтвердил факт влияния психотравмы на членов первой группы (экспериментальной), наиболее выраженными получились симптомы избегания травматического опыта, повышенной тревоги при воспоминаниях о прошлом, ожидания плохого в будущем, в



отличие от контрольной группы, в которой эти же симптомы получили значения в границах нормы;

2) с помощью методики «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (ZPTI), были выявлены отличия по шкалам «негативное прошлое», «фатализм в настоящем» и «будущее». Экспериментальная группа показала более высокую пессимистичную оценку прошлого и завышенные ожидания от будущего, в отличие от контрольной группы. Фаталистическое настоящее у переживших психотравмирующее событие может свидетельствовать о безнадёжности и бессилии перед обстоятельствами, т.к. они уверены, что нет возможности влиять на будущее, что оно предопределено;

3) опросник посттравматического роста (ОПТР)» Р. Тадеши, Л. Калхауна был выбран для наиболее полной оценки психологических изменений, которые произошли с испытуемыми в результате получения травматического опыта и процессом адаптации после психотравмы. Позитивные изменения произошли незначительно, но по всем пяти диагностическим шкалам: отношение к другим (ОД), новые возможности (НВ), сила личности (СЛ), духовные изменения (ДИ), повышение ценности жизни (ПЦ).

Дальнейшего исследования требует положение о том, что существует устойчивая связь между негативным влиянием психотравмы на возлагаемые светлые надежды на будущее, как результат «включения» компенсаторных адаптационных механизмов личности, которая стремится уравновесить утраченные возможности и в будущем ожидает их удовлетворения.

Изложенные в статье идеи продолжают оставаться ещё на ранней стадии разработки и требуют дальнейшего исследования.

#### **Список использованных источников:**

1. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.:Мысль,1991 299с.
3. Альбуханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности. М. : Изд. «Мысль», 1991. 259 с.
4. Логинова Н. А. Проблемы жизненного пути в трудах С. Л. Рубинштейна и жизненного цикла в исследованиях Б. Г. Ананьева. Философско-психологическое наследие С. Л. Рубинштейна. Институт психологии РАН, 2011. С. 323–338
5. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ. Сер. Психология. 1996. № 4. С. 26–35.
6. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия [Электронный ресурс] // Московский психотерапевтический журнал, 2003, №1. С. 31–50

URL [https://psyjournals.ru/files/22394/mpj\\_2003\\_n1\\_Mazur.pdf](https://psyjournals.ru/files/22394/mpj_2003_n1_Mazur.pdf) (Дата обращения: 25.11.2022)

7. Решетников М. М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский институт Психоанализа, 2006.

8. Тарабрина Н. В. Основные итоги и перспективные направления исследований посттравматического стресса // Психол. журн. 2003. Том 24, № 4. С. 5–18.

9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб.: Питер, 2001.

© Исаева С.А., 2022

УДК 159.9

## СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДОГО НАСЕЛЕНИЯ МОСКВЫ И ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

Калинин И.В., Молчанова К.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Проблема смысла жизни личности является одной из фундаментальных проблем человеческого существования, поэтому интерес к ней сохраняется на протяжении всей истории философии и психологической науки [7]. Смысложизненные ориентации, являясь важнейшим компонентом структуры личности, отражают жизненный опыт, накопленный в ее индивидуальном развитии [3, 5].

Смысложизненные ориентации формируются в определенной социокультурной среде при усвоении социального опыта [1]. Различные по своему характеру социокультурные среды оказывают разное влияние на формирование ценностей личности, ее целей, направляют поведение и личностное развитие [2]. Поэтому важно определить, как место проживания человека, наличие или отсутствие определенных ресурсов для реализации потенциала личности влияет на формирование смысложизненных ориентаций.

Некоторые из указанных аспектов затрагивались одним из авторов данной статьи. В частности, на представительной выборке респондентов из г. Москвы и г. Ульяновска исследовался вопрос о возможности сопоставления результатов теста смысложизненных ориентаций, а также производилась попытка наполнения психологическим содержанием общего показателя осмысленности жизни. При этом обосновывалась возможность использования некоторых показателей СЖО в качестве компонентов

социальной компетентности молодежи [4]. Однако двадцатилетняя давность указанных исследований и разность территориального положения исследуемых регионов позволяет нам в настоящем исследовании расширить его географию и уточнить некоторые смысловые реалии свойственные современной молодежи.

Цель данной работы – изучить особенности смысложизненных ориентаций молодых людей Москвы и Дальнего Востока.

В качестве методов исследования использовалась методика «Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева» [6], а также метод математического анализа – непараметрический статистический критерий Манна-Уитни (англ. Mann-Whitney U-test). В исследовании принимали участие 60 человек: 30 человек, проживающих в Москве и 30 человек, проживающих на Дальнем Востоке в возрасте от 17 до 25 лет. Молодые люди Дальнего Востока преимущественно представлены жителями Камчатского края, в том числе малочисленными народами севера (эвенями, ительменами) и молодежи г. Владивостока. В каждой группе респондентов двух регионов содержится равное количество мужчин (15 человек) и женщин (15 человек).

По результатам проведенной методики «Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева», мы определили показатели смысложизненных ориентаций молодых людей Москвы и Дальнего Востока и установили статистически значимые различия по параметрам «Цели», «Процесс», «Результат», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни» между молодежью Москвы и Дальнего Востока (табл. 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей смысложизненных ориентаций молодых людей Дальнего Востока (n=30)

СЖО (тест Д.А. Леонтьева)	Молодые люди Дальнего Востока (n=30). Средние значения	Молодые люди Москвы (n=30). Средние значения
Цели	21	32,27
Процесс	19,93	32,27
Результат	17,6	27,13
Локус контроля - Я	15,83	22,4
Локус контроля - жизнь	21,33	32,1
Общий показатель осмысленности жизни	71,93	109,7

Особенного внимания заслуживают показатели субшкал жителей Дальнего Востока, имеющих выраженность результатов ниже нормативных значений (см. табл. 1). Так среднегрупповой показатель по субшкале «Цели в жизни» составляет 21 балл, этот показатель ниже нормативного, что свидетельствует о неявном присутствии в жизни молодых людей целей в будущем. Отсутствие целей является одним из показателей низкой осмысленности жизни, размытости представлений о ее временной перспективе.

Среднегрупповой показатель субшкалы «Процесс жизни» аналогично ниже нормативного показателя и составляет 19,93 балл. Данный результат свидетельствует о тенденции неудовлетворенности молодых людей Дальнего Востока своей жизнью в настоящем.

По субшкале «Результат» респонденты, проживающие на Дальнем Востоке, имеют среднегрупповой показатель 17,6 баллов, который также является отклоняющимся от нормативного показателя. Низкие результаты по данной шкале свидетельствуют о низкой удовлетворенности собственной самореализацией молодых людей Дальнего Востока, прожитая жизнь рассматривается ими как недостаточно продуктивная и недостаточно осмысленная, что приводит к желанию личности изменения прошлого.

По субшкале «Локус контроля – Я» показатели находятся в нормативном диапазоне (15,83), что свидетельствует о представлениях молодежи Дальнего Востока о существующей свободе выбора для построения собственной судьбы.

Субшкала «Локус контроля – Жизнь» характеризуется у молодых людей Дальнего Востока низким среднегрупповым показателем (21,33), который не входит в диапазон нормативного результата. Таким образом, данный показатель свидетельствует о наличии тенденции убежденности молодых людей Дальнего Востока в иллюзорности контроля над окружающей действительностью, бессмысленности планирования своей жизнедеятельности в условиях непредсказуемости стихийных жизненных обстоятельств.

Общий интегральный показатель осмысленности жизни молодых людей Дальнего Востока ниже нормативного (71,93), что свидетельствует о еще не определившемся смысле жизни молодых людей, не до конца сформировавшемся самоопределении личности. Наше исследование показало, что у молодых людей, проживающих в Москве, все показатели субшкал находятся в нормативных значениях, ни по одной шкале нет высоких показателей (см. табл. 1). Отсутствие высоких показателей респондентов, может объясняться возрастными особенностями юношеского возраста, который характеризуется поиском значимых смыслов, процессом формирования личностного самоопределения, поиском себя.

Результаты исследования, представленные на рис. 1, показали, что существуют статистически значимые различия в выраженности смысложизненных ориентаций молодого населения Москвы и Дальнего Востока. Смысложизненные ориентации молодого населения Дальнего Востока по всем субшкалам выражены в меньшей степени по сравнению с смысложизненными ориентациями молодых людей Москвы.

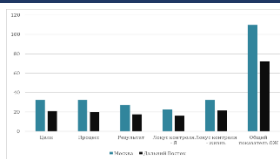


Рисунок 1 – Смысложизненные ориентации молодых людей Москвы и Дальнего Востока.

Полученное статистически значимое различие в результатах по субшкале «Цели в жизни» ( $P=0,000001$ ) молодых людей Дальнего Востока с респондентами из Москвы, позволяет нам утверждать, что молодые люди Москвы и Дальнего Востока отличаются по степени осмысленности своего будущего и наличию целей. Так молодежь Москвы показала присутствие целей и направленность на перспективу будущего, наличие некоего эскиза своей будущей жизни.

Высокий уровень статистической значимости различий по результатам субшкалы «Процесс жизни» ( $P=0,000000$ ) позволяет утверждать, что молодые люди Москвы в большей степени удовлетворены своей повседневной жизнью и воспринимают процесс жизни как наполненный смыслом.

Так высокий уровень статистической значимости различий установился и по субшкале «Результат» ( $P=0,000000$ ). Молодые люди Москвы отличаются от молодежи Дальнего Востока удовлетворенностью своей самореализацией и характеризуются средним показателем осмысленности прошлого, но это не говорит нам о том, что личность живет только прошлым и находит смысл своего существования в прожитой жизни, доказательством являются высокие показатели по субшкале «Цели в жизни», которые говорят о направленности молодежи Москвы в будущее.

По субшкале «Локус контроля – я» существует статистически значимое различие ( $P=0,000003$ ), однако показатели обеих групп респондентов находятся в нормативном диапазоне. Наличие статистической значимости различий по показателям субшкалы, позволяют нам говорить о меньшей степени контроля над своей судьбой молодых людей Дальнего Востока, чем молодежи Москвы. Респонденты Москвы при построении своей жизни в большей степени исходят из собственных желаний, целей и представлений о смысле своей жизни.

По субшкале «Локус контроля – Жизнь» статистически значимое различие ( $P=0,000000$ ) означает, что молодые люди Москвы готовы контролировать свою жизнь и управлять ею, в отличие от молодежи Дальнего Востока, которой свойственна убежденность в иллюзорности контроля над окружающей действительностью.

Существует высокий уровень статистической значимости различий в степени осмысленности жизни молодежи Москвы и Дальнего Востока.

Молодые люди Москвы обладают средним уровнем осмысленности жизни (109,7), что свидетельствует о наличии у них смысла жизни или активной направленности на его поиск и реализацию. Полученные результаты также свидетельствуют о большей эффективности взаимодействия и готовности молодых людей Москвы к конструктивной жизнедеятельности в обществе, чем молодежи Дальнего Востока.

Полученные нормативные средние показатели по шкалам методики у респондентов из Москвы и низкие показатели молодых людей Дальнего Востока объясняются обусловленностью внешних факторов среды. Москва как мегаполис характеризуется богатой стимульной средой, насыщенной культурными ценностями, обилием информации, предоставлением для личности свободы самовыражения, доступностью ресурсов для удовлетворения потребностей личности и ее самоактуализации. Молодое же население Дальнего Востока, в особенности жители Камчатского края, транспортно труднодоступного региона и географически изолированного от основной части страны, как бы скованы условиями внешней среды, у них нет тех ресурсов для реализации личностного потенциала и личностных смыслов, которые имеются у жителей мегаполиса. Также люди, проживающие на Камчатке, сталкиваются с труднодоступностью путешествий, не каждый может позволить дорогостоящие авиаперевозки (единственный способ передвижения с полуострова), некоторая часть населения Камчатки никогда не выбиралась за пределы полуострова. При этом молодежь Дальнего Востока видит жизнь, транслируемую через СМИ, в особенности через интернет, наблюдая за качеством жизни своих сверстников, живущих в мегаполисе и других больших городах, их образом жизни, достижением ими успеха, все это сказывается на понижении удовлетворенности собственными условиями среды. Личность сталкивается с проблемой невозможности реализации своих желаний и потребностей в имеющейся среде, что может привести к состоянию фрустрации и неопределенности личностных смыслов молодого человека.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Существуют статистически значимые различия в выраженности смысложизненных ориентаций молодых людей Москвы и Дальнего Востока. Смысложизненные ориентации молодежи Дальнего Востока по всем субшкалам выражены в меньшей степени по сравнению с смысложизненными ориентациями молодых людей Москвы.

2. Смысложизненные ориентации формируются в определенной социокультурной среде при усвоении личностью социального опыта. Различные по своему характеру социокультурные среды Москвы и

Дальнего Востока, оказывая разное влияние на личность, формируют систему смыслов, направляют поведение и личностное развитие.

3. Социокультурные характеристики регионов Москвы и Дальнего Востока обуславливают особенности смысложизненных ориентаций и статистические различия в уровне их выраженности у молодежи.

**Список использованных источников:**

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.

2. Асмолов А. Х. По ту сторону сознания; методологические проблемы неклассической психологии. М.: «Смысл», 2002, 480 с.

3. Братусь Б. С. Аномалии личности - Москва: Мысль, 1988. - 304 с.

4. Калинин, И. В. Осмысленность жизни как показатель социальной компетентности в юношеском возрасте/ И.В. Калинин // Социальная компетентность детей и подростков: тенденции формирования / Под ред. И. В. Калинина, Н. В. Калининой, М. И. Лукьяновой. – Ульяновск: СВНЦ, 2002. – С. 55–62.

5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 512 с

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

7. Чудновский В. Э. Становление личности и проблемы смысла жизни – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2006 (Воронеж: ФГУП "Издательско-полиграфическая фирма "Воронеж"). – 76. 6, [1] с.

© Калинин И.В., Молчанова К.В., 2022

**УДК 159.9**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**

Калинин И.В., Столяр В.О.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В условиях повсеместного усложнения социально-экономической ситуации в мире все более актуальной становится проблема приспособления людей к постоянно меняющимся условиям социальной среды. Поэтому копинг-стратегии, как способ борьбы со стрессом, занимают очень важную часть в нашей жизни. Так как именно они помогают нам нейтрализовать давление, оказываемое на человека внешними факторами.

Кроме того, многие в наши дни сталкиваются с таким распространенным явлением как прокрастинация, т.е. склонность откладывать дела «на потом». Это довольно распространенное явление, и оно свойственно совершенно различным людям всех возрастов и профессий.

Копинг-стратегии (от англ. to cope with – справиться с чем-либо, совладать) – осознанно используемые людьми способы совладания со стрессовыми ситуациями, состояниями и причинами появления стресса.

В 1966 году впервые было употреблено понятие «копинг», при описании исследований о том, как дети преодолевают кризисы развития. Дальнейшее развитие этого понятие можно проследить по книге Р. Лазурса «Психологический стресс и процесс совладания». В ней он использует термин копинг, описывая способы для совладанием со стрессом и ситуациями, порождающими тревожность, осознано применяемые человеком. Ученый дал свое определение термину «копинг», как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [1]. Так, например, процесс социализации субъекта начинается на адаптационной стадии. Адаптация как способ совладания с новыми условиями среды или социума, является стрессогенным фактором, с которым субъект справляется при помощи копинг стратегий [2].

Позднее в копинг стали включать и ежедневные стрессовые ситуации, а не только способы совладания с проблемами, которые во много раз превышают возможности человека для решения данных вопросов. Само содержание термина осталось прежним [4]. Необходимо заметить, что по мнению целого ряда отечественных ученых копинг (совладающее, преодолевающее поведение) следует рассматривать как более продуктивный шаг на пути совладания со стрессом, чем психологические защиты. Однако решение вопроса о соотношении понятий «психологическая защита» и «копинг стратегия» до сих пор не получил однозначного решения [3].

Прокрастинация (англ. Procrastination (задержка, откладывание), от лат. procrastinatus: pro- (вместо, впереди) и crastinus (завтрашний)) – термин в психологии, означающий склонность к постоянному «откладыванию на потом» различных дел и принятие решений.

Пирс Стил (Piers Steel), канадский психолог, писал о прокрастинации, как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел (например, выполнение своих трудовых обязанностей), несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки». Он особенно подчеркивал, что данный феномен часто определяется психологами как



«иррациональная задержка», так как весомая, «уважительная» причина для откладывания отсутствует. Также человек может отложить как начало дела, так и его завершение, несмотря на осознание, что такое поведение не повлечет за собой материальных предпочтений или психологических [5].

Для данного исследования были выбраны методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS», опросник на измерение прокрастинации С.Ю. Лебедева, а также была составлена авторская анкета, состоящая из 16 вопросов на измерение прокрастинации. Выборку составили 50 студентов 1-4 курсов, а также выпускники ВУЗов (74% – женщины, 26% – мужчины).

Для подтверждения нашей гипотезы о том, что между показателями прокрастинации и предпочитаемыми копинг-стратегиями субъектов есть статистически значимые взаимосвязи. В результате эмпирического исследования были выявлены корреляционные связи между различными копинг стратегиями и прокрастинацией в различных сферах. Данные представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Корреляционные связи между копинг-стратегиями и прокрастинацией

	Профессиональная прокрастинация	Бытовая прокрастинация	Прокрастинация в принятии жизненно-важных решений	Прокрастинация в принятии повседневных решений
Решение задач	-0.226	0.171	-0.13	-0.419
Эмоции	0.236	0.038	0.260	-0.128
Избегание	0.118	0.217	0.151	0.068
Отвлечение	0.221	0.247	0.019	-0.022
Социальное отвлечение	0.019	0.135	0.205	0.021

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что для тех респондентов, у которых наблюдается прокрастинация в принятии повседневных решений не характерна такая копинг-стратегия как принятие решений. Это может свидетельствовать о том, что субъект с высокой степенью прокрастинации, редко прибегает к такой стратегии как решение задач, предпочитая отложить дела на потом или же вообще не браться за их выполнение. Субъекты же с низкой выраженностью прокрастинации наоборот, чаще сразу берутся за решение поставленных задач. Также мы провели анализ взаимосвязей копинг-стратегий и общей прокрастинацией по авторской анкете. Данные этого анализа представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Корреляционные связи между копинг-стратегиями и прокрастинацией (по авторской анкете)

	Общая прокрастинация
Решение задач	-0.343
Эмоции	0.232
Избегание	-0.001
Отвлечение	0.058
Социальное отвлечение	-0.061

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что люди с повышенным уровнем прокрастинации не прибегают к такой копинг-

стратегии, как решение задач, откладывая устранение стрессогенного фактора на потом или же прибегая к другим стратегиям совладающего поведения.

Итак, в результате анализа результатов эмпирического исследования были выявлены статистически значимые взаимосвязи между копинг стратегией, ориентированной за решение задач и прокрастинацией в принятии повседневных решений, а также между копинг стратегией ориентированной на решение задач и общей прокрастинации по авторской анкете.

#### **Список использованных источников:**

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования /Р.Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л., 2010. – С. 178-208.

2. Жильцова В.С. Проблема социальной адаптации студентов / В.С. Жильцова, И.В. Калинин // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации. Сборник материалов Всерос. конф. молодых исследователей с международным участием, Москва, 10-13.12.2019 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)", 2019. – С. 196-199.

3. Калинин И.В. Психология внутреннего конфликта человека. Ульяновск : Ульяновский ин-т повышения квалификации работников образования, 2003. – 164 с.

4. Копинг // Психологос (Энциклопедия практической психологии). - М., 2009. - 412 с

5. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences, №48. 20

© Калинин И.В., Столяр В.О., 2022

**УДК 159.9**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАМКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛАХ**

Квашнин И.А.

Научный руководитель Хисамбеев Ш.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире всё чаще звучать разговоры о необходимости возвращения в школы начальной военной подготовки. Уже сейчас идёт

разработка проекта, и в 2023 году планируется внедрить начальную военную подготовку в школы.

Учащихся школ планируется обучать разнообразным навыкам, таким как оказание первой помощи, использование средств индивидуальной защиты и тому подобное.

Подготовка такого типа, вне всякого сомнения, должна носить комплексный характер. Невозможно переоценить важность технической, физической и тактической подготовленности, и, конечно, нельзя игнорировать подготовленность психологическую.

При грамотной подготовке специалиста важную роль играет идеомоторная тренировка. Это мысленное воспроизведение человеком ранее изученных действий. Она закрепляет двигательные навыки, и позволяет поддерживать тренируемого в состоянии постоянной готовности к эффективному исполнению требуемых действий.

Используя в процессе обучения идеомоторную тренировку вырабатывает способность чётко представлять отдельные элементы техники и детально анализировать присущие мышечно-двигательные и не только ощущения. Это совершенно необходимо для отработки наилучшей из возможных техник.

Идеомоторная тренировка представляет из себя наиболее полное мысленное представление своего действия, поэтапное его выполнение и последовательное повторение на практике. Такой вид тренировок имеет особую роль, так как при воображении двигательных действий, в центральной нервной системе возникают импульсы, сходные с теми же, что возникают при выполнении двигательного действия на практике. Безусловно, сигналы при идеомоторной тренировке несколько слабее, однако самое главное остаётся, тело активизирует мышцы, используемые для выполнения двигательных действий.

Такое явление носит название «идеомоторный акт». Системное применение идеомоторной тренировки позволяет добиться улучшения навыка, так как идёт закрепление в памяти образа действия, оттачиваются движения, а это впоследствии помогает воспроизвести отработанные мысленные образы в реальной ситуации.

Идеомоторная тренировка носит вспомогательный характер, помогает устойчивее, быстрее и эффективнее закреплять навык. Использовать её без реальной основы невозможно, так как необходим анализ мышечной работы, осознанное внимание к этим ощущениям.

На освоение идеомоторных техник хватает двух-трёх недель при наличии заинтересованности и приложении достаточных усилий со стороны обучающегося.

Специалист должен акцентировать внимание обучаемых на ощущениях и мышечных движениях, что зачастую ускользает от внимания, так как идёт сосредоточение на достижении конечного результата. Упускаются предшествующие действия, и позднее они могут также проходить мимо сознания, препятствуя улучшению навыка. Мысленный образ действий, мысленно воспроизводимый обучающимся, при многократном воспроизведении со всеми тактическими и техническими тонкостями, обеспечивает увеличение точности движений более чем на 30% [1, с. 279].

В исследовании, проведённом с группой фигуристов 9-10 лет, экспериментальная группа, использовавшая идеомоторную тренировку, увеличила свои показатели с сентября 2017 года по апрель 2018 года в большинстве случаев более чем в два раза, в то время как в контрольной группе такого результата удалось добиться лишь в одном случае. [2, с. 316]

Рассмотрим основные этапы идеомоторной тренировки.

Первый этап – разминка. Обучающиеся подготавливают опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, эмоциональное состояние к выполнению определённых действий, связанных с выполнением упражнения, чтобы с началом выполнения конкретных движений организм легко включился в работу. Формируется образ в общем виде, чтобы обучающийся представлял, что ему предстоит выполнить и провёл соответствующую мышечную разминку.

Второй этап – наглядный пример. Мысленный образ прорабатывается в сознании более детально, точно представляется последовательность движений. Могут использоваться фотографии, схемы движений, видеоролики.

Третий этап – изображение в сознании. В сознании обучающегося воспроизводится в идеальном формате мысленный образ движения. Нарастить эффективность возможно, если закрыть глаза, расслабиться и так воспроизвести движение и желаемый результат выполнения действия в сознании наиболее отчётливо.

Четвёртый этап – проверка соответствия длительности представляемого движения его реальному выполнению. Необходимо добиться синхронизации мыслей с движениями, не позволять мыслительным действиям опережать двигательные. От упражнения к упражнению допустимая рассинхронизация может изменяться, например, в стрелковых упражнениях, если отступление не влияет ощутимо на результат, то допустимо расхождение в две-три секунды. В противном случае время должно совпадать до десятых долей секунды.

Пятый этап – перевод мыслей в мышцы, налаживание нейронных связей между мозгом и мышцами. К мыслительным действиям

подключается имитация. Действия выполняются медленно и аккуратно, фокусируясь на ощущениях, затем подключаются мыслительные образы. Мысленно используются только те группы мышц, которые задействованы в выполнении определённого движения и упражнения в целом. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные движения в соответствующих мышцах, это будет подтверждением налаживания правильных связей между мозгом и мышцами.

Шестой этап – структурирование движений. Формируется цепочка последовательных действий и опорных элементов. В контексте огневой подготовки, такими опорными элементами будут изготовка, хват, сопоставление мушки с целиком и плавное нажатие на спусковой крючок. Эти моменты требуют особого внимания, так как здесь чаще всего совершаются ошибки.

Седьмой этап – название опорных элементов. Этот этап наиболее явно отсылает нас к теории поэтапного формирования умственных действий. Правильно подобранные слова, детальное рассмотрение и представление опорного элемента, помогают добиться наивысшей эффективности использования идеомоторных тренировок. Описание у обучающихся может отличаться и едва ли будет совпадать с таковым у специалиста. Изготовку стоя обучающийся может описывать «Колени чуть согнуты, носки в стороны». Ключевым здесь является точность описания по сути и в формулировке. Недостаточная точность указывает на недостаточное осознание элементов, причём, если мысленный образ обучающемуся навязывать, то произойдёт потеря связи мозга и мышц, и необходимое физическое ощущение не будет достигнуто.

В исследовании, посвящённом применению методы идеомоторной тренировки гимнастками 10-12 лет, отмечается, что наибольший эффект достигается в течение 20-25 минут в начале тренировки [3, с. 39].

Можно сделать вывод о том, что активное использование идеомоторной тренировки будет способствовать приведению в готовность всего психофизического аппарата обучающихся, к тому же создаст оптимальное состояние при реализации полученных навыков. Это не отменяет и не заменяет реального выполнения упражнений, но её использование даёт определённые преимущества.

#### **Список используемых источников:**

1. Нестеров, А. Ю. Применение идеомоторных тренировок в огневой подготовке / А. Ю. Нестеров, Я. А. Хорошавина // Вестник экономической безопасности. – 2022. – № 2. – С. 278-282. – DOI 10.24412/2414-3995-2022-2-278-282. – EDN PONYAI.

2. Черепанова, И. О. Методика идеомоторной тренировки фигуристов 9-10 лет на этапе спортивной специализации / И. О. Черепанова // Проблемы

совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2019. – № 1. – С. 312-318. – EDN CVSOFW.

3. Макарова, В.И. Применение метода идеомоторной подготовки юными гимнастками 10 - 12 лет / Макарова В.И., Дмитриева Е. // Гимнастика : [Сб. ст.]. - М., 1983. - Вып. 1. - С. 38-39.

4. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7–8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К.С. Дунаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018.– № 3 (157). – С. 100–103.

5. Черепанова, И. О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13–14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И. О. Черепанова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей): Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия, 2018. – С. 225–231.

© Квашнин И.А., 2022

УДК 316.62

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Кин Ю.В.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Новые социально-экономические условия в стране, сложные процессы динамики образовательного процесса диктуют необходимость решения проблемы адаптации студентов в ситуации приобретения профессии. Успешность вхождения в новый учебный коллектив, соответствие выбора профессии личностным качествам и индивидуальным способностям, качество её освоения в процессе учебно-профессиональной деятельности способствует адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе, в связи с чем проблема адаптации представляет как научный, так и практический интерес.

В процессе социально-психологической адаптации личность сознательно и бессознательно использует различные психологические практики, прежде всего, саморегуляцию, профилактику, тренинг и развитие,

которые улучшают ее приспособление к новой среде и позволяют быть успешными в освоении профессии. Важно также формирование адекватного доверия к различным факторам учебной среды, что позволяет осуществлять социально-психологическую адаптацию меньшими психологическими и физиологическими ресурсами.

Проблема адаптации предъявляет серьезные требования к специалистам разного профиля. В связи с этим профессиональное учебное заведение обязано решать проблемы подготовки специалистов с учётом их индивидуальных интересов. В данной ситуации остро встаёт проблема создания благоприятных психологических условий вхождения студентов в процесс обучения профессии.

Наше исследование затрагивает проблемы социально-психологической адаптации молодёжи при смене социального окружения.

Актуальными для исследования становятся вопросы о том, как происходит включение личности в разнообразные ситуации нового социального окружения, как человек преобразует, переосмысливает для себя действительность, как преодолевает преграды, стоящие на пути реализации его привычного поведения, как переживаются личностью конфликты, возникающие в процессе адаптации.

С целью получения наиболее полного объема знаний об исследуемом объекте применялись методы эмпирического исследования (анкета, тест – Басса-Дарки, Кеттелла).

Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки разработана Арнольдом Бассом и Энн Дарки в 1957 г. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Басс разделил понятия «агрессия» и «враждебность». Враждебность – это реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Он предлагает несколько определений агрессии.

Агрессия – это реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы.

Агрессия – это не свойство, а явление, реализованное в специфическом поведении, в конкретном действии – угроза, либо нанесение ущерба другим.

Дальнейшее деление проводилось в направлении выделения подклассов внутри враждебности и агрессии. В результате Басс и Дарки выделили два вида враждебности (обида и подозрительность) и пять видов агрессии (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия).

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие 8 видов реакции:

1. Физическая агрессия – это использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия – это агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – это готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – это оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – это зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность проявляется в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – это выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Таким образом, опросник Басса-Дарки предназначен для выявления выраженности физической, вербальной, косвенной агрессивности, склонности к раздражению, негативизму, обиде, подозрительности, чувству вины.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

Следующий метод – 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (форма А), который позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности. Опросник Кеттелла 16 pf одна из наиболее известных многофакторных методик, созданная в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности. Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в поведении людей объясняются различиями в выраженности личностных черт. Тест Кеттелла содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8-9 классов). Испытуемому предлагают занести в регистрационный



бланк один из вариантов ответа на вопрос «да», «не знаю», «нет» или «а», «в», «с».

И последний метод исследования – это тест ценности Шварца (Ценностный опросник Шварца. / Методика Шварца), который применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами. Под ценностями Шалом Шварц подразумевал «познанные» потребности, непосредственно зависящие от культуры, среды, менталитета конкретного общества. В основе опросника Шварца лежит теория, согласно которой все ценности делятся на социальные и индивидуальные. Опросник разработан Шаломом Шварцем в 1992 году. При разработке опросника автор использовал методику Рокича, качественно модифицировав, расширив и усовершенствовав ее концептуальную базу. Первая часть опросника предназначена для изучения ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность. Список ценностей состоит из двух частей: существительных и прилагательных, включающих 57 ценностей. Испытуемый оценивает каждую из предложенных ценностей по шкале от 7 до -1 баллов. Вторая часть опросника Шварца представляет собой профиль личности. Состоит из 40 описаний человека, характеризующих 10 типов ценностей. Для оценки описаний используется шкала от 4 до -1 баллов.

В проведенном исследовании, цель которого – выявление психологических факторов социально-психологической адаптации студенческой молодёжи была предпринята попытка уточнения понятия и значения социально-психологическая адаптация и выявление психологических факторов, влияющих на адаптацию студенческой молодёжи в современном обществе. В результате нами сформулированы следующие выводы:

1. Наше исследование затрагивает проблемы социально-психологической адаптации студенческой молодёжи при смене социального окружения. Актуальными для исследования становятся вопросы о том, как происходит включение личности в разнообразные ситуации нового социального окружения, как человек преобразует, переосмысливает для себя действительность, как преодолевает преграды, стоящие на пути реализации его привычного поведения, как переживаются личностью конфликты, возникающие в процессе социально-психологической адаптации.

2. Социально-психологическая адаптация является сложным, многосторонним, многоуровневым процессом, её успешность заключается в повышении осмысленности жизни, снижении агрессивности формирования устойчивого положительного отношения к окружающей

действительности, а также в возникновении субъективного чувства удовлетворённости социальными отношениями, трудом, жизнью.

3. Полученные результаты подтверждают зависимость успешности социально-психологической адаптации студенческой молодёжи от влияния социальной среды и протекает более успешно у студентов с направленной потребностно-мотивационной сферой, с низким уровнем агрессивности и тревожности, с определённой жизненной стратегией и уровнем творческой одарённости.

4. Исследование социально-психологической адаптации студенческой молодёжи показало, что существуют чётко выраженные психологические критерии оценки эффективности этого процесса. Наиболее значимыми критериями являются: показатель осмысленности жизни, показатель агрессивности и тревожности студентов. Так же в качестве критериев успешности процесса социально-психологической адаптации студенческой молодёжи к новым условиям жизни выступают трудности в общении, взаимоотношения в новом коллективе, переживания и т.д.

5. Игротерапия может выступать в качестве эффективного средства, направленного на повышение успешности процесса социально-психологической адаптации студенческой молодёжи. Именно в результате реализации целенаправленного формирования знаний, умений, навыков, способствующих улучшению социально-психологической адаптации студентов, возможно повышение успешности этого процесса.

В процессе исследования были рассмотрены различные точки зрения на проблему адаптации и выделены следующие виды адаптации: психологическая, социально-психологическая, педагогическая, учебная, социально-педагогическая, профессиональная.

С точки зрения нашего исследования мы имеем в виду социально-психологическую адаптацию, под которой понимаем явление, характеризующее наибольшую приспособленность человека к обучению и воспитанию.

Социально-психологическая адаптация свидетельствует о том, что условия, в которых находится данный человек, для него наиболее оптимальны с позиции воспитания овладение научными знаниями. Поэтому от того, как пройдет привыкание студентов к новым условиям зависит их психологическое и физическое развитие. В ходе исследования было выявлено, что социально-психологическая адаптация у студентов-первокурсников проходит с большими трудностями, что сказалось на уровне успеваемости и взаимоотношениях студентов.

**Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.
2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
3. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017а. С.62-67.
4. Карицкий И.Н. Психологические игрушки // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017б. С.561-566.
5. Акопов Г.В. Роль информационной сферы в ментальной дифференциации молодежи // Социальные процессы и молодёжь: взгляд в будущее. Самара, 2004. С.13-16.
6. Асеев Е.Г. Адаптация учащихся и молодёжи в трудовой и учебной деятельности. М., 2000 С.48-53.
7. Кузнецов П.В. Адаптация как функция развития личности. Саратов, 1991.
8. Шолохов И.А. Психологические особенности адаптации учащейся молодёжи за рубежом. М., 2002.

© Кин Ю.В., 2022

УДК 159.9

**МОТИВАЦИЯ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ  
И КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ У МОЛОДЕЖИ**

Клещенко А.Д., Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Когда недостаточность и неадекватность использования одних лишь классических тестов интеллекта при определении школьной зрелости, успеха учебной деятельности, отбора в профессиональные классы, при приеме на работу стала очевидной, интерес к мотивации достижения только возрос. С признанием роли мотивации в деятельности учащихся внимание исследователей стали привлекать интересы, установки, эмоциональные реакции на неудачу, представления о себе как определяющие академические достижения показатели. И действительно: мотивация достижения используется как предиктор достижений в трудовой, спортивной,

интеллектуальной деятельности, обладая при решении данной задачи определенной степенью надежности [3].

Не от одних развитых способностей зависит, обернется ли деятельность успехом или нет, но и от ряда мотивационных характеристик, среди которых интерес к делу и вера в собственные способности добиться конкретного результата. На результатах деятельности сказывается и субъективная оценка собственной компетентности в решении поставленной задачи, причем у людей с одним и тем же уровнем интеллектуальных способностей такая оценка может заметно различаться. Мотивация служит объяснительным конструктом, когда речь идет об объяснении причин поведения людей, его направленности и механизмах осуществления [3].

Мотивация достижения направлена на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение результата, к которому применяются критерии успешности через сопоставление с другими результатами через стандарты оценки. Это стремление субъекта прилагать усилия и добиваться потенциально лучших результатов в значимой области. Примечательно, что деятельность достижения не ограничена учебой, профессией или спортивными успехами: она может быть направлена в том числе на воспитание ребенка, помощь другим или приобретение каких-либо социальных умений [3].

Исследование мотивации достижения берет начало в конце 1940-х – начале 1950-х и связано с именами Дж. Аткинсона и Д. Макклелланда, под чьим руководством группа ученых вела экспериментальное изучение и трудилась над практическими разработками [3].

Дж. Аткинсоном также было рассмотрено зеркальное отражение мотивации достижения – мотив избегания неудачи, из чего исходит аналогичность составленных им формул. Он исходил из большей степени огорчения человека, потерпевшего неудачу при выполнении легкого задания, в сравнении с неудачей при выполнении сложного задания. Он также пришел к выводу, что высокий показатель тестовой тревожности, но низкий показатель потребности в достижении определяют боязнь неудачи, тогда как мотив достижения определяется высоким показателем потребности в достижении, но низким показателем тестовой тревожности соответственно [4].

В исследовании Т.В. Степановой людям, ориентированным на избегание неудачи, приписывается ряд определенных личностных характеристик. Такие люди думают не о способах достижения успеха, а «предвидят» поражение, поэтому в первую очередь ищут пути его предотвращения, еще даже не приступив непосредственно к делу. Их описывают как людей малоинициативных, избегающих заданий, где предполагается ответственность. Они плохо оценивают собственные

способности, что было показано еще в представленных Д. Макклелландом результатах ряда исследований [4, 5]. Так, например, испытуемые с мотивацией неудачи при выборе профессии отличаются меньшей реалистичностью, словно бы избегая реалистичного выбора. При оценивании способностей личных и, по их мнению, соответствующих требованиям различных профессий, оценка способностей, требуемых для выбранной специальности, оказывалась превышающей оценку собственных. В случае с испытуемыми, ориентированными на успех, оценки требований профессии и личных способностей находились в соответствии. В то же время ориентация на неудачу при сравнении с реальной успеваемостью показывала неточную оценку и порой выбор несоответствующей интересам испытуемого профессии. Однако если в решении сложного задания такой испытуемый терпит неудачу, он с большей степенью вероятности возьмется продолжать работу, чем в той же ситуации с легким заданием [4].

Т.В. Степанова также отмечает, что для людей с мотивацией неудачи в одних случаях характерно неоправданное завышение целей, в других же – предпочтение легких задач с меньшими трудовыми затратами. Степень выраженности эффекта Зейгарник меньше, дефицит времени ведет к ухудшению результативности деятельности, как правило, настойчивость меньше. Планы обычно строятся на ближайшее будущее. Также отмечается снижение притязаний на задание, если индивид сталкивается с неудачей [5].

Как мы видим, в области изучения мотивации исследователями взят курс на выявление особенностей данного конструкта как психологического феномена и выделение характеристик, свойственных людям с тем или иным доминирующим мотивом. При составлении психологического портрета проводятся, в том числе исследования, ориентированные на установление связей между выраженностью мотивации и биологически детерминированными структурами, как в исследовании Е.В. Воробьевой [2].

Так, выраженность мотивации достижений оказывается взаимосвязанной со структурами как биологически детерминированными, так и порожденными воздействием индивидуальной среды. По результатам психогенетического исследования взаимосвязи темперамента и мотивации достижений выраженность мотивации достижений оказывается в прямой связи с уровнем эргичности, социальной эргичности, пластичности, темпа, социального темпа и в обратной зависимости с эмоциональностью и социальной эмоциональностью [2]. Если подобные результаты воспринимать как комплекс структур, позволяющих при ориентации на успех достигать результатов, социальный темп и эргичность можно

рассматривать как одно из условий успешного осуществления кооперации с другими.

Так как достигать результат через взаимодействие с другими или в ходе совместной деятельности позволяют и коммуникативные и организаторские способности, возникает вопрос об уровне проявления соответствующих компетенций у людей с различными доминирующими мотивами.

Под коммуникативными способностями понимаются отличающие одного человека от другого индивидуально-психологические особенности, проявляющиеся в успешности освоения и выполнения коммуникативной деятельности. Они же отражаются в навыках вступать в социальные контакты, регулировать повторяющиеся ситуации взаимодействия, достигать преследуемые в межличностных отношениях коммуникативные цели. Это также способность приходить к взаимопониманию на разных уровнях обмена информацией в различных условиях взаимодействия, сохранять внутреннюю автономию, умение убедить партнера в необходимости изменить собственное поведение [1].

Самостоятельное спонтанное включение в организаторскую деятельность, принятие на себя роли организатора и ответственности за работу других людей, потребность в осуществлении организаторской деятельности с эмоционально-положительным откликом при ее выполнении характеризуют организаторские способности. А.В. Карпова выделяет следующие основные способности: к целеполаганию, прогнозированию, планированию, принятию управленческих решений, коммуникативные способности, мотивирующие способности, способности контроля [1].

**Выборка.** В проведенном исследовании участвовало 14 респондентов, 11 девушек и 3 юношей. Среди молодых людей в возрасте от 19 до 26 лет были работающие на постоянной основе, студенты ВУЗов, магистранты.

**Методика.** Диагностика мотивации достижений осуществлялась с помощью методики «Диагностика мотивации достижения» (А. Мехрабиан) [1]. Для оценки выраженности коммуникативных и организаторских склонностей использовалась методика «Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)» (авторы В.В. Синявский, Б.А. Федорошин). Методика предполагает следующие уровни проявления коммуникативных и организаторских склонностей: очень низкий, низкий, средний, высокий, высший [6].

В ходе анкетирования у всех участников было определено доминирование стремления избегать неудачи. Среднее значение по методике «Диагностика мотивации достижения» составляет 122,3 балла. По методике КОС-2 среднее значение по шкале коммуникативных склонностей составляет 8 баллов, что соответствует низкому уровню. Среднее значение

по шкале организаторских склонностей составляет 10,6 балла, что соответствует среднему уровню.

Низкому уровню соответствуют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего, что авторами методики характеризуется отсутствием стремления к общению, предпочтением проводить время наедине с собой, скованностью в новой компании или коллективе, трудностями в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжелое переживание обиды, редкое проявление инициативы, избегание принятия самостоятельных решений.

В то же время для среднего уровня проявления коммуникативных и организаторских склонностей характерно стремление контактировать с людьми, отстаивание свое мнение, но потенциал склонностей не отличается высокой устойчивостью. Возможно формирование и развитие этих личностных качеств в ходе целенаправленной работы.

Таким образом, редкое проявление инициативы и избегание принятия самостоятельных решений согласуется с характеристикой Т.В. Степановой и представленными Д. Макклелландом результатами исследований. Скованность в новой компании и трудности в общении могут быть одним из следствий высоких показателей тестовой тревожности, о которых писал Дж. Аткинсон. Поскольку склонности оказываются неустойчивыми, это может объяснять настойчивость при решении трудной задачи, но отказ от решения более легкой, если имеет место быть неудача, а также чередование стремления к общению и его отсутствия.

#### **Список использованных источников:**

1. Бабудоржиева Э.Д. Исследование проблемы коммуникативных и организаторских способностей в психологии // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2012. № 5. С. 41-45.

2. Воробьева Е.В. Психогенетическое исследование взаимосвязи темперамента и мотивации достижений // Известия вузов. Северокавказский Регион. Общественные науки. 2006. № 3. С. 110–111.

3. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теория, исследование, проблемы // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 343 с.

4. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007. 672 с.

5. Степанова Т.В. Исследование мотивации успеха и мотивации боязни неудачи в структуре учебной мотивации студентов вуза // Вестник Кузбасского государственного технического университета. 2004. № 6.2. С. 145-146.

6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. 488 с.

© Клещенко А.Д., Костригин А.А., 2022

УДК 159.9

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Князева А.Б.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Сотрудники полиции являются представителями той профессии, которая связана с защитой жизни, здоровья, прав и свобод граждан от не самых добропорядочных и законопослушных слоев общества. Вне всякого сомнения, профессиональная деятельность представителей данной профессии сопряжена с высоким уровнем ответственности, постоянным стрессом, вызываемый негативными эмоциями и длительной включенностью в ту или иную сложную ситуации, а также физическими, психическими и интеллектуальными нагрузками [3, с.15]. В связи с этим качество выполнения служебных обязанностей и профессиональных задач сотрудников полиции во многом зависит от их умения быстро анализировать и запоминать информацию в конкретный момент, критически мыслить, рационально оценивать свои поступки и нести моральную ответственность, а также эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, восстанавливать силы и энергию за ограниченный промежуток времени, регулировать свое психическое и эмоциональное состояние.

В последние годы к кандидату на должность сотрудника полиции предъявляются повышенные профессиональные и личностные требования. Во-первых, это продиктовано переходом системы образования на современные методологические подходы в динамично изменяющихся условиях. Во-вторых, подготовка специалистов в области правоохранительной деятельности должна включать в себя особые психолого-педагогические и социальные образовательные технологии, ориентированные на личность будущего специалиста, его компетентность и качества. В-третьих, сложная экономическая и общественно-политическая обстановка в стране обуславливает необходимость совершенствования



социально-психологической подготовки сотрудников полиции для обеспечения общественного порядка и безопасности граждан.

На основании вышеизложенного проблема выявления, анализа и обоснования социально-психологических характеристик (свойств личности) сотрудников полиции остается неизменно острой и актуальной в психолого-педагогических науках.

Современные реалии таковы, что представители правоохранительных органов, а именно сотрудники полиции, должны обладать не только соответствующим уровнем профессиональных знаний, умений, навыков, но и определенными социально-психологическими свойствами личности. Лишь обладая всем необходимым (знаниями, умениями, навыками и личностными особенностями), сотрудники полиции смогут:

своевременно прорабатывать и уменьшать приступы тревоги, раздражительности и опустошенности;

минимизировать последствия стрессовых ситуаций;

грамотно взаимодействовать с окружающими и решать конфликтные ситуации;

избежать эмоционального выгорания;

достигать высоких результатов в своей трудовой деятельности.

Цель исследования – выявление главных социально-психологических характеристик (компонентов личности) сотрудников полиции.

Проблема изучения важных и необходимых компетенций и особенностей (характеристик) личности сотрудников полиции рассматривается в работах и исследованиях таких авторов, как Кравченко А.В., Федотов А.Ю. [5], Костина Л.Н. [6], Кубышко В.Л. [7], Богдасаров Ю.В., Ичитовкина Е.Г., Кондратюк Л.В., Кикоть В.Я., Шаранов Ю.А., Лукашов А.М., Федотов С.Н. [8], Марьин М.И., Петров В.Е., Сафронов А.Д. [9] и др. В работах данных авторов выявлены профессиональные, личностные и деловые качества представителей правоохранительных органов, в частности полицейских, обозначены условия их формирования. Эти личностные и деловые качества более продуктивно формируются в процессе использования различных психологических практик [4]. А такой важный компонент межличностного взаимодействия, как доверие, требует личностного развития [1, 2]. Анализ отмеченных исследовательских работ позволил выделить ключевые характеристики профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Строгая нормативно-правовая регламентация всех аспектов деятельности и принимаемых решений (нарушение закона свидетельствует о низком уровне ответственности, профессиональной квалификации и компетентности).

В основу трудовой деятельности заложены следующие принципы: законность, гуманность и уважение к окружающим людям.

Наличие властных полномочий свидетельствует о формировании потребности к эффективному, качественному и точному исполнению правовых предписаний и обязанностей (уровень реализации таких полномочий во многом зависит от правосознания и правовой культуры сотрудника полиции).

Экстремальный и стрессовый характер профессиональной деятельности (принятие решений в условиях неопределенности и риска, выполнение сложных задач с учетом дефицита информации и др.).

Использование не только физической силы и специального оружия в рамках осуществления поставленных задач, но и применение средств психологического и эмоционального воздействия.

Разноплановый характер социальных ситуаций, требующих решения (индивидуальные, групповые и т.д.).

Наличие такого немаловажного элемента в работе, как деловая коммуникация (общение с гражданами разного возраста и правового положения, взаимодействие с коллегами, преступниками и др.).

Открытый и публичный характер деятельности.

Совокупность этих ключевых характеристик профессиональной деятельности сотрудников полиции позволяет сделать вывод, что профессия полицейского сопряжена с высокой психической и эмоциональной напряженностью, активными коммуникациями и стрессовыми ситуациями, а также социальной ответственностью. Именно поэтому личность сотрудника полиции чаще всего характеризуется, как совокупность профессиональных, социальных и психофизиологических свойств и качества, которые проявляются в его ориентирах, ценностях, нормах и принципах [10, с.74].

Сотрудник полиции – это субъект правоохранительной деятельности, имеющий возможность влиять на ряд процессов, которые происходят в жизни общества. Следовательно, к нему предъявляются определенные требования:

1. Служебные требования: наличие профессиональных знаний, умений и навыков; эффективное решение поставленных задач; проявление уважения к национальным обычаям и традициям; забота о сохранении своей чести и достоинства; высокий уровень правосознания; умение работать в коллективе и др.

2. Личностные требования: ответственность и зрелость; гибкость в общении; способность к логическому мышлению; добросовестность, честность и исполнительность; способность концентрироваться на большом

объеме информации длительное время; внимательность; дисциплинированность и др.

Также стоит отметить, что профессиональные качества сотрудников полиции формируются за счет развития их психологических и психических свойств, то есть их определенного сочетания по отношению к конкретной деятельности в текущий момент времени. А психологическое и психическое развитие личности осуществляется через усвоение социального опыта. Таким образом, на личность специалиста, его профессионализм и компетентность влияет такая профессиональная подготовка, которая в первую очередь ориентирована на формирование необходимых индивидуально-психологических и социальных особенностей (актуально для профессий системы «человек – человек») [11, с. 101].

Изучив ряд современных исследований по данной теме, стоит отметить следующее: структура профессиональной и личностной компетентности сотрудников полиции основана на определенных социально-психологических характеристиках. Эти характеристики можно условно объединить в компоненты, а именно:

мотивационно-ценностный компонент (способность понимать и анализировать большой объем информации, самокритичность, стремление к личностному росту и саморазвитию, мотивационная зрелость, умение делать осознанный и рациональный выбор в той или иной ситуации, способность выполнять служебный и гражданский долг и др.);

социальный компонент (толерантность, эмпатия и социальная рефлексия, способность к кооперации и работе в команде, умение расставлять приоритеты и последовательно решать задачи, социальная зрелость, способность координировать свои и чужие действия для достижения общей цели и др.);

коммуникативный компонент (умение слушать и слышать собеседника, способность логически аргументировать свою позицию, способность устанавливать и поддерживать контакт с окружающими, гибкость, умение противостоять чужому влиянию, рациональное и осмысленное поведение в конфликтной ситуации и др.);

когнитивный компонент (высокий уровень интеллектуального развития, умение длительное время концентрировать внимание, гибкость мышления, хорошая память, наблюдательность, творческое и креативное мышление, умение делать рациональные прогнозы, способность распределять внимание, познавательная активность и др.);

эмоционально-волевой компонент (способность к самоорганизации, инициативность и предприимчивость, способность адаптироваться к быстро меняющимся условиям, эмоциональный интеллект, регулирование

эмоционально-волевого состояния в сложных и экстремальных условиях и др.).

Таким образом, перечисленные выше компоненты социально-психологических особенностей личности сотрудника полиции способствуют более быстрому освоению специальных знаний, навыков и компетенций, а также дают возможность формировать профессиональную мобильность – готовность к смене одной сферы деятельности на приближенную к ней.

В заключении стоит еще раз подчеркнуть, правоохранительная деятельность сопряжена с повышенными рисками, ответственностью, сложными и стрессовыми ситуациями. А это, в свою очередь, заставляет предъявлять высокие требования к интеллекту, психике и социально-психологическим особенностям личности сотрудника полиции. Социально-психологические особенности (характеристики) – это комплексное понятие, в которое входит мотивационно-ценностный, социальный, коммуникативный, когнитивный и эмоционально-волевой компонент.

#### **Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.
2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
3. Ульянина, О.А. Психологическая подготовка лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский»: учебно-методическое пособие / О. А. Ульянина. – М.: Академия управления МВД России, 2021.
4. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.
5. Кравченко, А.В., Федотов, А.Ю. К вопросу о моделировании личностно-профессиональной пригодности сотрудников полиции [Текст] / А.В. Кравченко, А.Ю. Федотов // Инновации в образовании. – 2020. – № 2. – С. 94-106.
6. Костина, Л.Н. Психолого-педагогические методы развития социально-психологического потенциала сотрудников полиции [Текст] / Л.Н. Костина // Вестник Московского областного филиала Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя. – 2019. – № 4. – С. 164-169.
7. Кубышко, В.Л. Ведомственная профессионально-практическая психология в контексте 300-летия российской полиции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 2. С.8-15.

8. Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2019): материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 25 апреля 2019 года / под ред. Ю.А. Шаранова, В.А. Шаповала; сост. И.Ю. Кобозев. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2019.

9. Марьин, М.И., Петров В.Е., Сафронов А.Д. Психологическая подготовка сотрудников полиции к профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2017.

10. Простяков, В.В. Социально-психологические требования к личности и профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2020. №1. С.71-78.

11. Халфина, Е.Д., Бакиев, Д.А. Особенности социально-психологического становления сотрудников полиции в процессе служебной деятельности // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2020. № 2. С.100-110.

© Князева А.Б., 2022

УДК 159.9

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА САМООЦЕНКУ ЛИЧНОСТИ

Кожевникова А.Е.

Научный руководитель Фёдорова А.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Одной из главных сторон самосознания является формирование самооценки. Самооценка – это представление о своей личности, оценивание самого себя по различным критериям. Самооценка в психологии характеризуется с точки зрения ее уровня – средняя, высокая и низкая; связи с реальностью – адекватная или неадекватная; динамики – стабильная, или нестабильная. Основными факторами, влияющих на самооценку личности, являются слова и действия окружающих, обратная связь.

Во многих современных исследованиях отмечается тенденция к занижению самооценки у подростков. Это связано не только с отношениями в семье, но и с образовательными учреждениями. В школах, институтах, колледжах человек общается со своими сверстниками и преподавателями. Во многих случаях на самооценку воздействуют исключительно слова

ровесников. Подростки предпочитают «подшучивать» над весом, национальной принадлежностью или хобби своих ровесников. Существуют случаи, когда в учреждении учителя указывают на недостатки подростка. Это оказывает влияние на последующие действия людей, и, следовательно, может приводить к заниженной самооценке. Человек начинает эмоционально реагировать на ситуацию больше, чем она того заслуживает. Низкая самооценка серьезно влияет на качество жизни, ощущение счастья и радости, и зачастую, ведет к депрессии.

Существуют способы стабилизации самооценки. Во-первых, надо признать личность, то есть учитывать собственное мнение человека, также не стоит его сравнивать с другими сверстниками. Во-вторых, нужна поддержка, подросток нуждается в одобрении своих действий. Во время общения подростка и взрослого, первый получает обратную связь. Если обратная связь позитивна, это дает понять о том, действия верные и полезны. Таким образом, подросток может быть уверен в своих мыслях и действиях. Также необходимо научить говорить «нет», личности с заниженной самооценкой не умеют отказывать.

Нельзя забывать, что существует и завышенная самооценка. Переоценивание своих достоинств и абсолютное нежелание признавать за собой какие-либо недостатки – основные факторы, показывающие нам личность с завышенной самооценкой. В школах многие преподаватели выбирают себе «любимчиков», тем самым принижая остальных. У данных «любимчиков» за счёт внимания учителя складывается о себе достаточно высокое мнение. Но у неадекватно завышенной самооценки могут быть негативные последствия. Такому подростку бывает сложно устанавливать дружеские связи.

Существуют способы коррекции и для завышенной самооценки. Во-первых, надо не бояться критиковать таких людей. Во-вторых, стоит поговорить с родителями, так как именно родитель «рождает» начало завышенной самооценки. Но не всегда взрослый человек может понять, что именно он заложил предпосылки для высокого мнения, тогда подростку нужна помощь психолога.

#### **Список использованных источников:**

1. Быкова Анна. Статья: "Самооценка подростка: повысить нельзя понизить". <https://www.psychologies.ru/self-knowledge/samootsenka-podrostka-povyisit-nelzya-ponizit/>

© Кожевникова А.Е., 2022

УДК 159.9

**ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЛИЦ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Козлова Л.В., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Актуальность исследования обусловлена возросшими требованиями, предъявляемыми к уровню профессиональной подготовленности спортсменов различной специализации, определяемому, в том числе, обострением проблемы психологической подготовки к соревнованиям, формирования личности спортсмена и отдельных личностных сфер, в частности, эмоциональной устойчивости к действию негативных факторов.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, направленностью на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому справедливо то внимание, которое уделяется именно влиянию психологических факторов на достижения спортсменов [5]. Такими факторами являются личностные качества и эмоциональный интеллект спортсмена, которые характеризуют его психическую устойчивость и приспособляемость к различным соревновательным ситуациям. Поэтому необходимо лучше изучить взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных свойств спортсмена, а также выявить зависимость между данными характеристиками и видом спорта для наилучшего управления эмоциональной сферой спортсмена и, следовательно, достижения более высоких результатов.

Разного рода психологические аспекты подготовки спортсменов раскрывалась в трудах Волкова И.П., Горбунова Г.Д., Горской Г.Б., Родионова А.В., Марищук В.Л., Таймазова В.А. и других.

Проблема эмоционального интеллекта рассматривалась зарубежными учёными Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Гоулманом, Г. Орме, Д.Слайтером, Х. Вейсингер, Р. Стернберг, Дж. Блок. Исследование данного концепта связаны как с попытками оценить более целостно адаптивные способности индивида через его умение эмоционально взаимодействовать с другими, так и с возможностями предсказать успешность поведения в различных видах социальной активности. Одним из видов такой активности является и спорт.

Термин «эмоциональный интеллект» в психологию впервые ввели Д. Мэйер и П. Сэловей [1]. Они определили эмоциональный интеллект как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать собственные эмоции и эмоции других [2].

Существует два подхода к пониманию эмоционального интеллекта. Смешанные модели эмоционального интеллекта определяют его как сложное психическое образование, имеющее и когнитивную, и личностную природу, так как в эти модели включаются когнитивные, личностные и мотивационные черты. Благодаря этому они оказываются связанными с адаптацией к реальной жизни. Все модели в этом подходе отличаются только набором включенных личностных характеристик. Измерение непосредственно эмоционального интеллекта осуществляется с помощью опросников, основанных на самоотчете [4].

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается высокой эмоциогенностью. Поэтому эмоциональная сфера спортсмена расширяется множеством состояний, например, различными видами предстартового состояния или эмоциональными последствиями состояния перетренированности [2].

Исследование личностного профиля и эмоционального интеллекта у юношей и девушек-спортсменов осуществлялось на выборке профессиональных спортсменов в количестве 30 человек (15 юношей и 15 девушек). Объект исследования: личность спортсмена. Предмет исследования: эмоциональный интеллект и личностные особенности спортсменов-юношей и спортсменов-девушек.

Методы исследования: 16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла («Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF»); Тест эмоционального интеллекта EQ Холла («The Emotional Intelligence Self-Evaluation»); Методы статистической обработки информации (U-критерий Манна-Уитни).

Гипотеза исследования: существуют различия в эмоциональном интеллекте, личностных свойствах у юношей и девушек, занимающихся спортивной деятельностью. Результаты эмпирического исследования представлены в табл. 1.

Согласно данным эмпирического исследования были обнаружены значимые различия в группах девушек и юношей спортсменов по показателям замкнутость/открытость ( $U=48,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ), практицизм/чувствительность ( $U=59,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ), уровнем тревожности ( $U=61,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ), расслабленность/напряжённость ( $U=55,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ); управление эмоциями ( $U=48,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ), самомотивация ( $U=47,0000$ ,  $p\leq 0,05$ ).



Таблица 1 – Средние значения показателей методики эмоционального интеллекта и 16-факторного личностного опросник Р.Б. Кеттелла, значительно различающиеся у юношей и девушек-спортсменов

Показатели	юноши-спортсмены	девушки-спортсменки.
(A+)-Открытость	297	168
(F1 +)-Импульсивность	181	284
(Q4+)-Напряженность	175	290
(C+)-Эмоциональная стабильность	298	168
(I+)-Чувствительность	286	179
Самотивация	296	168
Управление эмоциями	285	170

Более высокие показатели получены в выборке юношей по шкалам общительность, чувствительность, управление эмоциями, самотивации.

Обобщенный портрет юноши-спортсмена, включающий в себя черты, которые у него существенно контрастируют с качествами среднестатистической девушки-спортсменки, будет следующим: индивид, отличающийся коммуникабельностью, открытостью (фактор А), восприимчивостью к мнению окружающих, довольно сентиментальный (фактор I), но при этом сдерживающий себя, старающийся не обнаруживать этого (фактор F), довольно успешно справляющийся с этим, благодаря сознательным усилиям, зрелой позицией (факторы самоуправления эмоциями, фактор С), способный справляться с собственной склонностью к лени (фактор Q4), благодаря развитым механизмам самотивации (шкала самотивации методики эмоционального интеллекта).

Таким образом, гипотеза нашего исследования о существовании различий в эмоциональном интеллекте, личностных свойствах у юношей и девушек, занимающихся спортивной деятельностью, подтвердилась.

#### **Список использованных источников:**

1. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? // P.Salovey, D.Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: educational implications. N.Y.: Perseus Books Group, 1997. P. 3–31.

2. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта/ И.Н.Андреева// Вопросы психологии, 2007. – № 5. – С. 57 – 65.

3. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ// Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования/ Под ред. Д. В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., 2004. – с. 113 – 140.

4. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.

© Козлова Л.В., Кайтукова З.Х., 2022

УДК 159.9

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ У МОЛОДЕЖИ

Козлова Ю.С., Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Направленность личности в психологии – это система устойчивых потребностей, интересов, идеалов, т.е. все, к чему стремится человек. Эмоциональная направленность личности является одной из фундаментальных проблем психологии. Важность эмоциональной сферы в жизни человека трудно переоценить. Действуя как проявление потребности, как конкретная ее ментальная форма, эмоция выражает активную сторону потребности. Эмоции формируются в ходе деятельности людей, направленной на удовлетворение их потребностей; возникающие в процессе деятельности эмоции или потребности, испытываемые в форме эмоций, одновременно являются стимулом к деятельности [1-3].

Таким образом, потребность определяет желание включиться в какую-либо деятельность, а структура эмоциональных ценностей, ее иерархия, оказывает влияние на выбор того или иного вида деятельности.

Говоря о конфликте, мы понимаем под этим столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций в сознании отдельно взятого индивида, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями [4, 5].

Конструктивное разрешение конфликтной ситуации возможно при наличии специфических знаний о том, какие способы поведения в конфликте существуют и умении грамотно выбрать такой способ поведения, который будет максимально подходить под конкретную ситуацию. Современными социологами было выявлено, что человек в конфликтной ситуации ведёт себя всегда одинаково, привычно и удобно для него, но это не значит, что оптимально, а причина такого поведения заключается в незнании того, какие ещё существуют способы поведения в конфликте. Зарубежный психолог К. Томас предложил классификацию способов поведения в конфликте, разделив их на две категории: отстаивание только своих интересов и стремление учесть интересы второй стороны. Основываясь на этих критериях К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликте: конкуренция, соперничество – отстаивание только

своих интересов; приспособление – принятие мнения и условия второй стороны в ущерб себе; уклонение – желание уйти от конфликта, даже не пытаясь его разрешить; компромисс – решение конфликта, в рамках которого стороны равны; сотрудничество – поиск оптимального пути решения конфликта для обеих сторон (является наилучшим способом поведения). У каждого из перечисленных способов поведения в конфликте есть как положительные стороны, так и отрицательные, каждый из способов может подходить под одну жизненную ситуацию и совершенно не подходить под другую.

Цель данной работы – изучить взаимосвязь между эмоциональными характеристиками личности и стратегиями поведения в конфликте. Выборка составила 30 человек в возрасте от 18 до 23 лет. В выборку вошли 21 женщина (70%) и 9 мужчин (30%). В качестве методов исследования использовались методики Б.И. Додонова на определение эмоциональной направленности личности, К. Томаса на выявление стратегий поведения в конфликте, А. Басса и А. Дарки на выявление агрессивности. В качестве статистического метода обработки данных использовался коэффициент корреляции Спирмена. Отметим, что направленность агрессивности в данной работе понимается как частный проявление эмоциональной направленности. По результатам проведенного исследования были получены следующие средние значения (табл. 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей эмоциональной направленности у молодежи (n=30); средние значения показателей агрессии у молодежи (n=30); средние значения показателей стратегий поведения в конфликте у молодежи (n=30)

Показатели	Средние значения	Показатели	Средние значения	Показатели	Средние значения
Коммуникативная	9,36	Физическая агрессия	3,1	Соперничество	4,2
Глорическая	7,03	Косвенная агрессия	4,83	Сотрудничество	6,33
Альтруистическая	8,96	Раздражение	4,7	Компромисс	7,1
Практическая	8,83	Негативизм	2,06	Избегание	6,03
Пугническая	6,66	Обида	3,23	Приспособление	6,33
Романтическая	7,36	Подозрительность	2,73		
Гностическая	8,23	Вербальная агрессия	6,2		
Эстетическая	8,3	Чувство вины	4,53		
Гедонистическая	8,1				
Активизивная	7,26				

Выявлено, что по методике Басса-Дарки лидируют следующие показатели: косвенная агрессия – 4,83, раздражение – 4,7. Это означает, что наиболее частым проявлением агрессивного поведения является проявление агрессии опосредованным путем, а также наблюдается определенная готовность к проявлению негативных чувств, вспыльчивость, раздражительность.

По методике Додонова наибольшие значения имели следующие шкалы: коммуникативная направленность – 9,36, альтруистическая направленность – 8,96. Это можно интерпретировать как склонность

респондентов получать эмоции в основном от общения, с помощью разных видов коммуникации, а также их склонность к получению эмоций от бескорыстной помощи другим, наблюдается потребность в содействии.

По опроснику Томаса наиболее высокими оказались показатели по шкалам: компромисс – 7,1, сотрудничество – 6,33. Это означает склонность респондентов к решению конфликта, к нахождению определенной альтернативы, респонденты склонны учитывать интересы обеих сторон.

Для выявления взаимосвязи между эмоциональной направленностью, проявлениями агрессии и стратегиями поведения в конфликте был проведен корреляционный анализ (табл. 2).

Таблица 2 – Корреляционные связи между показателями эмоциональной направленности и стратегиями поведения в конфликте

Показатели	Коэффициент корреляции $r$ , $p < 0,05$
Негативизм - соперничество	0,58
Вербальная агрессия - соперничество	0,38
Альтруистическая направленность - приспособление	0,39
Косвенная агрессия - приспособление	-0,37
Негативизм - приспособление	-0,47
Вербальная агрессия - избегание	-0,43
Практическая направленность - избегание	-0,36
Эстетическая направленность - избегание	-0,37

Выявлены значимые положительные корреляции между эмоциональной направленностью личности и стратегиями поведения в конфликте:

1) вербальная агрессия – соперничество. Вербальная агрессия предполагает под собой открытую форму выражения своих негативных чувств (например, через крик и визг), а соперничество выражается в конфронтации в конфликтной ситуации, когда индивид стремится отстоять свое мнение любыми способами, даже в ущерб другим людям. Оба этих показателя подразумевают под собой активную позицию, открытое выражение своих эмоций. Именно поэтому вербальная агрессия способствует проявлению соперничества;

2) негативизм – соперничество. Молодые люди с высоким проявлением негативизма скорее склонны постоянно занимать позицию сопротивления в решении тех или иных вопросов, соперничество же сводится к тому, что индивид защищает свою позицию в ущерб другому человеку. Оба показателя предполагают под собой некоторое сопротивление, отстаивание своей позиции в том числе и в ущерб другому, эти два показателя взаимосвязаны, потому что негативизм помогает в полной мере реализовывать стратегию поведения соперничество;

3) альтруистическая направленность – приспособление. Альтруистическая направленность выражается в помощи, покровительстве другим людям, приспособление означает принесение в жертву собственных интересов в угоду другим. Эти две характеристики коррелируют, поскольку порой альтруисты забывают про свои интересы и желания. Они ставят своей

задачей помочь другим, забывая про себя. Альтруисты стремятся содействовать другим людям несмотря на то, что могут пострадать их собственные интересы, альтруисты готовы ими пожертвовать.

Выявлены отрицательные корреляции:

1) косвенная агрессия – приспособление. Косвенная агрессия – вид агрессии, который не направлен ни на кого или направлен на кого-то опосредованным путем. Люди со стратегией поведения приспособление в конфликте, имеют склонность жертвовать собственными интересами ради других, а значит они не будут проявлять вербальную агрессию, поскольку тогда они не смогут действовать в угоду другим. Люди со стратегией поведения приспособление, скорее стремятся избежать какого бы то ни было напряжения, которое может создать агрессия;

2) негативизм – приспособление. Люди с сильно выраженным негативизмом стремятся к конфронтации, к отстаиванию своей позиции, а люди, у которых выражена стратегия приспособления скорее склонны к жертвенности, к игнорированию своих интересов ради интересов других;

3) вербальная агрессия – избегание. Люди со стратегией избегания чаще стремятся уйти от конфликта, проигнорировать его, они не выражают агрессии, поскольку она может только разжечь конфликт, а они стремятся уйти от него;

4) практическая направленность – избегание. Практическая направленность выстроена вокруг деятельности (ее успешности или неуспешности), поэтому люди с такой направленностью стремятся разрешать все свои дела по мере поступления, в том числе и конфликтные ситуации. Они не стремятся их избегать, так как деятельность сама по себе приносит им эмоции.

5) эстетическая направленность – избегание. Люди с эстетической направленностью стремятся к гармоничным взаимоотношениям с окружающему людьми. Поэтому они склонны к разрешению, а не избеганию конфликта, чтобы обсудить все волнующие вопросы, достичь гармонии с людьми.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Люди, склонные к соперничеству в конфликтных ситуациях, чаще проявляют агрессию в тех или иных ее проявлениях.

Респонденты, которые различными способами избегают конфликт (уходят от него, жертвуют своим мнением во благо других), не склонны к яркому выражению своих эмоций, они стараются не проявлять агрессию, кроме того, обнаружено проявление альтруистической эмоциональной направленности. Такие люди склонны потакать другим в их мнении или уходить от конфликта.

**Список использованных источников:**

1. Дербенева М.Ю. Эмоциональная направленность как основа формирования познавательных интересов личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 1-1. С. 288-294.
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.
3. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. 1975. № 6. С. 21-33.
4. Сухов А.Н., Гераськина М.Г., Лафуткин А.М., Чечкова А.В. Социальная психология: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2015.
5. Цветков В.Л. Психология конфликта: от теории к практике. М.: Юнити-Дана, 2015.

© Козлова Ю.С., Костригин А.А., 2022

**УДК 159.9**

**ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ У СТУДЕНТОВ**

Кузнецов Ю.В., Некрасова А.С.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ценности человека являются важнейшим компонентом, формирующим его личность. Благодаря им определяется значимость предметов и поступков, нормы, а также установки и идеалы. Являясь социальным ориентиром, они влияют на жизненный путь человека, направляют его поведение с позиции важности индивидуальных категорий. Именно поэтому они основной компонент регуляции деятельности личности и ее самореализации. Ценностная сфера всегда представляла интерес в образовательной среде и ее изучение у студентов не является исключением. Студенты, как особый сегмент молодежи, является важнейшим звеном, формирующим общественные тенденции и идеалы. Благодаря чему изучение их ценностной составляющей необходимо для прогнозирования будущих изменений в обществе. Также, изучение данной области способствует прогнозированию их профессиональных качеств и особенностей.

Целью нашего исследования выступил интерес к изучению теоретической основы вопроса. Проанализировав научную литературу, можно выделить несколько подходов к описанию выбранной темы. Д.А.

Леонтьев рассматривал ценности, как механизм социальной регуляции деятельности и поведения и считал данное понятие синонимичным понятиям «смысл» и «значимость». Личностные ценности в его понимании выступают высшим уровнем организации смысловой системы, которые создают образ будущего и являются нравственным ориентиром его поступков. Личностные ценности находят свое отражение в сознании человека как ценностные ориентации – представления о системе значимых ценностей. Они направляют его интересы в деятельности и жизненных сферах, задают «вектор» развития личности [6].

Б.С. Братусь определял личностные ценности как осознанные и принятые человеком жизненные смыслы. Он проводил разделение между личностными осознанными смыслами и «навязанными» говоря о том, что последние в свою очередь не умеет никакого отношения к смысловой сфере личности. Таким образом, осознание и принятие являются главными факторами образования личностных ценностей [1].

В. Франкл же, напротив, утверждал, что человек обретает жизненные смыслы, переживая и переосмысливая определенные ценности. Неоднозначность понятия «смысл» отмечал Ф.Е. Василюк, говоря о том, что оно является пограничным элементом, в котором сходятся идеальное и реальное, ценности и возможности их реализации.

Каширский Д.В. рассматривал ценности, как важнейший компонент формирования и сохранения в сознании человека установок, помогающий ему в выражении точки зрения, позиции. В его понимании ценности являются звеном сознательной части. Помимо этого, они выступают как мотивы деятельности и поведения позволяя человеку осуществлять жизненное самоопределение [2].

Изучение ценностей тесно связано с именем М. Рокича, который первым обозначил ценности в систему. Ценности и ценностные ориентации М. Рокич рассматривал как руководящие жизненные принципы, которые определяют то, к чему следует стремиться. Он разделял два класса ценностей: инструментальные и терминальные. Инструментальные ценности – это убеждения, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Терминальные ценности – убеждения, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. В 1973 году им была создана методика «Ценностные ориентации», позволяющая определить ценностную систему человека с позиции важности определенной ценности. Данная методика не утратила своей актуальности по сей день.

Системную структуру ценностных ориентаций можно рассмотреть и в работах С.С. Бубновой. Она рассматривала ценности как значимые для личности предметы и явления окружающей действительности, в том числе

и общественные отношения и выделяла собственную модель ценностной структуры: ценности-идеалы (наиболее общие, абстрактные), ценности-свойства (свойства личности) и ценности-способы (средства реализации ценностей-свойств). Опираясь на работы М. Рокича, С.С. Бубнова создала методику «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности», которая определяет реализацию ценностной направленности [3].

В статье Е.В. Молчанова, Т.В. Корнеева «Ценностные ориентации студентов как основа духовной культуры молодежи» рассматривается проблема духовной безопасности молодежи с аксиологической точки зрения. Для изучения ценностных и карьерных ориентаций ими были применены методики «Ценностные ориентации» Ш. Шварца и «Якоря карьеры» (Э. Шейна в переводе и адаптации В.Э. Винокуровой и В.А. Чикер). Выборка исследования представляла собой студентов 1 курса бакалавриата экономической направленности в возрасте – 17-19 лет и в количестве – 67 человек.

Результаты эмпирического исследования показали, что респонденты имеют развитую структуру ценностных ориентаций с доминирующими ценностями гедонизма, власти и достижений, которые характеризуют их как людей, ориентированных на собственную индивидуальность. Высокие значения по шкале гедонизма имеют 40% испытуемых, шкале власти – 19%, шкале достижения успеха – 16%. Ценностные ориентации на стимуляцию, универсализм и самостоятельность имеют средний уровень выраженности и являются менее значимыми в структуре ценностей. Наименее выраженными в иерархии ценностей являются ценности доброты (33% выборки имеют низкие значения), безопасности (47% имеют низкие значения), конформности (43% имеют низкие значения) и традиций (44% имеют низкие значения). Авторы делают вывод, что респонденты имеют недостаточную выраженность просоциальных потребностей, направленных на удовлетворение группового благополучия и выживания, а стремление к гармонии, стабильности общества и взаимоотношений занимает относительно невысокое место среди прочих интересов студентов.

Таким образом, в иерархии ценностей студенческой молодежи доминирующие позиции занимают гедонизм, власть и достижения, т.е. индивидуалистический класс ценностей с ориентацией на самовозвышение. Вместе с тем, ценности, такие, как доброта, традиции и конформность, занимают последние ранги в иерархии ценностей. В иерархии карьерных ориентаций студентов доминирующие позиции занимает автономия и предпринимательство. Наряду с этим, такие показатели, как служение, профессиональная компетентность и стабильность представляют для студентов невысокую значимость [4].



Рассмотрение ценностной сферы также представляет интерес с позиции разных поколений. Проведенные исследования показывают, что поколение «Z» или зумеры (в число которых входят студенты) имеют иные от других поколений установки и ценностные ориентации. Данное поколение выходит за рамки норм предыдущих поколений, потому что для них не существует правил и устойчивых взглядов. Зумеры обладают большей выраженностью такого инфантильного проявления, как иждивенчество, зависимость, безответственность, в связи с зависимостью от родителей и опекунов. Они отлично владеют интернетом, умеют быстро находить информацию, хорошо осведомлены в своих правах, умеют активно высказывать своё мнение. Помимо этого, данному поколению свойственна политическая активность, т.к. в силу юношеского максимализма они хотят изменить ситуацию в стране, не являясь специалистами в данной области [5].

Таким образом, проведенный теоретический анализ показывает, что, ценности представляют собой важную составляющую человека, определяя его деятельность и жизненные ориентиры. Отечественные и зарубежные авторы по-разному трактуют и рассматривают данное понятие, объем знаний о нем до сих пор пополняется новой информацией. Для исследования ценностной сферы применяются многообразный инструментарий методик, который продолжает пополняться и совершенствоваться в наше время. Тем самым в современной реальности мы имеем огромный накопленный опыт для изучения ценностной сферы студентов.

#### **Список использованных источников:**

1. Братусь, Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь /Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева; под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл, 1999. – с. 284-298.

2. Каширский Д.В. Психология личностных ценностей. Барнаул: Изд-во ААЭП, 2014. 342 с.

3. Бубнова С. С Ценностные ориентации молодежи различных регионов России: принципы, методы, результаты исследования / С. С. Бубнова, А. Н. Сытин // Научные материалы международного форума и школы молодых ученых ИП РАН. 24-28 сентября 2006 г. Сочи, 2006. с. 1-2.

4. Молчанова Е.В., Корнеева Т.В. Ценностные и карьерные ориентации студентов как состояние духовной безопасности молодежи // Вестник Прикамского социального института. 2017. №. 1 (82). С. 151–153.

5. Некрасова А.С. Межпоколенные различия уровня личностной зрелости и ценностных ориентаций личности / А. С. Некрасова // Статья в

сборнике трудов конференции «Социальный инженер-2021» Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, 2021. – с. 92-97.

6. Roakeach M. The Nature of Human Values. – N-Y., 1973 P. – 20-28.

© Кузнецов Ю.В., Некрасова А.С., 2022

УДК 159.9

## РЕСУРСЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТВОРЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Кузьмина В.А.

Научные руководители Кайтукова З.Х., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Творчество является важной составляющей частью жизни каждого человека. Творчество – это способность обнаруживать новые решения проблем, привнесение в жизнь чего-то нового для индивида. Исследование, проведенное в рамках подготовки статьи, направлено на выявление ресурсов, которые помогают человеку находиться в творческом состоянии.

Актуальность темы определяется глубинной творческой природой человека. Прекращение творческого процесса означает вызвать болезнь как на уровне отдельного индивида, так и на уровне культуры в целом. Творчество – это сила, трансформирующая, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая развитие индивида.

На протяжении многих лет различные ученые и психологи проводили свои исследования на тему ресурсов для творчества. Основываясь на теоретической и практической части, рассмотрим, что побуждает человека к творческой деятельности.

Для начала обратимся к прошлому и проанализируем ресурсы, которые способствовали творческому состоянию великих одаренных людей.

Природный инстинкт. Сократ первым указал на то, что поэты создают свои произведения не благодаря стараниям или искусству, но следуя некоторому природному инстинкту. Действительно, многие гении и одаренные люди отмечают, что позыв к творчеству возникал у них инстинктивно. Моцарт в одном из своих писем 1789 г. пишет: «Когда я, как это бывает, нахожусь наедине с собой, и я в хорошем настроении (например, путешествуя в повозке или гуляя после хорошего обеда) или в течение ночи, когда я не могу заснуть, мои идеи появляются в наибольшем количестве.

Почему и как это происходит – я не знаю. Я не могу насильственно вызвать их».

«Все гениальные произведения, – говорит Вольтер в письме к Дидро, – созданы инстинктивно. Философы целого мира вместе не могли бы написать «Армиды Кино» или же басни «Мор зверей», которую Лафонтен диктовал, даже не зная толком, что из нее выйдет. Корнель написал своих «Горациев» так же инстинктивно, как птица вьет гнездо»

Честолюбие. Неожиданно, но зачастую мотивом творческой деятельности являются теневые стороны человеческой личности. Выделиться из общего ряда людей, подражание, зависть, высокая самооценка, высокие ожидания окружающих людей и т.п.

«Сладостное внимание женщин почти единственная цель наших усилий». Эти слова А.С. Пушкина не просто пылкая фраза поэта. Поученому строгий в суждениях И.И. Мечников писал: «Связь поэзии, литературы, ораторского искусства и музыки с любовью признаны всеми. Но почему-то существует мнение, будто научная инициатива составляет исключение из этого правила. Это еще не доказывает, что любовь не играла направляющей роли в жизни ученых».

Ч. Дарвин также признавался, что помимо любви к естествознанию были и другие причины его научной деятельности: «На помощь этой чистой любви приходило, однако, мое честолюбивое желание снискать уважение моих товарищей-натуралистов», «Успех первого моего литературного труда до сих пор доставляет моему тщеславию большое удовольствие».

Любознательность. «Любознательность – это главный движущий стимул ученого», – утверждал выдающийся венгерский биохимик А. Сент-Дьерди. Таков еще один мотив деятельности. А Вальтер Скотт говорил: «Чем бы там ни объясняли побудительные мотивы сочинительства, я считаю, что единственный стимул – это наслаждение, даруемое напряжением творческих сил и поисками материала. На любых других условиях я писать отказываюсь».

Интерес. Это познавательная потребность, которая побуждает человека проявлять творчество для ее удовлетворения. Г. Мерфи описывает интерес как врожденное «стремление к открытию», как творческий импульс, «живое любопытство». Интерес – одно из генетически ранних проявлений и мотивационный источник развития креативности и поддержания творческой активности на оптимальном уровне. Разнообразие интересов создает условие накопления материала для творческих преобразований, ассоциирования. Пробуждение интереса сопровождается эмоциональным состоянием захваченности, зачарованности.

Мотивом творческой деятельности может быть «удовольствие, доставляемое работой мысли», как писал Ч. Дарвин. «Восстанавливая в

памяти... черты моего характера в школьные годы, я нахожу, что единственными моими качествами, которые уже в то время подавали надежду на что-либо хорошее в будущем, были сильно выраженные и разнообразные вкусы, большое усердие в осуществлении того, что интересовало меня, и острое чувство удовольствия, которое я испытывал, когда мне становились понятными какие-либо сложные вопросы или предметы».

Задачей данной статьи является выявить ресурсы, которые помогут современному человеку находиться в творческом состоянии. Исследование состояло из двух этапов.

Первый этап включал в себя проведение фокус-группы из людей возраста 18-25 лет. Участникам был задан вопрос: «Какие ресурсы помогают вам находиться в состоянии творчества?».

В результате обсуждения были выявлены следующие факторы: поддержка близких, чужой успех, мотивирующая литература, аффирмации, внутреннее спокойствие, признание, похвала, обратная связь, ведение социальных сетей, свои мечты, результат, прогресс, достигнутые цели, поставленные цели, дисциплина, любимое дело, отдых, свободное время, фильмы, музыка, природа, танцы, спорт, телесные практики, атмосфера вокруг, общение, окружающие люди, удовольствие от процесса, стремление к саморазвитию, ценность времени.

Наиболее частые ответы были отобраны и объединены в группы:

- 1) признание и поддержка: похвала, обратная связь, ведение социальных сетей, признание, поддержка близких;
- 2) пример другого человека: чужой успех, общение, окружающие люди;
- 3) практики: аффирмации, телесные практики;
- 4) состояние спокойствия: отдых, свободное время, внутреннее спокойствие, природа;
- 5) зажигающие цели: свои мечты, поставленные цели;
- 6) результат своих действий: достигнутые цели, прогресс, результат;
- 7) стремление к саморазвитию: дисциплина, ценность времени, стремление к саморазвитию;
- 8) спорт и искусство: спорт, фильмы, музыка, танцы, литература;
- 9) вдохновляющая обстановка: атмосфера вокруг, окружающие люди;
- 10) удовольствие от процесса: любимое дело.

На основе сформировавшихся групп была разработана анкета на выявление наиболее частых и эффективных ресурсов творческого состояния.

Второй этап исследования представлял собой сбор и анализ данных о ресурсах творческих состояний, осуществленный с помощью

разработанной анкеты. Распределение ответов участников опроса представлены в виде диаграммы (рис. 1.)

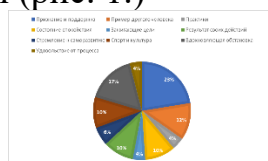


Рисунок 1 – Частота встречаемости ресурсов творческого состояния

Опираясь на исследование, можно сделать вывод о том, что наиболее частые источники творческого состояния среди опрошенных – это признание и поддержка (23%), вдохновляющая обстановка (17%) и примеры других людей (12%).

Знание об этих ресурсах может способствовать целенаправленному привлечению эффективных источников творческих состояний в свою жизнь. Такими ресурсами с высокой вероятностью могут стать поддержка близких людей, способность делиться своими успехами, чтобы получить обратную связь от окружающих. Велика роль вдохновляющей обстановки – природа, любимые пространства в городе, особое место дома. Ресурсом может быть энергия, которую мы получаем от других людей – чтение биографий выдающихся личностей, интервью, личные знакомства с теми, на кого равняетесь, а самый эффективный ресурс - окружайте себя людьми, с которых вы хотите брать пример. Все эти факторы помогают людям находиться в творческом состоянии.

#### Список использованных источников:

1. Ильин П. «Психология творчества, креативности, одаренности». Питер; СПб.; 2009.
2. Ньюэлл А., Шоу Дж., Саймон Г.А. «Процессы творческого мышления: Психология мышления». М., 1965.
3. Оствальд В. Великие люди. СПб., 1910.
4. Пономарев А. Я. «Психология творения». Воронеж, 1999.
5. Маклаков А. Г. «Общая психология». СПб., 2000.

© Кузьмина В.А., 2022

УДК 159.9

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Лашина А.И.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современный человек часто задумывается о своем развитии и самоактуализации, и, соответственно, условия, в которых находится личность, мотивирует ее использовать свой внутренний потенциал, получая удовлетворение от собственной жизни. Поэтому, исследование самоактуализации личности представляется актуальным. Данная проблематика имеет значение для общества в целом, так как самоактуализация определяет направленность личности, является фундаментом социального, профессионального и личного творчества.

Анализ научной психологической литературы, посвящённой проблеме самоактуализации личности, позволяет говорить о множестве подходов к данной проблеме.

А. Маслоу рассматривал самоактуализацию как «эмоциональный, интеллектуальный и творческий процесс, при котором человек сосредоточен и полностью отдается происходящему с ним» [6, с. 121]. К. Роджерс под самоактуализацией понимал полноценное функционирование человека, которое достигается посредством актуализации возможностей и способностей [9].

Г. Олпорт считал, что самоактуализация связана с личностной зрелостью, которая включает такие характеристики, как полная актуализация личного потенциала в жизни [8].

Р. Мэй рассматривал самоактуализацию личности как некий поток жизненных выборов и решений, которые связаны с реализацией своего бытия, когда совершение конкретных выборов помогает человеку создавать самого себя [7].

Касаемо отечественной психологии, то проблема самоактуализации не была популярна среди психологов в России. Например, С.Л. Рубинштейн рассматривал самоактуализацию через категорию «направленность» и определял ее как способность к саморазвитию и самосовершенствованию, как способность достигать высшего уровня собственного развития [10].

Е.Е. Вахромов в своих работах определяет самоактуализацию как наличие у человека «самости», или наличие человеческого потенциала,

которая нуждается в «актуализации» путём систематической целенаправленной работы над собой, над своим развитием. А человек, максимально раскрывший и использующий свой потенциал в общественно значимой деятельности есть результат процесса самоактуализации [2].

Б.С. Гершунский, А.А. Бодалев рассматривали самоактуализацию как определенное движение человека к личностной зрелости и высшей точки своего профессионализма [1, 3].

А.А. Григорьева и Ю.П. Поваренков считали, что самоактуализация является внутренней деятельностью индивида, результаты которой, чаще всего, субъективны и выражаются в раскрытии внутренних способностей [4].

Таким образом, в ходе теоретического анализа проблемы самоактуализации было выявлено, что самоактуализация в первую очередь – это раскрытие и использование своего внутреннего потенциала. В связи с этим, возникает необходимость проведения эмпирического исследования, то есть выделить особенности самоактуализации и выяснить как можно раскрыть внутренний потенциал личности.

Исследование проводилось на учащихся РГУ им. А. Н. Косыгина, выборка составила 100 человек, из которой 42 человека – это студенты не только обучающиеся, но и работающие, и 58 человек – только обучающиеся. Результаты исследования особенностей самоактуализации личности, полученные с помощью опросника «Диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина» (в адаптации Н.Ф. Калина), представлены в табл. 1.

Средние значения по шкале «Ориентация во времени» выше в группе, где помимо учебной, личность занята и профессиональной деятельностью. Это может говорить о том, что трудовая деятельность побуждает задуматься о важности момента «здесь и сейчас», об их стремлении жить настоящим, не откладывая жизнь на потом. Средние значения по шкале «Креативность» выше в группе учащихся. Это свидетельствует о творческом отношении к жизни. Средние значения по шкале «Спонтанность» выше в группе учащихся. Это говорит о том, что молодые люди, которые только учатся, склоны выражать свои чувства в не продуманных заранее действиях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что самоактуализация – это явление, которое имеет множество подходов к определению. Но несмотря на множество разных попыток в определение самоактуализации, многие авторы схожи в одно, что, в первую очередь, самоактуализация – это раскрытие и использование своего внутреннего потенциала.

Результаты исследования особенностей самоактуализации личности, показали, что есть различия в средних значениях между работающими и неработающими студентами.

Таблица 1 – Средние значения показателей шкал самоактуализации

Шкалы	Учатся	Учатся и работают
Ориентация во времени	8,5	9,3
Ценности	7	6,8
Взгляд на природу человека	7,3	7,2
Потребность в познании	8	7,9
Креативность	9,3	9
Автономность	6,5	6,9
Спонтанность	8,3	7,5
Самопонимание	8	8,1
Аутосимпатия	9	9,3
Контактность	9	8,7
Гибкость в общении	8,9	9,1
Общий уровень самоактуализации	83,9	84,6

**Список использованных источников:**

1. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта, 1998. – 165 с.
2. Вахромов Е. Е. О динамике концептуальных подходов к феномену самоактуализации // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 40–52.
3. Гершунский Б. С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 3 -7.
4. Григорьева А. А. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 3. – С. 166-174.
5. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации. – М.: Смысл, 2002. – С. 15-16.
6. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Питер, 2020. – 448 с.
7. Мэй Р. Человек в поисках себя. – СПб.: Питер, 2022. – 240 с.
8. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
9. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: ИОИ, 2017. – 237 с.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – М.: АСТ, 2020 – 960 с.

© Лашина А.И., 2022



УДК 159.9

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕВУШЕК, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МУЖЕ В СЕМЬЕ

Лэсь О.А.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Актуальность исследования социально-психологических характеристик девушек, которые имеют разные представления о роли и значении мужа в семье, связана с тем, что ухудшается психологическая атмосфера и увеличением конфликтов в молодых семьях. Данные тенденции вызваны не только социально-экономическими условиями в стране, но и различным пониманием мужа, реального или потенциального. Это, в свою очередь, приводит к росту неблагополучных семей и разводам. Поэтому в последние годы увеличилось количество исследований, позволяющих определить социально-психологические характеристики девушек, влияющие на представления о муже в семье.

Можно выделить такие социальные характеристики, как супружеские отношения в родительской семье, материальный уровень родительской семьи, образовательный уровень, как самих девушек, так и их родителей, наличие/отсутствие материальной независимости и трудовой стабильности, семейные правила и социальные связи с внешним миром, эмоционально-психологическая близость членов семьи, доверие между ними, обычные практики взаимодействия, в том числе психологические, а также возраст самих девушек и др. Среди психологических характеристик, которые влияют на представления о муже в семье, исследователи называют нравственную ориентацию, уровень ответственности, гендерную идентичность, способность к эмпатии, доверию, владение психологическими приемами взаимодействия и др. Также исследователями выявлены негативные представления о муже, которые имеются у девушек, – непостоянство супружеской любви, неправильные представления о факторах семейного благополучия, непонимание, неспособность улавливать и понимать чувства партнера, неспособность контролировать и регулировать эмоции и чувства, проявление потребительско-эгоистического отношения к любви в целом. Для определения имеющейся теоретических оснований для проведения эмпирического исследования нами были проанализированы имеющиеся исследования, в которых

определены социально-психологические характеристики девушек, имеющих разные представления о муже в семье.

В современных исследованиях представлены результаты изучения различных социально-психологических факторов, которые оказывают влияние на представления девушек о муже в семье. Так в исследовании Г.А. Абдуллаевой [3] выявлено, что у девушек с преобладающей эгоцентрической нравственной ориентацией личности представления об идеальном муже характеризуются такими качествами, как заботливость и уважение к другим людям. Также выявлены другие взаимосвязи между преобладающей нравственной ориентацией и наличием представлений о муже в семье.

В проведенном исследовании А.А. Линьковой [6] выявлена взаимосвязь между уровнем ответственности у девушек и их представлениями об идеальном муже. Автором доказано, что с повышением уровнем ответственности у девушек изменяются представления о муже в семье.

О.А. Карнышевой и В.Г. Поповой [7] было проведено исследование, направленное на изучение образов мужа и жены в представлениях молодых людей. В исследовании указанных авторов было выявлено, что у молодых девушек на представления о роли мужа в семье влияет наличие и отсутствие замужества, то есть у девушек, которые состоят в браке, представления о муже отличаются от девушек, которые не состоят в браке.

В исследовании С.В. Мерзляковой и Н.В. Бибарсовой [8] доказано, что на представления молодых девушек о муже в семье влияют такие характеристики, как степень выраженности ответственности и возраст. При этом в исследовании С.В. Мерзляковой и Н.В. Бибарсовой было определено, что у девушек в возрасте 20-22 лет с невыраженной степенью ответственности представления о роли мужа в семье не сформировались.

Т.А. Араканцева и М.Ю. Гончарова [9] изучали представления девушек о роли мужа в семье в зависимости от гендерной идентичности. В данном исследовании было определено, что на представления об идеальном муже влияют проявления маскулинности, феминности и андрогинии.

В исследовании Е.С. Сулетбаевой [10] было проведено изучение представлений о муже у девушек-студенток. Автором было определено, что у девушек нет устойчивых представлений, так как в процессе исследования среди нежелательных черт назывались негативные качества, а среди положительных – позитивные качества. При этом взаимосвязей обнаружено не было.

О.О. Поляковой было проведено исследование представлений о муже и жене в семье [11]. Автором было выявлено, что у девушек преобладают обыденные представления, которые не противоречат гендерным

стереотипам. Однако, на эти стереотипы не оказывают влияние психологические характеристики девушек, влияние оказывает только возраст.

А.А. Озериной с соавторами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей представлений о партнере, супруге и родителе у юношей и девушек [12]. Авторами было доказано, что у девушек преобладают представления о муже, обладающим такими качествами, как ответственность, способность к поддержке, внимательность, доброта, вежливость и другие. При этом представления девушек о муже коррелируют с представлениями об отце. Следовательно, авторами был сделан вывод, что представления о муже у девушек формируются на основе имеющихся представлений об идеальном отце.

И.В. Антоненко исследовала фактор доверия в межличностном общении, показала, что доверие обычно играет главную роль в выстраивании отношений между людьми [1, 2]. И.Н. Карицкий изучил различные психологические практики, которые формируют ментальные картины мира. Картина мира выступает общим контекстом видения человеком реальности и конкретных социальных ситуаций, в том числе семейных [4, 5].

Таким образом, анализ теоретических источников позволил определить, что на представления о роли мужа в семье у молодых девушек влияют различные социально-психологические характеристики. Авторами определено, что наибольшее влияние на формирование представлений о муже оказывает родительская семья, а конкретнее – супружеские отношения между родителями. Также значительное влияние оказывают и такие характеристики, как возраст, уровень образования, а также психологические особенности девушек. Для определения взаимосвязи между социально-психологическими характеристиками молодых девушек и их представлениями о муже в семье в дальнейшем планируется проведение эмпирического исследования. Эти данные позволят определить направления психологической и/или консультационной помощи девушкам, имеющим преобладание негативных представлений о муже и семейной жизни в целом.

#### **Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.
2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
3. Абдуллаева Г.А. Нравственность как фактор формирования представлений об идеальном муже у девушек // Весенние психолого-

педагогические чтения. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А.В. Буровой. Астрахань, 2021. С.183-186.

4. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.

5. Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. №1. С.5-14.

6. Линькова А.А. Особенности представлений об идеальном муже в зависимости от уровня ответственности девушек // Весенние психолого-педагогические чтения. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А.В. Буровой. Астрахань, 2021. С. 194-198.

7. Карнышева О.А., Попова В.Г. Особенности образа идеальных мужа и жены в представлении молодых людей, состоящих и не состоящих в браке // Развитие и образование личности в современном коммуникативном пространстве. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 90-летию со дня рождения В.Г. Асеева. Иркутск, 2021. С. 285-295.

8. Мерзлякова С.В., Бибарсова Н.В. Образ будущей супружеской роли в представлениях студентов с разной степенью выраженности ответственности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2022. № 3 (169). С. 274-305.

9. Араканцева Т.А., Гончарова М.Ю. Идеальные представления о брачном партнере супругов с разным типом гендерной идентичности // Мир образования - образование в мире. 2022. № 1 (85). С. 104-113.

10. Сулетбаева Е.С. Психологические особенности представлений о семейной жизни учащейся молодежи // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education. Collection of scientific articles LXXXIII International correspondence scientific and practical conference. Boston, Massachusetts, 2021. С. 50-52.

11. Полякова О.О. Идеальные муж и жена в обыденных представлениях городской молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 65-3. С. 113-116.

12. Озерина А.А., Пирогова О.Д., Тимофеев Н.Е. Особенности представлений о партнере, супруге и родителе у юношей и девушек // Artium Magister. 2020. Т. 20. № 1. С. 5-10.

© Лэсь О.А., 2022

УДК 159.99

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Мирзоева С.Ч., Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На современном этапе развития психологической науки актуальна тема исследования эмоционального интеллекта представителей различных профессий и сфер деятельности. Эмоциональный интеллект является тем фактором, который позволяет достичь высоких показателей как в личностном, так и в профессиональном развитии. С одной стороны, общеизвестно, что успеха на рабочем месте достигают высококвалифицированные сотрудники, обладающие глубокими знаниями, умениями и навыками. А с другой стороны, наиболее компетентных сотрудников отличает способность распознавать и контролировать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Обе составляющие вносят свой вклад в построение успешной карьеры. Рассматривая вопрос повышения, работодатель все чаще смотрит через призму эмоционального интеллекта, поскольку чем выше эмоциональный интеллект у сотрудника, тем лучше его производительность и тем более сложные задачи он способен решать [1].

В Российской Федерации органы внутренних дел являются одной из составляющих единой централизованной системы федеральных органов исполнительной власти. Все сферы профессиональной деятельности таких сотрудников тесно связаны с постоянным контактом и взаимодействием с различными категориями граждан и лиц без гражданства. Отметим, что «...действия сотрудников полиции должны быть обоснованными и понятными для граждан...» [5, п. 2 ст. 9]. Более того, «...полиция защищает права, свободы и законные интересы человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств...» [5, п. 1, ст. 7]. Таким образом, от сотрудника органов внутренних дел требуется умение выстраивать эффективные коммуникации в том числе в контексте конфликтных, эмоционально-напряженных ситуаций вне зависимости от этнических, политических, религиозных, социально-экономических и других факторов. В связи с этим, одной из важнейших составляющих психологической стороны деятельности сотрудников органов внутренних дел становится

эмоциональный интеллект как способность к пониманию, опознанию и управлению эмоциями и эмоциональными состояниями в процессе профессионального взаимодействия.

Поскольку от решений, принятых сотрудниками органов внутренних дел, зависят жизни всех членов общества, их профессиональная деятельность относится к разряду профессий, отличающихся повышенной сложностью и ответственностью, ввиду существования высокого уровня требований, которые предъявляются к результатам работы сотрудников ОВД.

Работа представителей правоохранительных органов проходит зачастую в стрессовых, критических ситуациях, которые характеризуются риском и угрозой для жизни и связаны с обращением оружия. Стандартная и простая проверка документов, проведение профилактической беседы, очной ставки, допроса могут способствовать возникновению состояний психической напряженности [3].

Рассмотрим психологическое содержание деятельности сотрудников ОВД. В психологии под деятельностью понимается динамическая система взаимодействий субъекта с внешним миром, в ходе которой человек сознательно, целенаправленно воздействует на объект, за счет чего он удовлетворяет свои потребности и преобразует окружающий мир. Это взаимодействие выступает в качестве основы для формирования личности, которая в свою очередь порождается деятельностью.

Основными особенностями профессиональной деятельности сотрудников внутренних дел являются следующие отличительные черты: экстремальный характер правоохранительной деятельности; персональная ответственность, которая возлагается на сотрудника; обязательный характер профессиональных полномочий должностных лиц органов внутренних дел; нормативность профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел; деятельность, характеризующаяся психическими и физическими перегрузками.

Особое значение имеет конфликтный характер ситуаций, составляющих «ядро» профессионального взаимодействия сотрудника ОВД. Начиная взаимодействие с потенциальным нарушителем закона, сотрудник претерпевает сильнейшее сопротивление со стороны правонарушителя. Даже в таких экстремальных условиях, которые отличаются риском для жизни, правозащитнику требуется сохранять самоконтроль, обладать высоким уровнем психологической устойчивости, быть стрессоустойчивым даже в ситуации открытой провокации со стороны правонарушителя, который стремится вывести сотрудника из равновесия, побуждая его тем самым к противоправным действиям [4].

Для эффективного выполнения профессиональных обязанностей сотрудник органов внутренних дел обязан обладать следующими характеристиками:

сотрудник должен обладать устойчивостью к психическим и физическим нагрузкам;

важно наличие специальных личностных качеств: ответственность, дисциплинированность и т.д.; знаний, навыков и иметь достаточный профессиональный опыт.

Одним из главных навыков, которым необходимо овладеть сотруднику, для осуществления высокого уровня профессиональной деятельности, является эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, осознавать стремление и замысел, мотивацию и потребности других людей и свои собственные. Данное понятие включает в себя умение контролировать свои эмоции и управлять эмоциями других людей [2]. Иными словами, эмоциональный интеллект – это вид интеллекта, связанный с обработкой, интерпретацией и использованием эмоциональной информации.

Потенциал к толкованию эмоций указывает на то, что человек может определить эмоцию, то есть отметить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию (установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек и найти для неё словесное выражение); понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт [1].

Введению термина «эмоциональный интеллект» в психологическую науку и практику предшествовал пересмотр точки зрения о соотношении эмоциональных и познавательных процессов. Понятие «эмоциональный интеллект» впервые появляется в концепции социального интеллекта Э. Торндайка (1920 г.), Дж. Гилфорда (1967 г.) и Г. Айзенка (1995 г.). Начало разработки ЭИ связывают также с теорией множественного интеллекта Гарднера (1983 г.). В своей теории Гарднер разделяет понятия внутриличностного и межличностного интеллекта. Внутриличностный интеллект, по его мнению, представляет собой способность человека к пониманию и распознаванию собственных эмоций, понимание которых приводит к управлению и корректировке своего поведения [2].

Изучение понятия эмоционального интеллекта занимались наши отечественные ученые, такие как Выготской Л.С., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н. Согласно концепции Рубинштейна С.Л., мышление как таковое представлено совокупностью эмоционального и рационального компонентов, а эмоция, в свою очередь, целостный продукт эмоционального и интеллектуального. По мнению С.Л. Рубинштейна, в

познавательных процессах соединяется интеллектуальное и эмоциональное, поэтому любая эмоция – это единство переживания и познания [2].

Выборку нашего исследования составили 20 сотрудников патрульно-постовой службы города Москвы. Респонденты были условно поделены на две группы – на сотрудников, имеющих высшее ведомственное образование, и на сотрудников с высшим гражданским образованием. Вслед за этим в сформировавшихся группах произошло распределение сотрудников по половой принадлежности: мы поделили их на мужчин и на женщин. Стаж сотрудников составляет от 5 до 9 лет службы в органах внутренних дел. В выборку вошли респонденты, ранее официально не работавшие нигде, кроме органов внутренних дел.

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта данной выборки была использована методика Н. Холла (опросник EQ), для диагностики поведения в коллективе – методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Г. Лефоржа, Р. Сазека.

Методика Н. Холла рекомендована для диагностики способности понимать отношение личности, которое она презентует в проявлении разного рода эмоций, умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Опросник Н. Холла состоит из 30 утверждений, разбитых на пять шкал: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей. Ответ на каждый вопрос имеет 6-ти бальную шкалу: от -3 (полностью несогласен) до +3 (полностью согласен).

Методика Т. Лири, Г. Лефоржа, Р. Сазека предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. Опросник состоит из 128 утверждений. Согласно методике респондентам предлагается выбрать те утверждения, которые, по мнению участников, определяют их. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: «доминирование-подчинение» и «дружелюбие-агрессивность» (враждебность).

По результатам исследования будет установлена тенденция в уровне развития эмоционального интеллекта у женщин с ведомственным образованием и у женщин с гражданским образованием, у мужчин с ведомственным образованием и у мужчин с гражданским образованием. Также мы выявим различия между эмоциональным интеллектом мужчин-полицейских и женщин-полицейских. Помимо этого, мы выявим средний уровень эмоционального интеллекта в каждой подгруппе.



**Список использованных источников:**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2022. 544 с.
2. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо Эмоциональный интеллект: руководство. М.: Институт психологии РАН, 2010. 176с.
3. Стеценко В.В. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел: рефлексивный аспект // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. - № 1, 2006. С.104-107.
4. Простяков В. В. Психологические требования к личности и профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел // Юридическая психология. – 2012, №4, С. 98-101.
5. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 06.02.2020) «О полиции».
6. Якимова З.В. Эмоциональный интеллект в деятельности сотрудников органов внутренних дел / Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2020. Т.9. № 4 (33). С. 412 – 418.

© Мирзоева С.Ч., Атрохова Т.В., 2022

**УДК 159.9**

**СТРУКТУРА ГРАНИЦ «Я» У ДЕТЕЙ 2-10 ЛЕТ**

Митронова Е.А.

Научный руководитель Федорова А.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Мы понимаем границы Я, то есть психологические границы, как систему имплицитных правил, регулирующих отношения человека с окружающими и позволяющих ему поддерживать необходимый баланс между своими потребностями и потребностями других людей.

Актуальность исследования можно определить психолого-педагогическими задачами, которые формирует сам феномен детства. Основная цель этого периода – взросление, встраивание «модели психического» в социальную систему, развитие способности к адаптации, формирование устойчивого Я. Эти процессы требуют от ребёнка понимания границ собственного «Я».

Формирование и осмысление границ происходит в некоторые моменты жизни, сопровождаясь важными вопросами: «Где Я, а где – не Я?».

«Что моё и почему чужое – не моё?». Полученные ответы складывают личность и основные стратегии взаимодействия с окружающим миром. Окружающая среда для дошкольников и младших школьников крайне неопределённая, в силу небольшого жизненного опыта, и психологические границы выступают как обязательный смягчающий защитный механизм, который помогает ребёнку «влииться в общество», то есть социализироваться.

При этом функции границ Я многообразны: адаптивная, коммуникативная, интегративная, персонифицирующая, поддерживающая личностную стабильность. Границы помогают сохранять психологическое благополучие субъекта, а также учитывать интересы окружающих людей.

Даниил Борисович Эльконин считал, что детстве ребёнок попеременно взаимодействует с двумя основными аспектами внешнего мира: с предметной сферой и областью человеческих отношений. Основным смыслом всех манипуляций и взаимоотношений выступает прояснение границ своего Я. «Границы рождаются в контакте», как говорил немецкий психиатр Фредерик Перлз.

Аспектом феномена психологических границ является многообразие приёмов и способов защиты границ Я и поддержания собственного благополучия.

В период с 2010 по 2014 годы магистром психологии, психологом «МОУ Гимназия» г. Переславля-Залесского Силиной Ольгой Владимировной было проведено масштабное эмпирическое исследование, в котором принимали участие 46 детей от 2 до 10 лет.

Основное внимание было уделено трансакциям между детьми в специально смоделированных условиях. Эмпирическое исследование состояло из двух этапов. В начале производился сбор материалов для формирования шкал оценивания границ Я. Процедура исследования представляла собой следующее: экспертам давались определения теоретически выделенных компонентов границ Я (контроль, активность, чувствование, понимание, регуляция, способы защиты). На их основе описывалось поведение ребёнка в специально заданных ситуациях. Сказка «Три медведя», а также моделирующие игры «Мой дом» и «Пирог» использовались в качестве стимульного материала для методики изучения особенностей строения психологических границ у детей до 10-ти лет. Наблюдатель-экспериментатор вёл протокол, в котором были отражены особенности поведения и коммуникации детей. В нём фиксировалось примерно следующее: «при строительстве дома ребёнок набирает тяжёлые, большие материалы, строит дом в стороне от других, соседства не терпит», или же «в поиске удобного места ребёнок толкает соседей, кричит, возмущается, что ему тесно» или, напротив, «создаётся ощущение, что

удобно везде, где не трогают, не толкают»). После этого был проведён детальный анализ содержания этих протоколов, что позволило выявить дихотомические шкалы, один полюс которых подразумевает отсутствие ярко выраженного качества, другой – его наличие. Так, каждая характеристика границ Я конкретизировалась в частных поведенческих проявлениях – например, к контрольным специалисты отнесли такие действия ребёнка: «впускает в свои границы», «удерживает границы в статичном положении», «закрывает границы», «активно нарушает чужие границы». Аналогичная процедура позволила идентифицировать эмпирические маркеры и другие характеристики границ.

Статистический анализ показал наличие значимых взаимосвязей между выделенными элементами границ Я, что позволяет сделать вывод о целостности исследуемого феномена.

Результаты исследования позволяют нам проанализировать новые данные о возникающих и формирующихся новообразованиях в структуре границ Я у детей изучаемых возрастных периодов.

В заключении скажем: границы Я обладают динамическими свойствами, это не однажды полученная способность, а приобретённое свойство человеческой психики, которое имеет уникальную траекторию развития и свои особенности на каждом возрастном этапе. Наиболее эффективно в детском возрасте выполняют свои функции активные, гибкие, хорошо удерживаемые и защищаемые вербальными средствами границы, что сочетается с чувствованием или пониманием необходимости считаться с границами других детей. Наименее эффективные границы – проницаемые или широкие, защищаемые физически, с использованием социально неодобряемых средств поведения.

В то же время проведённое исследование зависимо от определённых ограничений, которые задают перспективы для дальнейшей работы. Целесообразно изучать взаимосвязь выбранных параметров границ Я с психологическим благополучием и степенью социальной адаптации детей, а также выявить типы границ, в том числе наиболее и наименее эффективных, для неразделяемых в данном исследовании возрастных групп.

#### **Список использованных источников:**

1. Балин В. Д. Психическое отражение. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001. 376 с..
2. Володина Ю. А. Проблема определения границ психологического пространства личности // Вестник Брянского государственного университета. 2010. №. 1. С. 136–141.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь.2003. 350 с.

4. Марцинковская Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние // Мир психологии. 2008. № 3. С. 55–62.
  5. Нартова-Бочавер С.К., Силина О.В. Динамика развития психологических границ на протяжении детства // Актуальные проблемы психологического знания, 2014, № 3. С. 13–28.
  6. Силина О.В. Границы Я в раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте: магистерская диссертация. МГППУ, 2012. 150 с.
  7. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., Смысл. 2002. 287 с
- © Митронова Е.А., 2022

УДК 159.9

## ВЗАИМОСВЯЗЬ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА И ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА У ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ

Мозганова О.А., Некрасова А.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В наше время стремительно набирает популярность сфера информационных технологий. В связи с этим, необходимо качественно выделяться среди конкурентов на рынке труда. Профессиональные навыки, несомненно, играют огромную роль, но не стоит забывать про soft skills, их еще называют гибкие навыки. Soft skills – это комплекс надпрофессиональных умений, не зависящих от того, в какой сфере работает человек. Лидерство относится к гибким навыкам. Целью данного исследования является изучение взаимосвязи акцентуаций характера и лидерского потенциала.

В научной литературе представлены различные вариации определений акцентуаций характера. К. Леонгард считал, что акцентуации – это все те же индивидуальные черты, которые имеют склонность к переходу в патологию. Леонгард выделяет 12 типов акцентуаций по форме межличностного общения. В прогрессивных странах более половины населения относятся к акцентуированным личностям. Чрезмерное усиление выраженности определенных черт личности, в совокупности представляющих крайний вариант нормы и есть акцентуация характера [2].

Также над вопросом интенсивности проявления определенных черт личности работал А.Е. Личко, который создал типологию акцентуаций характера для подростков. В отличие от психопатии акцентуации характера

проявляется не всегда и не везде. Они могут выражаться в определенных обстоятельствах. А.Е. Личко выделяет 11 типов акцентуаций.

Акцентуации подразделяются на скрытые и явные. Явная акцентуация предполагает крайний вариант нормы. В подростковом возрасте особенности характера часто усиливаются и могут даже возникать временные нарушения социальной адаптации. В дальнейшем, когда человек взрослеет, особенности характера или сохраняются в достаточно выраженном состоянии, но уравниваются, или могут перейти в скрытую акцентуацию. Скрытая акцентуация относится к средним вариациям нормы. В повседневных ситуациях черты какого-либо типа могут быть латентными. Даже при длительном наблюдении бывает трудно определить тип. Все же он может внезапно броско проявиться под влиянием определенных непереносимых ситуаций, когда человек испытывает сильный психологический дискомфорт. Этот факт указывает на избирательную уязвимость. Так как каждый тип акцентуаций имеет индивидуальный набор черт, можно выявить склонности людей различных типов к определенной деятельности. Одним из видов деятельности является лидерство [3].

Существует множество определений понятия «лидер». Р. Стогдилл рассматривает лидерство как акт воздействия на деятельность организованной группы в её усилиях по постановке целей и их достижению. По мнению психологов, лидера отличают определенные качества. «Лидерство – процесс социально-психологической самоорганизации и самоуправления общением и деятельностью членов малой группы, осуществляемый лидером как субъектом спонтанно, на основе восприятия, подражания, эмпатии, понимания и др.» [1]. Потенциал определяется как внутренние возможности.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно прийти к выводу, что лидерский потенциал – это совокупность качеств, отличающих человека от других членов группы возможностью эффективно на них воздействовать, умением контролировать ситуацию.

Проанализировав научные источники, нами было проведено эмпирическое исследование. Гипотезой является предположение о том, что существует взаимосвязь между акцентуациями характера и лидерского потенциала у IT-специалистов. Методы исследования: «Диагностика лидерских способностей» (Е. Жариков, Е. Крушельников), «Акцентуации характера по К. Леонгарду» Х. Шмишека.

Основу базы нашего исследования составили люди IT-специальностей в возрасте от 16 до 40 лет, в количестве 27 человек, 3 женщины и 24 мужчины.

При обработке результатов теста по выявлению акцентуации характера с использованием методики «Акцентуации характера по К. Леонгарду» Х. Шмишека было выявлено, что из 27 человек 4 респондента обладают эмотивным типом акцентуации, 1 респондент имеет гипертимным тип, 1 – педантичный, 1 – тревожный, 4 – циклоидных, 3 – демонстративных, 2 – возбудимых, 3 – дистимных. Экзальтированный и застревающий типы не выявлены (рис. 1).

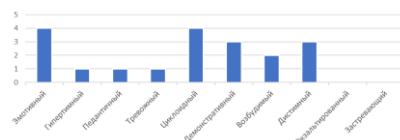


Рисунок 1 – Распределение выборки по типу акцентуации характера

Вследствие полученных данных выходит, что самым часто встречаемым типом акцентуации характера для этой выборки является – эмотивный и циклоидный. Можно предположить, что данные типы акцентуаций свойственны IT-специалистам так как они чувствительны, а зона личного комфорта играет важную роль. Для эмотивного типа характерна впечатлительность, предпочтение отдаётся общению в узком кругу «избранных». Циклоидный тип поддается влиянию внешних факторов, от них в большей степени зависит настроение людей данной акцентуации.



Рисунок 2 – Взаимосвязь акцентуаций характера с показателями лидерского потенциала с применением коэффициента Спирмена (n=27).

По результатам корреляционного анализа при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, обнаружено 2 значимых корреляции (рис. 2).

Гипертимному типу акцентуации свойственен высокий уровень лидерского потенциала (0,475), так как он характеризуется высокой активностью, жадой деятельности, такие люди предпочитают господствовать в обществе. В трудовой деятельности отличаются изобретательностью и разнообразием идей.

Чем ярче выражен циклоидный тип акцентуации, тем ниже показатели лидерского потенциала. (-0,411) Можно предположить, что такая взаимосвязь возникла, так как люди, относящиеся к данному типу, имеют циклическую смену настроения, у них периодически снижается работоспособность, пропадает интерес к работе. Настроение часто зависит от внешних факторов, негативные события вызывают подавленность, радостные сопровождаются гипертимией.

Данное исследование находится на стадии разработки. Далее планируется проведение эмпирического исследования на большей выборке и применением новых методик исследования.

**Список использованных источников:**

1. Влияние лидерства и руководства на групповую динамику в условиях стресса // Руководство и лидерство / И.П. Волков, А.И. Захаров, О.П. Ерицян и др. / Под ред. Б.Д. Парыгина. Л., 1973. С. 130
2. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2010.

© Мозганова О.А., Некрасова А.С., 2022

УДК 159.9

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ЛИЦАМ  
С ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Моржова И.М., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире депрессивное расстройство представляет из себя наиболее распространенное психическое заболевание. При этом, с каждым годом его выявляемость повсеместно возрастает в разы. Им страдает каждый десятый в возрасте старше 40 лет, причем большая часть из них – лица женского пола. Урсула Нубер считает, что мужчины страдают депрессией реже, потому что их стрессовая нагрузка гораздо ниже, чем у женщин [1]. Среди пожилых людей расстройство диагностируется в три раза чаще. Ему подвержено примерно 5% детей и подростков в возрасте 10-16 лет [2].

Депрессивное расстройство – это психическое заболевание, сопровождающееся сниженным настроением и ангедонией – снижением или потерей способности получать удовольствие. Его принято считать коморбидным в связи с тем, что оно имеет тенденцию протекать совместно с другими расстройствами психики, например, биполярным или тревожным расстройствами.

Исследуемая болезнь оказывает колоссальное влияние на показатели качества и продолжительности полноценной жизни человека. Отсутствие лечения депрессии или недостаточная его эффективность снижают

производительность труда и приводят к утрате трудоспособности. Более того, в большинстве случаев депрессивное расстройство влечет за собой злоупотребление психоактивными веществами или даже самоубийство.

По своей этиологии депрессия может быть как эндогенной, то есть идущей «изнутри», так и экзогенной, вызванной внешними факторами. К эндогенным причинам возникновения заболевания относят его наследственную передачу, а также нарушения в работе мозга – дефицит определенных нейромедиаторов: серотонина, норадреналина и дофамина. Эндогенными причинами возникновения заболевания принято считать психологические, ятрогенные или соматические причины.

Депрессия, вызванная психологическими причинами обусловлена и поддерживается искаженными убеждениями, возникающими, в основном, в детстве и активизирующимися во взрослом возрасте после определенного жизненного события, ставшего пусковым механизмом. К типичным относятся убеждения в личной беспомощности, никчемности и несоответствии окружающим в сфере достижений. Провоцирующими событиями чаще всего считаются утрата родителя, партнера, недостаток социальных навыков или наличие физического дефекта. Привести к возникновению заболевания могут и личностные характеристики человека. Было выявлено, что люди, склонные к перфекционизму более подвержены развитию недуга, чем те, кто не стремится к совершенству.

Депрессивные расстройства, возникающие из-за ятрогенных причин, являются результатом побочного действия определенных лекарственных средств. К ним относятся, например, нейролептики, седативные и снотворные препараты, алкоголь, кокаин и другие психостимуляторы, опиаты. Чаще всего заболевание проходит после отмены соответствующего препарата.

Депрессия, вызванная соматическими причинами, является следствием соматических, то есть телесных заболеваний. К примеру, болезни Альцгеймера, атеросклероза, черепно-мозговой травмы, гипотиреоза и даже гриппа. Кроме того, факторами развития депрессии принято считать беременность и роды.

Основные симптомы депрессии характеризуются «депрессивной триадой», включающей в себя сниженное настроение, замедленное мышление и двигательную заторможенность. К дополнительным симптомам относят: сильную утомляемость, пессимизм, заниженную самооценку, неспособность получать удовольствие, концентрироваться и принимать решения, мысли о смерти, нарушения сна и аппетита. Данный диагноз определяется с помощью опросников и шкал, если длительность симптомов составляет не менее 2 недель.



Ведущими методами лечения депрессии являются медикаментозное лечение, психотерапия и социальная терапия. Для лечения тяжелых депрессивных расстройств назначают антидепрессанты, которые могут комбинировать между собой. Для смягчения побочных действий препаратов назначают нейролептики. При депрессии легкой и средней тяжести как основной метод лечения используют психотерапию. Ее наиболее распространенными методами стали когнитивно-поведенческая, интерперсональная, экзистенциальная и психодинамическая терапии.

Из-за того, что с каждым годом выявляемость депрессии возрастает в разы, проблема отношения к людям с психическими расстройствами становится все более актуальной. Как отношение общества к лицам с данными заболеваниями всегда было неоднозначным, так и проблема толерантности всегда стояла остро [3].

Для изучения отношения социума к людям с депрессивным расстройством было проведено исследование, представляющее собой онлайн-опрос. В нем приняли участие 98 человек обоих полов в возрасте от 16 до 45 лет. Анкетирование состояло из 6 вопросов, перечисленных ниже.

Стали бы вы скрывать от окружающих, что один из членов вашей семьи болеет депрессивным расстройством? Стали бы вы скрывать от окружающих, что сами болеете депрессивным расстройством? Изменится ли ваше отношение к другу, если он заболеет депрессивным расстройством? Представляют ли угрозу для общества люди, болеющие депрессивным расстройством? Должно ли общество принимать в социально-бытовые пространства людей, болеющих депрессивным расстройством? Могут ли люди, болеющие депрессивным расстройством, учиться или работать вместе с людьми без особенностей?

По итогам опроса выявлено, что значительная часть респондентов (75,5%) считает людей с депрессивным расстройством неопасными, не представляющими угрозу для окружающих. Более того, 89,8% опрошенных приняли бы наличие данного заболевания у своего друга и не поменяли свое отношение к нему.

Большинство респондентов (92,9%) согласны с тем, что общество должно принимать в социально-бытовые пространства людей, болеющих депрессивным расстройством. Несколько меньшее число (90,8%) положительно ответили на вопрос «Могут ли люди, болеющие депрессивным расстройством, учиться или работать вместе с людьми без особенностей?». Результаты опроса представлены в табл. 1. Интересными оказались результаты ответов на первые два вопроса онлайн-анкетирования. Большая часть респондентов (52% от общего числа) заявили о намерении скрыть факт наличия депрессивного расстройства в случае его возникновения у кого-то из близких. Почти половина опрошенных (44,9%)

стали бы скрывать наличие депрессии при возникновении заболевания у себя. Такой высокий процент может свидетельствовать о глубоко укоренившихся в нашем обществе представлениях о депрессивном заболевании как о чем-то жалком, постыдном, заслуживающем осуждения и неприязни. В данных ответах находит свое отражение проблема психиатрической стигматизации и самостигматизации [4]. Подобные негативные стереотипы приводят к дискриминации пациентов с этим недугом.

**Таблица 1 – Результаты опроса**

Вопросы	Утвердительный ответ (Да)	Отрицательный ответ (Нет)
1. Стали бы вы скрывать от окружающих, что один из членов вашей семьи болен депрессивным расстройством?	52%	48%
2. Стали бы вы скрывать от окружающих, что сами болеете депрессивным расстройством?	44,9%	55,1%
3. Изменится ли ваше отношение к другу, если он заболел депрессивным расстройством?	10,2%	89,8%
4. Представляют ли угрозу для общества люди, болеющие депрессивным расстройством?	24,5%	75,5%
5. Должно ли общество принимать в социально-бытовые пространства людей, болеющих депрессивным расстройством?	92,9%	7,1%
6. Могут ли люди, болеющие депрессивным расстройством, учиться или работать вместе с людьми без особенностей?	90,8%	9,2%

Результаты проведенного исследования показывают, что в современном обществе существует определенная тенденция к принятию в различные социально-бытовые пространства, в том числе в сферу образования, лиц, болеющих депрессивным расстройством. Однако текущий уровень толерантности далек от того, чтобы стать общепринятым принципом взаимоотношений в социуме.

**Список использованных источников:**

1. Нубер У. Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя / У. Нубер. - Франкфурт-на-Майне: Издательство «Кампус», 2021 - 260 с. - ISBN 978-5-96147-381-0.

2. Личко А. Е. Особенности депрессий и депрессивные подростковые эквиваленты. Подростковая психиатрия / А. Е. Личко. - Москва: Медицина, 1985 - 416 с.

3. Когур Н. Э. К проблеме смыслового содержания понятия «толерантность» как духовно-нравственной категории. Духовно-нравственное воспитание детей, подростков и молодежи в современных условиях: научно-методическое пособие / Н. Э. Когур; под редакцией А. И. Поповой. - Москва: ФГНУ ИТИП РАО, 2013 - 255-263 с.

4. Бородина Л. Г. Проблема толерантности к лицам с психическими расстройствами в современном российском мегаполисе. Аутизм и нарушения развития / Л. Г. Бородина, А. С. Фисунова. - Москва, 2017 - 49-53 с.

© Моржова И.М., Гурова О.А., 2022

УДК 159.9

## ХАРАКТЕРИСТИКИ САМООЦЕНКИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Мурадов З.М.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Самооценивание и самооценка в текущих условиях является крайне актуальной проблемой для психологического сообщества. Нестабильное социально-экономическое положение, высокий уровень неопределенности, обилие контента в социальных сетях – всё это может пагубно повлиять на самооценку, а, следовательно, на эффективность деятельности современной молодежи.

Что такое самооценка? Самооценка – это то, как человек оценивает свои качества, возможности, достоинства, недостатки и место среди других людей. Предметом самооценки могут стать, например, физические данные, способности, социальные отношения, творческий потенциал и другие проявления личности [3].

Существует несколько базовых оснований самооценки: власть, значимость, добродетель, компетентность, доверие. Самым ранним и наиболее устойчивым основанием, источником самооценивания считается переживание собственной значимости или отвержение значимым взрослым в детский период [4].

В общем в психологии существует два вида самооценки: адекватная и неадекватная. Иногда эти термины заменяются идентичными «оптимальной» и «неоптимальной» самооценкой, что отражает приемлемость данной самооценки для индивида и влияние её уровня на него. Так, низкая самооценка может оказаться для индивида нормой, так как он при этом может осуществлять продуктивную и креативную деятельность. Адекватность и неадекватность самооценки отражает то, насколько достоверно и неискаженно индивид оценивает самого себя, видит как свои достоинства, так и недостатки.

В то же время, путем саморазвития, использования психологических практик индивид может достичь более адекватной самооценки, сконструировать более объективную картину мира и своего места в нем [5, 6]. Адекватная самооценка позволяет с большим доверием относиться к социальному миру и более эффективно с ним взаимодействовать [1, 2].

Цель данной работы – изучить характеристики самооценки у молодых людей и проанализировать их. В качестве методов исследования

использовались методики «Самооценка рационального поведения в конфликте», «Самооценка конструктивного поведения в конфликте», «Самооценка творческого потенциала личности», взятые из книги Н.П. Фетискина, В.В. Козлова и Г.М. Майнулова [7]. По результатам проведенной методики «Самооценка рационального поведения в конфликте» (табл. 1) было выявлено, что среднее арифметическое, т.е. средний показатель по всем шкалам средний, с преобладанием наличия рациональных навыков в конфликте (3,24).

Таблица 1 – Самооценка рационального поведения в конфликте

Показатель	Средние значения
Критическая оценка партнера	2,87
Приписывание партнеру низменных/плохих намерений	3,13
Демонстрация знаков превосходства	3,13
Обвинение и приписывание ответственности только партнеру	3,52
Игнорирование интересов соперника	3
Взгляд на конфликт только со своей точки зрения	3,17
Уменьшение заслуг партнера	3,48
Преувеличение своих заслуг	3,57
Задевание «больных точек» и уязвимых мест партнера	3,17
Предъявление партнеру множества претензий	3,26
Раздражение, переход на крик	3,35
Общее значение	3,24

Выявлена тенденция к отсутствию преувеличения своих заслуг (3,57), обвинение и приписывание ответственности только партнеру (3,52) уменьшению заслуг партнера (3,48), что означает умение молодежи взаимодействовать с партнером, не преуменьшая его значимости и не самоутверждаясь за его счет. Относительно низким уровнем отличается показатель критической оценки партнера (2,87), то есть можно предположить, что иногда респонденты излишне придирчивы по отношению к партнеру в конфликте, из-за чего могут страдать их взаимоотношения.

По результатам проведенной методики «Самооценка конструктивного поведения в конфликте» (табл. 2) выявлено, что респонденты в основном склонны к конструктивному поведению в конфликте (3,58). Характерным является преобладание значения показателя «открытости ума», т.е. настроенности на понимание доводов и аргументов оппонента (3,91) и рационального мышления, контроля эмоций в ходе конфликта (3,61). Это означает, что в ходе конфликта респонденты могут эффективнее разрешать его, поскольку они стараются вникнуть в позицию другого человека, контролируя при этом свои эмоции, то есть стараясь не уходить в негативизм и агрессию по отношению к оппоненту. Это может дать повод для предположения о том, что респонденты склонны к сотрудничеству или компромиссу в ходе конфликта.

По результатам проведенной методики «Самооценка творческого потенциала личности» показатель находится в диапазоне среднего значения (40,26). У респондентов имеются творческие качества, которые позволяют

совершать продуктивную деятельность, но возможно существование некоторых барьеров, противостоящих этому процессу. К таким барьерам может относиться чувство страха: боязнь общественного порицания, боязнь недостижения успеха, боязнь ошибиться и так далее. Эти чувства могут приводить к деструкции творческой части личности респондентов, к страху начать что-то новое и вывести свою идею в свет.

Таблица 2 – Самооценка конструктивного поведения в конфликте

Показатели	Среднее значение
«Открытость» ума, понимание доводов и аргументов оппонента	3,91
Позитивное отношение к оппоненту	3,52
Рациональное мышление, контроль эмоций	3,61
Сотрудничество	3,3
Терпимость	3,57
Общее значение	3,58

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Молодежь в конфликте ведет себя преимущественно рационально, старается не обесценивать партнера, брать ответственность в конфликте, а также немного склонны к критике своего оппонента.

Молодежь в конфликте ведет себя преимущественно конструктивно, склонна к тому, чтобы слушать и слышать своего оппонента, пропустить его позицию через себя, возможно с помощью рационального мышления и самоконтроля.

Молодежь обладает значительным творческим потенциалом, но по каким-то причинам не может его реализовать. Эти причины могут быть как внутренними, например, страх социального порицания, так и внешними, например, отсутствие времени или недостаток ресурса вследствие студенческой активности.

#### **Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Доверие: понятие, генезис, структура // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.9. №2. С.34-44.
2. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
3. Гулевич О.А., Сариева И.Р. Социальная психология. М.: Юрайт, 2015.
4. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. 1989, №1, С. 5-14.
5. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.
6. Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. №1. С.5-14.

7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

© Мурадов З.М., 2022

УДК 159.9

## ДЕПРЕССИЯ В СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕРИОД: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Муратова В.С.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время в мире наблюдается тенденция подверженности людей психическим расстройствам. Наиболее часто встречающийся диагноз – депрессия. Данному расстройству подвержены все возрастные группы. По данным ВОЗ во всем мире от депрессии страдает около 3.8% населения, среди которых 5% взрослых и 5.7% лиц старше 60 лет [1]. В данной статье мы хотим осветить тему депрессии в студенческий период, выделить основные причины, проанализировать процесс протекания расстройства, оценить последствия и предпринять попытку найти оптимальный способ изменения ситуации в лучшую сторону.

Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которой считаются сниженное настроение и ангедония – снижение или утрата способности получать удовольствие. Данное расстройство резко снижает трудоспособность и приносит страдания как самому больному, так и его близким. Типичные признаки, свойственные депрессии, можно условно разделить на несколько обширных групп: эмоциональные, физиологические, поведенческие и мыслительные проявления болезни. Среди них особенно часто встречаются тоска, страдание, чувство вины, раздражительность, нарушения сна, пассивность, трудности концентрации и т.д. Для постановки диагноза необходимо, чтобы часть типичных симптомов сохранялась на протяжении не менее 2 недель [3, с. 6].

В чем же причины развития депрессии у молодых людей в период студенчества? Мы видим главную причину в возросшем за последние пару столетий ритме жизни благодаря техническому прогрессу, науке и глобализации. Быстро меняющийся мир ежедневно оказывает психологическое давление на молодых людей, что зачастую является причиной тревоги. Поскольку данной возрастной категории свойственна

нестабильность, давление лишь усугубляет ситуацию, когда молодые люди не могут обеспечить себя устойчивой жизненной – социальной и экономической – позицией. Так, большие социальные группы подвержены страху за свое нынешнее положение, а также за будущее – боязнь упущения важных деталей для дальнейшего существования на желаемом уровне.

Вместе со стремительно меняющейся жизнью, меняются и все сферы общества, в том числе социум. Скоростное изменение ценностей приводит к тому, что человек теряет собственный путь развития в погоне за изменяющимися ценностями. Достаточно взглянуть на жизнь всего столетие назад, чтобы понять, как сильно изменился ценностный критерий в настоящий момент. Боязнь не достичь тех целей, которые ежедневно ставит перед собой индивид, обусловлено нежеланием отставать от развивающегося общества, ведь сильна в умах людей установка, что тот, кто не идет в ногу со временем, очень скоро окажется этим временем уничтожен.

Постановка множества целей и потеря собственного пути развития негативно сказываются на достижении определенных высот, поскольку частая смена ценностей влечет за собой изменение поведенческих стратегий. Поэтому возникает субъективное представление о невозможности достижения поставленных задач и невозможности выполнения условий, которые диктует стремительно меняющаяся жизнь. Таким образом, человек подвержен психологическому давлению, которое влияет на мыслительные процессы и так или иначе принимаемые решения. Актуальными для индивидов, оказавшихся под влиянием быстротечности жизни, становятся мысли о недостижимости поставленных целей и бессмысленности всех тех попыток, что предпринимает для улучшения своего финансового и социального положения. «Время проявляется для человека тогда, когда возникает «пауза» между потребностью и возможностью ее удовлетворить» [4, с. 8]. Таким образом, возросшее разнообразие целей и путей их достижения, страх ошибки и недостатка времени, сил и способностей приводят человека в состояние перманентной тревоги, которая перетекает в типичные признаки депрессии: низкую самооценку, самообвинения, постоянную усталость и раздражительность. А ускоренный ритм жизни общества лишь создает фундамент для поддержания человека в подобном состоянии. В таком случае, люди, склонные к меланхолии, рефлексии и упадническим настроениям оказываются наиболее подвержены влиянию окружающей социальной среды, что в конечном итоге приводит к постановке диагноза «депрессия». Следовательно, одной из, вероятно, главной причиной возрастающего процента заболеваемости является ускоренный ритм жизни и множество путей самореализации.

Свою лепту в усугубление ситуации вносит обусловленная ритмом жизни общества мода на продуктивность. Через масс-медиа авторы транслируют в умы людей культуру сверх продуктивности, часто забывая о психологической гигиене. Появление множества целей ведет к развитию культуры «успеть все». Масс-медиа пропагандируют работу не только на достижение целей, но и на развитие личностных качеств. Потребители подобного контента чаще всего оказываются подвержены депрессивным расстройствам, поскольку их состояние потерянности и тревоги о будущем усугубляется бесконечной гонкой за идеалом. Возрастает чувство вины за недостаточную продуктивность. Самобичевания за отдых, работа на износ, непосильное количество ежедневных задач – все это приводит человека к чувству неполноценности, что в итоге опять же перетекает в типичные для депрессии симптомы. Таким образом, на первый взгляд благая цель вдохновлять и быть вдохновленным зачастую приводит к плачевным последствиям.

Поскольку мы рассматриваем именно период студенчества и риски, связанные с депрессией, то стоит отметить, что чувство неопределенности у молодых людей гораздо выше, чем у людей, устоявшихся в жизни, имеющих некую стабильность и осознание своего собственного «Я». Так, легко предположить, что чувство неопределенности, вызванное необходимостью выбирать направление своей жизни: профессию, место жительства, партнера и т.д., вкупе с быстро меняющимися ценностями и культурой погони за всеми благами сразу зачастую приводит к повышенным рискам развития у лица депрессивного расстройства, которое без должного лечения может закончиться серьезными негативными изменениям в жизни человека или вовсе закончиться самоубийством.

Депрессия как психическое расстройство имеет ряд крайне неприятных последствий. В силу своей симптоматики депрессия приводит к снижению работоспособности, личным трагедиям, потере интереса к жизни и к занятиям, которые раньше приносили удовольствие. Нередко депрессия, перешедшая в тяжелую стадию, становится причиной самоубийства больного [3, с. 5]. По данным ВОЗ каждая сотая смерть в мире – результат самоубийства [1]. Около 10-15% пациентов с тяжелой депрессией совершают суицид, от 40 до 70% пациентов с депрессией имеют суицидальные мысли, а 90% совершивших самоубийство страдали от психического расстройство, чаще всего от депрессии [2].

Однако далеко не все люди, подозревающие у себя депрессию или точно уверенные в ее наличии обращаются к специалистам. Попробуем разобраться, с чем это связано конкретно у той социальной группы, которую мы рассматриваем в данной статье. Обращение к специалисту требует финансовых затрат. С учетом того, что молодые люди, зачастую не



имеющие приличного заработка или вовсе зависящие от родителей, не могут позволить себе лечение с посещением психотерапевтов, психиатров, покупкой необходимых лекарств. Однако не все упирается в финансовые возможности. Имеет место и психологический фактор. Часто молодыми людьми руководит страх или вовсе незнание, невозможность оценить свое состояние как болезненное. Многие считают свое состояние нормой и продолжают жить, думая, что так и должно быть, и тогда ни о каком походе к врачу речи не идет.

Что же касается страха, то неокрепшие, еще ищущие свой путь молодые люди зачастую просто боятся отметки психиатра о наличии у них психического расстройства. Данный штамп перечеркивает многие возможности будущего, и потому молодые люди, полные амбиций и воодушевления просто боятся лишиться будущего из-за своего недуга. Или, что касается принудительного лечения в психиатрических клиниках, вовсе остаться на всю жизнь заклеянным сумасшедшим. Таким образом, молодые люди всячески избегают встреч со специализированными врачами, по своей воле или в силу незнания.

Итак, разобрав основные положения рисков развития депрессии в студенческий период жизни молодых людей, можно задаться вопросом о дальнейших действиях, о деятельности по сокращению случаев заболеваемости, об изменении статистики в лучшую сторону в целом. Конечно, искоренить основную причину – растущий ритм жизни и многообразие целей, – невозможно, поэтому приходится искать другие пути борьбы с депрессивным расстройством, учитывая особенности социальной среды, окружающей человека. Мы считаем, что важно с самого детства практиковать психологическую гигиену, вырабатывать психологическую защиту от давления действительности, учиться управлять своим сознанием, потоком мыслей. К сожалению, притворить в жизнь все эти рекомендации сложнее, чем кажется, ведь в первую очередь психологической гигиеной детей и подростков должны заниматься их родители. То, что люди не считают психологические проблемы реальными проблемами, сильно искажает представление общества о необходимости внедрения в жизнь рекомендаций по поддержанию психологического благополучия.

Таким образом, мы считаем, что депрессия в студенческий период – серьезная, одна из главных, проблем современности, поскольку молодое поколение – основа будущего общества, новый виток в его развитии, и если фундамент будущего будет искажен страшным недугом, все человечество будет непроизвольно претерпевать изменения, что в конечном итоге приведет к глобальным сменам настроений в мире.

**Список использованных источников:**

1. Депрессия: [электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 18.11.2022)
2. Определение суицидального риска: [Электронный ресурс] // iFightDepression. URL: <https://ifightdepression.com/ru/specialistam-socialnoj-sfery/duxovenstvo/opredelenie-suicidalnogo-riska> (дата обращения: 18.11.2022)
3. Сосунова Н.А. Депрессия: найти и обезвредить // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2015. – № 3. – с. 6
4. Яничев П.И. Психология отражения и переживания времени: актуальные проблемы // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – 2007. – № 9 (42). – с.8  
© Муратова В.С., 2022

**УДК 159.9**

**КРИЗИС РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ:  
ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ  
МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ  
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ**

Некрасова А.С.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Эпоха информационного прогресса порождает стремительные изменения в социуме и стимулирует личность к непрерывному развитию. С каждым новым поколением прослеживается интенсивная динамика психологических особенностей молодежи, которой необходимо подстраиваться под ритм и требования общества, диктующего образ современного человека как активного, самостоятельного, успешного, образованного, спортивного, понимающего, гармоничного члена социума. Все это – может оказывать давление на подрастающее поколение и не только, а также обострять преодоление кризисных точек взросления. Поэтому процесс безопасного преодоления нормативных кризисов становится актуальной проблемой в настоящее время.

Изучая нормативные периоды взросления личности в научной литературе, было выявлено, что кризис действует как механизм развития на определенном этапе психологического формирования. Он работает через

противоречия между доступными потребностями и новыми социальными требованиями, которые возникают в жизни человека по мере перехода от одного возраста к другому [3]. Суть кризиса заключается в перестройке внутреннего опыта, изменении потребностей и побуждений при взаимодействии с окружающей средой. Таким образом, кризис развития возраста имеет следующие характеристики: это естественная стадия психического развития; он завершает каждый возрастной период и появляется на стыке двух возрастных групп; в основе лежит противоречие между окружающей средой и отношением к ней; результатом кризиса развития являются изменения психики и поведения человека по отношению к себе или другим [1].

Анализ структуры и содержания личностной зрелости в период кризиса ранней взрослости позволит выявить значимость параметров личности и их влияние на успешное преодоление кризисных точек взросления.

Цель исследования: изучить особенности переживания кризиса ранней взрослости у молодых людей с разным уровнем личностной зрелости. Гипотеза исследования: существуют особенности переживания кризиса ранней взрослости у молодых людей с разным уровнем личностной зрелости.

В нашем исследовании приняли участие 114 респондентов от 21-25 лет, имеющие высшее образование или находящиеся в процессе его получения.

На основе теоретического анализа нами была разработана авторская методика, в которой было выделено пять факторов переживания кризиса ранней взрослости из 15 утверждений. Первый фактор – ощущение чувства бессмысленности и нежелания заниматься какой-либо деятельностью отражает чувство усталости личности, иными словами, этот фактор может говорить о признаках эмоционального выгорания или потери эго-идентичности. Второй фактор – ощущение чувства одиночества и ненужности, человек психосоциальное существо и принадлежность его к обществу необходимый фактор для гармоничного существования личности. Фактор третий – это ощущение чувства разочарованности в себе, и четвертый фактор – ощущение чувства нереализованности, обесценивание предыдущих достижений говорят о том, что при переживании кризиса возникает внутренняя ранимость и уязвимость. Пятый фактор – потеря смысла жизни, характеризуется ощущением потерянности прежних смысловых систем и внутренней опоры, личность не может четко представлять себя в этом мире и не видит ориентиров [2].

Испытуемым предлагалось пройти анкету и ответить на предложенные вопросы вариантами «Да» или «Нет». Вопросы отражали

наличие у человека ощущения той или иной группы основных факторов риска, которые были выявлены в ходе теоретического анализа.

В качестве дополнительных методов исследования мы использовали: опросник терминальных ценностей И.Г. Сенина (тест ОТеЦ); методика «Уровень выраженности инфантилизма» А.А. Серegiной; «Объективное измерение статуса эго-идентичности Дж. Р. Адамса» в адаптации Т.А. Гавриловой и Е.В. Глушак.

В ходе проведения методики А.А. Серegiной «Уровень выраженности инфантилизма» была выявлена общая оценка уровня инфантильности респондентов: 10 человек (9% от всей выборки) обладают статусом «не инфантильная личность», 38% (43 человек) имеют статус «средне инфантильная личность», 42% от всей выборки, иначе, 48 человек обладают статусом «слабо инфантильная личность» и 11% (13 человек) «высоко инфантильная личность».

На этой же общей выборке далее проведена следующая методика «Объективное измерение статуса эго-идентичности Дж. Р. Адамса» (рис. 1).

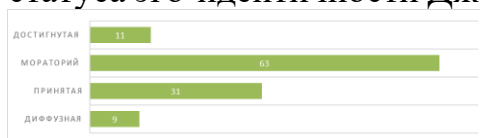


Рисунок 1 – Распределение выборки по статусу идентичности

Анализируя данные, мы четко видим, что наиболее распространенными статусами идентичности являются мораторий идентичности (личность находится в стадии кризиса) и принятая идентичность (в начале вхождения в кризис). Таким образом, было принято решение рассмотреть уровень инфантилизма (личностную зрелость) на выборке испытуемых, находящихся в статусе «мораторий», так как нам важно рассмотреть особенности переживания молодых людей именно в период кризиса взрослости.

В связи с этим нами был проведен анализ данных, с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни, на двух разных выборках, поделенных на группы «Слабо инфантильная личность» и «Средне инфантильная личность». Общее число испытуемых составило 44 человека. (табл. 1). При обработке результатов опросника терминальных ценностей И.Г. Сениной (тест ОТеЦ) и авторской анкеты, направленной на выявление факторов переживания кризиса, были выявлены следующие различия.

При сравнении выборок мы видим различия в показателях ценностных ориентаций испытуемых. При переживании кризиса ранней взрослости слабо инфантильные люди приоритетной ценностью ставят показатель духовное удовлетворение и сохранение собственной индивидуальности. Стремление к духовному удовлетворению представляет собой высшую потребность человека, которая приводит к состоянию покоя,

комфорта, гармонии. Можно предположить, что личностно зрелому человеку при переживании кризиса остается быть важным сохранение целостности и индивидуальности, несмотря на нарастающее напряжение.

Таблица 1 – Различия ценностных ориентаций и факторов переживания кризиса ранней взрослости с применением непараметрического критерия Манна-Уитни (n = 44). Различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Значимые показатели шкал	Среднее значение		U-критерий Манна Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Слабо инфантильная личность	Средне инфантильная личность		
Духовное удовлетворение	7,3	5,1	166	0,035
Сохранение собственной индивидуальности	11,7	8,5	158	0,017
Общественная жизнь	14,4	12,3	163	0,038
Чувство одиночества и ненужности	2,3	4,5	154	0,034
Чувство нереализованности, обесценивание достижений	4,8	3,7	169	0,018

Результаты изучения показателя «Общественная жизнь» говорят о то, что слабо инфантильным личностям важно, даже находясь в кризисе, быть частью общества, взаимодействовать с ним. Поддерживать социальные роли и коммуникацию в отличие от средне инфантильных личностей.

Показатели «Чувство одиночества и ненужности» и «Чувство нереализованности, обесценивание достижений» определяют различия в двух выборках. А именно, слабо инфантильным личностям свойственно при переживании кризиса чувство нереализованности, а средне инфантильным – чувство одиночества. У людей с высоким уровнем личностной зрелости развито самосознание и самопонимание. Благодаря обладанию самосознанием они лучше разбираются в своих эмоциях, а благодаря пониманию и знанию собственных эмоций – приходит понимание, чего именно хочется от жизни, от окружающих, от самого себя. И личностно зрелым людям не нужно одобрение окружающих, чтобы принимать собственные решения по отношению к той или иной ситуации. Поэтому чувство одиночества не центральный фактор при переживании у зрелых личностей. У них хорошо развита мотивационная сфера, вероятно, им свойственно обостренное чувство неудовлетворения своих возможностей, так как непрерывно стремятся к новому, но во время кризиса могут обесценивать достижения.

Таким образом, в исследовании были выявлены особенности переживания кризиса молодыми людьми с разным уровнем личностной зрелости. Итак, выявленные в ходе эмпирического исследования результаты могут быть использованы для разработки психологических рекомендаций и полезны психологам-практикам в работе с людьми, переживающих кризис ранней взрослости.

**Список использованных источников:**

1. Андреева, Г. М. (2011) К вопросу о кризисе идентичности в условиях социальных трансформаций. Психологические исследования, № 6 (20), статья [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n6-20/580-andreeva20.html#e3>

2. Манукян В. Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2010. № 1. С. 39–45.

3. Козловская Н.В. Личностная зрелость как интегративное личностное образование юношеского возраста. // Социальная психология личности и акмеология. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Под ред. Р.М. Шамионова, М.А. Кленовой. 2017. М.: Изд-во "Перо". 2017. С.145-152.

© Некрасова А.С., 2021

**УДК 159.9**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ  
И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ  
У МОЛОДЕЖИ**

Нестерук Ю.И.

Научный руководитель Некрасова А.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Каждый человек обладает определенной системой установок, которые характеризуют его побуждения, цели, мотивы; определяют поведение и характер деятельности личности. Такая система получила название «направленность личности». Она характеризует мировоззрение человека, иными словами, его интересы, склонности и устремления.

Уверенность в себе – это важнейшее свойство личности, заключающееся в положительной оценке собственных возможностей, как достаточных для достижения той или иной цели, и определяющее готовность человека решать достаточно сложные задачи, не опасаясь неудачи. Вопрос уверенности в себе довольно остро стоит у молодежи, так как их приоритетной деятельностью является обучение, успешность которого во многом определяется степенью уверенности в собственных силах. Учебная деятельность, в свою очередь, осуществляется под влиянием ряда факторов, главными из которых являются потребности и мотивы, определяющие направленность личности. В современном мире успешное

обучение является ведущим фактором, характеризующим любого индивида и влияющим на всю его жизнь. Этим и продиктована актуальность нашего исследования.

Проблемами направленности личности и уверенности в себе занимались такие психологи, как А. Маслоу, А. Сальтер, К. Рудестам, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и многие другие. В своих работах они давали разнообразные трактовки описываемых понятий и рассматривали их с различных сторон.

Направленность личности – совокупность каких-либо образований, явлений, отличающихся в представлении разных авторов, но выражающих потребности, влечения, желания, интересы, мотивы и т.п. Это то, на что индивид будет обращать внимание постоянно; те потребности, которые он постарается закрыть в первую очередь и то, чем он не станет заниматься вовсе. Направленность личности отвечает за потребности индивида как личности, а не индивида как биологического существа с его физиологическими потребностями [1].

Выделяют 3 основных вида направленности личности: на себя, на других людей и на дело.

Личная направленность (на себя) характеризуется тем, что индивид полностью сконцентрирован на своей личности и осуществлении собственных идей. Такие люди целеустремлённые и уверенные в собственных силах. Они склонны к ожиданию непосредственного вознаграждения и удовлетворения, независимо от выполняемой работы и своего трудового коллектива. Предпочитают делать всё сами. Эгоистичные и не терпящие критики, люди этой направленности предпочитают соревновательный дух в своем окружении. Они отличаются тревожностью, агрессивностью в достижении статуса, властью.

Направленность на общение (на других) выражает стремление индивида к общению и взаимопониманию. Эти люди не стремятся в лидеры, не любят брать на себя ответственность, а на первое место ставят хорошие отношения в коллективе. Однако часто люди этой направленности не способны к искренней помощи людям, а ориентированы на социальное одобрение.

Направленность на дело (на задание) отражает стремление индивида прийти к решению проблемы/задачи и сделать это качественно. Люди этой направленности легко овладевают новыми умениями и навыками, стремятся подобрать выгодное положение для себя и коллектива, высоко ставят общую цель, обычно имеют устойчивую психику. Они являются хорошими руководителями, способны обучать и наставлять, при этом очень требовательны к себе и окружающим [2].

Следующее рассматриваемое нами понятие – уверенность в себе. Уверенность в себе мы понимаем как психическое состояние, сопровождающееся переживанием веры в себя и в собственные возможности. Уверенность или неуверенность в себе во время учебного процесса молодежи в учебных заведениях мы характеризуем как переживание, причиной которого служит наличие/отсутствие знаний, определенных навыков по одному или нескольким предметам, высокая или низкая степень проявления самостоятельности, инициативности, в получении знаний и умений по учебным предметам. Например, отсутствие уверенности в себе указывает на нехватку знаний у учащегося [3].

Далее рассмотрим несколько существующих видов уверенности в себе:

1. Притворная или «напускная» уверенность. Как правило, этот вид уверенности не пользуется уважением и порицается обществом, принимается как созданная искусственно для повышения статуса в обществе своего носителя. Однако это истинная уверенность в себе, находящаяся в стадии развития.

2. Волевая уверенность. Это способность следовать за неполной уверенностью усилием воли. Способность заставить себя поверить в собственные силы и добавить себе больше уверенности, чем может быть на данный момент времени. Однако подобная деятельность отнимает много энергии и, следовательно, тормозит мыслительные процессы и внимание.

3. Глубинная уверенность. Она во все времена пользовалась спросом и притягивала к людям, обладающим такой способностью. Этот вид уверенности исходит изнутри и прочно укореняется в характеристиках личности [4].

4. Личностная уверенность влияет на организацию мыслительного процесса студента, а не непосредственно на саму учебную деятельность, но без нее качество обучения снижается. Следует отметить, что педагогическое воздействие играет не последнюю роль в формировании уверенности в себе обучающихся, поэтому преподавательская деятельность должна быть выстроена с учетом этого факта [5].

Таким образом, молодежь в современных реалиях жизни вынуждена вести непрерывную учебную деятельность, качество которой зависит напрямую от степени мотивации индивида в этом. Потребность в обучении и, следовательно, мотивация к этому процессу соответствует одному из трех рассмотренных нами направленностей личности. Однако, помимо направленности личности на успешность обучения в равной мере влияет и уверенность в себе молодых людей, ведь чем более индивид уверен в своих силах, тем более он замотивирован на обучение и, соответственно, лучше справляется с ним. Направленность личности – неизменная характеристика



человека, на которую невозможно повлиять в значительной степени, в связи с чем молодому поколению можно предложить развивать уверенность в себе для достижения успехов в учебной деятельности и раскрытию своего потенциала.

**Список использованных источников:**

1. Колесов Д.В. Направленность личности // Развитие личности. 2008. №4. С. 8-21.

2. Степкина Н.М. Влияние уверенности на процесс становления направленности личности у студентов // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2008. №2. С. 39-43.

3. Зобков В.А. Содержательные характеристики уверенности человека в себе // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2019. №1. С. 28-36.

4. Гончаров Д.В. Три вида уверенности в себе // [Электронный ресурс] - Статьи психологов b17. 2020. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/tri\\_vida\\_uverennostu\\_v\\_sebe/](https://www.b17.ru/article/tri_vida_uverennostu_v_sebe/)

5. Морозова И.С., Будич Н.Ю. Уверенность в себе как условие повышения продуктивности учебно-познавательной деятельности студентов // ИТС. 2004. №2. С. 131-135.

© Нестерук Ю.И., 2022

**УДК 159.9**

**СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ КАК МЕХАНИЗМ ВЫЖИВАНИЯ**

Новикова В.Д.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

40 лет назад – 28 августа 1973 года в столице Швеции завершилась полицейская операция по освобождению заложников, захваченных преступником при попытке ограбления банка «Sveriges Kreditbank». Это событие навсегда осталось в истории, потому что именно это преступление подарило мировой психологии и криминалистике новый звучный термин, названный в честь города, где произошел налет – «стокгольмский синдром».

Автором термина «стокгольмский синдром» является известный шведский криминалист Нильс Бейер, оказывавший помощь полиции во время захвата заложников в Стокгольме в 1973 году и введший этот термин в «обиход» во время анализа ситуации. Американский психиатр Франк Очберг, оказывавший консультативную помощь правоохранительным

структурам в ситуациях с захватом заложников, был первым, кто в 1978 г. серьезно занялся изучением этого явления и пришел к выводу о том, что данное поведение заложников необходимо обязательно учитывать при разработке операций по освобождению заложников. Широкое использование термина «стокгольмский синдром» в практике деятельности антитеррористических подразделений связано с именем специального агента ФБР Конрада Хасселя. Сам же механизм психологической защиты, лежащий в основе стокгольмского синдрома, был впервые описан Анной Фрейд еще в 1936 году, когда он получил название «идентификация с агрессором». Стокгольмский синдром – отражает «травматическую связь», возникающую между жертвой и агрессором в процессе захвата и применения или угрозы применения насилия.

Вследствие видимой парадоксальности психологического феномена термин «стокгольмский синдром» стал широко популярен и приобрел много синонимов: известны такие наименования, как «синдром идентификации заложника», «синдром здравого смысла», «стокгольмский фактор», «синдром выживания заложника» и др. Стокгольмский синдром – это психологическая реакция на пребывание в плену. Люди со стокгольмским синдромом устанавливают психологическую связь со своими похитителями и начинают им сочувствовать.

В дополнение к исходной ситуации похитителя и заложника Стокгольмский синдром теперь включает другие типы травм, при которых существует связь между обидчиком и человеком, подвергшимся насилию.

Многие медицинские работники считают положительные чувства жертвы по отношению к своему обидчику психологической реакцией – механизмом выживания, – который они используют, чтобы пережить дни, недели или даже годы травмы или жестокого обращения.

Другие тесно связанные психологические состояния включают связь травм; выученная беспомощность; синдром избитого человека.

Это состояние получило свое название от инцидента с ограблением банка в Стокгольме, Швеция, в 1973 году. Во время шестидневного противостояния с полицией многие из пленных банковских служащих стали сочувствовать грабителям банков. После освобождения некоторые банковские служащие отказались свидетельствовать против грабителей в суде и даже собрали деньги в свою защиту.

Криминалист и психиатр, расследовавшие это событие, разработали термин «стокгольмский синдром», чтобы описать близость некоторых банковских служащих к грабителям банков.

Люди со стокгольмским синдромом имеют:  
положительные чувства по отношению к похитителям или насильникам;

сочувствие убеждениям и поведению своих похитителей;  
негативные чувства по отношению к полиции или другим  
авторитетным лицам.

Другие симптомы похожи на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и включают воспоминания; чувство недоверия, раздражения, нервозности или беспокойства; не можете расслабиться или насладиться тем, что вам раньше нравилось; проблемы с концентрацией внимания.

Исследователи не знают, почему у одних пленников развивается Стокгольмский синдром, а у других нет.

Одна из теорий состоит в том, что это изученная техника, переданная нам от наших предков. В ранней цивилизации всегда существовал риск быть захваченным или убитым другой социальной группой. Связь с похитителями увеличивала шансы на выживание. Некоторые психиатры-эволюционисты считают, что эта наследственная техника является естественной человеческой чертой.

Другая теория состоит в том, что ситуация пленения или жестокого обращения очень эмоциональна. Люди приспосабливаются к своим чувствам и начинают сострадать своему обидчику, когда со временем к ним проявляют некоторую доброту.

Кроме того, работая с обидчиком, а не борясь с ним, жертвы могут обеспечить свою безопасность. Когда обидчик не причиняет вреда, жертва может чувствовать благодарность и даже считать своего обидчика гуманным человеком.

Американская психиатрическая ассоциация официально не признает и не включает Стокгольмский синдром в качестве состояния в свое последнее диагностическое руководство – золотой стандарт психических заболеваний и состояний. Поскольку это не включено, поставщики медицинских услуг могут распознавать или не распознавать это состояние. Тем не менее, все медицинские работники признают поведение, являющееся результатом травмирующей ситуации.

Критерии посттравматического стрессового расстройства или острого стрессового расстройства, а также некоторые методы лечения часто аналогичны стокгольмскому синдрому.

Поскольку стокгольмский синдром не считается психологическим состоянием, стандартного лечения не существует. Однако, как и лечение посттравматического стрессового расстройства, лечение стокгольмского синдрома обычно включает психиатрическое и психологическое консультирование («разговорная терапия») и/или медикаментозное лечение.

Во-первых, у большинства людей, подвергшихся жестокому обращению, травмам или попавшим в плен, стокгольмский синдром не развивается. Стокгольмский синдром – это редкая психологическая реакция на ситуацию плена или жестокого обращения. Применяется ли стокгольмский синдром только к ситуациям с заложниками?

Хотя стокгольмский синдром был назван в зависимости от места ограбления банка и захвата заложников, некоторые из тех же действий и чувств наблюдаются у жертв других типов травм, в том числе сексуальное, физическое и эмоциональное насилие; жестокое обращение с ребенком; насилие над тренером-спортсменом (одним из примеров могут быть спортсмены, которые соглашаются на экстремальные, оскорбительные тренировки, потому что считают, что тренер знает, что для них лучше); торговля людьми в целях сексуальной эксплуатации.

Стокгольмский синдром – это механизм выживания. Вместо чувства страха, ужаса и враждебности по отношению к обидчику, человек может начать испытывать чувство человечности и сострадания к нему.

#### **Список использованных источников:**

1. Антонян Ю.М., Бородин С.В. Преступное поведение и психические аномалии. - М., 1988
2. Берковиц Л. Агрессия: Причины, последствия и контроль. - СПб., 2001.
3. Психологический журнал [Электронный ресурс] // URL: <https://psy.jes.su> (дата обращения: 23.11.2022)
4. КиберЛенинка [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 23.11.2022)

© Новикова В.Д., 2022

**УДК 159.9**

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

Павлова М.М.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Проблема ментального здоровья становятся все актуальней в наши дни. Из-за сильных стрессовых факторов, которые влияют на нашу жизнь, происходит психологическая неустойчивость общества, которая

проявляется в чрезмерной тревожности, импульсивности, непродуманности поведения. Даже в окружении множества людей человек часто чувствует себя одиноко, испытывает эмоциональные страдания и незащищенность. Межличностное общение становится упрощенным и несерьезным, при этом некоторым людям становится тяжело обрести новые знакомства и не с кем поделиться проблемами и получить поддержку. В значительной степени это коснулось специалистов-психологов, социальных работников, педагогов, профессиональная деятельность которых предполагает психическое напряжение и множество факторов, вызывающих стресс. Заинтересованность отношения к здоровью как к частному проявлению концепции «психологии отношений», разработанный школой В.М. Бехтерева, может рассматриваться как структурный элемент личности.

Взаимозависимость всех процессов, эмоциональность профессий субъект-субъектного типа требуют особого вклада личностных качеств в профессиональную деятельность специалиста. Возникает проблема профессионального выгорания, получившая в последнее время различное названия и интерпретацию.

Понятие «выгорание» появилось в публикациях с середины 60 годов XX века и включает в себя ряд сходных понятий, как «эмоциональное выгорание», «синдром выгорания», «сгорание». Профессиональное выгорание определяется как состояние стресса, неудовлетворенности работой и пессимистического взгляда на будущее и прошлое. Профессиональное выгорание – это состояние депрессии, связанное с неудовлетворенностью работой (Polatçı, 2007). Низкая удовлетворенность работой в сфере преподавания, которая является стрессовой профессией, вызывает физические и психологические проблемы наряду с высоким уровнем эмоционального выгорания. Несмотря на этот результат, учителям часто приходится работать, не зная, как справляться со стрессом, и не имея надлежащей подготовки. Характерными признаками являются высокая утомляемость, снижение работоспособности, опустошенность, не конфликтность, мысли о суициде. Выделяют до 37 симптомов. Синдром профессионального выгорания относится к числу факторов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на трудовые стрессы, включающей в себя психологические и поведенческие компоненты, при этом деформируются базовые потребности и способности личности.

Причины возникновения можно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние причины: перфекционизм – желание сделать работу идеально, отказ самому себе в праве на ошибку; неумение говорить: «Нет» – готовность выполнить любую просьбу коллег или руководителей, даже в ущерб своему личному времени; трудоголизм, заикленность на работе – нарушение work life.

Всемирная организация здравоохранения включила выгорание в Международную классификацию болезней. При этом синдром определяется не как заболевание, а как фактор, который влияет на здоровье человека. На начальных стадиях выгорания становятся нормой переработки. Именно они приводят к хронической усталости и психоэмоциональному стрессу. По результатам исследования ВОЗ, это значительно повышает риск и сердечно-сосудистых заболеваний. В Японии даже есть понятие «кароси» – смерть от переработок. Термин ввели в 1978 году, когда стало резко расти количество инфарктов и инсультов, вызванных переутомлением и недоеданием. Кароси как явление существует во многих азиатских странах. Тревогу бьют Китай и Южная Корея, в которых проблема трудоголизма стоит так же остро, как в Японии.

Внешние причины: плохие условия труда – постоянные переработки, неудобное рабочее место и другие факторы, которые ухудшают рабочий процесс; проблемы в коллективе – недопонимание и конфликты между коллегами, в отношениях с руководством; неинтересные задачи – обязанности, которые сотрудник уже перерос или которые ему просто неинтересны; низкий доход – несправедливая оплата труда или просто маленькая зарплата, необходимость искать подработку, стресс из-за нехватки денег.

При чтении литературы, посвященной проблеме синдрома выгорания, может возникнуть впечатление, что это неизбежный итог профессиональной деятельности, но это не так. В меньшей степени подвержены выгоранию те специалисты, которые оценивают свою работу как стабильную и привлекательную, предполагающую возможность профессионального и личностного роста; Меньший риск у тех, кто получает сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку. Развитие творческого потенциала – один из эффективных способов противостоять развитию выгорания.

Риск развития профессионального выгорания определяется «зоной стабильности». Помимо факторов риска развития синдрома, исходную область зоны стабильности определяет следующие факторы (Дикая, 2003):

1. Тип высшей нервной деятельности (темперамент). Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный тип) обладает оптимально сбалансированным сочетанием эмоционально-волевых и коммуникативных качеств. У холерика (сильный подвижный, неуравновешенный тип) нервная система отличается тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный тип) на изменения реагирует спокойно и медленно, внешне мало эмоционален. Меланхолик (слабый тип) отличается быстрой

истощаемостью, не выносливостью к длительным или сильным воздействиям.

2. Отсутствие врожденной предрасположенности к заболеваниям, физической слабости и болезней родителей, приводящих к инвалидизации, психических заболеваний родителя.

3. Отсутствие психологических и физических травм в детском возрасте – частые заболевания в детстве, лишение дома, насилие в семье являются факторами, уменьшающими зону стабильности.

4. Наличие семейных традиций является еще одним фактором, определяющим исходную область зоны стабильности. Так, традиции воспитания молодого поколения в семьях потомственных военных формировали профессионально важные качества и систему ценностей.

Именно перечисленные факторы определяют исходную зону стабильности. Чем больше негативных факторов отмечается, тем меньше исходная зона стабильности и тем больше специалист подвержен воздействию факторов риска, способствующих развитию синдрома выгорания (рис. 1).



Рисунок 1 – Зона стабильности профессионального здоровья

Таким образом, профилактика профессионального выгорания специалиста – это многоуровневый процесс, в который включены не только медики, психологи, руководители подразделений, но и коллективы подразделения МЧС. Подчеркну, что без активного и сознательного включения в систему профилактики самого специалиста невозможно добиться успеха в этом направлении. Прежде всего потому, что сам специалист является не пассивным потребителем, а активным участником системы профилактики профессионального выгорания.

#### **Список использованных источников:**

1. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций/ Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля;

2. <https://www.unisender.com/ru/blog/sovety/professionalnoe-vygoranie-prichiny-i-kak-borotsya/?ysclid=lahafnrjth307202869> Чем опасно профессиональное выгорание (дата обращения 01.11.2022)

3. Клиника Мейо, статья Products and services

4. Job burnout: How to spot it and take action ( выгорание на работе: как его обнаружить и принять меры)

© Павлова М.М., 2022

УДК 159.99

## ФЕНОМЕН СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Панферова Т.Ю., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На сегодняшний день одной из актуальных проблем в психологических и социальных науках является исследование феномена социально психологической адаптации. Под адаптивностью принято подразумевать умение человека приспосабливаться к требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей, которые существуют в нашем обществе. Адаптивность следует не путать с умением социализироваться, по той причине, что, сумев приноровиться к обществу, человек может так и не адаптироваться в нём.

Это значит, что нравственные установки и личностные характеристики совершенно расходятся с теми установками, что существуют в окружающей среде – культурной, социальной, коммуникативной. В таком случае человеку самому следует решать, что стоит поменять, чтобы не находиться в подавленном эмоциональном состоянии. Именно поэтому адаптивность стоит определять не только как способность адаптироваться к переменам, но и как желание приспособиться к ним [2]. С одной стороны, адаптивность прежде всего заключается в анализе и адекватном восприятии окружающей среды, вследствие чего человек вырабатывает способность оставаться целостной личностью. С другой стороны, адаптивность выражается в способности преобразовывать действительность, которая окружает и является внешним миром индивидуума сообразно своим этическим и моральным представлениям. Если человек обладает адаптивностью, то ему намного легче переносить перемены в жизни, он имеет возможность адекватно сориентироваться в любой (особенно неприятной) ситуации, обладает более высокой эмоциональной устойчивостью, а также способен измениться, не боясь перемен, так как они его вдохновляют.

В основе теоретических исследований лежит концепция социально психологической адаптации, взятая из работ К. Роджерса и Р. Даймонда. Компоненты структуры и содержание социально психологической адаптации личности определялись в рамках концепции социально психологической адаптации К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Началджана, А.А. Реана и др. [7].



Категория адаптации возникла и рассматривалась в рамках парадигмы естествознания и весьма заметно расширила рамки своего семантического содержания, добавив себе такие науки как: психология, социология, социальная психология, а также различные экономические, культурологические особенности, которые позволили приобрести статус междисциплинарной категории. В то же время категория «адаптация» представляет собой сложную классификацию, включающую в себя процессно-результатные, функциональные, структурные, генетические аспекты, что весьма затрудняет изучение специфики данного феномена в рамках существующих концепций социально-психологической адаптации. Противоречия, существующие в рамках преобладающего феноменологического подхода, к изучению феномена социально-психологической адаптации ставят вопрос о более детальном и системном изучении социально-психологической адаптации и ее механизмов [1].

В контексте бихевиористского направления особенно выделяются процессуальный и результативный аспекты категории адаптации, т.е. адаптация как процесс и адаптация как состояние. Представление этого явления можно рассматривать как процесс удовлетворения индивидуальных потребностей человека, детерминированных требованиями среды, что в дальнейшем приводит к изменениям в поведении индивида. Другими словами, они полностью уравнивали понятия приспособления и адаптации [4].

Представители психоаналитического направления рассматривают адаптацию личности через призму состояния гомеостаза между человеком и средой. Вслед за представителями бихевиористского направления, они также полностью уравнивают содержание адаптации и приспособления.

В рамках когнитивного направления процесс адаптации личности описывается через процессы ассимиляции и аккомодации. Эти процессы, протекая одновременно, составляют содержание процесса адаптации [5].

В рамках интеракционистского подхода при анализе категории адаптации большинство признаков выделяются и анализируются по этапам. Во-первых, социальная ориентированность адаптации личности на то, чтобы быть замеченным и принятым во внимание человечеством, что проявляется в удовлетворении потребностей и ожиданий, по крайней мере, одного общества. Во-вторых, раскрывая адаптивное поведение через успешность принятия решения, проявление инициативы и ясность определения своего будущего, раскрывается идея активности человека и преобразующего характера его социальной активности. В-третьих, разграничиваются процессы приспособления и адаптации. Адаптация, в понимании представителей интеракционистского подхода (Джордж Герберт Мид, Герберт Блумер), выступает как способ и возможность

справиться с возникающими трудными ситуациями, складывающийся с помощью последовательного ряда механизмов и средств. Они раскрываются лишь как элементы адаптации, детерминированные столкновением с конкретной проблемной ситуацией [3].

Представители гуманистического направления рассматривают адаптацию в качестве динамического состояния оптимальности, выделяя этим процессуально-результатирующие стороны данной категории.

В отечественной психологии, которая базируется на идее субъектно-деятельностного подхода, адаптация является процессом приспособления человека к меняющимся условиям среды, а также является результатом данного процесса. Представители акцентируют внимание на следующей особенности адаптации: происходит влияние трудовой деятельности человека на окружающую среду, отмечаются активное включение сознания и изменение личностью результатов адаптации с учетом социальных условий [6].

Б.Д. Парыгин различает понятия адаптации и адаптированности. Адаптацию раскрывает как сам процесс, а адаптированность – как состояние, созданное и сформированное в результате этого процесса. Адаптация человека в условиях сложной ситуации протекает с участием адаптивных комплексов. А.А. Налчаджян описывает их как подструктуры личностного характера, которые формируются и консолидируются при актуализации в сходных социальных ситуациях. А.А. Реан раскрывает адаптацию личности через ряд базовых элементов. Адаптация, являясь результатом, служит конечным уровнем адаптированности; являясь процессом – как пространственно-временные механизмы; являясь источником новообразований – как комплекс активно формируемых качеств. Таким образом, адаптация включает в себя широкий спектр самостоятельных изменений, а также разработку новых качеств личности.

#### **Список использованных источников:**

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002. – 342 с.
2. Карпов А.В. Психология деятельности: в 5 т. М., 2015. Т. 1: Метасистемный подход. – 546 с.
3. Карпов А.В., Никишина В.Б., Петраш Е.А. Социальная идентичность: метасистемный подход // Курский научно-практический вестник. Человек и его здоровье. 2017. № 2. С. 124–134.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2016. – 583 с.
5. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М. : Эксмо, 2010. – 368 с.

6. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. СПб.: ИГУП, 1999. – 592 с.

7. Платонов К.К., Глоточкин А.Д. Структура и развитие личности: психология личности. М.: Наука, 1986. – 256 с.

© Панферова Т.Ю., Кайтукова З.Х., 2022

УДК 159.9

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНОСТИ У ЛИЦ РАЗЛИЧНОГО ПОЛА И ВОЗРАСТА

Панфилова А.И., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Рефлексия – это форма теоретической деятельности индивида, отражающая взгляд или выражающая обращение назад через осмысление своих личных действий, а также их законов. Внутренняя рефлексия личности отражает деятельность самопознания, раскрывая специфику духовного мира индивида. Содержание рефлексии определяется предметно-чувственной деятельностью. Понятие рефлексии включает осознание предметного мира культуры и в данном смысле рефлексия – это метод философии, а диалектика выступает рефлексией разума [2].

Рефлексия в психологии – это обращение субъекта на самого себя, на свое сознание, на продукты собственной активности или какое-либо переосмысление. Традиционное понятие включает содержание, а также функции собственного сознания, которые входят в состав личностных структур (интересы, ценности, мотивы), подключают мышление, поведенческие шаблоны, механизмы принятия решений, восприятия, эмоционального реагирования.

Карпов А.С., а также другие исследователи выделили следующие виды рефлексии: ситуативная, ретроспективная, проспективная.

Ситуативная рефлексия – это мотивировки и самооценки, обеспечивающие включённость субъекта в ситуацию, а также анализ происходящего и осмысление элементов анализа. Для данного вида характерна способность соотношения с предметной ситуацией собственных действий, умение контролировать и координировать элементы деятельности в зависимости от меняющихся условий.

Ретроспективная рефлексия личности – это анализ событий, выполненной деятельности, состоявшихся в прошлом.

Перспективная рефлексия – это размышления о предстоящей деятельности, планирование, представления ходов деятельности, выбор самых эффективных способов её реализации, прогнозирование возможных результатов [4].

Другие исследователи выделяют элементарную, научную, философскую, психологическую, социальную рефлексии. Целью элементарной выступает рассмотрение, а также анализ личностью собственных поступков и знаний. Такой вид свойственен каждому индивиду, поскольку каждый задумывался над причинами ошибок и неудач, для того чтобы изменить представления об окружающем и мире, исправить ошибки, не допускать их в будущем. Данное состояние позволяет учиться на личных ошибках.

Научная рефлексия имеет направленность на критическое исследование научных методов, исследование научного знания, на приемы получения научных результатов, на процедуры обоснования научных законов и теорий. Данное состояние находит выражение в методологии научного познания, логике, психологии научного творчества.

Социальная рефлексия – это понимание другого индивида через размышления за него. Ее относят к внутреннему предательству. Представление того, что думают о индивиде, другие имеет важное значение в социальном познании. Это познание другого (но думаю я), как думают обо мне и познание себя предположительно глазами другого. Широкий круг общения позволяет человеку много знать о себе.

Высшим видом выступает философская рефлексия, включающая размышления и рассуждения об основаниях человеческой культуры, а также смысле человеческого существования.

Психологические исследования рефлексии представляют двояко: способ осознания исследователем оснований, а также результатов исследования;

базовое свойство субъекта, при котором происходит осознание, а также регуляция своей жизнедеятельности.

Рефлексия в психологии – это размышление человека, целью которого выступает рассмотрение, а также анализ собственной активности, самого себя, собственных состояний, прошлых событий, поступков.

Глубина состояния связана с заинтересованностью индивида в этом процессе, а также способностью его внимания выделять в меньшей или в большей степени, на что влияет образованность, представления о нравственности, развитость моральных чувств, уровень самоконтроля. Считается, что индивиды различных профессиональных и социальных групп различны в использовании рефлексивной позиции. Данное свойство

рассматривается как разговор или своеобразный диалог с самим собой, а также способность индивида к саморазвитию.

Отечественная психология выделяет четыре подхода в изучении понимания рефлексии: кооперативный, коммуникативный, интеллектуальный (когнитивный), личностный (общепсихологический) [1].

Кооперативный – это анализ субъект-субъектных видов деятельности, проектирование коллективной деятельности, направленной на координацию профессиональных позиций, а также групповых ролей субъектов или кооперации совместных действий.

Коммуникативный – это составляющая развитого общения, а также межличностного восприятия, как специфического качества познания индивида индивидом.

Интеллектуальный или когнитивный – это способность субъекта анализировать, выделять, соотносить собственные действия с предметной ситуацией, а также рассматривать ее в зависимости от изучения механизмов мышления.

Личностный (общепсихологический) – это построение нового образа своего «я», в процессе общения с другими индивидами, а также активной деятельности и выработка новых знаний об окружающем мире [2].

Личностная рефлексия состоит из психологического механизма изменения индивидуального сознания. А.В. Россохин считает, что данный аспект – это субъектный активный процесс порождения смыслов, в основе которого лежит уникальность способности личности осознавать бессознательное. Это внутренняя работа, приводящая к формированию новых стратегий, способов внутреннего диалога, к изменениям ценностно-смысловых образований, интеграции личности в новое, а также целостное состояние [5].

Рефлексия деятельности выступает основным источником возникновения новых идей. Рефлексивное состояние, давая определенный материал, впоследствии может послужить для наблюдения, а также критики. Индивид в результате самоанализа меняется, и рефлексивная позиция представляет механизм, который делает неявные мысли явными. При некоторых условиях рефлексивное состояние становится источником получения еще более глубоких знаний, чем те, которыми мы обладаем. Профессиональное развитие индивида напрямую связано с данным состоянием. Само развитие происходит не только в техническом плане, а и в интеллектуальном, а также личностном. Человек, для которого рефлексия чужда, свою жизнь не контролирует, и жизненная река несет его по направлению течения.

Цель рефлексии – это выявить, вспомнить и осознать компоненты деятельности. Это типы, смысл, способы, пути их решения, проблемы,

полученные результаты. Без осознания способов учения, механизмов познания, обучаемые неспособны присвоить те знания, которые они добыли. Обучение происходит, когда подключается направляемая рефлексия, благодаря которой выделяются схемы деятельности, а именно способы решения практических задач [3].

Рефлексивное чувство является внутренним опытом, способом самопознания, а также необходимым инструментом мышления. Наиболее актуальна рефлексия при дистанционных формах обучения.

Исследование особенностей рефлексивности у лиц разного возраста и пола осуществлялось на выборке, включавшей 20 человек (5 подростков женского, 5 подростков мужского пола (средний возраст 12 лет), 5 женщин и 5 мужчин, средний возраст которых составил 45 лет.

Объект исследования: рефлексивность личности. Предмет исследования: особенности рефлексивности у лиц разного пола и возраста. Методы исследования: методика диагностики рефлексивности (опросник Карпова А.В.); метод вычисления среднего арифметического показателя. Гипотеза: существуют различия в особенностях рефлексивности у лиц разного возраста и пола.

Благодаря проведенному нами пилотажному исследованию характера рефлексии у лиц различных возрастных и гендерных категорий нам удалось выяснить, что рефлексия, в форме анализа собственных состояний, свойств, действий присуща всем без исключения, она универсальный инструмент ориентации личности в пространстве собственной жизнедеятельности и психики. Однако рефлексия отличается у лиц разного возраста и пола. Ее уровень выше у лиц старшего возраста по сравнению с подростками. Женщины проявляют к рефлексии большую склонность. Уровень их показателей по шкале рефлексии превышает мужские, что свидетельствует о том, что женщины чаще обдумывают свою жизнь. Мужчины же внутренним формам активности предпочитают внешние действия. Таким образом, гипотеза о существовании различий в особенностях рефлексивности у лиц разного возраста и пола нашла свое подтверждение в рамках проведенного исследования.

#### **Список использованных источников:**

1. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 256 с.
2. Карпов А.В., Никишина В.Б., Петраш Е.А. Социальная идентичность: метасистемный подход // Курский научнопрактический вестник. Человек и его здоровье. 2017. № 2. С. 124–134.
3. Литке, С. Г. Общая психология: учебное пособие / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск, 2013– 432 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2016. – 583 с.

5. Платонов К.К., Глоточкин А.Д. Структура и развитие личности: психология личности. М. : Наука, 1986. – 256 с.

© Панфилова А.И., Кайтукова З.Х., 2022

УДК 159.99

## ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ РЕАКЦИЙ В СИТУАЦИИ ФРУСТРАЦИИ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Поминальная С.Д., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Медицинские работники – специалисты, имеющие высшее и среднее специальное медицинское образование, профессиональная деятельность которых связана с действием стрессогенных факторов, повышенной ответственностью за жизнеспособность пациентов, в обращении с которыми следует подбирать адекватные подходы, что продиктовано не только этическими мотивами, но и мотивами достижения психотерапевтического и здоровьесберегающего эффекта [2].

При общении медицинского работника с больным возникает сложная проблема взаимоотношений двух людей, двух личностей. Один ждет от другого помощи, облегчения своих страданий, другой определяет пути более рационального ее оказания.

Любое заболевание вызывает определенные изменения в психологии человека, которые необходимо знать медицинскому работнику, чтобы наметить правильную тактику беседы, поведения, лечения и диагностики. Поэтому в жизни медицинского работника – неотъемлемая часть его деятельности, а особенно важны аспекты медицинской психологии [1].

Медицинская психология – отрасль психологической науки, направленная на решение теоретических и практических задач, связанных с психопрофилактикой заболеваний, диагностикой болезней и патологических состояний, а также на решение вопросов, связанных с психокоррекционными формами влияния на процесс выздоровления, решение различных экспертных вопросов, социальной и трудовой реабилитацией больных людей.

При подготовке медицинского работника необходимо подчеркивать значение психики больного, роль психологических контактов медицинского работника и пациента [6].

Любые психические переживания сопровождаются соматическими изменениями, а соматические заболевания всегда отражаются в сознании больного, изменяя его мирозерцание, его самосознание. Поэтому медицинским работникам должна отличать повышенный уровень внимания к собственным переживаниям, формам реагирования [3].

В данном исследовании будут рассмотрены врачи нескольких специальностей, их деятельность и использование принципов с психологии.

Патологоанатом – врач, занимающийся прижизненной и посмертной диагностикой заболеваний в ходе изучения патологических изменений в строении органов и тканей пациента.

Патологоанатом должен обладать следующими личностными качествами: терпение (этика при общении с родственниками); хорошая память; эрудированность; аналитическое мышление; скорость при принятии решения (при выполнении срочных гистологических исследований); соблюдение деонтологического кодекса с врачами других специальностей и др. [5].

Хирург – врач, занимающийся диагностикой и лечением разного рода патологий, проводящий оперативные вмешательства.

Хирург должен обладать следующими личностными качествами: работоспособность; ювелирная точность; собранность; умение брать на себя ответственность [5].

Специалистом по проблемам психодиагностики личности, С. Розенцвейгом был предложен метод определения характера реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности.

Реагирование определялось с точки зрения двух критериев: направление реакции; типы реакции.

Существует 3 направления реакций:

- 1) экстрапунитивные (реакции, направленные на живое или неживое окружение, в форме подчеркивания степени фрустрирующей ситуации);
- 2) интропунитивные (реакции направлены субъектом на самого себя);
- 3) импунитивные (фрустрирующая ситуация рассматривается как малозначащая).

Типы реакции:

1) «с фиксацией на самозащите» – главная задача данного типа направлена на защиту своего «Я». Также возможны и такие исходы фрустрирующей ситуации, как порицание кого-то или признание своей вины;

2) «с фиксацией на удовлетворении потребности» – ответ направлен на разрешение ситуации;



3) «с фиксацией на препятствии» – препятствие воспринимается как благо [4].

Проведенное нами исследование направленности реакций медицинских работников различных специализаций осуществлялось на выборке, включавшей в себя 18 человек (9 врачей-патологоанатомов и 9 врачей-хирургов со средним стажем работы от 5 до 8 лет).

Объект исследования: сфера проявлений личности. Предмет исследования: реакции в ситуации фрустрации врачей-патологоанатомов и врачей-хирургов. Методы исследования: методика «Фрустрационный тест С. Розенцвейга»; метод вычисления процентных долей. Гипотеза исследования: существуют различия в направленности реакций у врачей-хирургов и врачей-патологоанатомов. Результаты эмпирического исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Процентные доли различных типов реакций в ситуации фрустрации у врачей разных специализаций

Типы	Патологоанатомы	Хирурги
С фиксацией на самозащите	3 (33,3%)	2 (22,2%)
С фиксацией на удовлетворение потребностей	1 (11,2%)	6 (66,6%)
С фиксацией на препятствие	5 (55,5%)	1 (11,2%)
Реакции	Патологоанатомы	Хирурги
Экстрапунитивная	3 (33,3%)	3 (33,3%)
Интропунитивная	1 (11,2%)	5 (55,5%)
Импунитивная	5 (55,5%)	1 (11,2%)

У врачей патологоанатомов превалирует импунитивное направление реакции (55,5%), в группе хирургов данное направление выявлено у одного человека (11,2%), что говорит о том, что врачи данной специальности воспринимают фрустрационную ситуацию как не критичную и пытаются оптимально решить возникшую проблему.

У врачей-хирургов преобладает интрапунитивное направление реакций – (56%), что свидетельствует о высокой ответственности и самокритичности среди специалистов данной категории. В группе врачей патологоанатомов данное направление реакции наблюдалось у одного человека (11,2%).

У 33% врачей в обеих группах было выявлено экстрапунитивное направление реакции, которое характеризует данных специалистов, как достаточно агрессивно настроенных в отношении окружающих людей.

У хирургов 67% отреагировали на ситуации по типу «с фиксацией на удовлетворение потребностей», с целью адекватного разрешения проблемы; только 11% патологоанатомов отвечал на вопросы в соответствии с данным типом реакции; 22% хирургов и 33% патологоанатомов остановились на типе реакции «с фиксацией на самозащите», направленной на индивидуальную защиту; 11% хирургов и 55% патологоанатомов отвечали на вопросы в соответствии с реакцией «фиксация на препятствии» – вынужденное позитивное отношение к сложившейся ситуации.

Таким образом, среди патологоанатомов преобладает импунитивное направление и реакция «с фиксацией на препятствии»; интропунитивное направление с реакцией «фиксации на самозащите» встречается в 2,5 раза реже.

Среди хирургов максимальное количество выбрали экстрапунитивное направление с реакцией «фиксации на препятствие» и в три раза меньше врачей отвечали на вопросы теста в соответствии с интропунитивным направлением и реакцией «с фиксацией на самозащите».

В группе врачей хирургов в момент непредвиденной ситуации превалирует гневная реакция на внешние объекты с высоким требованием ответственности к себе и трезвой критике ситуации во время поиска решения проблемы. Возможно, данная реакция связана с тем, что людям данной специальности необходимо экстренно (возможно агрессивно) исключить внешние факторы, чтобы правильно выполнить оперативное вмешательство, взять на себя ответственность и спасти жизнь человека. Врачи патологоанатомы склонны преимущественно к сдержанному поведению в ситуации фрустрации, без внешней или внутренней агрессии, воспринимая ситуацию, как правильную и полезную.

Таким образом, наше исследование, как это и предполагалось, показало, что врачи разных специальностей реагируют на ситуацию фрустрации по-разному.

#### **Список использованных источников:**

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002. – 342 с.
2. Карпов А.В. Психология деятельности: в 5 т. М., 2015. Т. 1: Метасистемный подход. – 546 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2016. – 583 с.
4. Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие/Сост.Е.Е.Миронова-МН.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006– 544 с.
5. Менделевич В.Д.. Клиническая и медицинская психология. М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
6. Шкуренко Д.А.Общая и медицинская психология М., 2010. – 355 с.

© Поминальная С.Д., Кайтукова З.Х., 2022

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛЮДЕЙ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

Потапова В.А.

Научный руководитель Некрасова А.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В научной литературе остро поднимается вопрос о важности повседневного стресса и его влиянии на семейные факторы. Дифференциальные признаки стрессоров наблюдаются у детей из обеих групп. В то же время повседневный стресс является результатом последовательных событий, например нехватки денег, проблем на работе и трудностей в семье [1]. Следовательно, единицей исследования были повседневные неприятности, которые, тем не менее, создают постоянную атмосферу, в которой функционирует семья, и приводят к симптоматическому поведению ее членов.

Эти рабочие, межличностные, социальные и ролевые стрессоры воспринимаются индивидом как угрожающие и оскорбительные, поэтому они влияют на психическое здоровье. По сравнению с травматическими событиями они обладают меньшей силой, но их кумулятивный эффект приводит к тому же результату – это истощает физиологические и психологические ресурсы индивида, а из-за процессов передачи стресса на всю семейную систему они негативно влияют на психологическое благополучие других членов семьи.

Стрессоустойчивость – это термин, описывающий человека, которого стресс вообще не беспокоит. По словам эксперта по стрессу Джона Хопкинса, доктора Джорджа Эверли: «Этот человек просто позволяет стрессу скатиться с его спины. Это почти как иммунитет к стрессу. И точно так же, как при настоящей вакцинации, некоторые люди культивируют это состояние иммунитета, намеренно подвергая себя контролируемым дозам стресса» [2]. Многие люди испытывают стресс или воспринимают вещи как угрожающие, когда не верят, что их ресурсов для преодоления препятствий (стимулов, людей, ситуаций и т.д.) достаточно для того, чего требуют обстоятельства. Когда требования, предъявляемые к личности, превышают способность справляться, тогда человек испытывает стресс.

Семья является важнейшим институтом общества, поскольку с ней связано выживание человеческой расы. Эта семья воспитывает человека, заботясь о нем и обучая его. Человек проводит большую часть своего

времени в семье, больше всего влияющей на его личность. Семья – это центр общества и источник культуры. Существует предположение, что в семьях с одним родителем, дети гораздо меньше конкурируют и более эмоционально привязаны друг к другу. Это происходит по разным причинам: ребенок рождается вне брака, раздельное проживание родителей, развод или даже смерть одного из родителей. Конечно, этот вариант не идеален для ребенка, но иногда это источник радости, свободы, счастья, которых невозможно достичь с помощью стандартной семейной формулы.

В одной из статей Ивановой О.И. и Бусаровой О.Р. целью исследования было установить разницу в стрессоустойчивости людей из полных и неполных семей [3]. Разница между одной семьей и другой заключается в том, что полная семья – это семья с двумя родителями, а неполная семья – это семья с одним родителем. Сходство в том, что у них есть один или несколько детей.

Анализ данных показал, что в стрессовых ситуациях подросток из полной семьи испытывает больший эмоциональный комфорт, чем в неполной семье. Также стоит отметить, что для ребенка из неполной семьи проблемы с успеваемостью (сдача экзаменов, ответы у доски и т.д.) являются наиболее важными и стоят на первом месте [4]. В то время как дети из полных семей сосредоточены на отношениях со сверстниками и принятии в общество. Для подростков этой группы трудности в обучении стоят на втором месте. В обсуждаемой книге для детей из неполных семей характерна забота о здоровье их ближайших родственников, но для людей из полных семей показатель по этому критерию значительно ниже [5].

Результаты исследования представлены в статье Диттмана. Там 166 подростков в возрасте 15-17 лет были исследованы на предмет влияния социально неблагоприятных условий окружающей среды на уровень стресса. Дети, воспитывавшиеся в неполных семьях, демонстрируют более высокий уровень тревожности (даже если у них изначально низкие врожденные параметры невротизма) и более выраженный стресс как на психологическом, так и на физиологическом уровне в большей степени, чем подростки из семьи с матерью и отчимом. Подростки, живущие в семье с отчимом, имеют параметры тревожности, сходные с подростками, живущими в полных семьях [6].

Научная новизна исследования заключается в выявлении критериев различия в стрессоустойчивости в полных и неполных семьях. Повысить стрессоустойчивость поможет позитивное настроение, оно формирует позитивное мышление. Жизнь каждого человека наполнена множеством проблем, но никакие трудности не должны мешать полноценной жизни и умению наслаждаться ею. Необходимо выбросить ненужные и незначительные проблемы из своих мыслей, больше думать о радостных

моментах жизни и решать трудности по мере их возникновения. Иногда люди ошибочно полагают, что если они все время будут думать о трудностях, то решат их быстрее, но на самом деле они не решат, а подорвут их здоровье. Чтобы повысить стрессоустойчивость, нужно постараться изменить отношение ко всему происходящему. Например, если человек действительно не может повлиять на текущую ситуацию, то стоит попробовать взглянуть на определенные вещи по-другому, гораздо проще.

Нужно научиться отпускать ненужные эмоции, удерживая их в себе, человек не становится сильнее, наоборот, это его изматывает. Важно регулярно и адекватно высвобождать эмоции. Хорошим способом выплеснуть эмоции и повысить стрессоустойчивость является физическая активность, длительные прогулки, танцы, восхождение на горы и т.д.

Таким образом, отрицательные эмоции подсвечиваются отрицательными чувствами, превращаясь в положительные, и это тоже доставит удовольствие. Хорошим способом выплеснуть эмоции и повысить стрессоустойчивость является физическая активность, длительные прогулки, танцы, восхождение на горы и т.д.

#### **Список использованных источников:**

1. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. Москва, 2004, 272 с.
2. Эйдемиллер, Е. В. Психология и психотерапия семьи [текст] / Е. В. Эйдемиллер. Санкт-Петербург, 2008, 672 с.
3. Иванова О. И. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей: автореферат выпускной квалификационной работы: магистерская диссертация. М., 2019, 14 с.
4. Иванова О. И., Шарова О. Р. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей // Психология и право. 2020. 103 с.
5. Комарова А.В., Цап В.Б. Копинг-стратегии подростков в полных и неполных семьях // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие. Кострома, 26-28 сентября 2019 г. Кострома, 2019, 351 с.
6. Dittman, C.K., Farruggia, S.P., Keown, L.J., & Sanders, M.R. (2016). Dealing with Disobedience: An Evaluation of a Brief Parenting Intervention for Young Children Showing Noncompliant Behavior Problems. *Child Psychiatry and Human Development*, 112 p.

© Потапова В.А., 2022

УДК 159.9

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА У ЛЮДЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Пылина Д.Д.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном обществе индустрия красоты продолжает набирать свои обороты. Модные журналы, социальные сети, телевидение транслируют современному человеку, как он должен выглядеть, дабы достичь успеха в карьере или заполучить внимание от предмета воздыхания. И вместе с этим молодые люди узнают о таком явлении, как бодипозитив. Статьи в интернете, популярная литература открывают глаза на миф о красоте и прививают реалистичный взгляд на человеческие тела. Таким образом, современники разделились на 2 группы: одни предъявляют к своей внешности все больше требований и страдают от неудовлетворенности собственным внешним видом, другие – идут по пути принятия себя такими какие они есть.

Цель работы: выяснить, каковы особенности восприятия собственного тела у людей юношеского возраста, на основе проведённых ранее исследовательских работ.

В зарубежных исследованиях П. Шильдер был первым, кто изучал образ тела в рамках биопсихологии. Он указывал, рассматривая образ тела преимущественно как схему тела, что образ тела есть субъективное представление индивида о своем теле в пространстве [4, с. 143].

Доктор медицинских наук О.А. Скугаревский определяет образ собственного тела как сложный конструкт, который включает в себя: перцептивный компонент или восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску данного восприятия и оценочный компонент. Оценочный компонент содержит в себе представление человека о том, как его оценивают окружающие. Этот компонент отражает как глобальную оценку тела (удовлетворенность его частями, весом, формой), эмоции и чувства в отношении физической оболочки, так и когнитивный (убеждения касательно внешнего вида) и поведенческий аспекты (внешность) [5].

Юношеский возраст – это тот период, в который человек претерпевает массу изменений, в том числе, как отмечают многие исследователи, и образа тела. Выделяют несколько перемен в юношеском возрасте, связанных с развитием и формированием образа тела: развитие и изменение структуры

тела; развитие и изменение Я-концепции; развитие и изменение половой идентичности [6, с. 27].

По мнению И.С. Кона, главным новообразованием возраста является открытие внутреннего мира и возрастающая потребность в духовной близости с другим [7, с. 21]. В юности у человека конструируется образ Я, ввиду формирования отношения к самому себе. Теперь его представления о себе и о том, каким он хочет быть, приобрели более четкую и вместе с тем сложную форму.

Осознание своего физического облика является одним из важных условий для развития личности, которое активно участвует в его формировании и является регулирующим фактором поведения любого человека. В осознании своего физического «Я» решающую роль играют не реальные телесные параметры, а единство восприятия тела и отношения к нему [6, с. 25]. Социальная среда и самоощущение индивида влияют на характер восприятия им его внешности.

В эмпирическом исследовании «Восприятие собственного тела в юношеском возрасте» Широчиной А.И. и Павловой Е.В. была использована методика-опросник «Образ собственного тела» О.А. Скугаревского и С.В. Сивухи. Данный опросник представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела.

В результате диагностики 20 человек по данной методике ими было выявлено, что в выборке преобладают испытуемые с легкой неудовлетворенностью тела (75%). Легкая неудовлетворенность тела связана с повышенной обеспокоенностью внешним видом и высокой позицией, занимаемой внешностью в системе ценностей. Тревога в основном связана с весом и телесными формами. Умеренная неудовлетворенность (15%) собственным телом была выявлена у респондентов, склонных к избеганию социальных контактов и демонстрирующих меньшую степень принятия себя. Адекватное отношение к телу выявлено у 10% опрошенных [5].

В работе Е.В. Дайбовой «Отношение к собственному телу у студентов первого курса» был использован многокомпонентный сокращенный вариант опросника отношения к собственному телу (MBSRQ-AS), включающий две факторные субшкалы («Оценка внешности» (ОцВн) и «Ориентация на внешность» (ОрВн) и три дополнительные субшкалы («Удовлетворенность параметрами тела» (УПТ), «Озабоченность лишним весом» (ОЛВ) и «Оценка собственного веса» (ОСВ)). Выборка была поделена на две группы в зависимости от отношения испытуемых к своей внешности.

В группе, где студенты имели высокий интерес к своей внешности, были выявлены не только нарциссические тенденции, но и определенная центрированность на внешности. Рассматриваемый феномен играет значимую роль в формировании адаптивных реакций человека, в частности, в преодолении тревожности и состояния эмоциональной пустоты. Однако центрированность на внешности, готовность вкладывать в свой внешний вид ресурсы имеет и обратную сторону – она повышает риск появления депрессивных реакций в случае переживания несовпадения образа тела и эталона, предлагаемого культурой, вследствие постоянной неудовлетворенности достигнутым, страха не приблизиться к идеалу.

Исследование второй группы, где испытуемые были безразличны к своему внешнему виду, показало иные результаты. Высокая удовлетворенность параметрами тела, низкая озабоченность лишним весом на фоне слабой ориентированности на внешность – отличительная черта данной категории студентов. Эти студенты не тратят много средств, дабы хорошо выглядеть, они спокойны по отношению к своему внешнему виду и в большей степени удовлетворены состоянием своего здоровья [8].

В работах И.В. Антоненко и И.Н. Карицкого исследован такой аспект формирования и самовосприятия образа внешности человека как одежда и мода, изучены социальные слои одежды как факторы перцепции и аутоперцепции, показано становление доверия личности к себе, разобраны психологические практики улучшающие образ самовосприятия [1-3, 9, 10].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что в юношеском возрасте внешний облик имеет большое значение в формировании собственного «Я». Несмотря на проявления зрелости, люди этого возраста зачастую сильнее подвержены культурному давлению, так как склонны к идеализации. А их завышенные требования затрудняют формирование адекватного отношения к телу.

#### **Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В. Психология личности: генезис доверия // Ярославский педагогический вестник. 2019. №1. С.112-121.
2. Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Социальная психология системогенеза одежды и моды // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С.168-170.
3. Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Социальная психология моды в ее генезисе // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 420-426.



4. Татаурова, С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела / С.С. Татаурова // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2009. №8. С.142–154.

5. Широчина А.И., Павлова Е.А. Восприятие собственного тела в юношеском возрасте // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2021. №7. С.1378–1393.

6. Филиппова, С.А. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции / С.А. Филиппова, Э.В. Шелиспанская // Психолог. 2017. № 4. С.21–31.

7. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал. 2007. № 3. С.12-24.

8. Дайбова Е.В. Отношение к собственному телу у студентов первого курса // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2010. №9. С.270-276.

9. Карицкий И.Н. Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.62-67.

10. Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. №1. С.5-14.

© Пылина Д.Д., 2022

УДК 159.9

## ОДИНОЧЕСТВО

Райкова А.С.

Научный руководитель Фёдорова А.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Многим людям знакома проблема одиночества. Одиночество – это тяжелое психологическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями. Проблема, с которой человечество сталкивалось на протяжении многих веков, которую изучают многие науки: психология, социология, философия. В современной психологии виды одиночества разделяют на:

1. Отчуждающее одиночество. Определяется тем, что личность отчуждается от других людей, социально принятых норм, от своей привычной жизни. Зачастую человек понимает свое состояние и может объяснить, чем оно обусловлено.

2. Диффузное одиночество. Человек отождествляет себя с другими людьми, обществом в целом, тем самым теряет самого себя, понимание того, кем он является. Человек обезличивает себя, становится отчуждённым от общения и взаимодействия в социуме.

3. Диссоциированное одиночество. Данное состояние обуславливается более сложными факторами, чем предыдущие. Состояние объединяемые отчуждение от общества, самого себя и идентификация себя с другими людьми. Характерно болезненное переживание проблемы.

4. Клинические формы одиночества. Данная формы одиночества часто сопровождается депрессивным расстройством. Проявляются полным уединением. Зачастую человек не предпринимает никаких попыток обратиться за помощью, не может обслужить самого себя.

Наблюдается тенденция – чем дольше человек находится в этом состоянии, тем сложнее ему вернуться в норму.

Методики психодиагностики одиночества. Наиболее точно раскрыл такие методики Даниель Рассел в статье «Измерение одиночества». Он создал совместно с коллегами школу одиночества UCLA, которая проста и точна в использовании.

Наиболее ранняя система измерения одиночества принадлежит П.Д. Эдди. Данный опросник состоит из 24 пунктов и позволяющий определить, как по мнения респондентов их видят другие люди и какими они хотят быть в идеале.

Ещё одна система измерения одиночества была создана Брэдли. Состояла из 38 пунктов и позволяла описать респонденту то, как он ощущает чувство одиночества, и определить принадлежность к какой-либо социальной группе.

Также психологи в процессе помощи клиенту в решении проблемы одиночества используют интегральную графическую диагностику (ИГД). Данная методика помогает определить суть проблемы конкретного клиента и ему самому найти путь решения. Осуществляется она следующим образом: клиент берет карандаш в левую руку, закрывает глаза и на белом листе бумаги начинает рисовать произвольные линии. Далее открывает глаза и, если присутствует желание, добавляет линии. Внимательно изучает свой рисунок и путём ассоциативного мышления описывает, что он видит на нем. Откладывает лист на 15-20 минут, а потом повторяет описание по новой, уже с иным ходом мыслей. В завершении психолог, исходя из своих знаний, интерпретирует работу, сделанную своим клиентом. Благодаря совместной работе клиента и психолога получается чёткий и ясный вывод: путь решения проблемы одиночества.

**Список использованных источников:**

1. Психология. Книга 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов – «ВЛАДОС», 2004
2. Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017.
3. Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.

© Райкова А.С., 2022

УДК 159.9

**ПОКОЛЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ТОЛЕРАНТНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОСТИ**

Рахманова А.Б.

Научный руководитель Тимохин В.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современные глобальные изменения в обществе, культуре и экономике задают новые условия сосуществования человека в мире. Одним из таких условий является развитие общества в целом. И в том числе как человек, являясь единицей этой сложной системы, может позитивно повлиять на данный процесс. Благодаря всем этим условиям и процессам возникают вопросы о том, как личности, группе и социуму в целом научиться гармонично и продуктивно разрешать свои противоречия, так как поколения сменяются, сменяются нормы, правила и принципы, которых придерживается общество. Поэтому становится актуальна проблема изучения толерантности и рациональности среди разных поколений [1].

Понятие толерантности изучается многими учеными: Г.У. Солдатова, Е.Г. Луковицкий, Г. Оллпорт, Л.М. Митина, В.В. Бойко, В.В. Семикина. Анализировали и систематизировали толерантность такие авторы как: Ю.А. Ищенко, О. Хёффе, Р.Р. Волитова, Е.А. Ильинская и многие другие. Данные исследования говорят о том, что в современном мире вопрос о толерантности становится все более актуален и популярен. На сегодняшний день толерантность определяет устройство социальной жизни населения, управляет жизнедеятельностью людей, также толерантность направляет развитие общества по пути социально-культурного равновесия и гуманизации [3].

Целью работы является изучение поколенческих особенностей толерантности и рациональности. Гипотеза: существуют особенности в уровне толерантности и рациональности у представителей разных поколений. Методики исследования: «Диагностика коммуникативной толерантности» В. Бойко; «Методика диагностики иррациональных установок» А. Эллиса.

Измерение поколенческих особенностей толерантности и рациональности проводилось на выборке, состоящей из двух возрастных групп. Первая группа состояла из студентов высших учебных заведений мужского и женского пола в возрасте от 18 до 20 лет, в количестве 30 человек. Выборка мужского и женского пола была представлена в первой группе в количестве 6 мужчин и 24 женщин. Вторая группа состояла из молодых людей мужского и женского пола в возрасте от 23 до 26 лет, в количестве 30 человек. Выборка мужского и женского пола была представлена в количестве 8 мужчин и 22 женщин (рис. 1).

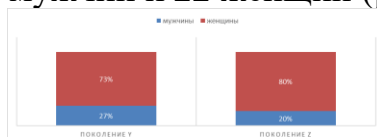


Рисунок 1 – Распределение в выборке мужчин и женщин

С помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между показателями толерантности и показателями рациональности у двух поколений – «Поколение Y» и «Поколение Z» (табл. 1).

Таблица 1 – Поколенческие различия толерантности и рациональности с применением непараметрического критерия Манна-Уитни (n=60)

Значимые показатели шкал	Среднее значение		U-критерий Манна Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Поколение Y	Поколение Z		
Катастрофизация	35,6	25,4	211	0,000434
Долженствование в отношении себя	34,8	25	191	0,000137
Нетерпимость к дискомфортным состояниям партнера по общению	8,7	2,6	178	0,000062
Общий показатель толерантности	51,5	40,8	306	0,034501

При сравнении выборок «Поколения Y» и «Поколения Z», для начала было сделано вычисление среднего значения по сумме всех результатов каждого испытуемого. Рассмотрим разницу по каждой методике отдельно.

Результаты изучения показателей рациональности говорят о том, что чем больше среднее значение, тем менее проявляются параметры иррациональных установок. Такая иррациональная установка как катастрофизация у поколения «Z» выражена сильнее, чем у поколения «Y». Можно предположить, что поколение 2000-х годов росло в более благополучный период общества, со многими до поздних детских лет рядом находились родители, они менее самостоятельны, нежели, другое поколение. Поэтому более восприимчивы к любым изменениям и могут воспринимать многие ситуации как «конец света». Данному поколению

характерно клиповое мышление, поверхностное восприятие информации, что также может приводить к общему мнению о том, что какое-то явление ужасное и невыносимое.

Поколение «Z» обладает большей выраженностью такой иррациональной установки, как долженствование в отношении себя. Можно предположить, что в современном обществе из-за продвижения идеи о том, что нужно быть успешным, социально-активным и все успевать, у людей поколения «Z» установка выражена сильнее, так как они росли при становлении данной идеи о «хорошем» человеке. Поэтому они считают, что должны получать одобрение значимых для них людей, а если этого не происходит, то тогда они становятся «неправильными».

Поколение «Y» обладает более выраженной нетерпимостью к дискомфортным состояниям партнера по общению. Можно предположить, что у данного поколения менее развиты такие черты личности, как эмпатия, сопереживание и участие в проблемах других. Возможно, это связано с тем, что поколение «Y» росло в более сложном экономическом периоде общества и из-за этого у них сформировались иные ценности, направленные больше на материальный характер, которые бы помогли им выжить и добиться успеха [2].

Результаты общего показателя толерантности говорят о том, что чем больше среднее значение, тем менее выражена толерантность. Поколение «Z» обладает более выраженной толерантностью, чем поколение «Y». Можно предположить, что из-за массовой глобализации в 2000-х годах идея о уважении к каждому человеку получила большой скачок среди растущего поколения. С помощью Интернета и социальных сетей молодые люди могли видеть и общаться с абсолютно разными людьми из разных стран мира. Возможно, благодаря этому возрос общий уровень толерантности среди молодых людей данного поколения. Они стали более терпимы к иному мировоззрению, образу жизни, обычаям и поведению окружающих.

Таким образом, были выявлены значимые поколенческие различия в толерантности и рациональности. И можно говорить о значимых поведенческих различиях. Гипотеза нашего исследования подтверждена.

#### **Список использованных источников:**

1. Авдулова Т.П. Возрастная психология: учебное пособие / Т. П.
2. Зайцева Наталия Александровна. "Теория поколений: мы разные или одинаковые?" // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2015. - С. 220-236.
3. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности // Психологический журнал. - 1981. - № 4. - С. 141-149.

© Рахманова А.Б., 2022

УДК 159.9

## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Рябовичева А.С.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Во все времена музыка являлась индивидуальным и групповым средством выражения. На базе общих музыкальных предпочтений люди знакомятся, общаются, находят темы для размышления, вступают в конфликты и разрывают отношения. С помощью музыки формируется культурное наследие, группы интересов, субкультуры. Она является отображением индивидуальности, зачастую по музыкальному вкусу люди делают определенные выводы по поводу человека и его характера, интересов. Музыка имеет прямую взаимосвязь с модой и историей. Модные направления в разные промежутки времени меняли мировую культуру и сознание людей. Музыкальные предпочтения стали частью идентификации [1]. В рамках данной статьи рассмотрим то, какие музыкальные направления в приоритете у молодого поколения, проследим то, как менялись направления, стили, реакции.

Начнем с того, кто такие молодые люди? Это особая социально-возрастная группа, ключевой характеристикой которой является – переход от детства до полного социальной независимости. Возрастной порог зависит от страны проживания, её правил и устоев, в среднем это от 14 до 35 лет. В развитии и социализации молодых людей участвуют различные социальные институты: образование, семья, СМИ. Однако, ключевую роль в жизни молодого человека играют его личные интересы и досуг. Это способ его самовыражения и проявления индивидуальности. Реализация досуга – ключевой фактор реализации в жизни молодых людей. С помощью данного процесса формируется поведение, навык распределения свободного времени, а также удовлетворяется потребность в общении. В качестве одного из самых распространённых досугов молодежи – это музыка. Молодые люди слушают её, некоторые сочиняют и производят с помощью музыкальных инструментов. Она является частью жизни, формируя разнообразные увлечения и интересы. С помощью любимых музыкальных направлений определяются ценностные установки, которые создают правила повседневной жизни. Они проявляются таким образом, что молодые люди слушают музыку в транспорте, в магазинах, во время прогулки, музыканты становятся кумирами, а содержание и посыл

любимого музыкального направления способно изменить самооценку и характер личности. В психологии часто затрагивают проблему взаимосвязи социально-психологических характеристик личности, групп и музыкальных направлений. В исследованиях Л.И. Михнюка музыкальные описываются при помощи шкалы интроверсии/экстраверсии. А. Норт определяет характер личности при помощи его любимого музыкального направления. В работах А.В. Фомина изучается воздействие музыки на психоэмоциональное состояние человека [2].

Музыка имеет богатую историю, которая имеет важность не только для культуры, но и для общего развития человечества. Первые музыкальные звуки – это подражание голосам животных во время охоты, что указывает на то, что самый первый музыкальный инструмент – это человеческий голос. С помощью своих голосовых связок человек мог воспроизвести звуки экзотических животных, чему многие восхищались, за таким человеком следовали. В Древней Греции музыка достигла наивысшего расцвета в культуре Древнего мира. Оттуда она берет своё начало, как вид искусства. В данное время образовалось хоровое пение, которое использовали на торжественных праздниках. В эпоху средневековья в Европе уделяют огромное внимание фольклору и религиозным произведениям. В эпоху Возрождения – стиль барокко. Музыка периода классицизма начала своё развитие в промежутках с 1720 до 1830 годов. Тогда творили Гайдн, Моцарт и Бетховен, венские классики, чьи работы востребованы и сегодня. Романтизм – период развития с 1820 года до начала 20-го века. Ведущим принципом романтизма становится резкое противопоставление обыденности и мечты [3].

Все вышеперечисленные направления являются представителями классической музыки, рассмотрим то, как и когда появились направления, которые являются наиболее распространенными и знакомыми современному обществу, изучим их с той точки зрения, как они объединили группы молодых людей в субкультуры. В начале 20-го века формируется направление – джаз. Это смесь африканских ритмов и европейской мелодичности. Это направление покорило весь мир. Начали появляться джаз-банды, клубы. В СССР на фоне культа джаза и идеи «не быть как все» формируется субкультура стиляги – группа молодых людей, которые были сторонниками американского стиля жизни. Можно отметить, что музыкальное разнообразие появляется после 1950-х годов. В Америке процветает кантри, R&B и рок-н-ролл, в лице его главного представителя Элвиса Пресли. Зарождается субкультура хиппи. В Англии появляется рок, который разделен на более легкий (поп-рок) и более тяжелый (хеви-металл). Первыми, кто вывел подобный стиль, были The Beatles. В 1970-е появилась новая волна – панк-рок, а вместе с ней и панки. Они ненавидели

обыденность, в противовес записывая короткие песни со специфическими текстами и агрессивным вокалом. В данное время также появились готы и эмо, они предпочитали депрессивный рок, представители данных субкультур предпочитают мрачный стиль жизни, в России были особенно популярны в нулевых. В СССР любовь к року была связана с цензурой. Чем больше запрещали такую музыку, тем больше она привлекала внимания. Наиболее известные группы: «Кино», «Машина времени», «Король и шут». Вместе с ними слушатели старались переживать тяжелые времена, поэтому они стали популярными в 90-е года, когда общественные ценности полностью поменялись. В нулевые в большей степени преобладает поп индустрия, на фоне которого сформировался своеобразный гламурный стиль жизни. В наше время каждое направление продолжает развиваться. Можно отметить, что ход исторических событий сильно влиял на развитие музыкальной индустрии. За определённой идеей стоит характерная музыка. Именно молодые люди были подвержены тому, чтобы стать частью определенной группы, именно у них было желание либо быть на одной волне, либо выделиться. У любого направления появилось своё описание и своя ассоциация, которое может отображаться и в интересах молодых людей [4].

Для того, чтобы отследить то, какие музыкальные направления предпочитает современная молодежь обратимся к статистике. К сожалению, научных систематических исследований на тему музыкальных предпочтений среди молодежи недостаточно, в основном изучают то, что слушает всё население страны [2]. Однако, данные существуют. В ВЦИОМ провели опрос за 2020 год. Исследовали то, какую музыку слушают россияне разных возрастов, выяснилось, что молодежь в возрасте от 18 до 24 лет предпочитает рок-музыку (42%) и также молодежь 25-34 лет (40%) [5]. Опрос за 2018 год от Левада центр выделил другие характеристики, в рамках которых просили назвать любимых исполнителей молодежи и первых мест: Егор Крид, Тимати, Николай Басков, молодежь отдала предпочтению поп индустрии [6]. Исследование, проведенное в форме опроса медиахолдингом Rambler&Co, показало, какую музыку предпочитает слушать российская молодежь. Оказалось, что жители России в возрасте от 18 до 24 лет предпочитают слушать классику. Ей по результатам опроса отдали первое место. Вторая строчка – у рок-музыки [7].

Можно сделать вывод, что не существует четкой картины того, какие направления предпочитает молодежь, но это необходимо изучать, учитывая то, что музыка способна объединять и вдохновлять своим посылом, об этом говорит тенденция развития субкультур. Интересы молодежи необходимо периодически исследовать не только с точки зрения культуры, но и психологии.



**Список использованных источников:**

1. Полянская Е.Н., Каргина Н.В. Музыкально-стилевые предпочтения российских студентов. Знание. Понимание. Умение. 2018; 1: 187-194. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35143240>

2. Кузнецова Е.П. Исследование музыкальных предпочтений молодежи. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики 2017;9:115-118.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29850274&ysclid=laupy33ebf226412218>

3. Зубарева Л.А. История развития музыки. Учебное пособие. 2006. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19801038&ysclid=lauqg75xhn709459993>

4. Красноперова М.В. Субкультуры, их формирование и влияние на подростков. Наука и образование. Сохраняя прошлое, создаем будущее. 2019; 217-219.

5. Эстрада, фольклор и рок: рейтинг музыкальных увлечений россиян. ВЦИОМ. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/ehstrada-folklor-i-rok-reiting-muzykalnykh-uvlechenii-rossijan> (дата обращения: 21.11.2022).

6. Музыкальные предпочтения. Левада-центр. <https://www.levada.ru/2019/02/18/muzykalnye-predpochteniya/> (дата обращения: 21.11.2022)

7. Исследование Rambler&Co: Россияне назвали любимые музыкальные жанры и траты на стриминговые подписки об этом сообщает "Рамблер". Далее: [https://news.rambler.ru/community/47510815/?utm\\_content=news\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://news.rambler.ru/community/47510815/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (дата обращения: 21.11.2022).

© Рябовичева А.С., 2022

**УДК 159.9**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА,  
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
И СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРАЦИИ У МОЛОДЕЖИ**

Сарболотская П.А., Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Человеческие взаимоотношения с давних пор являются предметом исследования разных областей социальных наук. Исключением не стала и

психология, где в структуру общения включены самые разные структуры человеческой личности. К таким структурам относится, например, эмоциональный интеллект – совокупность факторов, которые позволяют личности чувствовать, мотивировать себя, регулировать настроение, контролировать импульсивные проявления, удерживаться от фрустрации и, таким образом, добиваться успеха в повседневной жизни [1].

В психологии общения, помимо этого, стоит острый вопрос о зависимости от межличностных отношений или межличностной зависимости – расстройство поведения и отношений с фиксацией на окружающих людях или конкретном человеке, в основе которого лежит сильная потребность в определенном лице с целью получения его поддержки и помощи и неспособность индивида к самостоятельному поведению [2]. В целом, аддиктология как наука сейчас актуальна, поскольку зависимость остается одной из крупных проблем как житейской, так и научной психологии [3]. На фоне неудовлетворения социальных потребностей, которое так часто преследует современного человека в связи с большими объемами поступающей информации и разноплановыми перегрузками, возникает фрустрация – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимым (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи; переживание неудачи [4]. Цель работы – изучить особенности эмоционального интеллекта, межличностной зависимости и социальной фрустрации у молодежи.

Использовались следующие методы исследования: «Тест эмоционального интеллекта ЭМИн» (Д.В. Люсин), «Тест на межличностную зависимость» (Р. Гиршфильда в адаптации О.П. Макушиной), «Уровень социальной фрустрированности УСФ-1» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, М.А. Бербин), а также методы математического анализа – непараметрический коэффициент корреляции  $r$  Спирмена. В исследовании приняло участие 18 человек, в возрасте от 17 до 21 года.

По результатам проведенной методики «Тест эмоционального интеллекта ЭМИн» были выявлены следующие показатели (см. табл. 1).

Суммируя полученные данные, можно отметить, что для выборки характерны низкие значения по шкале «Понимание эмоций» (37,94) и высокие значения по шкале «Управление эмоциями» (63,83). Это означает, что молодежь лучше может управлять своими и чужими эмоциями, контролировать экспрессию в межличностном взаимодействии, чем понимать эмоции других людей. Возможно, это взаимосвязано преобладанием управлением эмоциями, так как фокусируясь на себе и своих проявлениях человек не может правильно считывать эмоции других людей.

По результатам проведенной методики «Тест межличностной зависимости» получены следующие показатели (табл. 1).

Таблица 1 – Средние значения эмоционального интеллекта у молодежи; средние значения межличностной зависимости у молодежи; средние значения уровня социальной фрустрированности у молодежи

Показатели эмоционального интеллекта	Средние значения	Показатели межличностной зависимости	Средние значения	Показатели социальной фрустрированности	Среднее значение
Межличностный эмоциональный интеллект	53,39	Эмоциональная опора на других	37,72	Отношения с близкими и родными	0,97
Понимание чужих эмоций	17,78	Неуверенность в себе	25,61	Социальное окружение	1,49
Управление чужими эмоциями	35,61	Автономия	31,11	Социальный статус	1,71
Внутриличностный эмоциональный интеллект	48,06	Зависимость	32,22	Социально-экономическое положение	1,96
Понимание своих эмоций	20,17			Здоровье и работоспособность	2,08
Управление своими эмоциями	14,17				
Понимание эмоций	37,94				
Управление эмоциями	63,83				
Общий уровень эмоционального интеллекта	104,94				

Все показатели находятся на среднем уровне, что говорит о том, что респонденты могут быть в разной степени склонны к чрезмерной потребности в опеке, защите, советах со стороны других, к предпочтению позиции ведомого, неспособности самостоятельно принять решение, уступчивость или к чрезмерному стремлению к обособлению от социальных контактов и длительных межличностных связей, к дистанцированию от других и самодостаточности.

По результатам проведенной методики «УСФ-1» определены следующие показатели (см. табл. 1).

По результатам теста на уровень социальной фрустрированности можно отметить, что в основном фрустрация у молодежи отсутствует или не декларируется отчетливо. Незначительным исключением является показатель «Здоровье и работоспособность», поскольку он находится в зоне неопределенной оценки. Это может означать, что молодежь недовольна своим физическим состоянием, образом жизни, уровнем работоспособности или психоэмоциональным состоянием. Предположительно, это может происходить из-за того, что студенты не имеют возможности заработка на очном отделении или не могут совмещать это с учебой, адаптируются к учебному процессу, проживают гормональные перестройки или испытывают учебный стресс, из-за чего появляется риск появления фрустрации в сфере здоровья и работоспособности.

Был проведен корреляционный анализ показателей эмоционального интеллекта, межличностной зависимости и уровня социальной фрустрации у молодежи (табл. 2). В результате корреляционного анализа выявлены следующие значимые отрицательные корреляции значений эмоционального

интеллекта с межличностной зависимостью: понимание чужих эмоций – эмоциональная опора на других (-0,41); управление своими эмоциями – неуверенность в себе (-0,43). Это означает, что чем лучше понимание чужих эмоций, тем ниже эмоциональная опора на других. Понимание чужих эмоций означает осознание того, что человек не всегда испытывает только положительные и стенические эмоции, что у других людей бывают периоды тяжелых эмоциональных состояний. Это может дать почву для того, чтобы не испытывать потребность в опеке, защите, советах от других, внешней оценки, чужого мнения, поскольку есть понимание, что другой имеет свое эмоциональное пространство.

Таблица 2 – Взаимосвязь эмоционального интеллекта, межличностной зависимости и уровня социальной фрустрации у молодежи

Показатели	Коэффициент корреляции r, p<0,05
Понимание чужих эмоций – эмоциональная опора на других	-0,41
Управление своими эмоциями – неуверенность в себе	-0,43
Понимание чужих эмоций – социальное окружение	-0,47
Понимание своих эмоций – социальное окружение	-0,67
Управление своими эмоциями – социальное окружение	-0,54
Управление эмоциями – социальный статус	-0,57
Управление своими эмоциями – социально-экономическое положение	-0,49

Чем лучше человек управляет своими эмоциями, тем больше он уверен в себе. Это означает, что управление своими эмоциями, способность вызывать и поддерживать желательные эмоции, держать под контролем нежелательные, тем меньше человек предпочитает позицию ведомого, способен самостоятельно принять решение, менее уступчив, неуверен в собственном мнении.

Отрицательные корреляции также выявлены между эмоциональным интеллектом и уровнем социальной фрустрации: понимание чужих эмоций, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями – социальное окружение (-0,47, -0,67, -0,54, соответственно); управление эмоциями – социальный статус (-0,57), управление своими эмоциями – социально-экономическое положение (-0,49).

Чем выше понимание чужих эмоций, своих эмоций и управление своими эмоциями, тем меньше уровень фрустрированности потребности в ближайшем социальном окружении. Это может быть связано с тем, что в общем понимание и контроль своих эмоций, способность их обозначить и управлять ими как в рамках своей личности, так и с окружающими, а также понимание мотивов и стремлений людей по их мимике, речевой экспрессии и другим вербальным-невербальным маркерам, тем ниже уровень фрустрации в области социального окружение, так как человек понимает свои потребности и имеет возможность одновременно адекватно подбирать и взаимодействовать со своим ближайшим кругом общения – друзьями, коллегами, противоположным полом и начальством.

Чем лучше управление эмоциями, тем ниже уровень фрустрированности потребности в социальном статусе. Чем эффективнее человек может регулировать свое эмоциональное состояние и состояние других людей, то есть уметь вызывать и продлевать действие положительных эмоций, ослаблять влияние негативных эмоций, тем больше он удовлетворен своим образованием, уровнем профессиональной подготовки, сферой профессиональной деятельности и работой в целом. Это может быть связано с тем, что, контролируя свои эмоциональные проявления, человек может добиваться успехов в какой-либо деятельности с помощью, например, волевых усилий, и продуцировать свое влияние на других людей, чтобы добиваться лучших результатов с помощью взаимодействия с ними.

Чем лучше управление своими эмоциями, тем ниже уровень фрустрированности потребностей социально-экономического положения. Чем лучше человек может контролировать свои эмоциональные проявления, т.е. снижать активность той или иной эмоции, вызывать положительные и нивелировать отрицательные, тем больших успехов он может добиваться в материальной сфере, так как это дает основу для эффективной саморегуляции.

По полученным данным можно сделать следующие выводы. Выявлено, что молодежь может эффективно контролировать и вызывать у себя и у других людей определенные эмоции, но при этом имеет проблемы с распознаванием эмоций по мимическим, интонационным, жестовым и другим проявлениям, а также с пониманием собственных эмоций – их возникновением, обусловленностью и так далее.

Определено, что молодежь может быть как эмоционально зависимой, быть неуверенной в себе, так и стремиться к автономии.

Установлено, что молодежь обладает относительно низким уровнем фрустрации, но имеет тенденцию к формированию фрустрации в области «Здоровья и работоспособности», что может быть связано с условиями деятельности и новыми требованиями среды, в которую они попали.

Выявлено, что в общем понимание эмоций взаимосвязано с отсутствием попыток эмоционально опереться на другого, поскольку человек самодостаточен и понимает, что другой обладает собственной психической реальностью, из-за чего появляется возможность опираться на себя, а не на других, а также с удовлетворенностью социальным окружением, что может быть связано со способностью к эмпатии и эмоционально-правильному ответу на предъявляемые социальные стимулы. Определено, что в общем управление эмоциями обеспечивает высокий уровень самодостаточности и уверенности в себе, стремление к отстаиванию своего мнения, удовлетворенность социальным окружением,

статусом и социально-психологическим окружением. Это может быть связано с наблюдающейся тенденцией к эффективной саморегуляции, что позволяет эффективнее управлять другими через свое эмоциональное состояние. Примером такого взаимодействия может быть социально-психологический эффект «заражения», когда человек своим примером может влиять на других людей.

**Список использованных источников:**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008.
2. Кочарян А.С., Фролова Е.В., Бару И.А. Феноменология нарушений межличностных отношений //Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 48. С. 73-77.
3. Ромодина А.М. Современные зависимости молодого поколения // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2018. Т. 1. № 3 (22). С. 55-61.
4. Берёзин С.В., Лисецкий К.С., Серебрякова М.Е. Подростковый наркотизм: семейные предпосылки. Самара: Издательство «Самарский университет», 2001.

© Сарболотская П.А., Костригин А.А., 2022

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ  
И ПРЕДПОЧТЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ В ОДЕЖДЕ**

Селиверстова О.Д.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

С развитием общества, процессом глобализации, сейчас на улице можно часто встретить людей в разных стилях одежды. Выбор одежды также обусловлен личностными качествами человека.

Целью нашего исследования выступил интерес к изучению теоретической основы вопроса. Проанализировав научную литературу, можно выделить несколько подходов к описанию выбранной темы.

В частности, социально-психологические особенности одежды, стилей и моды изучают И.В. Антоненко, Д.Г. Зимовщикова и И.Н. Карицкий. Они выделяют социальные слои одежды и функции этих слоев в социальном взаимодействии, связывают типы личностей со стилями в одежде, показывают многообразие ментальных картин реальности [1-5]. Вопросами одежды и моды также занимается М.Е. Snodgrass [7].

Исследователи личности выделяют множество личностных качеств [6]. Например, в теории Айзенка элементы личности могут быть расположены иерархически. У него прослеживается несколько суперчерт, которые он видит в построенной из нескольких составных черт. Эти черты могут представлять собой поверхностные отражения основополагающего типа, либо специфических качеств, присущих этому типу. Черты состоят из многочисленных привычных реакций, которые формируются из специфических реакций.

Для сбора данных Айзенк использовал разнообразные методы, от самонаблюдения до объективных психологических тестов. В своих исследованиях, Айзенк выявил два основных типа, которые назвал интроверсия-экстраверсия и нейротизм-стабильность.

В обзоре исследований Вилсона, основанных на предсказаниях по результатам тестирования в рамках теории Айзенка, сформировано много различий между экстравертами и интровертами. Например, интроверты менее терпимо относятся к боли, реже делают перерывы в работе, чтобы поболтать и выпить кофе, а возбуждение мешает им работать в то время, как экстраверты более терпимы к боли, чаще делают перерывы в работе, а возбуждение повышает эффективность их поступков и действий. Нейротизм – стабильность влияют на характер поведения индивида, если человек находится в шкале стабильности, то такой человек склонен к внимательности и спокойствия. Если же индивид находится в шкале нейротизма, то он будет беспокойным, замкнутым, если говорить о сочетании с интровертизмом, и агрессивным, импульсивным и возбудимым, в сочетании с экстравертизмом

Кеттел в своей теории стремится учитывать многочисленные черты, составляющие индивидуальность (степень обусловленности наследственности, влияние окружающей среды, и как эти факторы взаимодействуют между собой, влияя на поведение индивида).

Несмотря на утверждение, что поведение определяется взаимодействием черт и ситуационных переменных, его главная организующая концепция личности заключается в описании различных типов, выявленных им черт. Он выделил основные исходные черты, которые можно выявить с помощью его опросника. Сейчас она больше известна как 16-ти факторная структура личности, в которую входят [1]:

отзывчивость-отчужденность (добродушность, предприимчивость – цинизм, жестокость);

интеллект (абстрактное мышление-конкретное мышление);

эмоциональная стабильность-эмоциональная неустойчивость (зрелость-неустойчивость);

доминантность-подчиненность (уверенность-застенчивость);

рассудительность-беспечность (серьезность-беззаботность);  
сознательность-безответственность (ответственность-пренебрежение  
правилами);  
социальная смелость-робость (скованность-замкнутость);  
жесткость-мягкость (независимость-зависимость);  
доверчивость-подозрительность;  
мечтательность-практичность (артистичность-приземленность);  
дипломатичность-прямолинейность;  
склонность к опасениям-спокойствие (беспокойный-спокойный);  
радикализм-консерватизм (открытость к новому-приверженность  
традициям);  
конформизм-нонконформизм (следование за другими-предпочтение  
собственным решениям);  
высокий самоконтроль поведения-низкий самоконтроль поведения;  
напряженность-расслабленность (переутомляемость-сдержанность).

Стиль – выражение своего внутреннего мира. Выражение своей индивидуальности. Самый простой способ показать свой внутренний мир – стиль одежды. Наряду с гигиеной и макияжем, выбор гардероба подчеркивает заботу о теле и самовыражение через выбор текстур, цветов и дизайнов.

Если говорить о стиле с точки зрения истории, то стиль – это устойчивый, конкретно устоявшийся язык эпохи, который выражает ее культуру, отношение к окружающему миру и понятие красоты. История моды и стиля охватывает все аспекты человеческой деятельности, от пышных платьев и балов дебютанток до подходящего снаряжения для шахт, фабрик и т.д. В истории выделяют название стиля, которое господствовало в тот период времени. Но в современных реалиях «главного» стиля нет. В разных источниках упоминается от 30 различных стилей, а с взрослением каждого нового поколения их становится только больше.

Некоторые направления стиля включают в себя не только внешний вид, но также и определенную рутину, которую может выполнять человек для проявления себя как личности. И выбор одного из таких направлений стиля исходит от чувства комфорта, которое определяется личностными качествами индивида.

Таким образом, проведенный теоретический анализ показывает, что, особенности личностных качеств влияют на предпочитаемый стиль одежды человека. Говоря о личностных качествах, то каждый автор дает свою трактовку данного понятия, понимая под этими явлениями разные компоненты и их взаимосвязь друг с другом. Для исследования составляющих личности применяется многообразный инструментальный методик, который продолжает пополняться и совершенствоваться в наше



время. Тем самым в современной реальности мы имеем огромный накопленный опыт для изучения личностных качеств индивида, а по предпочитаемым людям стилям, можно выявить закономерность.

**Список использованных источников:**

1. Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Социальная психология системогенеза одежды и моды // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С.168-170.

2. Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Социальная психология моды в ее генезисе // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.420-426.

3. Зимовщикова Д.Г., Карицкий И.Н. Психологические типы мужчин в индустрии моды // Инновационное развитие легкой и текстильной промышленности. Сборник материалов Всероссийской научной студенческой конференции. Московский государственный университет дизайна и технологии. 2015. С.188-191.

4. Карицкий И.Н. Психология моды: факторы моды и типы личности в сфере модной деятельности // Перспективы психологической науки и практики. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С.473-477.

5. Карицкий И.Н. Конструирование миров // Методология и история психологии. 2018. №1. С.5-14.

6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории Личности. 1999. Питер.

7. Snodgrass, Mary Ellen. World clothing and fashion: An encyclopedia of history, culture, and social influence. Routledge, 2015.

© Селиверстова О.Д., 2022

**УДК 159.9**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА  
И СТИЛЕЙ ОБЩЕНИЯ  
У СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА**

Слободина Е.С., Некрасова А.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Процесс коммуникации неотъемлемая и очень важная часть жизни каждого. Без передачи информации друг другу общество не имело бы возможности развиваться. Межличностное общение несёт

психологическую нагрузку, которая определяет успешность человека во всех сферах жизнедеятельности. Мы постоянно взаимодействуем с другими людьми, а наше общение имеет свои специфические особенности. Каждый человек, коммуницируя с другими, формирует свою собственную систему психологических приёмов, на которую влияют не только такие характеристики как происхождение, способ воспитания, образование, возраст, но и индивидуальные, в частности, биологические особенности личности. Именно поэтому для каждого человека актуально исследовать и знать особенности своего стиля общения и темперамента.

Анализируя научную литературу по вопросу межличностных отношений, мы рассматривали работы многих выдающихся ученых таких, как Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и другие. Процесс общения является сложным процессом, поэтому необходимо анализировать каждый его элемент. Г.М. Андреева выделяет структуру общения, в которую включает коммуникативную сторону, интерактивную и перцептивную. Коммуникативная сторона – это обмен информацией между двумя или несколькими индивидами; интерактивная сторона общения состоит в обмене не только знаниями, но и действиями; перцептивная сторона общения заключается в восприятии друг друга и установлению взаимопонимания [1].

Каждый человек при определенных различных обстоятельствах может по-разному общаться с одними и теми же людьми. Но все мы стараемся придерживаться определенной стратегии, то есть стиля в межличностном общении. Стиль общения – это индивидуально-типологические особенности общения между людьми. Во многом он обуславливается особенностями общающихся, например, от возраста, пола, национальности, социального статуса и др. Кроме того, на характер общения, на поддержание его успешности, влияет темперамент его участников, из-за этого при коммуникации между людьми часто возникают психологически-напряжённые ситуации. Чтобы не допускать конфликты, необходимо ослабить воздействие некоторых черт темперамента человека, а другие, напротив, мобилизовать для достижения большей результативности общения [2].

В психологии существует большое количество определений темперамента. Темперамент – индивидуальные особенности личности, определяющиеся ее активностью и эмоциональностью в их динамических проявлениях (интенсивность, темп, ритм, подвижность психических процессов) [3].

Темперамент является биологической составляющей нашего организма. Он даётся нам с самого рождения и устойчив в течение длительного периода жизни человека. Поэтому свойства темперамента

наиболее стабильны и неизменны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Было проведено несколько эмпирических исследований по определению структуры темперамента. Этим занимались такие психологи как Г. Хейманс и Е. Вирсма, С. Берт, В.М. Русалов. На данный момент актуальна структура, которая содержит 3 компонента:

1. Эмоциональная сфера – выражается в эмоциональной чуткости в воздействия окружающей среды, а также импульсивности.

2. Моторная (двигательная) сфера – отображает состояние активности двигательной системы организма. Данная сфера включает в себя быстроту, скорость, темп, число мышечных движений.

3. Общая активность определяется интенсивностью, длительностью поведенческих актов, охват и объём предпринимаемых действий, а также стремлением человека к деятельности в различных сферах [4].

На следующем этапе нашего исследования было принято решение рассмотреть взаимосвязь стиля межличностного общения и структуры темперамента у молодёжи, а именно у студентов вторых курсов ВУЗов. Таким образом, целью нашего исследования является изучение взаимосвязи стилей межличностного общения личности и структуры темперамента. Гипотеза исследования: существует предположение о том, что существует взаимосвязь между стилями межличностного общения и структурой темперамента. Выборка нашего исследования состоит из 32 студентов разных направлений подготовки, в возрастной категории от 18-20 лет, 7 – мужчин и 25 – женщин.

Далее было проведено исследование с использованием методик «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири и «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности» В.М. Русалова.

Корреляционный анализ данных, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена по всей выборке испытуемых, показал значимую взаимосвязь между стилями межличностного общения и структур темперамента (табл. 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь стиля межличностного общения с показателями структур темперамента с применением коэффициента Спирмена (n=32)

Показатели структур темперамента	Пластичность	Социальная эргичность	Социальная пластичность	Эмоциональность	Предметная эргичность	Социальный темп
Авторитарный стиль	0,54	0,51				0,341
Агрессивный стиль			0,41			
Подчиняемый стиль			- 0,42	0,543		
Зависимый стиль				0,53	- 0,38	
Альтруистичный стиль						-0,37

Анализ данных, приведенных в этой таблице, определил наличие прямой и обратной связи между выявленными показателями структур темперамента и стилей общения:

1. Люди с авторитарным стилем общения обладают такими характеристиками как пластичность, социальная эргичность и социальный темп. Это означает, что данному типу людей свойственно лёгкое переключение с одного вида деятельности на другой и стремление к разнообразию их форм, развитое мышление, потребность в социальном контакте, стремление к лидерству и занятию высокого ранга, общительность, а также характерна быстрая речь и громкий голос. Как нам известно, авторитарный стиль – это тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Можно предположить, что человеку, доминирующему в какой-либо деятельности необходимо обладать такими характеристиками как авторитетность, настойчивость, энергичность, компетентность и уверенность в себе, чтобы влиять на других людей.

2. Людям, которым присущ агрессивный стиль в общении, свойственна социальная пластичность, можно предположить, что такая корреляция имеет место быть, так как агрессивный тип склонен настойчиво добиваться своего, отвечать прежде, чем собеседник закончил свою мысль. Следовательно, чтобы преобладать над другими людьми, они используют широкий набор коммуникативных способностей, легко вступают в социальные контакты, часто начиная громко говорить вызывающим тоном, а также навязывая своё мнение.

3. Напротив, людям с подчиняемым стилем не свойственна социальная пластичность, так как это пассивный, слабовольный тип, который стремится найти опору в ком-либо более сильном, а также личности, обладающими таким типом имеют склонность к поддержанию монотонных контактов и низкий уровень заинтересованности в поддержании социального взаимодействия. Тем не менее им свойственна эмоциональность, так как они часто испытывают ощущение неуверенности, тревоги, неполноценности, беспокойство по поводу работы, а также чувствительность к неудачам.

4. Людям с зависимым стилем в общении не свойственна эргичность так как они проявляют пассивность, нежелание умственного напряжения и низкую вовлечённость в процесс деятельности. Им также свойственна эмоциональность, как и подчиняемому стилю, можно предположить, что из-за влияния других людей, личности с зависимым стилем склонны переживать, а также для них характерна замкнутость в себе. Давление сверху оказывает негативное воздействие на них, в следствие чего они

молчаливы, с трудом включаются в разговор, держатся на расстоянии от партнёра, имеют невыразительную, тихую речь.

5. Студентам с альтруистичным стилем в общении не свойственен социальный темп, так как как главное для этого типа – стремление помочь и сострадать другим людям, поэтому их речь может быть прерывистой, а в разговоре содержится много пауз.

Таким образом, можно сказать, что изучение особенностей межличностной коммуникации остается актуальным, так как в процессе социализации ведущую роль в жизнедеятельности людей отводится умению общаться. Оно позволяет человеку обмениваться с окружающими действиями, представлениями, чувствами, а также обеспечивает благоприятный климат в коллективе.

#### **Список используемых источников:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М. Наука 1994. 325 с.
2. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типология личности. М., 2000.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.. 2004.
4. Феоктистова С.В., Кулева И.В. Взаимосвязь особенностей темперамента и стратегий поведения личности в конфликте // Российский Новый Университет. – М., 2014. – С. 209-213

© Слободина Е.С., Некрасова А.С., 2022

#### **УДК 159.9**

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И НАРУШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ ПРИ ШИЗОФРЕНИИ.**

Слуцкая А.А.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Шизофрения остается актуальной проблемой современной патопсихологии. Это хроническое прогрессирующее заболевание, приводящее к стойкому нарушению социальной адаптации и трудоспособности больных в молодом возрасте.

Шизофрения характеризуется развитием психоза, галлюцинаций, бредовых состояний, дезорганизованной речи и поведения, аффективной тупости, когнитивного дефицита, утраты трудоспособности и социальной

активности. Причина неизвестна, но большая роль отводится генетическому и экологическому фактору. Симптомы чаще всего развиваются в подростковом и юношеском возрасте. Один или несколько эпизодов с выраженной симптоматикой должны продолжаться более 6 месяцев, до того, как будет поставлен диагноз. Лечение – медикаментозная терапия, когнитивная терапия и психосоциальная реабилитация. Раннее определение и лечение положительно сказываются на продолжительной жизнедеятельности. Психоз предполагает наличие таких симптомов, как бредовые состояния, галлюцинации, дезорганизованное мышление и речь, причудливое и неадекватное моторное поведение, что свидетельствует о потере контакта с реальностью. Частота встречаемости шизофрении в мире составляет около 1%. Болеют примерно одинаково мужчины и женщины, и относительно постоянно во всех культурах. Городская жизнь, бедность, детская травма, недостаток родительского внимания и пренатальные инфекции являются факторами риска, а также существует генетическая предрасположенность. Заболевание начинается в позднем подростковом возрасте и длится в течение всей жизни, обычно сопровождаясь ослаблением психосоциальных функций.

Средний возраст начала заболевания середина 20-ти лет у женщин и несколько раньше у мужчин; примерно у 40% мужчин первый эпизод происходит в возрасте до 20 лет. Редко дебютирует в детском возрасте; может возникать в раннем подростковом возрасте или в пожилом. Примерно от 5 до 6% пациентов с шизофренией совершают самоубийство, около 20% – попытку самоубийства; многие другие серьезно задумываются о самоубийстве. Суицид – это основная причина смертности больных шизофренией, которая частично объясняет уменьшение продолжительности их жизни на 10 лет.

Риск может быть особенно высоким для молодых мужчин, страдающих шизофренией и расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ.

Шизофрения является хроническим заболеванием, которое может прогрессировать в несколько этапов, хотя их продолжительность и характер могут значительно отличаться у разных больных. Пациенты с шизофренией обычно обращаются за медицинской помощью после проявления психотических симптомов примерно в течение 8-15 месяцев, но в настоящее время в данном ключе заболевание распознается раньше.

Симптомы шизофрении обычно ухудшают способность человека выполнять комплексные и сложные когнитивные и моторные функции, таким образом, симптомы часто заметно влияют на работу, социальные взаимоотношения и самообслуживание. В результате больной теряет

работу, изолируется от общества, у него ухудшаются отношения и снижается качество жизни.

Симптомы подразделяют на следующие группы: положительные: галлюцинации и бред; негативные – снижение или потеря нормальных функций и эмоциональной реакции; дезорганизованные – скачкообразность мышления и причудливое поведение; когнитивные – снижение памяти, способности анализировать информацию, а также решать проблемы.

У больного могут присутствовать симптомы из одной или двух категорий.

Отрицательные симптомы (дефекты) включают:

1. Притупленный аффект: лицо больного неподвижно, с плохим зрительным контактом и отсутствием выразительности.

2. Бедность речи: пациент говорит мало и дает краткие ответы на вопросы, создавая впечатление внутренней пустоты.

3. Ангедония: отсутствие интереса к любому виду деятельности и усиление беспорядочной, суетливой активности.

4. Асоциальность: отсутствие интереса к взаимоотношениям с окружающими. Негативные симптомы часто снижают мотивацию больного и чувство необходимости достижения цели.

5. Дезорганизованные симптомы, которые можно рассматривать как позитивную симптоматику.

6. Расстройства мышления. Мышление у больного дезорганизовано, отличается бессвязной, бесцельной речью, он быстро переходит от одной темы к другой. Речь может варьировать от легкой дезорганизованности до полной непоследовательности и невразумительности. Причудливое поведение может проявляться ребячеством, ажитацией, отсутствием соблюдения гигиены, неряшливым внешним видом. Кататония – это крайняя степень нарушения поведения, при котором больной может принимать вынужденную ригидную позу и сопротивляться попыткам его переместить или вовлекаться в бесцельную и не стимулированную двигательную активность.

Когнитивный дефицит включает нарушения функции внимания; скорости обработки; рабочая и декларативная память; абстрактного мышления; способности решения проблем; понимание социального взаимодействия.

Некоторые ученые разделяют шизофрению на дефицитный и недефицитный тип в зависимости от наличия и степени проявления негативных симптомов, таких как аффективная тупость, отсутствие мотивации и снижение чувства достижения цели.

У больных с дефицитным типом преобладает негативная симптоматика со стертым проявлением других симптомов (таких как

депрессия, тревожность, в побудительной обстановке, побочные действия лекарств).

У больных с недефицитарным подтипом могут присутствовать бредовые состояния, галлюцинации и расстройства мышления, но негативная симптоматика встречается относительно редко.

Ранее установленные подтипы шизофрении (параноидальный, неорганизованный, кататонический, остаточный, недифференцированный) оказались необоснованными или ненадежными и больше не используются.

#### **Список использованных источников:**

1. Балабанова, Л. М. Вопросы определения нормы и отклонений // Судебная психология – Донецк: Сталкер, 2019. – 432 с. – ISBN 966-596-104-7.
2. Зейгарник, Б. В. Патопсихология. – Из-во МГУ, 2016. – С. 287.
3. Патопсихология: [электронный ресурс] URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-82534.html> (дата обращения 17.11.2022)
4. Патология психической деятельности при шизофрении: [электронный ресурс] URL: <http://www.ncpz.ru/lib/54/book/16/chapter/1> (дата обращения 18.11.2022)

© Слуцкая А.А., 2022

**УДК 159.99**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ У СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК**

Студеникина С.С., Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В юношеском возрасте девушки переживают на себе разного рода воздействия [5]: смена учебного заведения в связи с окончанием школы, изменение содержания учебной деятельности, новая социальная роль студента. Все это может приводит к эмоциональным переживаниям. Среди трудностей можно выделить следующие: переоценка выбранного профиля обучения, трудности адаптации к учебной деятельности, необходимость выстраивания социальных контактов в новом коллективе. Выходит, что человек вынужден в значительной степени перестроить привычный образ жизни. В связи с этим могут начаться трудности в учебе, увеличится количество пропусков, будут накапливаться отработки, начнутся трудности с эффективным распределением времени на самоподготовку. Некоторые исследователи подчеркивают, что именно в период под влиянием высоких нагрузок [2]. Складывается ситуация, при которой человеку нужно



мобилизоваться, справиться с ней и адаптироваться к изменившимся условиям. В связи с этим, представляют интерес анализ психологических защит у современных девушек.

Итак, девушка проживает некую нестабильность и это переживание представляет собой глубинный процесс, соответственно, через его анализ мы можем получить представление о том, какие личностные ресурсы задействуют девушки в процессе преодоления кризисных ситуаций [5]. Психологические защиты представляют собой ресурсы, способствующие снижению интенсивности переживаний [3].

Известно, что психологическими защитами пользуется каждый человек, как в своей повседневной жизни, так и в стрессовой ситуации. Если трудную жизненную ситуацию невозможно преодолеть конструктивно, то запускаются стратегии сознательного совладания (копинг-стратегии).

Психологические защиты – это особые механизмы, которые использует наша психика для того, чтобы избежать негативного эффекта, вызванного какими-либо психотравмирующими воздействиями. Защиты обеспечивают искажение, игнорирование или избегание ситуации, происходящей в реальности, с целью ослабления эмоционального напряжения: травмирующая информация не воспринимается; если воспринимается, то забывается; если запоминается, то интерпретируется удобным для человека образом [1]. Психологическая защита – это психическая безопасность личности. Её механизмы включаются бессознательно при стрессе, психотравме, фрустрации и конфликтах. Основными используемыми психологическими защитами являются [6]:

1. Отрицание – это бессознательный отказ человека воспринимать неприятную для него информацию. Так же этот механизм включает в себя отказ от потребностей, мыслей, чувств, желаний или реальности, которые не принимаются им на сознательном уровне.

2. Вытеснение – это процесс исключения неприятных, негативных и неприемлемых чувств, желаний, мыслей и побуждений, которые вызывают стыд, боль или вину. Проявлению этого механизма психологической защиты характерно забывание выполнять определенные задачи или их неосознанное игнорирование.

3. Рационализация – это оправдание человеком его неприемлемых чувств, побуждений, поступков, признания которых, угрожало бы самооценке. При включении этой защиты человек переоценивает ситуацию, истолковывая её в качестве менее угрожающей или даже безвредной.

4. Проекция – это неосознанное наделение собственными качествами, чувствами, желаниями и побуждениями другого человека, исходя из нежелания признавать их в самом себе. Механизм проекции позволяет человеку оправдывать свои действия.

5. Идентификация – это процесс уподобления себя другому субъекту, группе, модели или идеалу. Это восприятие кого-то, как продолжения себя. Сам процесс идентификации бессознательный, но выбор объектов всегда в той или иной степени остаётся сознательным.

6. Компенсация – это бессознательная попытка преодоления реальных или мнимых психических, или физических недостатков, путём прямой или косвенной компенсации.

7. Изоляция – это процесс абстрагирования от осознанных травмирующих факторов для человека. При данном механизме неприятные эмоции блокируются сознанием, то есть нет связи между эмоциональной окраской и событием.

Первым понятие «психологические защиты» ввел Зигмунд Фрейд в работе «Защитные нейропсихозы» в 1894 году. В этом научном исследовании данное понятие обозначало техники борьбы личности с непереносимыми и неприятными для осознания представлениями. Их целью являлось полное вытеснение или хотя бы минимизация неприятных эмоций и невыносимых для сознания мыслей. В ранних работах Фрейд указывал, что механизм вытеснения, главной целью которого является предотвращение неудовольствия, является прототипом психологической защиты. Им было описано 8 психологических защит [6].

Анна Фрейд, дочь Зигмунда Фрейда, уже более подробно описала механизмы психологической защиты, а также однозначно выделила тот аффект, который их запускает - страх и тревога. Ей удалось выделить целую группу полностью автоматизированных и не зависящих от сознания защит и описала 15 механизмов [5]. Так же Анна сделала вывод о том, что использование защиты не снимает внутренний конфликт и страхи сохраняются, что с большой вероятностью приводит к болезни. Помимо этого, она показала, что определенные наборы психозащитных техник ведут к определенной симптоматике.

Альфред Адлер так же внес вклад в развитие понятия: он подробно описал механизм компенсации. Адлер связывал возможность развития личности с чувством неполноценности и акцентировал своё внимание на том, что на формирование психологических защит влияет социальная составляющая. Особенно сильное влияние, по его мнению, оказывали родители на маленького ребёнка [5]. То есть ребенок, изначально чувствуя свою беспомощность и зависимость от родителей, стремится компенсировать это через свои достижения, что приводит к полноценному формированию личности.

Понятие предмета психологической защиты ввел К. Роджерс. По его мнению, в качестве предмета выступает Я-концепция, а функцией механизмов является сохранение её целостной и позитивной стабильности.

Им же был выделен критерий эффективности действия защит: они эффективны в том случае, если способствуют нейтрализации рассогласования в структуре Я-концепции [5].

По мнению Роберта Плутчика, механизмы психологической защиты являются производными восьми ключевых эмоций, первообразами которых выступают восемь базовых реакций. На основе этой теории была разработана методика «Индекс жизненного стиля», которая позволяет выявить ведущие психологические защиты и уровень напряженности каждой из них [3]. Исследования К. Келлермана, Р. Плутчика и Р. Лазаруса стали основой для расширения зоны исследования, а также включения в сферу изучаемых явлений реагирования на стрессовые ситуации.

Согласно представлениям отечественных психологов, таких как А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова, В.К. Мягер и др., психологическая защита является естественным, ежедневно работающим механизмом. В отечественной психологии приоритет в постановке проблемы психологических защит принадлежит Басину Филиппу Вениаминовичу. Главной целью психологической защиты, в его представлении, является предупреждение развития расстройств, связанных с поведением и физиологическим развитием, которые могут возникнуть как при конфликте бессознательного и сознания, так и при противоречии осознаваемых установок, насыщенных эмоциями [2]. Он причисляет к психологическим защитами формирование более широкой в смысловом значении установки, которая будет нейтрализовать нереализуемую эмоционально насыщенную установку. То есть, основным в психологической защите считается изменение систем установок, целью которой является уменьшение эмоционального накала.

На данный момент можно наблюдать расширение понятия. Если раньше оно ограничивалось только изучением механизмов психологической защиты, то сейчас это понятие видят более обширно. Такие авторы, как Р.М. Грановская, Л.Ю. Субботина и др., определяют психологическую защиту, как многоуровневую систему индивидуально-личностных, социально-психологических и социальных форм поведений и механизмов, которая обеспечивает психологическую безопасность человека и его защищенность в обществе. Но помимо положительной роли психологических защит, такие авторы, как Р.М. Грановская и И.Я. Березная замечают, что психологические защиты выступают в роли препятствия, которое преграждает, искажает и ограничивает полноценное переживание и восприятие мира [1]. Также защиты описываются ими, как перестройщики напряженной и угрожающей для индивида информации. Информация, которая несёт в себе меньше опасности, воспринимается, но искажается на

более приемлемую. Информация, которая несёт наиболее опасный характер, не воспринимается уже на уровне восприятия.

Формирование психологических защит у современных девушек является актуальной темой для изучения, потому как на фоне социальных стереотипов, девушкам гораздо сложнее формировать позитивную самооценку, чем юношам. Женщины, главным образом, оцениваются в системе семейно-родственных отношений, тогда как мужчины оцениваются по роду занятий, общественному положению и социальным достижениям. Исследования показывают, что девушкам свойственно скрывать от себя мотивы своего поведения и подавлять их, что доказывает, преимущественные формы таких психологических защит, как отрицание, подавление и идентификация. Одной из причин подсознательной защиты у девушек является профессиональная дискриминация. В молодом возрасте многие девушки сталкиваются с этим в образовательных учреждениях, особенно на технических направлениях, а далее на работе. В таких ситуациях, с целью душевного равновесия и комфорта, девушки начинают сравнивать своё положение и уровень знаний с тем, что имеют другие девушки, так как при таком сравнении остаётся возможность удовлетворения. Чувство ущемления возрастает, когда девушка начинает сравнивать себя с мужчинами. Такие ситуации формируют в девушках сомнения в своих способностях, что в дальнейшем может привести к компенсации. Так же важно отметить, что часто источником подсознательной защиты у девушек являются традиции воспитания в семье, которые культивируют у девочек уступчивость. Девушки, которые выросли в условиях подавления проявления желаний и мнений, с возрастом осознают несправедливость своего положения, что вызывает в них обострение внутренней напряженности и глубинные конфликты. Заниженная самооценка является одним из следствий такого положения.

Помимо этого, внутренний конфликт в девушках вызывают ситуации на работе, когда для достижения успеха в мужском коллективе необходимо отказаться от эмоциональности и внимания к межличностным отношениям, потому что в обществе это ценится меньше, чем ориентация мужчин «на дело». Однако, когда деловая женщина начинает вести себя на работе как мужчина, её порицают за излишнюю воинственность. Это ведёт к рационализации своих действий. Женщины, занимающие высокие должности, склонны умалять свои достижения, испытывать чувство вины от того, что живут «не по-женски» и терять чувство гордости собой, приписывая часть своего успеха заслуге мужчин. Такие противоречия вынуждают женщину подстраиваться под общество и социально адаптироваться. Поэтому ведущей психологической защитой у женщин

является идентификация, что так же предполагает эмпатию и обуславливает повышенное чувство такта.

Таким образом, на основе анализа исследований, представленных в отечественной и зарубежной психологической науке, можно сделать вывод о том, что психологические защиты девушек имеют схожие черты с психологическими защитами юношей, но в то же время психологические защиты девушек имеют свои специфические особенности.

#### **Список использованных источников:**

1. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита. М.: Перо, 2014. 160 с.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ, 2009. 135 с.
3. Киршбаум Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. М.: Смысл, 2000.
4. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.
5. Романова Е. С., Карпов А. Б. Современные представления о механизмах психологической защиты: обзор литературы // Российский психиатрический журнал. 2003. № 6. С. 67–72.
6. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.

© Студеникина С.С., Атрохова Т.В., 2022

УДК 159.9

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Судьярова С.А., Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Синдром эмоционального выгорания является важной проблемой исследований в психологии. Его возникновение напрямую связано с межличностным общением, с его интенсивностью и продолжительностью. Так как человек живет в обществе, он часто сталкивается с ситуациями, которые требуют от него социального взаимодействия и эмоциональной отдачи [2]. В таких условиях изучение синдрома эмоционального выгорания всегда будет актуальным. Важные результаты исследований данного синдрома представлены в работах Дж. Фрейденбергера, Б. Джастиса, М. Матингли, С. Шабина, К. Маслач, С. Джексон [3].

На данный момент существует недостаточно исследований в области гендерных различий эмоционального выгорания, что обуславливает актуальность и востребованность обращения к данной проблеме. Нами была поставлена задача изучения особенностей выраженности копинг-стратегий и уровня эмоционального выгорания у юношей и девушек.

В исследовании принимали участие 30 женщин и 25 мужчин в возрасте 18-30 лет. Методами исследования являлись: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [1], методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера, в адаптации Т.А. Крюковой. Для обработки полученных результатов использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования (табл. 1) показали, что у девушек существенно преобладает уровень следующих симптомов эмоционального выгорания: неадекватное избирательное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоции, эмоциональная отстраненность.

Таблица 1 – Статистически значимые различия показателей эмоционального выгорания и копинг-стратегий у девушек и юношей

Показатель	Девушки	Юноши	Уровень значимости Р
Неадекватное избирательное реагирование	14,0	17,1	0,049602*
Эмоционально-нравственная дезориентация	11,56	15,8	0,024036*
Расширение сферы экономии эмоции	13,52	18,4	0,006019*
Эмоциональная отстраненность	13,24	18,3	0,019229*
Эмоции	37,12	42,16666667	0,049187

Установлено, что у девушек наблюдается более частое проявление «избирательного реагирования», чем у юношей. Это означает, что девушки чаще перестают замечать различия между явлением экономического проявления эмоций и неадекватным эмоциональным реагированием. Эмоциональная отдача подается на предварительно выбранные ситуации субъектов деятельности. Контакт с другими людьми осуществляется по принципу «хочу – не хочу».

Высокие показатели «эмоционально-нравственной дезориентации» у девушек показывают, что нравственные чувства не поддаются стимуляции, или поддаются плохо.

В случае отказа проявления должного эмоционального отношения к подчиненному возникает сложность в адекватном принятии собственной вины. Для подобного поведения существует множество стратегий: рационализация поступков, проецирование вины на субъекта. Так, например, девушки чаще могут мысленно себя оправдывать: «Это не тот случай, чтобы переживать», «Таким людям нельзя сочувствовать».

Механизм «экономии эмоций» у девушек чаще, чем у юношей, распространяется на все сферы жизни, или на большую их часть. Они чаще пренебрегают общением с близкими людьми из-за усталости.

Более высокий уровень «эмоциональной отстраненности» говорит нам о том, что девушки чаще используют психологическую защиту полного исключения эмоций из всех сфер своей жизни. В этом состоянии человека не волнуют никакие обстоятельства: ни позитивные, ни негативные. Эмоциональный отклик почти или совсем не появляется.

Фазы выгорания состоят из симптомов, описанных выше. Если у девушек уровень большинства симптомов фаз выше, то и уровень развития самой фазы так же будет выше.

Уровень развития фазы напряжения, резистенции и истощения ярче выражен у девушек. Наибольший интерес представляют значимые различия на уровне сформированности фазы резистенция. Яркие выраженные различия показывают, что девушки чаще демонстрируют психологические защиты сопротивления психотравмирующим обстоятельствам. К фазе резистенции относят упомянутые выше симптомы: неадекватное избирательное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций.

Выявлено значимое различие в выраженности копинг-стратегии выражения эмоций между девушками и юношами. Девушки применяют эмоционально-ориентированную стратегию чаще юношей. Это значит, что женщины чаще стараются изменить свои эмоции при столкновении со стрессогенной ситуацией. При доминировании данной стратегии человек пытается вернуться в оптимальное эмоциональное состояние, например, с помощью юмора или положительной оценки происходящего. Стратегия направлена на получение эмоционального облегчения и улучшение своего самочувствия, но не направлена на решение проблемы.

Результаты исследования показывают, что уровень эмоционального выгорания у девушек выше, чем у юношей. Женщины чаще демонстрируют неадекватное эмоциональное проявление. Доминирующая же копинг-стратегия, которую выбирают девушки, направлена на эмоциональное облегчение, то есть регулирование эмоций дается женщинам сложнее, чем мужчинам. Однако найденные различия не являются точным отражением реальной картины действительности, различия лишь обозначают направление, в котором нужно двигаться научному сообществу. Так, рассматривая различия между мужчинами и женщинами, мы не можем отбросить социокультурные факторы. Во многих культурах демонстрация некоторых эмоций у мужчин рассматривается как проявление слабости. Мы можем сделать вывод, что в воспитании мужчин делается упор на обретение навыка нормализации и контроля эмоций.

Исследование гендерных различий в эмоциональной сфере должно получить свое развитие, так как важность теоретического и прикладного знания в этом вопросе значительна. Рассмотрение вопроса различного проявления эмоций может обусловить изменение отношения к эмоциональному проявлению у мужчин и женщин. Для мужчин подобное преобразование необходимо, чтобы они не становились жертвами запретов на демонстрацию эмоции. Женщины же нуждаются в психологической помощи, например, в обучении механизмам саморегуляции.

**Список использованных источников:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 469 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания, диагностика и профилактика. М.: Юрайт, 2017. 299 с.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90-101.

© Судьярова С.А., Костригин А.А., 2022

УДК 159.9.07

**ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ  
У ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА,  
СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ**

Тарасова А.А.

Научный руководитель Метелин В.Б.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время одной из проблем современного мира, с его ускоряющимися темпами развития, является проблема возникновения пищевых расстройств и изменения поведения, связанных с отклонением в физическом и психическом здоровье человека. Чаще всего с рассматриваемой проблемой сталкиваются молодые женщины, проживающие в браке, что является результатом особенностей семейных взаимоотношений, возникновением различных переживаний и тревожности.

Вопросам рассмотрения факторов возникновения расстройств пищевого поведения у людей женского пола посвящено множество научных работ, среди которых можно отметить работы С.С. Тихонова, Т.Г.



Вознесенской, В.А. Сафонова, Т.А. Мешкова и других. Но, с учетом современных тенденций, необходимо продолжить исследование в данном направлении и более подробно изучить отдельные вопросы темы.

В данной статье предпринята попытка изучения и анализа влияния факторов возникновения расстройств пищевого поведения у женщин молодого возраста, а также разработки эффективного алгоритма по повышению психоэмоциональной устойчивости к этим факторам.

Под расстройством пищевого поведения следует понимать совокупность поведенческих синдромов у человека, выражающихся в изменении правил приема пищи, изменении ее объема, ассортимента под воздействием факторов внутренней и внешней среды.

К сложным и серьезным расстройствам проявления пищевого поведения можно отнести анорексию, булимию, переедание. В данных случаях требуется помощь квалифицированных специалистов.

В большой доле случаев сложно заметить признаки и наличие рассматриваемых поведенческих расстройств. В качестве примера можно привести случай, когда люди находились в паре более 10 лет, постоянно проживали вместе, но супруг не подозревал о наличии у супруги признаков нервной булимии. Между тем, пациентка на протяжении нескольких лет использовала искусственное вызывание рвоты в качестве средства для борьбы со стрессом. На вопросы мужа о том, почему она проводит каждый день больше часа в туалете, отвечала, что испытывает трудности с пищеварением.

Влияние семейных взаимоотношений оказывает прямое влияние на возникновение расстройств пищевого поведения у лиц женского пола. Объясняется это тем, что женщины, как правило, являются более эмоциональными и восприимчивыми по своей природе, чаще подвергаются стрессу и тревогам, связанных с ним. Ситуация во многом усугубляется, если в семье складывается напряженная психоэмоциональная обстановка, возникают серьезные разногласия во взаимоотношениях, ведущие к нарушению коммуникаций между супругами. Таким образом, общий фон возникающих различных переживаний, тревог, эмоциональных всплесков накладывает свой отпечаток на здоровье супруги и ведет к изменению ее подхода и поведению к пищевым привычкам [2, с. 246].

Как показывает практический опыт, чаще всего молодые женщины, у которых наблюдается возникновение расстройства пищевого поведения, испытывают страх и боязнь, а также неуверенность в отношениях, опасение распада семьи [3, с. 2].

Существует целая группа основных факторов возникновения психологических проблем у женщин, находящихся в браке:

1) семейные причины (воспитание в семье, наглядный пример поведения родителей и их отношения откладывает отпечаток на ребенка и становление его личности во взрослом возрасте; давление со стороны родителей и навязывание убеждений и собственного мнения);

2) общество и социум (влияние окружения среди числа друзей, подруг, знакомых ведет к изменению в мировоззрении, мышлении у человека);

3) иные тяжелые проблемы и переживания (различные внешние обстоятельства также оказывают влияние на изменение психоэмоционального поведения человека и вызывают ряд расстройств пищевого поведения, как соответствующую меру реагирования).

Существуют также частные причины и факторы, ведущие к возникновению расстройств пищевого поведения у девушек, состоящих в браке:

1) внутренние установки личности, ее восприятие окружающей действительности;

2) наследственные факторы и причины, вызывающие отклонения в физическом и психическом здоровье человека;

3) влияние социума на ценностные установки и поведение личности;

4) закрепление определенных стереотипов в сознании человека (их отрицание или желание следовать);

5) внутренние комплексы, блоки и преграды;

6) невозможность справиться самостоятельно с психоэмоциональным напряжением, стрессами и т.д.

Эти и другие факторы обуславливают необходимость разработки мероприятий по борьбе и профилактике с возникновением расстройств пищевого поведения.

По данным социологического опроса, проведенным среди представителей женского пола, было выявлено, что основными причинами возникновения расстройств пищевого поведения является наличие страхов, неуверенности (22%), низкий уровень самооценки (30%), наследственные причины (14%), неблагополучные семьи (40%). Следовательно, возникает объективная необходимость поиска эффективных инструментов и средств для борьбы с данным расстройством, поиском причин его возникновения и проведением своевременной профилактики [1, с. 163].

В данной статье автором предложен алгоритм по повышению психоэмоциональной устойчивости к факторам возникновения расстройств пищевого поведения у девушек, состоящих в семейных отношениях, наглядно представленный на рис. 1.

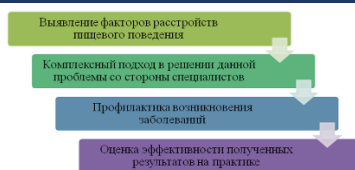


Рисунок 1 – Алгоритм по повышению психоэмоциональной устойчивости к факторам возникновения расстройств пищевого поведения у женщин молодого возраста, состоящих в семейных отношениях [Авторская разработка]

Предположительно разработанный алгоритм позволит не только повысить уровень стрессоустойчивости к факторам возникновения расстройств пищевого поведения, но и обеспечить надежную профилактику проявления нарушений в будущем.

В целом можно сделать вывод, что на расстройство пищевого поведения у молодых женщин в браке оказывает влияние значительное количество факторов психологического, социального и другого характера. Следовательно, поиск основных причин их возникновения, преодоление сложных психоэмоциональных ситуаций в семье является основной задачей становления здорового и крепкого общества и отдельной личности. По нашему мнению, необходим комплексный подход к решению данной проблемы, как со стороны самого человека, путем работы над своим сознанием, мышлением и сложившимися установками, так и со стороны специалистов.

#### **Список использованных источников:**

1. Анжелину А. К. Признаки расстройств пищевого поведения / А. К. Анжелину // Молодой ученый. - 2021. - № 33 (375). - С. 163–165.
2. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности / Я.В. Мочалова // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». - 2017. - С. 246-247.
3. Ромацкий В.В. Феменология и классификация нарушений пищевого поведения / В.В. Ромацкий // Бюллетень сибирской медицины. – 2020. - №1. - С. 2–10.

© Тарасова А.А., 2022

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН КАК ПОТРЕБИТЕЛЕЙ МОДНОЙ ОДЕЖДЫ

Толстова П.Ф., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На сегодняшний день известно, что поведение потребителей на рынке определяется культурными, социальными и психологическими факторами. Это обстоятельство обуславливает значимость социально-психологических исследований данной сферы для объяснения отдельных феноменов, возникающих в сфере потребления, факторов, оказывающих влияние на потребительское поведение, действия психологических механизмов, лежащих в основе поведения потребителей. В настоящее время в большинстве стран женщины являются наиболее активными потребителями товаров и услуг, так как в XX веке изменилось положение женщин в обществе, увеличилось количество выполняемых социальных ролей и обязанностей. Это обуславливает необходимость исследования социально-психологических детерминант потребительских предпочтений женщин, а также и тендерных особенностей потребительского поведения женщин [5].

Среди феноменов, определяющих поведение человека на рынке важное значение имеют потребительские предпочтения, так как именно они являются главной детерминантой потребительского поведения – покупки и использования товаров. В большинстве отечественных работ под потребительскими предпочтениями подразумевается ряд факторов, определяющих формирование требований по отношению к товару.

В рамках экономических исследований К.И. Семенов выделяет три группы факторов, формирующих потребительские предпочтения: психологические, социальные и экономические [5].

В рамках социальной психологии О.С. Посыпановой изучены социально-психологические свойства потребительских предпочтений и определена зависимость потребительских предпочтений от социальных и экономических факторов (гендера, возраста, социального и семейного положения, дохода).

Потребительские предпочтения изучаются зарубежными психологами: С. Кемпом, Ф. Болом, Г. Лейбенштейном, Дж. Бакстером, Р. Элиотом, Р. Масонном, В. Хайнсом, М. Бьянчи и др. В основном эти исследования имеют описательный, часто прикладной характер или описывают какое-либо свойство потребительских предпочтений [3].

Посыпанова О.Е., изучая социально-психологические свойства потребительских предпочтений, дает следующее определение понятию потребительские предпочтения: «потребительское предпочтение есть вид позитивного субъект-объектного отношения к товару, услуге или их атрибутам, определяющий их выбор из ряда подобных».

Данные предпочтения по происхождению эндогенны – основанные на внутриличностных переменных, прошлом опыте и удовольствии/неудовольствии от него полученном, мотивации, ценностях и т.д.; и экзогенны – основанные на рекламе, советах друзей и других внешних воздействиях; соответствующие потребностям и соответствующее благосостоянию.

Ряд ученых настаивают на том, что предпочтения потребителя всегда скрыты (латентны) и иррациональны. С одной стороны, потребитель – член нескольких социальных групп, и потому подвержен влиянию социальных, или внешних, факторов. С другой стороны, потребитель индивидуален, а потому его жизненный стиль испытывает воздействие ряда внутренних, психологических, факторов.

Психологические факторы, влияющие на поведение потребителей, – мотивация, восприятие, обучение, убеждения и установки. Потребности и мотивы являются факторами, которые наиболее сильно влияющими на потребительского поведение. Мотивацию поведения потребителей – побуждение поведения, система факторов, вызывающих активность организма и определяющих её направленность. Основными психологическими детерминантами потребительских предпочтений являются: потребности, мотивы, цели и свойства личности, которые определяют доминирующие мотивы деятельности.

Ряд потребностей, которые могут быть реализованы с помощью одежды: она может удовлетворять потребность человека в персонализации, в принадлежности, в защите, в самоутверждении и престиже, потребность в общении, кроме того, одежда может удовлетворять эстетические и гедонистические потребности человека. Мотивом выбора одежды может являться следование моде, при этом ответы на вопросы о том, что заставляет людей следовать моде, зависят от представлений о 12 ценностях моды, так как, именно эти ценности являются «структурообразующими» компонентами моды [4].

Среди ценностных ориентаций (и соответственно, мотивов) участников моды – повышение привлекательности своего «Я», принадлежность (реальная или желаемая) к социальным группам, обладающим высоким статусом или престижем и так далее.

Одежда является своеобразным объектом для творческой деятельности человека, мотивированной потребностями в самовыражении

и самореализации. Мотивом выбора определенной одежды может служить сниженная самооценка человека и тогда выбираемая одежда служит целям самоутверждения и психологической защиты [2]. Опираясь на взгляды А.Н. Леонтьева, который считал, что в отличие от целей, мотивы актуально не осознаются субъектом, и при совершении тех или иных действий, люди обычно не отдают себе отчета в мотивах, которые их побуждают, в работе выдвинуто предположение, что существует разница в уровне осознания различных мотивов выбора одежды женщинами.

М. Люшер считает, что люди одеваются (по большей части бессознательно) в соответствии с определенным ролевым имиджем, поскольку это облегчает им контакт с их целевой группой. Е.А. Петрова, считает, что люди редко осознают, что они надевают и в то же время, знаковая система костюма интенциональна, то есть, направлена и может преднамеренно употребляться или не употребляться в общении между людьми, что можно различить несколько степеней осознанности информации передаваемой одеждой и все элементы знаковой системы могут быть осознаны. Представители современного психоанализа (К. Конинг), гуманистической психологии (А. Маслоу) считают, что многие предпочтения и выборы человека могут не осознаваться, в том числе выбор вида профессиональной деятельности, выбор одежды, отношение к работе, отношение к времени, деньгам и так далее [1]. В каждой стране во все исторические периоды сознание женщины сильно зависело от моральной атмосферы и времени. Сознательно или бессознательно оно «формулировало историческую запись» в виде платья, которое отражало положение женщины в обществе и влияло на мотивы выбора одежды [4].

Мотивация выбора одежды женщинами во многом определялась и определяется нормами патриархального общества, которые предписывают мужчинам и женщинам разные функции: мужчина завоевывает женское внимание, располагает своими действиями, доказывающими его принадлежность к «сильному полу», а женщина – своей внешностью [6]. Отсюда особая функция женской одежды, тела, украшений: они должны быть привлекательными, «притягивать» взгляды окружающих. На протяжении многих веков женщина в господствующих сословиях, классах выполняла декоративную функцию. Отсюда – предельно нефункциональная одежда, в которой можно показывать себя, но нельзя работать. Даже с наступлением эпохи капитализма жены деловых людей еще на протяжении десятилетий оставались «ходячими витринами» экономических и политических успехов своих мужей.

Выделение представителями гендерной психологии женской и мужской модели социального самоутверждения, которые воспроизводятся из эпохи в эпоху в разных культурах, позволяет говорить о таких

особенностях женской мотивации выбора одежды как подчеркивание красоты и слабости, как ключевых характеристик женского самоутверждения. В то время как ключевой характеристикой мужской модели является сила (физическая и интеллектуальная).

Анализ развития женской моды на протяжении XX века (Р. Барт, Ж. Бодрийяр, А.А. Васильев, А.Б. Гофман, В.И. Ильин, М.И. Килошенко) позволил прийти к заключению, что более динамичное и многообразное развитие женской моды по сравнению с мужской, и соответственно, мотивации выбора одежды в указанное время, связано с изменением роли женщины в социально-историческом процессе. Поиск женщинами своей новой идентичности, не ограничивался уже рамками патриархальной культуры, где женские роли были определены семейными рамками и трудом особого типа. Р. Барт называет его трудом преданности, когда женщина реально не составляет конкуренцию мужчине и может работать секретаршей, декоратором, продавщицей книг, и идентичность женщины, по словам Р. Барта, образуется на службе Мужчине (хозяину), Искусству, Мысли.

В XX веке детерминантами выбора одежды потребителями-женщинами становятся не только подчеркивание своей женственности и привлекательности, но подчеркивание своих деловых, интеллектуальных, личностных качеств, таких как активность, независимость, самостоятельность.

Детерминация потребительских предпочтений при выборе одежды происходит на трех уровнях; на уровне личности, уровне группы и уровне общества, что 14 отражают общие принципы функционирования человека в обществе, системности психической детерминации поведения человека [1].

#### **Список использованных источников:**

1. Гофман, А.Б. Мода и люди. Новая теория моды и модного поведения / А. Б. Гофман. 3-е изд. [Текст]. – СПб.: Питер, 2008–381 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин [Текст]. – СПб.: Питер, 2011–218 с.
3. Козлов, В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В.В. Козлов [Текст]. – М.: Издательство института психотерапии, 2007–446 с.
4. Литке, С. Г. Общая психология: учебное пособие / С. Г. Литке [Текст]. – Челябинск, 2013–432 с.
5. Ольшанский, Д. В. Психология масс / Д. В. Ольшанский [Текст]. – СПб.: Питер, 2002–512 с.
6. Свендсен, Л. Философия моды / Л. Свендсен [Текст]. – М.: Прогресс-традиция, 2007. –317 с.

7. Семеркова, Л.Н. Особенности предпринимательской деятельности в индустрии модной одежды / Л.Н. Семеркова, С.В. Латынова [Текст] – М.: Креативная экономика, 2007–117 с.

© Толстова П.Ф., Кайтукова З.Х., 2022

УДК 159.9

## РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ДЕВИАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Томилина В.И., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современное общество не перестает создавать человеку новые рамки – в общении, уровне дохода, во внешнем облике. Большое внимание уделяется внешнему виду человека, тело занимает крайне важную нишу, его качество и визуальная составляющая возводится в культ. На фоне подобной гиперболизированной ценности стройной фигуры в обществе появляются и становятся частью культуры расстройства пищевого поведения, которые выступают своеобразными способами достижения «привлекательности».

Пищевое поведение становится формой девиантного (отклоняющегося) поведения, поскольку выходит за пределы общепринятых в социуме норм, проявляется в несбалансированном, причиняющем вред здоровью питании, что усиливает неадаптивность, снижает произвольность, контроль [1].

Девиантное поведение, согласно В.Д. Менделевичу, проявляется в виде делинквентного, аддиктивного, патохарактерологического психопатологического и поведения на базе гиперспособностей [2].

Механизм формирования расстройства пищевого поведения связан с эмоциональными переживаниями, с которыми человек не может справиться адаптивным образом. Пищевое поведение становится формой компенсации, получения удовольствия, становится формой аддикции. Чем сильнее и длительнее стресс, тем больше проявляет себя пищевая зависимость [4].

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это психическое заболевание, негативно влияющее на физическое и ментальное здоровье человека, которое характеризуется ненормальным потреблением пищи. Наибольшее беспокойство вызывает то, что по числу летальных случаев РПП занимает первое место среди других психических заболеваний [3].

Наиболее известными видами этой пищевой девиации являются:



нервная анорексия (НА) – сверхмалое потребление пищи, вследствие которого пациент имеет аномально низкую массу тела;

нервная булимия (НБ) – чрезмерное потребление пищи, после чего следует этап очищения желудка или приём слабительных;

компульсивное переедание (КО) – потребление большого количества пищи за короткий промежуток времени;

нервная орторексия (НО) – расстройство приема пищи характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию», что приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания.

В значительной части этими заболеваниями страдают подростки, что становится бичом общества на сегодняшний день, ведь чем больше случаев расстройств пищевого поведения среди молодого поколения, тем выше уровень девиации и заболеваемости в социуме.

В исследованиях расстройств пищевого поведения отмечается наличие моды на девиацию пищевых привычек, а как известно, молодежь, в попытках познать себя и найти место в жизни, склонна вслепую двигаться с потоком тенденций. Из чего вытекает колоссальный прирост зафиксированных случаев РПП. Данные по российской популяции свидетельствуют о стремительном увеличении распространённости РПП, например в исследовании, проведенном Т.И. Семиной в городе Томске и направленном на изучения нарушений пищевого поведения, было выявлено, что среди 400 опрошенных распространённость пищевых девиаций разных типов достигла 37,2% [5].

В исследованиях нарушений пищевого поведения выделяются четыре потенциальных причины [6]:

физиологические – тип нервной системы, особенности работы эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта;

социальные-утверждённые в обществе стандарты красоты, травля из-за веса или строения тела, мнение окружения, травмы из-за неудачных романтических отношений;

влияние семьи – особенности воспитания в детском возрасте, перенесённые психические травмы;

психологические – связанные с неумением проживать эмоции.

Группа социальных причин РПП включает в себя широкий спектр факторов, усиливающих проявление РПП, например, такой феномен, как вторичная выгода жертвы. Вторичная выгода – это не до конца осознаваемая польза от негативной ситуации, своеобразный бонус от пребывания в болезненном или другом деструктивном состоянии. За этим могут скрываться желания привлечь внимание к себе, придать уникальности

личности, повысить самооценку, ощутить контроль над собственной жизнью [6].

К социальным причинам формирования РПП относится влияние стандартов внешности. В современной европейской культуре идеальными характеристиками женской фигуры являются стройность (худоба) и гибкость. Девушки с астеничным телосложением в общественном сознании считаются обладательницами аристократической внешности. Они соблюдают диету, так как хотят соответствовать идеологии социального слоя и формальным признакам «высокого положения» в социуме. Вестернизация молодежи в России привела к укреплению этих форм поведения в комьюнити и нашей страны. Подростки в основной массе склонны к ориентации на ценности запада, как бы ни было это печально, и расстройства пищевого поведения не стали исключением, на сегодняшний день существуют целые сообщества в соцсетях, которые призывают к похудениям, дабы соответствовать моде западных стран.

Еще одним значительным социальным фактором формирования РПП является травля людей с ожирением, особенно распространенная среди детей и подростков. Ребенок хотя бы раз подвергавшийся нападкам из-за лишнего веса наверняка будет подвержен НА или НБ в будущем. Причем избыточный вес в этом случае может быть следствием именно РПП в виде компульсивного переедания в попытке справиться со стрессом и переживаниями.

Говоря про влияние семьи, нельзя не упомянуть, что в начале исследования ряда заболеваний пищевой девиации психотерапевты долгое время считали, что РПП – это только психологические расстройства, которые берут начало в семье. В настоящее время выявлены механизмы генетической предрасположенности к этому заболеванию. Распространённость пищевых расстройств среди родственников пациентов, страдающих данным заболеванием, почти в 4 раза выше, чем у родственников здоровых людей контрольной группы. То есть при наличии у одного из родителей РПП – ребенок подвержен пищевой девиации [7].

Психологические причины формирования расстройств пищевого поведения являются одними из самых часто встречающихся, так как еда закрывает первичную потребность человека в удовлетворении голода, бессознательно она считается как инструмент, который способен решить проблемы, а непржитые эмоции воспринимаются именно так. Человек с РПП отделяет себя и свои эмоции, он не умеет принимать и переживать их.

В результате этого возникает состояние «потерянности»: в стрессовых ситуациях личность не понимает, что происходит и как себя вести, не показывает свои реакции, испытывает крайне сильные эмоции, но не понимает, отрицает их. Итогом этих состояний является целый спектр

негативных эмоций – ужас, страх и тревога, которые тело считывает, как угрозу.

Но эмоции человека являются важными и нужными: и радость, и печаль, и раздражение, и даже гнев. Они оповещают человека о различных вещах, помогают строить отношения с окружающими людьми и миром в целом. Неумение совладать с собственным эмоциональным фоном особо остро распространено среди нынешней молодёжи в особенности подростков, в очередной раз относя их в зону риска пищевых девиаций.

Среди наиболее тяжелых последствий РПП выделяют истощение организма, нарушение репродуктивных функций, нервные срывы, формирование полного отвращения к любой еде и дальнейший отказ от продуктов питания, высокий уровень смертности [6].

Целью проведенного исследования является изучение подверженности РПП студенческой молодежи, выявление распространенности отдельных форм РПП.

В исследовании приняли участие 10 человек (5 девушек и 5 юношей). Средний возраст участников исследования составляет 18 лет. Все респонденты являются студентами РГУ им А.Н. Косыгина. Методы исследования: голландский опросник пищевого поведения (Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокращенно DEBQ). Опросник направлен на качественную и количественную оценку расстройств пищевого поведения.

Методика позволяет выявить уровень выраженности трех типов пищевого поведения: эмоциогенного, экстернального и ограничительного. Результаты исследования отражены в табл. 1.

**Таблица 1 – Результаты опроса по методике DEBQ**

№	Шкала эмоциогенного пищевого поведения (1.8)		Шкала экстернального пищевого поведения (2.7)		Шкала ограничительного пищевого поведения (2.4)	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	1	1	2,15	1,62	3,4	3,3
2	1,09	1,91	1,69	1,08	3,2	3,2
3	2,91	1	2,23	3,54	3,1	4,5
4	3,27	1	1,62	2,23	3,1	2,8
5	2,64	1	3,08	1,15	2,2	3,8
Средние значения	2,18	1,18	2,15	1,92	3	3,52

Нормативные значения по шкалам ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения для людей с нормальным весом составляют 2.4, 1.8 и 2.7 балла соответственно.

Анализ полученных данных показывает, что в представленной выборке у каждого из опрошенных наблюдается превышение нормальных показателей хотя бы по одной из шкал.

Превышение нормативных показателей по Шкале экстернального пищевого поведения в выборке было наименьшим – 20%. Более выраженной формой нарушения пищевого поведения у студентов является эмоциогенное пищевое поведение, оно отмечается у 40% опрошенных.

Самыми значительными оказались превышения нормативных показателей по Шкале ограничительного пищевого поведения – 90%. Расчет коэффициента Стьюдента по шкалам в группах юношей и девушек не показал статистически значимых различий, однако отмечается различие в выраженности нарушений по Шкале эмоциогенного пищевого поведения: у девушек 80%, у юношей – 20%. Интересно, что по Шкале ограничительного пищевого поведения средние значения выраженности нарушения и представленность этого типа были выше у юношей, чем у девушек.

Проведя исследование, мы убедились в том, что так или иначе у опрошенных проявлялись отклонения от нормы пищевых привычек, что сигнализирует о прогрессии симптомов РПП в молодом поколении современного общества.

#### **Список использованных источников:**

1. Коробанова Ж.В., Полевая М.В. Девиантное поведение личности: социальные и психологические особенности // Социально-гуманитарные знания. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deviantnoe-povedenie-lichnosti-sotsialnye-i-psihologicheskie-osobennosti> (дата обращения: 23.11.2022).

2. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. - 445 с.

3. Менделевич В. Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия//Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007. – С. 243–256.

4. Сычева Т.Ю., Султанова А. Н., Слугин А. В., Кустова Е.А. Клинико-психологические особенности лиц с нарушениями пищевого поведения // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. №XI. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-osobennosti-lits-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 23.11.2022).

5. Келина М. Ю., Маренова Е. В., Мешкова Т.А., Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста. // Материалы научной статьи. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2011/n5/48707.shtml>

6. Рахманов В.А. Расстройство пищевого поведения – симптомы и лечение // материалы научной статьи. URL: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-pishevogo-povedeniya/>

7. Мешкова. Т.А. Роль наследственности и среды в этиологии нарушений пищевого поведения. II. Обзор близнецовых исследований. // Научная статья. URL: <https://psyjournals.ru/psyclin/2015/n2/Meshkova.shtml>

© Томила В.И., Гурова О.А., 2022

УДК 159.9

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

Труфанов Н.С.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Эмоциональная атмосфера в семье в значительной степени влияет на эмоциональное развитие ребёнка. В раннем возрасте ребёнок усваивает убеждения родителей в плане выражения эмоций. Неправильное эмоциональное воспитание ребёнка может повлечь за собой различные психосоматические расстройства и личностные нарушения во взрослой жизни, поскольку сам ребёнок считает такое поведение правильным и рациональным. Это является актуальной проблемой в современном обществе, так как человеку необходимо правильно обходиться с собственными эмоциями, поскольку отрицательное формирование представления о них в раннем детстве ведёт к антисоциальному поведению в дальнейшей жизни.

Эмоциональное развитие – долгий и поэтапный процесс, который существенно зависит от обстановки в семье, а также участия родителей и окружающих людей в развитии ребёнка, правильному занятию по развитию эмоциональной сферы. При позитивном подкреплении эмоциональной среды ребёнок формирует способность к усвоению и запоминанию информации, лучше контролирует, осознает и выражает свои эмоции.

Поначалу, в младенчестве (до 1 года) у ребёнка нет каких-либо дифференцированных эмоций, только два состояния: удовлетворение (покой, удовольствие) и неудовлетворение (беспокойство, тревога).

Но уже в раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) эти состояния разделяются на эмоции: удовлетворение – радость, любопытство, восторг, доверие. и неудовлетворение – печаль, злость, страх, стыд [1].

К сожалению, многие родители считают некоторые эмоции своего ребёнка неприемлемыми, будь то зависть, злость, грусть. Это приводит к сдерживанию эмоций, которое впоследствии усугубляет личностные нарушения. Ребенок, становясь подростком, а затем и взрослым человеком, не может правильно излагать свои эмоции, сдерживая их в себе. Это приводит к различным расстройствам, таким как депрессия.

Важно понимать, что ребёнок в раннем возрасте совершенно не переносит свои действия на себя, а также не осознает никаких последствий этого, а его реакция может быть слишком бурной, особенно когда ребёнок не может поставленных целей.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) – самый психически уязвимый возраст в жизни человека. На эмоционально-психическое развитие ребёнка влияет гораздо большее число факторов. Здесь имеет место быть такое понятие, как «заражение эмоциями». Эмоциональная атмосфера в семье сильно влияет на состояние ребёнка. Если конфликты между членами семьи, их депрессивные состояния затягиваются слишком долго, или же постоянны, то ребёнок привыкает к ним, и начинает считать их нормой. Также это касается того, когда ребёнком никто не интересуется и не увлекается, он также начинает расценивать этот эмоциональный фон, как правильный [2].

Также любовь, которую получает ребёнок в семье, не должна иметь только обусловленный или только безусловный характер.

Обусловленный характер не должен подразумевать то, что ребёнок обязан получать любовь своих родителей только своими поступками, каким-либо образом «заслуживать» её.

Безусловный характер любви к ребёнку тоже должен быть правильным. Если родители лишь тискают и выражают свою любовь к малышу, но совершенно не интересуются его играми, достижениями, делами, ребенок также не получает должного внимания и любви [3].

Зачастую, в обычной семье, ребёнка учат правильно осознавать свои эмоции. Например, если рядом с ребёнком резко включится сигнализация у машины, то малыш вздрогнет и заплачет. Мама в таком случае обозначает и называет эмоцию своего ребенка: «Мой малыш испугался машины! Иди, сюда, давай я тебя пожалею!», – она успокаивает таким образом своего ребенка, а его эмоцию контейнирует.

Контейнирование эмоций – это способность выдерживать и принимать свои или чужие чувства, не разрушаясь и не впадая в аффективное состояние. Это помогает также справиться ребенку с эмоциями, если он не может сделать этого самостоятельно, но здесь нет прямого эмоционального ответа от другого человека [1].

Контейнирование детских чувств позволяет ребёнку получить опыт того, что:

- в чувствах нет ничего плохого, они ничего не разрушают;
- можно испытывать любые чувства;
- справиться можно с любым чувством.

Эмоции также необходимо уметь выражать, ведь это помогает научиться ребёнку управлять своими эмоциями. Но, к сожалению, в нашем

обществе намного чаще фигурирует учение ребёнка только сдерживать свои негативные эмоции. Такие, часто агрессивные фразы, как «Не плачь!», «Прекрати кричать сейчас же!», «Не злись!», «Тебе не больно, ты всё придумываешь!»).

Такие фразы лишь способствуют негативному опыту в выражении эмоций у ребёнка. Он не может заплакать, если ему слишком больно, позлиться, если его что-то раздражает. Очень часто это приводит к пассивной агрессии – постоянному подавлению негативных эмоций, которое чревато глубоким и тяжелым психологическим разладом [4].

В зависимости от отношения семьи к ребёнку, взаимоотношениях между членами семьи, ребёнок постепенно впитывает и воспринимает эмоциональную составляющую, привыкает к ней и адаптируется.

Для написания статьи были проведены наблюдения над тремя детьми дошкольного возраста. Их семьи имеют особенные характеристики, чтобы показать различную социальную среду, в которой растёт и воспитывается ребёнок (имена изменены).

1) Дима, 4 года. Полная семья: мама, папа, бабушка, дедушка, дядя. Ребёнок растёт в обычных финансовых условиях, его обучают и воспитывают все члены семьи во всех направлениях, и в эмоциональном в том числе. Им интересуются, играют с ним, обучают. Но имеют место быть элементы гиперопеки. Ребёнок уже умеет различать и даже грамотно контролировать свои эмоции, но в достаточной мере для своего возраста.

2) Алёша, 5 лет. Полная «большая» семья: мама, папа, 5 старших братьев и сестёр, дедушка. Отец имеет алкогольную зависимость. Ребёнок растёт в обычных финансовых условиях, но за его обучением и воспитанием следят только мама и старшая сестра. Ребёнок умеет различать и контролировать свои эмоции, но в недостаточной мере. Делами ребёнка интересуется только воспитывающая его старшая сестра. Боится отца.

3) Вова, 5 лет. Неполная семья: мама, старший брат. Мать страдает от депрессивного расстройства. Ребёнок растёт в скудных финансовых условиях, за его обучением и воспитанием пытается уследить мама, но его делами почти не интересуется. Старший брат любит его подразнить. Не умеет контролировать свои эмоции.

С детьми провели ряд наблюдений и экспериментов. Один из таких экспериментов – так называемый «Зефирный эксперимент». «Зефирный эксперимент» – это серия исследований отсроченного удовольствия. В этих исследованиях детям предлагается на выбор небольшое вознаграждение, предоставляемое немедленно, и отложенная вдвое увеличенная награда, если дети терпеливо подождут определенный короткий промежуток времени, а тем временем экспериментатор выходит из помещения.

В данном случае детям давали любимое печенье. Незамедлительное угощение – 1 пирожное, отложенное – 2 пирожных. Дети видели только незамедлительное угощение. Период ожидания – 5 минут.

Дима терпеливо просидел перед пирожным 5 минут. Получил отложенное угощение. При повторении эксперимента и прохождения рядом другого родственника, не притронулся и дожидался повышенной награды.

Алёша терпеливо просидел перед пирожным 5 минут. Получил отложенное угощение. Но при повторении эксперимента и прохождения рядом другого родственника (старшего брата), взял пирожное и съел его.

Вова просидел перед пирожным 1 минуту и 12 секунд, и решил взять и съесть. При попытке заново провести эксперимент брал пирожное без раздумий.

По результатам эксперимента можно определить, как влияет эмоциональная и социальная среда в жизни детей.

Дима растёт в доверительных отношениях в своей семье, он не боится, что его угощение кто-нибудь заберёт, он уже имеет самоконтроль над своими эмоциями и желаниями. Алёша также имеет самоконтроль, но в большой семье он не очень доверяет своим более старшим братьям, при виде них, он сразу решил забрать пирожное. Вова в свою очередь не имеет самоконтроля над собой, это также возможно связано с достаточной редкостью лакомств в доме, а также наличием старшего брата, с которым ребёнок делиться точно не намерен.

Также было проведено наблюдение за поведением детей в различных социальных средах: дома, на детской площадке и в детском саду. Дети использовали естественную модель поведения, т.к. они не знали, что за их поведением наблюдают. Из данных наблюдений в таблице можно заметить некоторые закономерности в поведении детей в различных средах, в зависимости от того в какой атмосфере они растут и воспитываются:

Дима, имея доверительные и теплые отношения в семье, всё равно не может адаптироваться к жизни без мамы или другого члена семьи. Он замыкается в себе, не может грамотно выражать свои эмоции, несмотря на совершенно другое поведение в других обстоятельствах. Ребёнок всё ещё слишком зависим от своих родителей, некоторые элементы гиперопеки в отношении к ребёнку имеют весомый вклад в социальном окружении.

Алёша, живущий в большой семье, выражает разное, но закономерное поведение. Настоящая личность ребёнка – добрая, щедрая и спокойная. Он доверяет своей старшей сестре, поэтому не боится быть самим собой рядом с ней. Но под влиянием старших братьев, он подражает их плохому поведению, не совсем понимая, к чему это приводит, он боится, что с ним перестанут играть, если он не будет так делать. Но когда отец-алкоголик



дома атмосфера в доме становится отрицательной и давящей, ребёнок боится и слишком замыкается в себе, стараясь не навлечь на себя гнев отца.

Вова страдает серьёзным дефицитом внимания. В его семье им почти не интересуются, поэтому он старается привлечь к себе внимание совершенно разными и даже вызывающими способами. Он не желает как-либо намеренно навредить другим людям, ему нужно от них только внимание к собственной персоне.

Родителям необходимо грамотно подходить к эмоциональному развитию своего ребёнка. В зависимости от эмоционального фона семьи выстраивается и модель поведения ребёнка, его мировоззрение и убеждения (табл. 1).

**Таблица – Поведение детей в различных социальных средах**

Ребёнок	Дом	Детская площадка	Детский сад
Дима	Активно играет, общается. Аппетит хороший. При недовольстве быстро успокаивается. Не нарушает личного пространства других членов семьи.	Активно заводит дружбу и общение с другими детьми, играет, делится игрушками. Часто капризничает при виде желанной игрушки у других детей, иногда сложно остановить.	Почти не играет и не общается с другими детьми. Не ест и даже не ходит в туалет. Может даже ударить другого ребёнка. Хочет вернуться домой.
Алёша	Поведение очень разное. Один или со старшей сестрой: спокойный, грамотно выражает свои эмоции. Со старшими братьями: чересчур активный и неконтролируемый. Дома отец: слишком тихий, тяжело взбудрив, почти не играет, пропадает аппетит.	Один: активно играет и общается с детьми. Доброжелателен ко всем детям. С радостью делится игрушками. Со старшими братьями: чересчур активный и неконтролируемый, может начать задрать вместе с братьями других детей.	Спокойный, дружелюбный, в меру активный. Аппетит хороший, как и дома. Не стесняется и не боится заводить новых друзей. Зачастую не хочет уходить из детского сада домой.
Вова	Очень активно играет и общается со всеми в доме. При недовольстве очень сложно успокоить, может даже ударять и толкать, громко топтать. Постоянно нарушает личное пространство членов семьи и даже гостей. Аппетит плохой.	Активно заводит дружбу и общение с другими детьми. Любит брать чужие игрушки без спросу, дожидаясь реакции. Часто и экспрессивно показывает негативные эмоции.	Активно играет с другими детьми, но любит забирать их игрушки без спросу. Часто ябедничает воспитателям. Аппетит хороший, ест почти всё. Не хочет возвращаться домой.

Деструктивное поведение в семье очень сильно влияет на ребёнка, и он будет считать своё поведение правильным, иногда даже заслуженным. Также важно правильно уделять внимание и любовь к ребёнку, чересчур сильная опека и любовь может избаловать ребёнка или сделать его несамостоятельным в плане принятия решений и выражения эмоций в различных средах.

Важно помнить, что родители и ближайшие родственники являются авторитетами для психики растущего ребёнка, и только от правильного подхода к развитию ребёнка, создания благоприятной социальной среды, позитивного эмоционального фона для его роста и взаимной поддержки, зависит эмоционально-психическое здоровье ребёнка.

**Список использованных источников:**

1. My Baby: [Электронный ресурс] // Эмоциональное развитие ребёнка-дошкольника. Задачи родителей в поддержке эмоционального развития. URL: <https://my-baby.by/news/emotsional-noe-razvitie-rebenka-doshkol-nika-zadachi-roditelej-v-podderzhke-emotsional-nogo-razvitiya.html>

2. Падун М.А. Эмоции в семье и развитие ребёнка: // Кандидат психологических наук. 2016. URL: <https://psychologist-room.ru/notes/emotsii-v-seme-i-razvitiie-rebenka/>

3. Муниципальное образование «Посёлок Смолячково»: [Электронный ресурс] // Опекa и попечительство. Эмоциональное развитие детей. URL: [http://mo-smol.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1306:2015-08-19-09-23-19&catid=58:wardship&Itemid=49](http://mo-smol.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1306:2015-08-19-09-23-19&catid=58:wardship&Itemid=49)

4. Elle.ru: [Электронный ресурс] // Что такое пассивная агрессия и как её распознать. URL: <https://www.elle.ru/otnosheniya/psikho/chto-takoe-passivnaya-agressiya-i-kak-ee-raspoznat/>

© Труфанов Н.С., 2022

УДК 159.9

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Уваров М.Е.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Процесс социально-психологической адаптации включает в себя различные стороны жизни человека, которые требуют знаний и умений для успешной адаптации. Изучение этих особенностей представляется важным для понимания феномена адаптации.

В период получения высшего образования молодой человек сталкивается со многими проблемами, связанными с началом взрослой жизни: новую среду сверстников и взрослых, просмотр представлений о себе, необходимость заработка, возможен переезд в другой город, проживание в общежитии и тому подобное [1].

Социально-психическую адаптированность можно охарактеризовать как такое состояние взаимоотношений личности и группы, при котором личность продуктивно выполняет свою ведущую деятельность без внутренних и внешних конфликтов, удовлетворяет свои основные социальные потребности, организуется в рамках ролевых ожиданий, которые предъявляет к ней эталонная группа, всё это сопровождается состоянием самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [3, 4].

Социально-психологическая адаптация – процесс приспособления человека к условиям социальной среды.; адаптированность – степень фактической приспособленности (состояние) субъекта к условиям социальной среды.

Тревога понимается как эмоциональное состояние, а тревожность как свойство личности. Личностная тревожность – устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие. Ситуативная тревожность является временным эмоциональным состоянием, вызванным факторами в действительной реальности, определяющимися индивидом как опасные [2].

С повышением уровня личностной тревожности сильнее и чаще проявляется ситуативная тревожность. Люди с высоким уровнем тревожности характеризуются возбудимостью, повышенной эмоциональностью, тенденцией избегания неудач, неуверенностью в отношении новых видов деятельности. Такие люди чрезвычайно чувствительны и впечатлительны, причем преимущественно в отношении того, что только предположительно может случиться или произойти.

В исследовании принимали участие студенты 1-4 курсов высших учебных заведений, среди них: 29 девушек и 11 мужчин в возрасте от 17 до 23 лет. В качестве метода сбора данных выступали: «личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлора, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (СПА), авторская анкета на измерение показателей проявлений ситуативной тревоги. Для математической обработки данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В процессе данного исследования была предпринята попытка по апробации авторской анкеты «Шкала проявлений ситуативной тревоги», состоящей из 20 утверждений, на которые респонденты могли дать ответы либо «да», либо «нет». В процессе апробации методики были рассчитаны описательные статистики полученных данных на изучаемой выборке.

В ходе проверки полученных данных на нормальность распределения было установлено, что статистическое распределение отличается от нормального ( $p=0,00410$ ).

Описательные статистики данных по показателю ситуативной тревожности у молодежи ( $n=40$ ) имеют следующие значения: среднее арифметическое – 9,15; Мода – 1; Медиана – 9,5; Дисперсия – 37,8; Стандартное отклонение – 6,7.

На основе рассчитанных данных были определены нормы для разработанной авторской анкеты (табл. 1).

Таблица 1 – Нормы показателя ситуативной тревожности (на примере молодежи, n=40)

Интервал значений	Интерпретация
0-2,9	Низкий уровень ситуативной тревожности
3-15,9	Средний уровень ситуативной тревожности
16-20	Высокий уровень ситуативной тревожности

Согласно сконструированной нами анкеты, чем выше была сумма полученных баллов, тем более выраженной считалась проявляемая респондентом ситуативная тревога.

Человек с высоким уровнем ситуативной тревожности находится в стрессовой ситуации и испытывает субъективный дискомфорт, боязнь, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Человек со средним уровнем ситуативной тревожности вегетативно возбужден, мобилизован, замотивирован решить стоящие перед ним проблемы, адаптироваться.

Люди с низким уровнем ситуативной тревожности не ощущают ситуацию вокруг него на данный момент как опасную или потенциально опасную. Такие люди чувствуют себя комфортно, спокойно, не напряженно.

Для выявления взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты исследования приведены в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты исследования взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Шкала	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Адаптация	-0,63	-0,6
Самопринятие	-0,59	-0,46
Принятие других	-0,43	-0,43
Эмоциональный комфорт	-0,74	-0,68
Интернальность	-0,53	-0,51
Стремление к доминированию	-0,51	-0,5

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы: чем выше уровень личностной тревоги, тем ниже уровень адаптации, принятие других, выше уровень экстернальности, ниже самопринятие и эмоциональный комфорт, а также стремление к доминированию. Полученные результаты могут быть связаны с тем, что люди с высокой личностной тревогой ограничивают свои стратегии поведения в силу тревоги, что отражается на социально-психологической адаптации, приводя к уменьшению ее уровня за счет прекращения воздействия на реальность (занимание подчиненных ролей, перекладывание ответственности на внешнее, нежелание воспринимать другого человека как систему индивидуальных взглядов, ценностей, особенностей), что сопровождается эмоциональным дискомфортом и приводит к недовольству собой. Чем выше уровень ситуативной тревоги, тем ниже уровень адаптации, принятие

других, выше уровень экстернальности, ниже самопринятие и эмоциональный комфорт, а также стремление к доминированию.

Полученные результаты могут быть связаны с тем, что человек в состоянии высокой ситуативной тревожности акцентирует свое внимание на своем состоянии в ущерб окружающей реальности, что приводит к снижению уровня социально-психологической адаптации.

#### **Список использованных источников:**

1. Жильцова В.С., Калинин И.В. Проблема социальной адаптации студентов // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер – 2019) – 2019, Т. 1. – С. 196-199.

2. Забродин Ю.М., Бороздина Л.В., Мусина И.А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психол. журн. 1989. Т. 10, № 5. С. 87-94.

3. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И. Н. Никитина // Вопр. теории и методов социологических исследований (по материалам науч.-теорет. конф.). – Вып. 3. – М., 1980. – С. 57.

4. Розов, В. И. Психосоматическая адаптивность и ее развитие у студентов в системе психологической службы вуза / В. И. Розов // Проблемы высшей школы. – 1992. – Вып. 76. – С. 52 – 58.

© Уваров М.Е., 2022

**УДК 159.9**

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ОТКРЫТОСТИ ОПЫТУ У РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ**

Халикова К.Р., Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ценности являются жизненным ориентиром как отдельных людей, так и всего общества. Нормы, сложившиеся в процессе развития человечества, являются выражением системы ценностей, представлением о положительном и отрицательном. Из-за происходящего изменения в рамках социального контекста наблюдается кризис ценностей. Ф. Ницше обозначил идею переоценки ценностей, понимая под ценностями ориентиры для жизни [4]. Для определения жизненного ориентира человек должен обладать определенными личностными чертами. Открытость опыту является одним из определяющих факторов выбора ценностей. В

зависимости от того, как человек относится к жизни, проявляет ли интерес к новшествам или склонен к практичности, можно судить о том, какие ценности он предпочитает считать своим жизненным ориентиром.

М. Рокич определяет ценности как элемент устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее чем иной [1]. Уделяли внимание этой проблеме и А.Г. Здравомыслов, В.А. Ядов: «Под ценностными ориентациями мы понимаем установку личности на те или иные ценности материальной и духовной культуры общества» [2]. Ценностные ориентиры представляют собой важнейший компонент структуры личности, так как определяют ее поведение и отношение к окружающему миру. Ценностные ориентации формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других проявлениях личности [5]. Они базируются на сформировавшихся потребностях личности, ее желаниях и стремлениях, играя ведущую роль в процессе принятия подавляющего большинства решений.

Открытость опыту – один из пяти факторов модели, описывающей личность человека. Включает такие аспекты, как способность фантазировать, эстетическую восприимчивость, чувствительность, готовность к новым видам активности, открытость идеям. Этот домен используется для описания человеческой личности в Пятифакторной модели. Самое известное название домена открытости опыту пришло в рамках исследований Пятифакторной модели и теории, проводимых Р. МакКрае и П. Коста, которые перевели фокус на факторы, связанные с открытым и активным поиском и взаимодействием с окружающим миром.

Цель данной работы – изучить особенности выбора жизненных ценностей, а также взаимосвязь их с открытостью опыту.

В качестве методов исследования использовались методики «Пятифакторный личностный опросник» Р. МакКрае и П. Коста, методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [3], а также метод математического анализа – непараметрический коэффициент корреляции  $r$  Спирмена. В исследовании приняли участие 20 человек, в возрасте от 18 до 20 лет. Стимульный материал представлял собой тест, состоящий из двух высказываний, которые нужно было оценить в зависимости от их схожести с поведением респондента. Также был представлен список ценностей, которым нужно было присвоить ранг в зависимости от их важности в жизни респондента.

По результатам проведенной методики «Пятифакторный личностный опросник», мы установили средние значения значимых для молодежи ценностей: «Профессиональная самореализация» (10,03), «Личная жизнь»

(8,53), «Индивидуалистические ценности» (8,15), «Конформистские ценности» (10,56), «Альтруистические ценности» (10,03).

Средние значения (см. табл.1) по факторам «Личная жизнь» и «Индивидуалистические ценности» (8,15–8,53) говорят о предпочитаемых жизненных ориентирах студентов. Под фактором «Личная жизнь» понимаются ценности любви, дружбы, свободы, семейной жизни и гедонизма.

Таблица 1 – Средние значения ценностей у студентов

Показатели	Средние значения
Профессиональная самореализация	10,03
Личная жизнь	8,53
Индивидуалистические ценности	8,15
Конформистские ценности	10,56
Альтруистические ценности	10,03

Под фактором «Индивидуалистические ценности» понимаются ценности независимости, рационализма, нетерпимости к недостаткам, решительности и твердой воли. Предположительно, респонденты направлены на процесс сепарации от родителей, взаимодействие с обществом и отстаивание своего «Я». Средние значения по факторам «Профессиональная самореализация», «Конформистские ценности» и «Альтруистические ценности» (10,03-10,56) говорят, что студенты уделяют меньше внимания профессиональной деятельности, не склонны поддаваться влиянию общества, ориентируются на индивидуализм. Под фактором «Профессиональная самореализация» понимаются ценности активной деятельной жизни, интересной работы, общественного признания, продуктивной жизни и развития. Под фактором «Конформистские ценности» понимаются ценности воспитания, самоконтроля и широты взглядов. Под фактором «Альтруистические ценности» понимаются ценности терпимости и эмпатии.

Также мы установили среднее значение открытости опыту: «Открытость опыту» (55,6). Данное среднее значение говорит об высоком уровне открытости опыту у студентов. Средние значения, полученные по фактору «Открытость опыту» говорят об экспрессивности респондентов, их желании удовлетворить свое любопытство, о проявлении интереса к различным сторонам жизни. Студенты не склонны к реализму, в большей степени проявляют доверие к своим чувствам и интуиции, чем к здравому смыслу. Они проявляют гибкость и артистичность, заинтересованы в резких переменах в своей жизни, достаточно сентиментальны и нерациональны.

Также в результате корреляционного анализа (табл. 2) нами были выявлены следующие значимые корреляции значения «Открытость опыту» по ценностям: открытость опыту – профессиональная самореализация (-0,33); открытость опыту – личная жизнь (0,35).

Отрицательная корреляция «открытость опыту – профессиональная самореализация» означает, что чем больше студенты проявляют любознательность, тем меньше они отдают предпочтение работе и признанию общества. Это может быть связано с тем, что студенты только входят во взрослую жизнь, они еще не уделяют должное внимание развитию профессиональных навыков. Респонденты не заинтересованы в продуктивной жизни, так как еще не заняли определенное место в обществе, чтобы приносить ему пользу. Их внимание направлено на личностные качества и налаживание взаимоотношений с окружающими их людьми. Студенты не направляют свое любопытство в сторону профессиональной реализации, так как в силу своего возраста не заинтересованы в этом.

Таблица 2 – Взаимосвязь ценностных ориентации и открытости опыту

Показатели	Коэффициент корреляции $r$ , $p < 0,05$
«Открытость опыту» - Профессиональная самореализация	-0,33
«Открытость опыту» - Личная жизнь	0,35
«Открытость опыту» - Индивидуалистические ценности	-0,01
«Открытость опыту» - Конформистские ценности	-0,02
«Открытость опыту» - Альтруистические ценности	0,15

Положительная корреляция «открытость опыту – личная жизнь» свидетельствует о том, что студенты с высоким уровнем открытости опыту предпочитают любовь, дружбу, свободу и семью другим ценностям. Они только входят во взрослую жизнь, взаимодействуют с обществом, получают ценный опыт от других людей. Студентам проще быть открытым опыту в сфере личной жизни, они удовлетворяют свое любопытство, получают новые эмоции через коммуникацию и открытое взаимодействие. Близкие отношения с другими людьми, самостоятельность в поступках и суждениях и развлечения в большей мере удовлетворяют потребности студентов с высоким уровнем открытости опыту.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Выявлено, что студенты отдают больше предпочтение личной жизни и индивидуалистическим ценностям, чем профессиональной самореализации, конформистским ценностям и альтруистическим ценностям.

Выявлено, что у студентов высокий уровень открытости опыту, так как у них высокая экспрессивность и низкая практичность.

Выявлено, что в общем открытость опыту обеспечивает выбор личной жизни как ценностного ориентира, поскольку человек получает новый опыт при взаимодействии с обществом, коммуникации с друзьями, ощущение радости от развлечений, что положительно сказывается на самоощущении человека. Выявлено, что в общем открытость опыту взаимосвязана с нежеланием выбирать ценность профессиональной самореализации как жизненный ориентир, так как многие студенты еще не имеют должности, на



которой они могли бы быть продуктивными и получить признание обществом. Респонденты, в силу своего возраста, не направлены на развитие профессиональных навыков и активную профессиональную деятельность.

**Список использованных источников:**

1. Rokeach, M., The Open and Closed Mind, New York: Basic Books, 1960.
2. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А. Отношение к труду и ценностные ориентации личности // Социология в СССР. Т.П. – М., 1965.
3. Рокич, М. Методика «Ценностные ориентации» // Большая энциклопедия психологических тестов. – Москва: Эксмо, 2009. – С. 26-28.
4. Савоськина А. М. Понятие «Ценность» в работах М. Хайдеггера и Ф. Ницше.
5. Словарь практического психолога. – Минск, 1997.

© Халикова К.Р., Никольская А.В., 2022

УДК 159.9

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ВЗГЛЯДОВ  
НА МОТИВАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА  
ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX века**

Халфина К.И.

Научный руководитель Тимохин В.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном обществе люди постоянно сталкиваются с необходимостью что-либо делать. Зачастую любые дела даются очень тяжело, особенно когда человек не видит смысла в их выполнении. Единственное, что может облегчить осуществление работы – это наличие побуждающих факторов. Мотивация является очень важной составляющей деятельности человека. В современном мире не существует единого четкого понятия мотивации. Часть ученых считает, что мотивация – это совокупность процессов, которые отвечают за побуждение человека к деятельности. Другие считают мотивацию совокупностью мотивов [4].

В состав мотивации входят потребности, мотивы и цели. Потребностью считается состояние нужды в необходимом для существования условии, иными словами – это подсознательное стремление устранить дискомфорт. Потребности подразделяют на биологические, которые обеспечивают жизнедеятельность, и информационные, а именно

познавательные и социальные. Связь потребностей и мотивации состоит в следующем: пока потребность не удовлетворена, она побуждает человека к действию. Таким образом, мотивация – это побуждение к действию [4]. Следующей составляющей частью мотивации является мотив. Мотив – это причина, которая является смыслом деятельности. Для человека мотив представляется специфическим переживанием, неудовлетворение которого приносит отрицательные эмоции, а удовлетворение – положительные. Таким образом, мотив в широком смысле – это все, что вызывает активность человека: его потребности, инстинкты, влечения, эмоции, установки, и т.п. [3]. Заключительным компонентом мотивации является цель. Цель – это образ того результата, на достижение которого направлена деятельность.

Мотивация – это процесс, который состоит из шести стадий. Первым этапом является возникновение потребности – появление чувства неудовлетворенности чем-либо. Далее это чувство побуждает человека к поиску способа его удовлетворения. С целью устранения активной потребности человек определяет цели действия. Далее осуществляется осуществление действия. Следующий этап – это получение положительных эмоций за осуществленное действие. Завершает мотивационный процесс временное или постоянное устранение потребности [1]. С целью изучения мотивации были разработаны теории мотивации. Большинство теорий основаны на изучении потребностей человека.

Значительный вклад в изучение мотивации был сделан А. Маслоу. В его теории он описал сложность человеческих потребностей и то, как они влияют на мотивацию. Он считал, что все потребности являются врожденными и составил иерархическую систему, которая была названа «Пирамида потребностей Маслоу». Он выделил следующие виды потребностей: физиологические – это потребности, удовлетворение которых обеспечивает организму выживание; потребность в безопасности, иначе говоря, потребность в свободе от страхов и тревоги. Вышеперечисленные потребности являются первичными, без их удовлетворения невозможна комфортная жизнедеятельность. Потребность в принадлежности и любви, потребность в признании, потребность в самоактуализации – это вторичные потребности. Они реализуются в том случае, когда удовлетворены первичные [2].

На основании пирамиды потребностей Маслоу, американский психолог Клейтон Пол Алдерфер, разработал свою теорию. Он разделил выделенные Маслоу потребности в три группы – группу потребностей существования, в группу связей и потребностей роста. Также он создал принцип регрессии. Это явление появляется, когда потребности более высокого уровня не удовлетворяются, человек снова ощущает потребности более низкого уровня [4].

Фредерик Герцберг разработал собственную теорию, именуемую «Двухфакторной мотивационно-гигиенической концепцией». По его мнению, существует два вида мотивирующих факторов – гигиенические факторы и мотиваторы. Согласно данной теории, сначала должны удовлетворяться гигиенические потребности. К ним относят условия труда, взаимоотношения с коллегами, заработную плату, трудовую безопасность. При удовлетворении вышеперечисленных потребностей включаются мотиваторы. Они вызывают чувство удовлетворенности работой. К ним относят достижения, карьерный рост [4].

Канадским ученым Виктором Врумом была разработана «Теория ожиданий». В соответствие с данной теорией мотивация взаимосвязана с ожиданиями человека получить вознаграждение. Мотивация к действию определяется также привлекательностью возможного вознаграждения [4].

Таким образом, мотивация – это совокупность побуждающих факторов, заставляющих человека действовать

#### **Список использованных источников:**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
2. Маслоу А., Мотивация и личность: [пер. с англ.]– СПб.: Евразия, 1999.
3. Пряжников Н. С. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Академия, 2008.
4. Шишкеедов П.Н. Общая психология. – М.: Эксмо, 2009.

© Халфина К.И., 2022

УДК 159.9

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ОБРАЩЕНИЮ ЗА ОКАЗАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Химченко А.Д.

Научные руководители Кайтукова З.Х., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Сегодня велика потребность общества в помощи профессиональных психологов. Огромное количество людей испытывают неудачи, стресс, большое скопление негативных эмоции, агрессию и много других факторов, влияющих на них отрицательно. В таких ситуациях оптимальным решением

является обращение за помощью к квалифицированному специалисту психологу.

Психолог – это тот человек, который поможет с минимальными потерями принять наступающий или уже наступивший возраст, поддержит в трудную минуту, подскажет как сохранить уверенность в себе и почувствовать себя значимым и важным в окружении и не только. Психолог может стать личным гидом, который ведет вас через глубины собственного сознания. Он так же учит клиентов самим справляться с проблемными ситуациями и быть осознанными.

Однако, многие люди даже не хотят принимать то, что они в принципе нуждаются в психологической помощи. Какие же основные причины могут препятствовать обращению к психологу? Четыре страха, которые закрывают дорогу в кабинет специалиста по психологии:

1. Осуждение со стороны. «А вдруг кто-то узнает, что я хожу на психологическую консультацию и осудит меня?». Специалисты в области психологии всегда соблюдают профессиональный кодекс. Все проблемы, которые обсуждаются на сеансе, психолог оставляет исключительно при себе, ведь конфиденциальность превыше всего. В голове многих людей есть установка, что к психологам ходят нездоровые люди. Это не так, ведь само суждение, оно навязано самим обществом, которое формируется на непонимании различия в профессиональной деятельности психолога и психиатра.

2. Боязнь заглянуть в самого себя. Страх встретить собственное «Я». Наш защитный механизм ограждает нас от отрицательных эмоций. У каждого человека имеются плохие воспоминания или действия в чью-либо сторону, которые он начинает заглушать внутри себя, так как они для него просто-напросто неприятны – это и есть защитный механизм психики. Проблема в том, что если не прорабатывать, не разбирать эти ситуации, обходить, игнорировать и избегать их, то в ближайшее будущее могут начаться серьезные нарушения коммуникации с окружающими и в целом с самой личностью. Для борьбы с этим страхом вам поможет психолог. Именно он сможет дать вам направление в правильную сторону.

3. Стыд. Человеку стыдно говорить правду. Это довольно частый страх, с которым сталкиваются специалисты в области психологической терапии. Психолог не будет осуждать вас за какие-то действия или насмехаться над вашей ситуацией. В его обязанности входит оказать вам эмоциональную поддержку и помощь, за которой вы и шли к нему. Пациент должен понимать, что для того, чтобы проработать полностью проблемную ситуацию, он не должен стесняться перед специалистом, ведь только зная все подробности и детали, пациент получит желаемого результата.

4. Страх чего-то нового. «Я боюсь менять свою жизнь». Довольно часто вы могли слышать эту фразу, но почему? Давайте разбираться. Мы привыкаем ко всему плохому и хорошему, что у нас происходит в жизни, это нормально, мы таким образом приспосабливаемся. Для достаточного большого количества людей яркие перемены в жизни вызывают некую панику. Она связана с тем, что люди боятся ухудшить свою жизнь в уже улучшенных условиях. В таких ситуациях с пациентами проводят глубокую терапию, в результате которой люди начинают сами осознанно менять свою жизнь, идти к чему-то новому, не испытывая страха.

Каждый из этих страхов зависит от нескольких факторов, которые собираются в одно единое. Страх суждения состоит из темы статуса, социальной травмы, низкой самооценки. Страх заглянуть в себя репрезентируется как отрицание прошлого «Я». Страх говорить правду включает в себя мнение социального общества и боязнь правосудия с возмездием. И последний страх чего-то нового основан на постоянном стабильном движении с редкими переменами. Хотя бы один из этих страхов присутствует у людей, которые никогда не обращались за оказанием психологической помощи.

Наше исследование посвящено теме страхов, которые препятствуют обращению людей к психологу. В исследовании приняло участие 5 человек, 2 человека подросткового возраста, 2 человека 30 лет и 1 человек 50 лет. Все они испытывают эмоциональные трудности, но по какой-либо причине не обращаются к психологу. Для выполнения исследовательской части была создана авторская методика, позволяющая выявить конкретный страх, препятствующий посещению кабинета психолога. Участникам исследования было предложено пройти интернет-опрос, состоящий из 40 вопросов. За основу берётся каждый из страхов, представленный в виде 10 вопросов. Испытуемые проходят тест и по бальной системе от 0-5 высчитывают количество баллов. Далее проводится сравнение и выявление, какой страх преобладает у конкретных людей (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты, высчитанные по бальной системе и отражающие главные значения, пройденные испытуемыми людьми

№ участника	Страх осуждения	Страх заглянуть в себя	Страх говорить правду	Страх чего-то нового
№1	20 баллов	36 баллов	20 баллов	40 баллов
№2	24 балла	24 балла	26 баллов	40 баллов
№3	19 баллов	25 баллов	28 баллов	28 баллов
№4	30 баллов	38 баллов	17 баллов	20 баллов
№5	28 баллов	26 баллов	35 баллов	16 баллов
Общее кол-во баллов у каждого страха	121	149	126	144

Предварительно во время тестирования обнаружилось, что страх заглянуть в себя и страх чего-то нового чуть более значимы, чем остальные перечисленные страхи. Но достоверных отличий практически не

обнаружено, так как есть тенденция, что наши респонденты чувствуют давление этой составляющей более весомой и значимой.

Проанализировав табличные результаты исследования, наши испытуемые подтвердили, что наиболее встретившимся страхом является страх чего-то нового и страх самого себя, они являются доминирующими, но нельзя исключать, что остальные страхи тоже набрали достаточное количество баллов, на основании которых можно сделать вывод, что именно эти страхи являются психологическими барьерами, препятствующие обращению за оказание психологической помощи.

**Список использованных источников:**

1. Гагарин А.С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх (От античности до Нового времени): Историко-философский аспект: Автореф. дис.... д-ра филос. наук: 09.00. 03 Изд-во УрАГС, 2002.

2. Гуляихин В.Н., Тельнова Н. А. Страх и его социальные функции. Философия социальных коммуникаций, 53-60, 2010.

3. Королева Т.Ю. Социально-психологические аспекты деятельности помогающих специалистов (на примере врачей и психологов)// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена 15 (39), 2007.

4. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться// Консультативная психология и психотерапия 11 (2), 107-119, 2003.

5. Цветкова О.Л. Страх и современность: метафизика и реальность// Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств, 5-13, 2018.

6. Горнаева С.В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности. Мир науки, культуры, образования, 47-49, 2012.

7. Дубровская Т.В., Кормилицына М.А. Некоторые прагматические характеристики речевых жанров " осуждение" и " обвинение". Жанры речи, 272–282, 2002

© Химченко А.Д., 2022

УДК 159.9

## ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СУБЪЕКТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Цанг А.А.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современной быстро меняющейся действительности вопрос гендерной идентичности стоит перед множеством людей, по причине желания выявления своей позиции в социокультурном пространстве. Однако, нахождение ответа на данный вопрос не является простой задачей. С одной стороны, термин идентичность – уникален; обозначает то, что именно различает одного человека от другого. С другой стороны, идентичность подразумевает отождествление с другими, схожими с нами. Так как человек существует в социуме, он вынужден показывать свою солидарность с группой, к которой он себя причисляет, ему необходимо вливаться в общность, принимая ее устои и порядки, ценности и образцы поведения, одновременно выстраивая свою личностную идентичность, доказывая свою уникальность. Такая двойственность говорит о том, что идентичность является процессом: в течение всей своей жизни человек меняется, взаимодействуя с членами различных социокультурных групп, может изменять свой социальный статус [1].

Гендер не определяется только как биологически обусловленный феномен. Отделяясь от природной данности, он обладает социокультурным статусом. В обществе на сегодняшний день встречаются тенденции ослабления влияния гендерных стереотипов, а из этого следует уподобление полов друг другу – гендерная унификация – происходит смешение мужских и женских специфических характеристик.

В традиционном же обществе, например, преобладает именно конформная составляющая гендерной идентичности [1]. Ранее «иное» поведение могло повлечь за собой от общественного порицания до уголовного наказания. Потребность следования гендерным образцам поведения здесь основывается на религиозных воззрениях, обычаях и традициях.

Необходимо отметить, что именно в юношеском возрасте гендерная идентичность формируется окончательно [2]. В сознании представлены все компоненты гендерной идентичности, гендерные представления систематизированы, гендерные стереотипы окончательно закреплены.

Складываются полоролевые ориентации, полоролевые предпочтения, системы отношений к нормам и правилам, регламентирующим «мужское» и «женское» в той или иной культуре.

Гендерная идентичность – одна из базовых характеристик личности; целостная, сложно организованная, внутриспсихическая структура. Она интегрирует отдельные стороны личности человека, которые обусловлены отождествлением себя как представителя определенного пола. Содержательно понятие «гендерная идентичность» раскрывается через тезисы «феминность» и «маскулинность». Однако, многие исследователи (И.С. Клёцина, В.Ф. Петренко) придерживаются мнения, что целостную личность характеризует не маскулинность или фемининность, а андрогинность, т.е. интеграция женского эмоционально-экспрессивного стиля с мужским инструментальным стилем деятельности.

Некоторые черты характера человека являются как бы «бесполыми», универсальными, а некоторые черты традиционно связываются с типично мужской или типично женской психологией. Определенные типичные мужские или женские черты имеют свои эволюционно-генетические и физиологические основания. Так уровень агрессивности и доминантности (рассматриваемые как типично мужские черты), например, коррелирует с уровнем концентрации у индивидов мужских половых гормонов – андрогенов. Другие черты формируются в процессе социализации, воспитания и развития личности.

К типично мужским чертам традиционно относятся такие, как независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе и др. В специальных исследованиях было установлено (Christiansen K., Knusmann R., 1987 г.), что генерализованная спонтанная агрессивность, а также сексуальная агрессия коррелируют с уровнем содержания андрогенов (мужские половые гормоны) в сыворотке крови. В другом исследовании на выборке в 191 человек было показано (Lau Sing, 1989), что маскулинных индивидов отличает большее самоуважение в целом, а также более высокая самооценка в области академических достижений и собственной внешности – физическое Я [3].

К типично женским чертам традиционно относятся такие, как уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию и др. Социальные стереотипы фемининности меньше касаются полевых сторон личности и успешности деловой карьеры, но при этом уделяют значительное внимание эмоциональным аспектам.

В соответствии с существующими представлениями индивид не обязательно является носителем четко выраженной психологической



маскулинности или фемининности. В личности могут быть на паритетных началах представлены существенные черты как маскулинного, так и фемининного типов. При этом предполагается, что у андрогина эти черты представлены гармонично и взаимодополняемо. Считается, что такая гармоничная интеграция маскулинных и фемининных черт повышает адаптивные возможности андрогинного типа [3]. При этом большая мягкость, устойчивость в социальных контактах и отсутствие резко выраженных доминантно-агрессивных тенденций в общении никак не связаны со снижением уверенности в себе, а напротив проявляются на фоне сохранения высокого самоуважения, уверенности в себе и самопринятия. Было показано (Lau Sing, 1989 г.), что андрогинные не уступают маскулинному типу ни по уровню самоуважения в целом, ни по уровню самооценок академических достижений и собственной внешности (физическое Я).

В своей концепции С. Бем использует термин «андрогиния» для описания не анатомо-физиологических, а психосоциальных характеристик индивида. С ее точки зрения, многие люди совмещают в себе как маскулинные, так и фемининные качества, что входило в резкое противоречие с существовавшими до 1970 года теориями так называемого гендерного соответствия, то есть необходимого соответствия психологического пола биологическому. Согласно этим теориям, отвечающее традиционным стандартам гендерное соответствие является нормой, а несоответствие им – патологией [4].

Американский психолог, Сандра Бем, наиболее известная работами по изучению гендерных проблем, оказала значительное влияние их понимание. Ее опросник (анкета) половых ролей (Bem Sex Role Inventory – BSRI) был создан в 1971 году с целью эмпирического исследования гипотез, возникших в рамках разрабатываемой ею концепции андрогинии.

Гипотеза относительно адаптационной эффективности личностей андрогинного типа в психодиагностике впервые представлена работами С. Бэм и оправдала свою состоятельность в известных исследованиях Дж. Спенс, доказавшей высокую самооценку и психологическое благополучие андрогинов. Исходя из этого, мы сделали предположение об успешности личностей андрогинного типа гендерной идентичности не только в социальной среде, но и в семейных отношениях [4].

С. Бэм использует такую классификацию типов полоролевой идентичности:

гипермаскулинный тип: сочетание очень высокого уровня маскулинности (80-100% из 20 предъявленных индивиду маскулинных качеств, прим. авторов) и низкого уровня фемининности ( $t \leq -2,025$ );

маскулинный тип: сочетание умеренно высокого уровня маскулинности и низкого – фемининности ( $-2,025 < t \leq -1$ );

фемининный тип: сочетание умеренно высокого показателя фемининности и низкого – маскулинности ( $1 < t < 2,025$ );

гиперфемининный тип: сочетание очень высокого уровня фемининности (80-100% фемининных качеств из 20 возможных, прим. авторов) и низкого уровня маскулинности ( $t \geq 2,025$ );

андрогинный тип: сочетание одинаково высоких значений маскулинности и фемининности (50% и более – маскулинных и 50% и более – фемининных качеств из 20) ( $-1 \leq t \leq 1$ );

недифференцированный тип (низкий уровень андрогинии): сочетание одинаково низких значений маскулинности и фемининности (не более 30–40% маскулинных и не более 30-40% фемининных качеств из 20 возможных ( $-1 \leq t \leq 1$ )).

На это типирование может сильно влиять воспитание, средства массовой информации, школа и другие формы культурной передачи. Индивидуумы с типом пола обрабатывают и интегрируют информацию, соответствующую их полу. Люди с разным полом обрабатывают и интегрируют информацию, соответствующую противоположному полу. Андрогинные индивидуумы обрабатывают и интегрируют черты и информацию от обоих полов. Наконец, недифференцированные индивиды не демонстрируют эффективной обработки информации, типизированной по признаку пола.

Исследование проводилось на выборке из 24 испытуемых от 17 до 43 лет. Для диагностики особенностей мужской и женской гендерной идентичности у субъектов использовался полоролевой опросник С. Бем.

Результаты показали, что фемининность ( $1 < t < 2,025$ ) выражена у 8,3% (только у женщин), маскулинность ( $-2,025 < t \leq -1$ ) выражена у 16,6% (только у мужчин). Андрогинность выявлена у 79,1% испытуемых (у мужчин – 75%, у женщин – 83,3%), недифференцированность выявлена у 20,8% испытуемых (у мужчин – 25%, у женщин – 16%).

Из полученных данных видно, что андрогинность значительно преобладает. Это говорит о том, что большая часть испытуемых сочетает в себе и маскулинные, и феминные черты. Они более адаптивны, имеют возможность «примерять» и брать на себя роли не только основанные на сценариях поведения их собственного биологического пола [5].

Относительно высокий показатель «недифференцированность» объясняется выборкой испытуемых: данный тип гендерной идентификации присутствует только у респондентов, младше 20 лет.

Из этого можно сделать вывод, что данная часть испытуемых находится еще в юношеском возрасте, и их причастность к той или иной идентификации еще не устоялась, так как именно в этом возрасте и происходит завершение ее формирования [2].

Однако стоит отметить, среди андрогинных испытуемых мужчин до 20 лет у 16,6% преобладает именно феминность, а у андрогинных испытуемых женщин старше 30 также у 16,6% преобладает маскулинность.

Можно предположить, что это обуславливается тем, что сегодня на вопрос гендерной идентификации граждан России, влияет и демографический аспект. По данным Росстата, в стране проживает около 147,5 млн. человек. Женщин на 15% больше, чем мужчин, и такая ситуация сохраняется с 2001 года. Разница в количественном отношении числа женщин и мужчин обуславливает изменение в возложении на первых нетипичных для них гендерных ролей. Тем самым женщины могут дополнительно приобретать некоторые маскулинные характеристики, а мужчины – феминные.

Таким образом, исходя из выше приведенных доводов и анализируя результаты исследования, можно сделать вывод о том, что вопрос гендерной идентификации не теряет востребованности, а только ее приобретает. Также стоит отметить, что тенденция гендерной унификации в том числе продолжает укреплять свои позиции в современном обществе, тем самым увеличивая количество «андрогинов».

**Список использованных источников:**

1. Чуркина Н.А. Гендерная идентичность в аспекте трансформации гендерной ментальности // Социодинамика. - 2018
2. В.А. Перегудина. Особенности возрастного становления гендерной идентичности // ТулГУ. – 2010.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2003 - 544 с. (Сер. "Мастера психологии")
4. Т.В. Снегирева, В.А. Кочнев Опросник С. Бем: теоретические и практические аспекты применения // Учреждение Российской академии образования Психологический институт, Москва
5. М.В. Ретих. Андрогинная гендерная идентичность личности в контексте психологической совместимости супругов // Алтайский государственный университет. Городской детский оздоровительно-образовательный центр «Потенциал». – 2014.

© Цанг А.А., 2022

УДК 159.9

## ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Цой А.В.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

ПТСР (посттравматическое расстройство или посттравматический синдром) – это комплекс симптомов, которые возникают на фоне перенесенного стресса. При столкновении с ситуацией, угрожающей жизни или здоровью, когда человек становится жертвой страшного события, его поведение меняется. Постоянное воздействие на психику нервного напряжения, унижения, сопереживания страдающему, физического насилия может вызвать данную патологию.

Часто наблюдается стрессовое расстройство у детей, так как защитные механизмы у них развиты слабее, чем у взрослых.

Симптомами ПТСР являются присутствие болезненных воспоминаний о каком-либо угрожающем жизни событии, возникающих непроизвольно; повышенная эмоциональная возбудимость; раздражительность, «взрывчатость», вспышки гнева и ярости, которыми человек не может управлять; различные нарушения сна, бессонница; ощущение одиночества, недоверие к окружающим; чувство собственной неполноценности, отрешенности от других людей; уход от реальности; ночные кошмары или образы, содержащие изображения пережитой ситуации; избегание людей и занятий, напоминающих о произошедших событиях; чрезмерная реакция на неожиданные раздражители.

Существуют особенности протекания у детей и подростков. ПТСР у ребенка ПТСР возникает после перенесённой эмоциональной или физической травмы. Продолжительное нахождение ребёнка без родителей, домашнее насилие, агрессивное поведение со стороны родственников также могут спровоцировать приступы расстройства. Кроме того, сильным потрясением для ребенка может стать смерть одного или обоих родителей. Развод родителей, смена места жительства также влияет на психику ребенка.

Течение ПТСР у детей и подростков во многом схоже с протеканием данного расстройства и проявляется в следующими признаками: учащённое сердцебиение, рассеянность, невнимательность, снижение концентрации внимания. Однако существует ряд характерных особенностей, связанных с

недостаточной сформированностью детской психики, а также слабым волевым контролем эмоциональных реакций и поведения.

Так, например, дети склонны заново проживать неприятный опыт в играх. В них ребенок, чаще всего, олицетворяет самого себя. Травматическая игра значительно отличается от обычной имитационной игры следующим:

Прежде всего, обыкновенная игра сопровождается положительными эмоциями и задором, чего полностью лишена травматическая игра. Она характеризуется однообразием и настолько приближается к сюжету травмы, что вызывает тревогу и страх.

Обычная подражательная игра является целесообразным поведением и служит развитию и социализации ребенка, для этого включает в себя широкий диапазон ролей (мама, папа, врач, воин и др.). Чем больше ролей «примеряет» к себе ребенок, тем больше он развивается. В противоположность этому, травматическая игра нецелесообразна. Она повторяется с характерной для навязчивости непреклонностью и монотонностью – не подвержена импровизации, в точности повторяет сюжет травмы. Ребенок здесь играет самого себя и отягощается отрицательными эмоциями. Такие игры представляют собой попытки психики справиться с травмой. У подростков также наблюдается подобное воспроизведение болезненного опыта, но оно включается, скорее, в их повседневную жизнь в виде неосознанных и искаженных попыток переиграть случившиеся события. Помимо этого, подростки с большей вероятностью, чем дети или взрослые, проявляют агрессивное и импульсивное поведение в качестве отсроченной реакции на травму.

В целом, ПТСР у детей и подростков может приводить к различным правонарушениям, делинквентному поведению, несформированности потребности в достижениях, снижению успеваемости, конфликтам со сверстниками, родителями и учителями, несоблюдению дисциплины и другим поведенческим нарушениям.

Диагностика ПТСР у детей и подростков должна проводиться в течение трех месяцев после перенесенного травматического события. В противном случае имеющаяся симптоматика может усугубляться, а само расстройство постепенно приобретает хронический характер. Как правило, в лечении ПТСР участвуют врач-психиатр и психолог. Наиболее эффективными методами лечения являются:

Когнитивно-поведенческая терапия. Это кратковременная психокоррекционная работа, которая включает в себя 12-18 сеансов от 20-30 минут до 50-90 минут в зависимости от возрастных особенностей ребенка, потребности в психотерапевтической помощи, степени психологического состояния ребенка. Используются наглядные схемы,

игрушки (особенно полезны игрушки бибабо), активно используется интерактивная доска для рисунков, планшетный компьютер с установленной программой (Triangle of Life). Занятия проводятся индивидуально. Включают в себя занятия с ребенком и родителем (опекуном), или совместные занятия с ребенком и родителем вместе. Каждый сеанс предназначен для построения терапевтических отношений, а также психообразования, обучения навыкам эффективного совладения с напряжением, организации безопасной среды для решения и переработки травматического опыта.

Игро-терапия и арт-терапия. Каждое занятие в арт-терапии и игротерапии детей с ПТСР рекомендуется строить по алгоритму «волны»: сначала постепенно включать детей в деятельность, ее интенсивность повышать по типу градиента, доходить до некоторого максимума, а затем снижать. Занятие заканчивать спокойной деятельностью (например, рисованием) или техниками релаксации (дыхание, мышечные упражнения). Обязательным является включение в реабилитационный процесс детей свободной игры и свободной художественной деятельности как в индивидуальной, так и групповой форме.

**Список использованных источников:**

1. Венгер А.Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) // Консультативная психология и психотерапия. 2006. № 1
2. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии. Владимир: Транзит-ИКС, 2009.
3. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. СПб.: Речь, 2012. 448 с.
4. Мелёхин А.И. Игровая когнитивно-поведенческая терапия//Современное содержание дошкольного образования: вариативность, инициатива, устойчивое развитие. Иркутск: МЦПТИ «Микс», 2016. С. 68-71.
5. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.

© Цой А.В., 2022

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ  
С ОГРАНИЧЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ ЗДОРОВЬЯ  
И ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
К УСЛОВИЯМ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Червень А.А., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Адаптация студентов с ОВЗ является актуальной проблемой в современном обществе, так как в силу своих индивидуальных особенностей таким студентам тяжелее адаптироваться к условиям обучения в вузе, чем обычным студентам. Предшественником этой проблемы является то, что многие люди с ОВЗ не решаются поступить в вуз, так как зачастую такие люди закрываются дома, они не адаптированы к жизни в обществе и, следовательно, не готовы обучаться в вузе.

Адаптация – это приспособление человека к меняющимся условиям среды. Исследователи выделяют три формы адаптации первокурсников к условиям обучения в организациях высших учебных заведений:

- 1) формальная адаптация (адаптация в структуре высшего образования, его требованиям и задачам);
- 2) социальная адаптация, (включение индивида в студенческую среду);
- 3) дидактическая адаптация (адаптация к новым методам и формам преподавательской работы в вузе).

Формальная адаптация начинается непосредственно при поступлении в высшее учебное заведение. Этот момент является очень волнительным, так как бывшие выпускники школ попадают в совершенно новую для себя организационную, интеллектуальную среду, необычное архитектурное пространство. На этапе обучения в вузе студенты осваивают новые жизненные условия, получают опыт взаимодействия со структурами университета, формируют новые компетенции, осознают себя как будущих профессионалов. Этот этап жизни связан с дополнительными нагрузками на организм, что для студентов с ОВЗ может представлять значительные трудности.

Социальная адаптация студентов предполагает активное приспособление индивида к условиям социальной среды учебного заведения. Это важно потому, что в студенческий период формируется

широкий круг общения, растет потребность во взаимодействии с обществом, а в частности с коллективом, в котором он обучается.

Главной функцией социальной адаптации является принятие индивидуумом норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива), сложившихся здесь форм социального взаимодействия, формальных и неформальных связей, а также форм предметной деятельности.

Важную роль в успешной социальной адаптации студентов играют их индивидуальные личностные особенности, эмоционально-волевые характеристики, мотивация, коммуникативные навыки, ценности и многие другие свойства.

Важными факторами, накладывающими отпечаток на процесс дидактической адаптации студентов, являются большой объем информации, с которым студенты должны научиться работать, способность организовывать свою учебную деятельность в условиях высокой вариативности и самостоятельности. Значительным может быть и эмоциональный фактор, связанный с высоким уровнем стресса в период сессий, и пониженная двигательная активность [2].

В целом проблема адаптации студентов также тесно связана с вопросами их здоровья, профилактики заболеваний, вызванных условиями обучения в вузе и разработки способов коррекции состояния организма. Особенно остро эта сторона адаптации в вузе проявляется в контексте обучения студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Согласно Федеральному закону от 24.11.1995 года «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» статьи 1, «инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты». Степень, в которой организм утрачивает функции, отражается в присваиваемой группой инвалидности [3].

У людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) бывают заболевания, которые носят общий, хронический или временный характер, в силу этого они нуждаются в специальных условиях обучения и воспитания.

К списку ограниченной возможности здоровья относятся: частичная или полная потеря зрения; частичное или полное отсутствие слуха; отсутствие навыков общения; дисфункции речи; изменения, приводящие к функциональной неполноценности опорно-двигательного аппарата; задержка психического развития; сочетанные изменения, вовлекающие несколько проблем в различных органах и системах [4].



Студенты с нарушениями физического и психического здоровья нуждаются в особых условиях, обеспечивающих им такие же возможности обучения, как и здоровым людям. В настоящее время обучение студентов с ОВЗ может быть организовано в следующих формах:

1. Специализированное обучение – осуществляется на базе вузов-интернатов, где созданы реабилитационные условия для студентов с глубокими с использованием специальных технических средств.

2. Смешанное обучение реализуется в обычном вузе по адаптированным учебным планам с объединением студентов с ограниченными возможностями в отдельные группы и последующим их переводом на старших курсах в общие потоки.

3. Дистанционное обучение, которое связано с применением информационных технологий, что помогает снять пространственные ограничения для маломобильных студентов.

4. Интегрированное (инклюзивного) обучения, которое объединяет студентов-инвалидов и сверстников, не имеющих ограничений по здоровью.

Какими бы комфортными ни были условия обучения студента с ОВЗ, в процессе адаптации всегда действуют мощные эмоциональные факторы, формируется высокий уровень стресса.

В стрессовых ситуациях каждый человек ведёт поиск путей выхода, и они могут быть очень разными. Действия, направленные на преодоление стрессовых ситуаций и выхода из них называются копинг-стратегиями. Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных реакций на стресс выделил 3 группы копинг-стратегий:

1. Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать максимум ресурсов решения стоящих перед ним задач.

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек ищет помощь и поддержку в социуме – семье друзьях, обращается к помощи общественных организаций.

3. Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек пытается избежать контакта с проблемой, уходит в болезнь, зависимости, деструктивные, саморазрушающие формы поведения.

Стратегия избегания проявляется при формировании дезадаптивного поведения, эта копинг-стратегия обусловлена недостаточной сформированностью навыков и возможностей активного разрешения проблем.

Эффективное поведение, направленное на преодоление трудностей, должно включать в себя гибкое применение всех трех стратегий, исходя из тех условий, в которых оказался человек.

Исследование особенностей адаптации студентов с инвалидностью и ОВЗ в вузе было проведено на базе РГУ им. А.Н. Косыгина. Участниками исследования стали студенты, которые обучаются на разных направлениях подготовки. Следует отметить, что из 25 человек, которые были приглашены к участию в исследовании, откликнулись на предложение только 5 студентов. Это косвенно может свидетельствовать о том, что студенты с ОВЗ по разным причинам не хотят говорить на тему их адаптации к условиям обучения в ВУЗе или даже в целом не заинтересованы во внимании к их проблемам. Вместе с тем выборка охватила три уровня высшего образования: бакалавриат, специалитет и магистратуру.

Исследование особенностей адаптации было проведено с помощью двух методик. Первая из них – «Индикатор копинг-стратегии Дж. Амирхана», которую можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Вторая методика представляет собой авторскую разработку анкеты «Особенности адаптации студентов с ОВЗ». Анкета состоит из вопросов, помогающих выявить как проходит адаптация студентов по основным направлениям: 1) формальная адаптация; 2) социальная адаптация; 3) дидактическая адаптация к условиям обучения; оценивает степень выраженности трудностей на этапе адаптации.

Целью исследования было выявить проблемы, с которыми сталкиваются студенты с ОВЗ в процессе адаптации к условиям ВУЗа и посмотреть, какие копинг-стратегии используют студенты в этой ситуации.

Анализ данных, полученных с помощью анкеты показал, что показатели формальной адаптации, значения адаптации к организационным и бытовым характеристикам обучения в университете имеют высокий уровень: большая часть студентов удовлетворены условиями пребывания в университете, отмечают высокую степень комфорта и оснащенности территории вуза и аудиторий, доступность. Интересно, что большинство респондентов отрицают необходимость какой-то помощи, дополнительных условий для улучшения условий обучения.

Отмечается так же высокий уровень социальной адаптации – студенты указывают на благоприятный эмоциональный фон, наличие тесных дружеских отношений, поддерживающую атмосферу в учебных группах.

Несколько сложнее проходит дидактическая адаптация: большинство студентов указывают либо на наличие некоторых трудностей во взаимоотношениях с преподавателями, высокий уровень нагрузки, и почти все отмечают, что не могут полноценно отдохнуть и восстановить силы в свободное время.

Данные, полученные с помощью методики «Индикатор копинг-стратегии» Дж. Амирхана выявили ведущий тип копинг-стратегии – «разрешение проблем» (среднее значение по выборке 23), по шкале «поиск социальной поддержки» и по шкале «избегание проблем» результат ниже – 18,6 и 17,8 баллов соответственно. По всем шкалам значения находятся на низком уровне.

Таким образом, адаптация к условиям обучения в высшем учебном заведении у студентов-инвалидов в нашей выборке выглядит достаточно сбалансированной по ключевым направлениям адаптации. Однако уровни копинг-стратегий, которые должны помогать достигать успешной адаптации, имеют в целом очень невысокие значения.

#### **Список использованных источников:**

1. Скитейкина, Ю. А. Социальная адаптация студентов в вузе / Ю. А. Скитейкина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 41 (383). – С. 303–307. – URL: <https://moluch.ru/archive/383/84494/> (дата обращения: 19.11.2022).

2. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24.11.1995 N 181-ФЗ (последняя редакция)

3. <https://domdobroty.ru/vzroslye-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami-zdorovja/>

4. Павлова, А. М. Субъективные особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья, препятствующие их успешной адаптации / А. М. Павлова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 18 (122). – С. 193-196. – URL: <https://moluch.ru/archive/122/33614/> (дата обращения: 19.11.2022).

© Червень А.А., Гурова О.А., 2022

#### **УДК 159.9**

### **СОЗАВИСИМОСТЬ КАК НАРУШЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИСТАНЦИИ**

Чурякова М.В.

Научный руководитель Костригин А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Созависимость – это состояние, приводящее к деформации психической и физической сфер личности. Она проявляется в неспособности к близким, интимным отношениям, в подмене чувства любви тотальной поглощенностью личностью другого, что приводит к

развитию чувства безнадежности и ненависти к самому себе и близким людям [1]. Несмотря на то, что созависимость приводит к негативным последствиям, она не включена в Международный классификатор болезней и не считается заболеванием. Но, как правило, люди с созависимостью испытывают чувство тревоги, страха, печали. Это часто может приводить к развитию различных заболеваний, как психических, так и соматических.

Ч. Уитфилд называет этот феномен болезнью индивидуальности, при которой возникает ощущение ущербности «Я» до такой степени, что человек прячется большую часть времени и избегает жизни с помощью лжи. Созависимость – это, с одной стороны, необходимость подчиняться, а с другой – подчинять и манипулировать. Так, созависимость выступает как разновидность невротического внутриличностного конфликта, который проявляет себя в интеракции и характеризуется потерей самости. Е.В. Емельянова, предлагая теорию клеточной структуры, считает, что ядро клетки «Оно» могло быть надломлено в детстве и смешаться с содержимым оболочки «Сверх-Я». В результате властные побуждения конфликтуют со строгими запретами. Человек с опустошенным «Я» нуждается в наполнении, что он пытается сделать с помощью людей, с которыми имеет значимые отношения. Согласно эволюционному подходу Б. Уайнхолда созависимый человек переживает наиважнейший дефицит – дефицит любви как результат незавершенности определенных критических стадий в течение первых шести лет жизни, что пытается компенсировать сверхзависимостью или противозависимостью [1].

Истоки созависимости начинаются еще до рождения ребенка. Еще не рожденный ребенок беспомощен и полностью зависим от матери. К. Хорни подчеркивала важность условий, в которых растет ребенок. Окружающая среда может стать фактором формирования неврозов, ограничением внутренней свободы, чувству защищенности, уверенности в себе. Б. Уайнхолд выделяет условия, ведущие к подавлению своего «Я»: жесткие и принудительные правила, стремящиеся к совершенствованию, наказывающие родители, жестко и насильно навязанные семейные роли, зависимости, тяжелая атмосфера.

Созависимость имеет прямую зависимость от одиночества – чем больше человек созависим, тем выше уровень субъективного ощущения одиночества. Уровень ревности взаимосвязан с гендерной принадлежностью и созависимостью, с низкой самооценкой. Уровень ревности положительно коррелирует с завышенной самооценкой. Также есть значимая корреляция с оценкой притязания своего характера – чем ниже уровень притязания, тем выше уровень ревности, и наоборот. Как мы знаем, уровень притязаний – желаемый уровень самооценки личности (образ «Я»), проявляющийся в трудности цели, который индивид ставит

перед собой. Интересно, что люди с официальным брачным статусом более созависимы от общественного мнения и своего брачного партнера. Существует взаимосвязь между созависимостью и ценностями. В целом, полученные эмпирические данные показывают, что созависимость присутствует у каждого современного человека на протяжении всей его жизни [1].

Существуют исследования, выявившие, что заниженная самооценка положительно коррелирует с созависимостью [4]. Самооценка созависимого человека, как правило, низкая, а в экстремальных условиях происходит еще большее занижение оценки качества своей жизнедеятельности. Это влияет на успешность любой деятельности и проявляется при взаимодействии человека с окружающим миром. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда их критикуют другие. Созависимые не умеют принимать похвалу, но в то же время нуждаются в «социальных поглаживаниях» (по Э. Берну), не считают себя достаточно хорошими людьми, чувствуют вину, когда позволяют себе развлечения. Пытаются заработать любовь и внимание других.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких. Если родители не додали безусловную любовь ребенку до 6 лет, то это приводит к высокому риску формирования созависимости во взрослом возрасте. Самооценка взрослых зависит от событий в жизни и их отношения к этому, а отношение они могут изменить. Поэтому положительная самооценка – это мое решение ценить себя вне зависимости от каких-либо причин.

В продолжение развития темы самооценки созависимого человека данное исследование направлено на изучение самоотношения человека как целостной Я-концепции, которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с оценкой [2].

Р. Бернс определяет Я-концепцию как совокупность установок «на себя» – когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов: образ «Я» – представление индивида о самом себе, самооценка – аффективная оценка этого представления и потенциальная поведенческая реакция, вызываемая образом «Я» и самооценкой. С. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер, проявляющееся в одобрении или неодобрении. М. Розенберг считает, что самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения к компонентам своего «Я».

Система самоотношения есть некоторый конгломерат частных самооценок, и, в соответствии с этим, глобальная самооценка может быть понята как сумма частных самооценок.

Л. Уэлс и Дж. Марвел выделяют три основных понимания термина самоотношение (self-regard) или самочувствия (self-feeling): любовь к себе (self-love), самопринятие (self-acceptance), чувство компетентности (sense of competence). Любовь к себе отличает глубинность соответствующего чувства, включающие в себя интенсивные драйвы и энергии, а самопринятие – более феноменальный процесс, в котором подчёркивается сознательность или предсознательность выражающих самоотношение суждений. Компетентность как понимание самоотношения трактуется как оценивание или сравнение объекта, или события с некоторыми эталонами, существенной характеристикой которого является переживание успеха и неудачи, а основа – чувство уверенности в себе [9].

В русле концепции о личностном смысле «Я» В.В. Столиным была предложена модель самоотношения, согласно которой самоотношение описывается как специфическая активность субъекта в адрес своего «Я», состоящая в определенных внутренних действиях. Например, оно проявляется в самоуверенности, самоинтересе, самообвинении и т.д. В основе макроструктуры самоотношения как эмоционально-оценочной системы, по В.В. Столину, лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и близость к себе (самоинтерес). С.Р. Пантелеев применил факторный анализ для выявления содержательного языка описания самоотношения как обобщенного чувства в адрес собственного «Я» субъекта и выделил девять шкал, которые разделил на три фактора [5].

Таким образом, существует множество моделей системы самоотношения. В системе С.Р. Пантелеева выявленные аспекты самоотношения хорошо согласуются с существующими в литературе представлениями о различных проявлениях отношения индивида к собственному «Я» и рассматриваются как элементы единой системы, в многообразии существующих между ними связей и отношений, которые в комплексе дают обобщенную картину самоотношения. Поэтому самоотношение молодежи в рамках данного исследования будет оцениваться на основе концепции С.Р. Пантелеева.

Изучение самоотношения созависимых людей уже было представлено в некоторых исследованиях. Е.Н. Вариошкина исследовала самоотношение с помощью методики «Кто я?» на основании рисунков. Рисунки «больных» демонстрировали депрессивный фон настроения, переживание тревоги и страха [3]. А.А. Хлебникова выявила прямую взаимосвязь между созависимостью и внутренней конфликтностью, самообвинением,

обратную взаимосвязь между самозависимостью и самооценностью, самоуважением, самоуверенностью, закрытостью [7]. Из-за немногочисленности исследований данная тема актуальна.

В качестве дополнительного критерия для обнаружения взаимосвязи была использована характеристика социально-психологической дистанции как составной части межличностных отношений. Низкая самооценка созависимых людей определяет высокую потребность во внешней оценке и зависимость от отношения других, что не может не сказаться на социально-психологической дистанции. Межличностные отношения предполагают границы, благодаря которым образуется физическая дистанция – расстояние между субъектами. Границы как феномен дистанции в отношениях, предполагает меру «допустимого вторжения» в психологические территории субъектов отношений.

Отношения между людьми имеют разные уровни психологической близости. Близость субъектов отношений предполагает глубоко личное общение, доверие, взаимопонимание, единство, удовлетворенность отношениями, конструктивное разрешение конфликтов, характеризует такие черты, как радость, взаимное восхищение, постоянный диалог, открытость, контакт, ощущаемая гармония отношений, забота о благополучии другого. Близость во многом определена мотивацией аффилиации, может быть обусловлена симпатией и притяжением.

Таким образом, социально-психологическая дистанция – это характеристика межличностных отношений, проявляющаяся в переживании и понимании близости (отдаленности).

Цель данного исследования: определение характера взаимосвязи созависимости, самоотношения и социально-психологической дистанции у молодежи.

В ходе исследования применялись следующие методики: «Профиль созависимости» (Н.Г. Артемцева), «Методика исследования самоотношения» (С.Р. Пантеев), «Методика исследования социально-психологической дистанции» (авторский опросник). Для исследования был выбран именно этот профиль созависимости, потому что он был создан с проверкой внешней валидности с учетом измерения тех качеств личности, которые в различных литературных источниках выступают в роли конструкторов созависимости. В исследовании приняло участие 33 человека в возрасте от 18 до 30 лет. Полученные данные были обработаны с помощью корреляционного анализа (непараметрический коэффициент Спирмена). Результаты представлены в табл. 1. Принятые в табл. 1 сокращения: СУ – самоуверенность, СЦ – самооценность, СП – самопринятие, СПР – самопривязанность, ВК – внутренняя конфликтность, СО – самообвинение,

З – замкнутость, СР – саморуководство, СД – социально-психологическая дистанция, СЗ – созависимость.

Таблица 1 – Показатели взаимосвязи показателей созависимости, самоотношения и социально-психологической дистанции у молодежи (при  $p < 0,05$ )

	СУ	СЦ	СП	СПР	ВК	СО	З	СР	СД
СЗ	-0,568	-0,513	-0,433	-0,403	0,347	0,441	-	-	0,59
СД	-0,593	-	-	-0,348	-	0,357	-0,4	-0,348	-

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что созависимость взаимосвязана с различными аспектами самоотношения. Если у человека есть высокая степень созависимости, то ей будет сопутствовать низкая самоуверенность, низкая самооценочность, низкое самопринятие, низкая самопривязанность, высокая внутренняя конфликтность и высокое самообвинение. Это может проявляться в том, что созависимый человек ощущает слабость своего «Я», меньше проявляет социальную смелость, хуже социально приспосабливается, не удовлетворен своими возможностями, сомневается в способности вызвать уважение, обладает внешним локусом контроля и заикливается на проблемах. Низкая самооценочность проявляется в ощущении низкой ценности себя, низкой эмоциональной оценке себя по критериям духовности, богатства духовного мира и способности вызвать глубокие чувства. Низкое самопринятие проявляется в антипатии по отношению к себе, несогласии со своими внутренними побуждениями, неприятии себя, неодобрении своих планов и желаний и ненавистным отношением к себе. Низкая самопривязанность отражает зависимость от других, сильное желание изменений и неудовлетворенность собой. Высокая внутренняя конфликтность тревожно-депрессивными состояниями, фрустрированностью ведущих потребностей, недовольством ситуацией, подчеркиванием трудностей. Самообвинение связано с отрицательными эмоциями в адрес своего «Я», сопровождается самообнаженностью и открытостью к восприятию отрицательных эмоций, тревожностью, переживаниями.

У созависимого человека высокий уровень социально-психологической дистанции, что проявляется в трудностях выстраивания близких отношений, такой человек больше направлен на себя, направлен на собственные потребности, больше проявляется эгоизм, закрытость, отсутствует доверие, взаимопонимание, единство, удовлетворенность отношениями, присутствует переживание страдания, взаимного недовольства, ощущаемой дисгармонии отношений, часто проявляется деструктивное разрешение конфликтов.

Высокая социально-психологическая дистанция отрицательно коррелирует с замкнутостью и саморуководством. Можно сделать предположение о том, что у созависимого человека меньше проявляется



замкнутость и саморуководство. Низкая замкнутость говорит о комфортности и выраженной мотивации социального одобрения. Низкое саморуководство проявляется в том, что не ощущает внутреннего стержня своего «Я», не может полагаться на собственную активность и себя, проявляет внешний локус контроля.

Таким образом, созависимость сильно нарушает качество жизнедеятельности человека. Наблюдаемое у созависимого человека негативное самоотношение сказывается отрицательно как на здоровье, самочувствии, самовосприятии себя, так и на отношениях с другими людьми, социальной и профессиональной активности.

**Список использованных источников:**

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 227с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
3. Вариошкина Е.Н. Динамика психоэмоциональных особенностей созависимых женщин в процессе терапии // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал. 2015. № 1. С. 7.
4. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления // Лекции по наркологии / Под ред. Н.Н. Иванца. М: Медпрактика, 2001. С. 365-405.
5. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991.
6. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дис. ... д-ра психол. наук. М., 1985.
7. Хлебникова А.А. Созависимость как нарушение самоотношения и жизнеспособности, Саратов, 2020. URL: [http://elibrary.sgu.ru/VKR/2020/37-03-01\\_007.pdf](http://elibrary.sgu.ru/VKR/2020/37-03-01_007.pdf)
8. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1976.
9. Whitfield C.L. Co-dependence healing the human condition: the new paradigm for helping professionals and people in recovery. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1991.

© Чурякова М.В., 2022

## УДК 159.9

### НАКАЗАНИЕ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Шамгунова К.М., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В процессе воспитания детей родители закладывают в их сознание определенную систему правил поведения, нравственных ценностей, основ взаимоотношения между людьми. К сожалению, при этом, кроме конструктивных форм поведения, дети перенимают «межпоколенную эстафету агрессии и насилия». Дети, которые видели насилие в семье и сами подвергались ему, воспроизводят данное поведение в будущем. Именно поэтому важно уделять вопросу наказаний достаточное внимание.

По своей внутренней природе наказания родителей – это способ выразить свое собственное бессилие, свою злость, недовольство ребенком или даже разочарование. Это крайняя мера, к которой прибегают родители, когда уже не справляются с поведением ребенка.

Выделяют 4 типа наказаний: порка, битье (телесные повреждения); физическое сдерживание (удерживания, подталкивания); наказание для примера (демонстрация ребенку его собственных действий); физическое принуждение (насильственная рутина).

У каждого родителя есть свои представления о нормах поведения, поэтому, когда ребенок нарушает их, возникает диссонанс, являющийся причиной наказания, что можно назвать родительско-детским конфликтом. М.А. Стресс выделил следующие пути решения конфликтов: дисциплинирование, психологическая агрессия, физическая агрессия.

И.А. Фурмановым было доказано, матери чаще пользуются психологической, а отцы – физической агрессией. Однако интересным является то, что между женским и мужским воспитанием образуется согласованность, благодаря которой мягкость одной из сторон порождает гиперфункцию второй. К тому же существует тенденция уделения большего внимания в воспитании детей собственного пола. Связано это с тем, что каждый из родителей соотносит себя с ребенком своего пола.

Так же существуют многочисленные данные о количестве и степени наказания в зависимости от состава семьи. Считается, что родители-одиночки ведут себя агрессивнее по отношению к детям по причине удвоенной ответственности, которая возлагается на них из-за отсутствия второго родителя. К тому же им необходимо компенсировать недостающего члена семейства, поэтому мать-одиночка будет вести себя грубее с сыном,

чтобы показать «мужскую модель поведения». К тому же к причинам можно отнести бедность, низкий уровень образования и интеллектуального развития родителя.

Было выявлено, что дети, подвергавшиеся физическому насилию, имеют психические и личностные проблемы. У этих детей выявлен высокий уровень проявления психиатрических симптомов и низкий уровень проявления благополучия (энергетический уровень, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, удовлетворенность межличностными отношениями, эмоционально-поведенческий контроль, адекватная самооценка). А.С. Макаренко сформулировал правила к требованиям родителей, при соблюдении которых может исчезнуть необходимость использования наказаний:

требование не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но не должно быть похоже и на упрашивание;

оно должно быть посильным для ребёнка не требовать от него слишком трудного напряжения;

оно должно быть разумным и не должно противоречить здравому смыслу;

требование не должно противоречить другому распоряжению, данному самим же родителем или другим взрослым.

Содержанием исследовательской работы по изучению наказания как меры воспитания, стало изучение восприятия и оценки особенностей применения наказания в родительских семьях респондентов.

Целью проведенного нами исследования являются выявление связи наличия обоих родителей в семье с типом воспитания и практикой применения наказаний по оценке участников исследования; выявление соотношения стилей воспитания по оценке респондентов; выявление частоты применения наказания в практике воспитания; выявление степени удовлетворенности своей жизнью и отношениями в зависимости от степени присутствия наказаний в практике воспитания; выраженность практики наказаний в родительской семье в семьях с различными стилями воспитания по оценке участников исследования.

Характеристика выборки: количество участников исследования – 23 человека, средний возраст участников исследования составил 18 лет, в выборке 20 девушек и 3 юношей. Все участники исследования являются студентами вузов России. Для проведения исследования была разработана анкета, направленная на выявление особенностей воспитания и применения наказаний в родительских семьях по оценке респондентов. Анкета содержит 20 вопросов, из них 3 вопроса направлены на выявление социально-демографических характеристик выборки; 3 вопроса направлены на уточнение статуса родительской семьи респондентов (полная или неполная

семья, в которой воспитывался респондент, воспитывался отчимом или мачехой, проживали вместе с бабушками или дедушками); 3 вопроса посвящены выявлению стиля воспитания, применяемого в семье по оценке респондентов (краткое описание стилей воспитания для оценки степени соответствия воспитания в семье респондента); 4 вопроса направлены на определение доминирующих типов наказания в семье по оценке респондентов (лишение любимого занятия/игрушки, игнорирование ограничение в свободе и др.); 4 вопроса посвящены оценке удовлетворенности жизнью, текущими отношениями и степени психологического комфорта (безопасности).

В ходе исследования проведено уточнение статуса родительской семьи респондентов. Большинство опрошиваемых (73,91%) воспитывались в полных семьях; 17,39% опрошенных воспитывались в семьях с отчимом или мачехой; 17,39% – в семьях, где совместно проживали с бабушкой или дедушкой.

В анкете респондентам предлагалось сопоставить описание авторитарного, либерально-попустительского и демократического стилей воспитания с представлением о способах воспитания, принятых в их семьях. Большинство участников исследования оценили их как более близкие к демократическому стилю (78,26%), на сходство с авторитарным стилем указали 21,73%, с либерально-попустительским – 13% выборки.

Высокие оценки по частоте применения наказаний в воспитании показали 17,39% респондентов, средние – 21,73%, указали на минимальный уровень применения наказаний в воспитании 60,86% участников опроса (рис. 1.).



Рисунок 1 – Оценка частоты применения наказаний в родительской семье

Наиболее частыми видами наказания по мнению респондентов в процессе их воспитания были обсуждение или осуждение перед посторонними людьми, ограничение в свободе и лишение любимого занятия или игрушки (рис. 2).

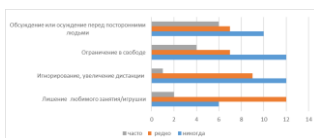


Рисунок 2 – Оценка частоты применения отдельных видов наказаний

В ходе исследования респондентам предлагалось оценить уровень удовлетворенности своей жизнью и межличностными отношениями. Прослеживается высокая удовлетворенность лишь в дружеских отношениях (69,6%), из них 21,7% респондентов удовлетворены лишь частично, а 8,7%

не удовлетворены. Удовлетворенность жизнью и в отношениях с противоположным полом значительно ниже (43,5% и 47,8% соответственно). Однозначный негативный ответ в удовлетворенности жизнью практически равен 0%, а в отношениях с противоположным полом он возрастает до 8,7%.

В процессе анализа полученных данных все ответы респондентов были записаны в балльную систему таким образом, что чем больше цифра, тем жестче воспитывался ребенок (максимальный балл – 5).

В результате выявлено следующее: средний показатель оценки применения наказаний в полных семьях равен 2,0, а в неполных семьях – 4,8; средний показатель оценки применений наказаний при демократическом стиле воспитания равен 2,3, в то же время при авторитарном и либерально-попустительском стиле воспитания он в 2 раза выше (4,7 и 4,5 соответственно). Люди, которых лишали любимого занятия, игнорировали и ограничивали в свободе, на вопрос удовлетворенности жизнью дают различные ответы, однако респонденты, родители которых применяли осуждение перед чужими людьми, не удовлетворены отношениями с противоположным полом и отношениями с друзьями. Также не выявлена закономерность между оценкой наказаний и удовлетворенностью жизнью и взаимоотношениями.

Таким образом, частота применения наказаний как метода воспитания, по оценке большинства участников исследования, незначительна. Среди методов наказания наиболее часто респондентами упоминаются осуждение или осуждение перед посторонними людьми, ограничение в свободе и лишение любимого занятия или игрушки. Частота применения наказаний в неполных семьях значительно выше, чем в полных. Большинство респондентов оценивает стиль воспитания в родительской семье как демократический. Частота применения наказаний при авторитарном и либерально-попустительском стиле воспитания существенно выше, чем при демократическом. Респонденты, по отношению к которым родителями практиковалось наказание в виде осуждения перед чужими людьми, не удовлетворены отношениями с противоположным полом и отношениями с друзьями.

#### **Список использованных источников:**

1. Аргунова С.М. Наказание как воспитание детей // Культура. Духовность. Общество. 2014. №15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nakazanie-kak-voospitanie-detey> (дата обращения: 24.11.2022).

2. Зеликова Ю. А. Что формирует родительские практики? Физическое наказание и воспитание в петербургских семьях // Женщина в российском обществе. 2014. №1

3. Ильин Г.Л. Взгляды на наказание и гендерное воспитание детей в России и западном мире // Педагогика и психология образования. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzglyady-na-nakazanie-i-gendernoe-vospitanie-detey-v-rossii-i-zapadnom-mire> (дата обращения: 24.11.2022).

4. Кон, Альфи. Воспитание сердцем. Без правил и условий. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 331, [1] с

5. Фурманов И.А. Социальная психология агрессии и насилия: учебн. пособие. – Минск: БГУ, 2016. – с.

© Шамгунова К.М., Гурова О.А., 2022

УДК 159.9

## ВЫРАЖЕННОСТЬ КОНФОРМНОСТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Шахматова Н.И.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Часто можно наблюдать такой феномен, как изменения человеком изначального мнения или поведения под влиянием группы. Такое явление связано с конформизмом.

Согласно Тураеву С.А. [1], конформизм – это такое социальное явление, которое предполагает изменение поведения субъекта под мнимым либо реальным давлением группы. Конформизм может быть устойчивым и ситуативным.

Проявляется конформизм в разной степени в зависимости от ситуативных и личностных факторов.

Ситуативные факторы подразделяются на следующие: некомпетентность или сложное задание; количественный состав группы; авторитетность человека, который выражает; противоположное мнение; качественный состав группы; сплочённость группы; публичность ответов; работа на совместное вознаграждение; значимость принадлежности к группе.

К личностным факторам относят возраст, пол, культура, профессия, статус индивида.

Принято делить конформизм на внешний и внутренний. Внешний конформизм предполагает лишь внешнее изменение поведения, внутри же субъект сохраняет значимость своей собственной позиции, то есть его позиция остаётся верной для него. Его внешнее поведение не отражает его внутреннюю позицию.

Обратное происходит в случае внутреннего конформизма. Тогда субъект под давлением группы действительно изменяет не только внешнее поведение, но и свою внутреннюю позицию. Эти изменения могут происходить без осознания субъекта.

Согласно А. Маслоу, стремление человека «быть как все» обосновано его стремлением к безопасности. Представитель гуманистической психологии считал, что так индивид не чувствует угрозы.

В ходе экспериментов М. Шариф и С. Аш [2] установили, что есть различные уровни конформизма: подчинение на уровне восприятия; подчинение на уровне оценки; подчинение на уровне действия.

Конформность – это черта личности, проявляющей устойчивый конформизм. Конформность характерна для каждого индивида в определенной степени.

Под конформностью понимается процесс изменения установок, мнений, восприятия, поведения индивида в сторону согласия с группой в ответ на реальное или воображаемое групповое давление, когда нет прямого требования соглашаться с группой.

М. Шариф был первым, кто обратил внимание на изменение индивидуальной оценки, которую ставит индивид под влиянием группы. В ходе эксперимента Шариф установил, что групповое обсуждение влияет на индивидуальные оценки индивида, а также склонность индивида принимать позицию большинства в подобных случаях.

Позже Соломон Аш провёл ряд экспериментов, в ходе которых выяснилось, что индивид стремится подстроиться под мнение большинства даже будучи убеждённым в логичности собственной позиции. Также учёный установил, что при отстаивании собственной позиции индивид испытывает существенный психологический дискомфорт, если мнение большинства отличается от его собственного.

Мы провели исследование с использованием методики «измерение конформности» Маслака А.А., Ковалевой Н.И. и Козиной И.Е. [3]. Было опрошено 53 студента. По результатам исследования было получено, что среднее арифметическое уровня конформности данной выборки составляет 20,46. Данное значение характеризует выборку как имеющую средний уровень конформности или личностную конформность, то есть такую, у которой мнение действительно меняется под воздействием группы. Это означает, что данные индивиды в среднем соглашаются с группой и изменяют своё первоначальное мнение в пользу мнения группы, впоследствии проявляя усвоенную позицию группы или усвоенное поведение. В отсутствии группы они придают значение коллективным целям и испытывают большее беспокойство о том, как другие люди видят их поведение и как оно влияет на других людей. У данной выборки в

среднем прослеживаются сообразительность и сознание общественного долга. Однако, позиция данных индивидов не обладает устойчивостью, то есть в случае, если первоначальное мнение поддерживает хотя бы ещё один субъект группы, то данные индивиды испытывают повышение сопротивляемости групповому давлению.

Восемь человек из пятидесяти трёх имеют высокий уровень конформности или публичную конформность. Данная часть выборки проявляет демонстративное согласие с группой по разным причинам, среди которых избегание конфликта, неприятностей для себя и близких людей, при сохранении собственного мнения в глубине души. Эта часть выборки может испытывать стрессы, депрессии, так как появляется риск возникновения внутриличностного конфликта. Им присущи идейная убеждённость, принципиальность, неумение находить выходы из затруднительных ситуаций, приходиться к компромиссам, что может вызвать трудности в процессе общения с окружающими, а также в процессе самореализации.

Тринадцать человек из пятидесяти трёх имеют низкий уровень конформности, то есть коллективистскую конформность. Данная часть выборки способна осознано отказаться от первоначальной позиции на благо группы, не испытывая при этом внутренних противоречий. Эти индивиды обладают качествами коллективизма, рассудительности, ответственности, самоуверенности, самокритичности.

Тридцать два человека имеют средний уровень конформности. Согласно полученным данным, меньше всего индивидов склонны к высокому уровню конформности.

Таким образом, по результатам исследования можно заключить, что для большинства современных молодых людей характерна конформность как склонность к следованию чужому мнению, что может представлять фактор риска подверженности негативному влиянию и пропаганде.

#### **Список использованных источников:**

1. Тураев, С. А. Конформизм как социально-психологический феномен / С. А. Тураев, М. В. Ковальчук. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 5 (295). – С. 279-281. – URL: <https://moluch.ru/archive/295/67052/> (дата обращения: 23.11.2022);

2. О.С. Козленко, «Конформность: влияние группы на человека. Эксперименты М.Шерифа и С.Аша», 2020. Ссылка: <https://indsi.ru/2020/05/22/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D1%8B-%D0%BD%D0%B0-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2/>;



3. Тест личностного стремления к конформности (А. А. Маслак, Н.И.Ковалева, И.Е. Козина).

© Шахматова Н.И., 2022

УДК 159.9.072

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ЛЮДЕЙ, СЛЕДУЮЩИХ МОДНЫМ ТРЕНДАМ

Швемер А.О.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Мода и различные модные течения существуют во всех странах мира на протяжении нескольких веков это говорит о том, что мода выполняет важные социальные функции и является массовым явлением психики. Социологи под социальной функцией чаще всего понимают влияние модного явления на социальную систему. Психология рассматривает моду с точки зрения индивидуальной психологии, изучая причины возникновения модных трендов и их изменения. Мода может выступать в качестве механизма, который разрешает конфликт между социальным конформизмом и индивидуальностью.

Причины возникновения моды Зигмунд Фрейд связывал с бессознательными процессами. Фрейд говорил, что мода – это способ преодолеть чувство неполноценности, появившееся из-за неудовлетворения своим социальным статусом. Человек получает иллюзию изменения жизни, сменяя наряд.

Немецкий социолог Георг Зиммель изучая моду, впервые дал характеристику особенностям общества, в котором наблюдается действие моды.

Мода начинает свою историю с давних времен. В Европе с XII века появляются модные течения, которые связаны с развитием коммуникации. Одежда – это то, что первое бросается в глаза, поэтому одежда всегда несет в себе информацию, например, в те времена одежда указывала на положение человека в обществе. Законодателями моды выступали королевские семьи и придворная знать [1].

С одной стороны мода демонстрирует социальное неравенство, с другой стороны мода может немного размыть границы между различия между социальными группами. Мода и модные тенденции связаны с социально-психологическими механизмами общения такими как,

убеждение и подражание. Подражание важный механизм, так как он показывает, насколько человек следует нормам и ценностям, которые устоялись в обществе. Чаще всего подражают известным личностям.

Таким образом, следование модным трендам показывает отношение человека к себе и к окружающему миру. Не следуя модным трендам, человек пытается сохранить свою индивидуальность в идентификации с другими людьми.

Теории установок разрабатывали как отечественные, так и зарубежные психологи в списке которых есть А.Г. Асмолов; Д.Н. Узнадзе; Ж. Годфруа; К. Ховланд; К. Левин и др. [2] Социально-психологические установки могут изменяться в зависимости от новой информации, которая поступает, от порядка поступления информации и от системы установок, которые уже имеет человек. Установка определяет направления поведения, поэтому можно сказать, что установка регулирует деятельность на трех уровнях: смысловом, целевом и операциональном. Целевые установки связаны со стремлением человека завершить начатое дело. Если же человеку не удастся завершить начатое дело до конца, то мотивационное напряжение никуда не пропадает, оно сохраняется и обеспечивает готовность к продолжению этого дела [4].

Нами было проведено исследование. Выборку составили студенты Российского государственного университета имени А.Н. Косыгина в возрасте от 18 до 22 лет. В исследовании принимали участие как женщины, так и мужчины. Женщины составили 70% – это 21 человек из выборки, мужчины составили 30% – 9 человек.

Для изучения выбора модных трендов нами была разработана анкета, состоящая из 10 утверждений. С помощью данной анкеты можно поделить выборку на две группы.

По результатам исследования большая часть выборки – 16 человек не следуют модным трендам, это 53%. Люди данной группы не интересуются модой и модными трендами. Данная группа убеждена, что модные тренды исключают индивидуальность, которая играет важную роль в их жизни. Меньшая часть выборки, которая состоит из 14 человек – это 47%, следует модным трендам. Они следят за модными тенденциями и часто внедряют их в свою жизнь.

Для изучения социально-психологических установок нами была использована методика О.Ф. Потемкиной, направленная на диагностику социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере. Данная методика состоит из двух частей: первая часть определяет установки с ориентацией «альтруизм-эгоизм» и «процесс-результат»; вторая часть методики выявляет установки «свобода-власть» и «труд-

деньги». По данной методике результаты предоставляются в виде лепестковой диаграммы (рис. 1).



Рисунок 1 – Результаты исследования социально-психологических установок людей, следующих модным трендам

Как видно из диаграммы (рис. 1) у людей, которые следуют модным трендам наиболее сильно выражена установка, которая имеет ориентацию на процесс. Среднее значение по данной шкале составляет 7,0625 – это говорит о том, что этой группе важно, чтобы деятельность, которой они занимаются, была им интересна. Люди с установкой на процесс легче справляются с задачей, в которой результат менее важен, чем процесс. Также достаточно сильно у группы людей, следующих модным трендам выражена установка на свободу, среднее значение которой составляет 5,125 – это говорит о том, что люди данной группы не терпят ограничений, они готовы отстаивать свое мнение в любых ситуациях.

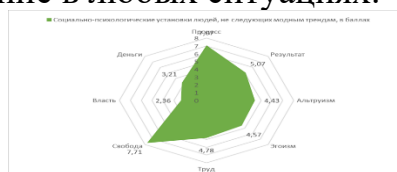


Рисунок 2 – Результаты исследования социально-психологических установок людей, не следующих модным трендам

Как видно из диаграммы (рис. 2) у людей, не следующих модным трендам сильнее остальных выражена установка с ориентацией на свободу, значение которой составляет 7,7142 – это говорит нам о том, что данная группа людей не зависит от чужого мнения, они не следуют за массами. Можно предположить, что люди данной группы выделяются из массы других людей, они имеют индивидуальный стиль, который показывает всем их независимость от модных трендов.

У данной группы людей, как и у предыдущей выражена установка, ориентированная на процесс, значение которой составляет 7,07.

Наименее слабо у группы людей, которые не следуют модным трендам выражена установка на власть, среднее значение данной шкалы составляет 2,35714. Данная группа не заинтересована в статусе руководителя, они не имеют необходимость контролировать всех и все вокруг. Люди данной группы не оказывают влияния на окружающих или на общество.

Таким образом мы выяснили особенности социально-психологических установок людей, следующих модным трендам.

**Список использованных источников:**

1. Алпатов М.В. Всеобщая история искусств. Т.1/М.В. Алпатов. – М., 1972.
2. Зинченко В. П. Установка и деятельность: нужна ли парадигма? // Бессознательное: природа, функции, методы исследования / В. П. Зинченко. – Тбилиси: Мениереба, 1978.
3. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. И сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001.
4. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2001.

© Швемер А.О., 2022

УДК 159.9

**СВЯЗЬ ПСИХОСОМАТИКИ  
С ЗАЩИТНЫМИ И КОМПЕНСАТОРНЫМИ  
МЕХАНИЗМАМИ ЛИЧНОСТИ**

Штаркина К.А.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Динамика современной жизни ставит перед нами множество задач, требующих скорости обработки информации и формирования навыков быстрой адаптации к изменяющимся условиям. Из-за возрастающих темпов многие современные люди не могут адаптироваться к окружающим их обстоятельствам. Возникает вопрос, почему человека мучают противоречия относительно самого себя. Мы предполагаем, что защитные и компенсаторные механизмы личности являются одной из причин, влияющих на процесс, при котором психологические проблемы являются основным фактором появления различных расстройств. Идея о влиянии души на тело была широко распространена в греческой философии и медицине. По сей день это один из актуальных вопросов современности, поскольку современный мир можно охарактеризовать как постоянно меняющийся, сложный и нестабильный. В связи с этими причинами проблема механизмов психологической защиты человека, живущего в экстремальных социально-экологических условиях, выходит на первый план во многих гуманитарных науках, среди которых ведущее место

занимает психология. Целью данной работы является изучение взаимосвязи физических и психологических недугов с защитными и компенсаторными механизмами личности. Мы поставили перед собой задачу рассмотреть взаимосвязь психосоматических заболеваний и защитно-компенсаторных механизмов личности. Методы исследования: анализ, обобщение, синтез литературы и научных источников по теме исследования.

Еще в 1818 году, чтобы обозначить связь психических страданий с телесными проблемами пациентов, врач Иоганн Кристиан Хайнрот ввел термин «психосоматика». Иоганн Кристиан Хайнрот считал, что психогенные факторы, прежде всего морального характера, такие как стыд, гнев, сексуальная неудовлетворенность, провоцируют развитие раковых опухолей, туберкулеза и эпилепсии. И уже в 1822 году Карл Виганд Максимилиан Якоб дополнил эту область понятием «соматопсихический». «Психосоматика» – это термин, отражающий процесс, при котором психологические проблемы являются основным фактором появления различных расстройств и болезней. В настоящее время термин «соматопсихический» относится к психологическим состояниям, основой для которых стала физическая болезнь. Это просто для понимания, если исходить из греческого значения (Психо – душа и Сома – тело), соответственно, что будет первым в сочетании, то это и будет причиной проявления болезни во второй половине срока [6].

В медицинской литературе термин «психосоматика» впервые был использован только в 1922 году. Этот год считается официальной датой рождения науки. Это направление в психологии и медицине занимается изучением влияния психологических факторов, таких как переживания, эмоции и чувства, на возникновение различных физических или телесных заболеваний [7]. А также сюда необходимо отнести такое состояние, когда человек без какой-либо видимой причины испытывает боль, а именно «фантомные боли». Из этого можно сделать вывод, что наука под названием «психосоматика болезней» – это наука, которая занимается не только взаимодействием души и тела, но и изучает нарушение этого взаимодействия.

Что такое психосоматические заболевания – это заболевания, которые были в большей степени вызваны психическими процессами пациента, чем какими-либо физиологическими причинами. Заболевание может быть классифицировано как психосоматическое, если во время медицинского обследования не было обнаружено никаких физических или органических причин самого заболевания, или если оно является результатом различных эмоциональных реакций, таких как гнев, депрессия, чувство вины или тревога. Следовательно, психосоматическое заболевание может возникнуть в результате стресса, проблем в отношениях и других нефизиологических

причин, вызванных внешними факторами [1, с. 4]. Также можно выделить пять эмоций, на которых основана психосоматическая теория: гнев, интерес, страх, печаль, радость. Впервые термин «психологическая защита» был введен в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом. Основываясь на исследованиях Зигмунда Фрейда и последующих работах специалистов, изучавших механизмы психологической защиты, можно отметить, что защита, знакомая индивиду, в экстремальных условиях жизни обладает способностью консолидироваться, приобретая форму фиксированных психологических защит [3; 2, с. 17].

Все защитные механизмы имеют две общие характеристики: они действуют на бессознательном уровне и, следовательно, являются средствами самообмана; они искажают, отрицают, трансформируют или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивида. Компенсаторные механизмы – это физиологические средства экстренного обеспечения организма. Они активируются, как только организм попадает в неадекватные условия, и по мере развития процесса адаптации они исчезают [8]. То есть защитные механизмы – это внутренние защитные действия, которые защищают психическую структуру. Психологическая защита личности, функционирующая в виде различных защитных механизмов, имеет системно-структурный характер. Индивидуальная структура психологической защиты характеризуется определенным количеством и типами защитных механизмов, то есть это естественный симптомокомплекс. Большое количество защитных механизмов определяет большие компенсаторные возможности. Общим моментом, характерным для всех определений, является ситуация конфликта, травмы, стресса, а также цель состоит в том, чтобы снизить эмоциональное напряжение, связанное с конфликтом, и предотвратить дезорганизацию поведения, сознания и психики. Из многообразия психологических защит, необходимых для формирования психосоматических расстройств, одной из важнейших является соматизация тревоги, в результате которой тревога связана с соматическими, а не психологическими факторами, что в клинике проявляется картиной ипохондрического невроза [4].

Соматизация тревоги обеспечивает социально приемлемый выход из трудноразрешимых и эмоционально значимых проблем, смещая центр тяжести с этих проблем на телесные ощущения. В этом случае, даже если и имеются соматические расстройства, их недостаточно, чтобы объяснить разнообразие соматических ощущений и серьезность беспокойства пациента о своем физическом здоровье. Такая тревога возникает на фоне сильной тревоги и обычно основывается сначала на ее разнообразных вегетативных проявлениях, включая, в частности: учащенное сердцебиение,

неприятные ощущения в области сердца, диспепсические симптомы, чувство мышечного напряжения. Впоследствии формируется сенестопатический режим ощущений, при котором каждое стрессовое воздействие сопровождается увеличением количества ощущений, часто изменчивых и пластичных, распространяющихся на новые области. Таким образом, тревога соматизируется, приобретает конкретность, перестает ассоциироваться с жизненными событиями. Возникающие трудности объясняются физическим здоровьем [4].

В результате снижается тревога, вызванная неразрешимыми проблемами, становится возможным найти социально приемлемый выход из стрессовой ситуации, избежать несостоятельности перед лицом экологических требований. Если соматические симптомы формируются на фоне исторических изменений личности, иногда они могут быть неосознанно использованы для косвенного давления на других [4].

Важно также, что под влиянием психологических защит может произойти девальвация ранее значимых потребностей и изменение направленности эмоциональных реакций, в частности, смещение агрессии с внешнего объекта на себя. Это характерно для депрессивных состояний, которые могут способствовать развитию соматической патологии. В соматической клинике соматизированные депрессии приобретают особое значение, когда действительные депрессивные симптомы скрыты за соматической «маской» [4].

Выдвинутая нами гипотеза о том, что защитные и компенсаторные механизмы личности являются одной из причин, влияющих на процесс, при котором психологические проблемы являются основным фактором появления различных расстройств, была доказана. Поскольку при рассмотрении взаимосвязи между психосоматическими заболеваниями и защитно-компенсаторными механизмами личности было выявлено, что психосоматические заболевания, как и защитные механизмы, могут появляться в результате стресса, проблем в отношениях и других нефизиологических причин, в основном вызванных внешними факторами. Соответственно, можно сделать вывод, что психосоматические заболевания связаны с защитными и компенсаторными механизмами личности.

#### **Список использованных источников:**

1. Мельник Е.В. Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика. Челябинск 2016
2. Мастера психологии. Анна Фрейд «Психология Я и защитные механизмы» Детский психоанализ Питер СПб 2018
3. Зигмунд Фрейд «Невропсихозы защиты» Критически-историческое исследовательское издание ERGO 2018

4. Психологические механизмы психосоматических заболеваний: [Электронный ресурс] // Березин Ф.Б. Персональный сайт. URL: [http://berezin-fb.su/psychology\\_and\\_psychosomatic/psihologicheskie-mehanizmy-psihosomaticheskikh-zabolevanij/](http://berezin-fb.su/psychology_and_psychosomatic/psihologicheskie-mehanizmy-psihosomaticheskikh-zabolevanij/) (дата обращения: 18.11.2022)

5. Механизмы психологической защиты личности: [Электронный ресурс] // Студопедия. URL: [https://studopedia.ru/14\\_108372\\_mehanizmi-psihologicheskoy-zashchiti-lichnosti.html](https://studopedia.ru/14_108372_mehanizmi-psihologicheskoy-zashchiti-lichnosti.html) (дата обращения: 18.11.2022)

6. Психосоматика: [Электронный ресурс] // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 18.11.2022)

7. Введение, История развития Психосоматики Психосоматика как научная дисциплина: [Электронный ресурс] // Studbooks.net URL: [https://studbooks.net/1670525/psihologiya/psihosomatika\\_nauchnaya\\_distiplina](https://studbooks.net/1670525/psihologiya/psihosomatika_nauchnaya_distiplina) (дата обращения: 18.11.2022)

8. КОМПЕНСАТОРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ: [Электронный ресурс] //Энциклопедия/словари/справочники/компенсаторные механизмы. URL: <http://www.cnsheb.ru/AKDIL/0049/base/RK/001593.shtm> (дата обращения: 18.11.2022).

© Штаркина К.А., 2022

УДК 159.9

**СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ  
У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Щурова А.Л.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский государственный университет  
им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние несколько лет современное общество подвергается глобальным изменениям. Начиная от целых наций, влияние которых затрагивает весь мир, и заканчивая одним конкретным индивидуумом. На сегодняшний день с этими изменениями приходится сталкиваться каждому человеку в той или иной степени. Это могут быть как положительные преобразования, которые открывают множество новых возможностей для достижения целей, так и негативные, создающие различные препятствия в их реализации. Из-за этого у современного человека возникает много



эмоциональных и поведенческих трудностей, которые он стремится преодолеть. Однако это не всегда получается и поэтому становится актуальна проблема нахождения результативных стратегий преодоления трудных ситуаций.

Вопрос адаптации к новшествам, выработки стратегий совладания с жизненными трудностями интересовал ученых еще с начала прошлого века. Одним из первых, кто начал интересоваться данной проблемой, был немецкий психолог Ханс Томе [3]. Благодаря ему были открыты перспективы изучения преодоления жизненных трудностей человеком. Также данную тематику рассматривал Р. Лазарус, который считал, что характеристикой трудной ситуации является противоречие между тем, что человек хочет сделать и тем, что у него может получиться в силу его ресурсов и возможностей. В процессе этих переживаний человек начинал испытывать отрицательные эмоции, которые, по мнению Р. Лазаруса, служили индикатором трудности той или иной жизненной ситуации [4]. Из отечественных представителей изучением этого вопроса занимались Г.С. Никифоров, предложивший классификацию трудных ситуаций по степени участия человека в них, и А.А. Бодалев, который ввел понятие «ситуации стресса в обыденной жизни» [2, 1]. Исходя из этого, можно сказать, что каждый человек в своей жизни сталкивается с трудной ситуацией и задается вопросом ее разрешения. Одними из таких людей являются молодые люди, состоящие в добровольческих отрядах. От психологического здоровья таких людей зависит благополучие тех, кому они помогают. Для добровольцев важно поддерживать своё психологическое здоровье в оптимальном состоянии и уметь находить конструктивные пути решения своих внутриличностных проблем и возникающих трудных ситуаций. Поэтому на сегодняшний день проблема стратегий преодоления эмоциональных и поведенческих трудностей среди молодых людей, состоящих в добровольческих отрядах, малоизучена и имеет большой потенциал для исследований. Таким образом, целью исследования будет выступать изучение социально-психологических характеристик, таких как эмоциональный интеллект и тревожность, молодых людей, состоящих в добровольческих отрядах, при выборе той или иной стратегии совладания с трудными ситуациями.

Измерение стратегий преодоления трудных ситуаций, эмоционального интеллекта и тревожности проводилось на выборке молодых людей, состоящих в добровольческих отрядах, в возрасте от 18 до 25 лет, в количестве 43 человек. Выборка мужского пола была представлена в количестве 15 человек, а выборка женского пола в количестве 28 человек.

На первом этапе нашего исследования была разработана авторская анкета, созданная для определения форм поведения человека в трудной ситуации. С помощью нее были обнаружены три формы поведения (рис. 1).

Люди с формой поведения в виде личностно-ориентированной предпочитают справляться с возникающими трудными ситуациями с помощью осмысления проблемы, завышения требований к себе, излишней критике и повышенной ответственности. Респонденты с данной формой поведения предпочитают активизировать все свои внутренние ресурсы для достижения своей цели. Если рассматривать эту форму поведения по отношению к волонтерам, то можно сказать, что, скорее всего, такой выбор обусловлен личностными характеристиками добровольцев.

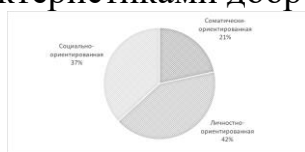


Рисунок 1 – Формы поведения в трудной ситуации

Респонденты с преобладающей формой поведения в виде социально-ориентированной предпочитают справляться с трудными ситуациями с помощью чрезмерной вовлеченности в работу, стремлением все делать быстрее и лучше. Однако также при этой форме поведения возможны такие проявления в поведении человека как: расслабленность, спокойствие, умеренная вовлеченность в работу при чередовании работы и отдыха, напряжения и релаксации, отсутствие состояния непрерывной эмоциональной напряженности, уравновешенность.

Люди с формой поведения в виде соматически-ориентированной предпочитают справляться с трудными ситуациями перенаправляя стресс и отрицательные эмоции в физиологию. Например, может возникнуть нарушение сна, тревога за свое здоровье, вследствие чего частое посещение врачей или же придумывание болезни, которой нет, лишь бы избавиться от фактора стресса, как вариант, это может быть вид психологической защиты в виде симуляции.

В дальнейшем для данного исследования были выбраны следующие стандартизированные методики: «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке, Г. Эрдманн, в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Эмоциональный интеллект (EQ)» Н. Холла; «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина». Полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу с использованием коэффициента Спирмена (табл. 1).

В результате проведенного исследования было выявлено семь значимых корреляционных взаимосвязей. Затем им были даны психологические интерпретации.

Таблица 1 – Статистически значимые показатели стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций, эмоционального интеллекта и тревожности непараметрический коэффициент корреляции  $r$  Спирмена ( $n=43$ ;  $p_{0,05} = 0,301$ )

Значимые стратегии совладания с трудной ситуацией	Эмоциональный интеллект					Тревожность	
	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Ситуативная	Личностная
Самоодобрение	0,210	0,017	0,188	0,143	-0,225	0,259	0,432
Замещение	0,013	0,254	0,074	0,219	0,164	0,334	0,161
Контроль над ситуацией	-0,054	0,588	0,110	0,263	0,223	0,437	0,291
Самоконтроль	0,213	0,197	0,384	0,239	0,022	0,011	-0,092
Поиск социальной поддержки	0,118	0,224	0,079	0,602	0,158	0,208	0,026
Позитивная самомотивация	0,456	0,095	0,266	0,249	-0,098	0,144	-0,001

Исходя из полученных данных, можно предположить, что взаимосвязь такой стратегии преодоления трудной ситуации как самоодобрение и личностной тревожности объясняется тем, что люди, испытывающие высокую личностную тревожность, пытаются совладать с ней с помощью убеждения себя тем, что стресс и тревога для них не столь значительна как им кажется, так как окружающие их люди могут иметь более сильный стресс.

Взаимосвязь замещения и ситуативной тревожности, скорее всего, объясняется тем, что респонденты, испытывающие ситуативную тревожность, пытаются преодолеть ее через обращение к позитивным и приятным для них ситуациям, углубляясь в активную деятельность и пытаясь таким образом вытеснить негативные эмоции и тревоги более продуктивными и благоприятными для себя вещами.

Взаимосвязь такой стратегии как контроль над ситуацией и такой характеристикой эмоционального интеллекта как управление своими эмоциями, возможно, обуславливается тем, что люди, привыкшие реагировать на сложную ситуацию ее анализом, планированием, контролем и решением, должны уметь сохранять эмоциональную устойчивость и обладать мобильностью эмоций в зависимости от ситуации.

Взаимосвязь контроля над ситуацией и ситуативной тревожности можно попробовать объяснить тем, что во время возникновения трудной ситуации человек активизирует все свои внутренние и внешние ресурсы для ее решения, в том числе включается в данный процесс и тревога, которая помогает организму сконцентрировать внимание на определенных моментах и быстрее к ним адаптироваться.

Взаимосвязь самоконтроля и самомотивации можно попробовать объяснить тем, что при столкновении со сложной, стрессовой для себя ситуацией человек будет пытаться разрешить ее с помощью контроля над собственной реакцией и поведением, но для того, чтобы успешно совершить

данный процесс, он должен в первую очередь обладать развитым контролем над своей эмоциональной сферой.

Взаимосвязь поиска социальной поддержки и эмпатии, скорее всего, обуславливается тем, что люди, которые обладают развитой эмпатией, попав в сложную для них ситуацию, ищут поддержку среди окружающих, так как думают, что другие так же, как и они умеют хорошо понимать и сопереживать чувствам окружающих их людей и готовы оказывать им поддержку.

Взаимосвязь позитивной самомотивации и эмоциональной осведомленности можно попробовать объяснить тем, что респонденты, обладающие высоким уровнем понимания своих и чужих эмоций, попав в трудную ситуацию будут пытаться разрешить ее с помощью приписывания себе определенных качеств, которые помогут им справиться со стрессом.

Результаты работы могут быть использованы в работе с волонтерами различных подразделений для разработки программ и упражнений на поддержание, укрепление и развитие психологических ресурсов, конструктивных стратегий поведения в трудной ситуации и профилактики проявлений различных форм стресса, а также в укреплении психологического и физического здоровья.

В дальнейшем планируется проведение более детального анализа и интерпретации результатов, а также применение других методик и увеличение выборки.

**Список использованных источников:**

1. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2006. – 607 с.
3. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 1. Теория: Пер. с англ./Общ. ред. А.В. Казанской. – М.: Издательская группа «Прогресс» – «Литера», Издательство Агентства «Яхтсмен», 1996. - 576 с.
4. Lazarus R.S., Folkman, S., Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

**© Щурова А.Л., 2022**

## Авторский указатель

### А

Абрамочкина Я.В., 4  
Аветикова Е.А., 7  
Азизова А.Р., 10  
Андрианова А.О., 15  
Антоненко И.В., 49  
Атрохова Т.В., 45, 133, 208

### Б

Бакулина Н.В., 18  
Булгачева А.Г., 21

### В

Вертеховская Е.С., 24  
Воложанина Д.В., 28

### Г

Галямова Ю.П., 33  
Гедгафова Л.А., 37  
Горбунова А.А., 40  
Гуриева В.В., 45  
Гурова О.А., 143, 224, 255, 266

### Д

Деспич И., 49  
Джандавлетова К.К., 52  
Дудакова Д.А., 55  
Дудняк В.С., 18

### Е

Елохина П.А., 58

### Ж

Жильцова В.С., 61

### З

Зуев М.С., 66

### И

Иванов А.С., 70  
Игнатъева Е.О., 74

Исаева С.А., 78

### К

Кайтукова З.Х., 111, 168, 171, 175, 220  
Калинин И.В., 82, 87  
Квашнин И.А., 90  
Кин Ю.В., 94  
Клещенко А.Д., 99  
Князева А.Б., 104  
Кожевникова А.Е., 109  
Козлова Л.В., 111  
Козлова Ю.С., 114  
Костригин А.А., 66, 99, 114, 193, 213  
Кузнецов Ю.В., 118  
Кузьмина В.А., 122

### Л

Лашина А.И., 126  
Лэсь О.А., 129

### М

Мирзоева С.Ч., 133  
Митронина Е.А., 137  
Мозганова О.А., 140  
Молчанова К.В., 82  
Моржова И.М., 143  
Мурадов З.М., 147  
Муратова В.С., 150

### Н

Некрасова А.С., 118, 140, 154, 201  
Нестерук Ю.И., 158  
Никольская А.В., 237  
Новикова В.Д., 161

### П

Павлова М.М., 164  
Панферова Т.Ю., 168  
Панфилова А.И., 171  
Поминальная С.Д., 175  
Потапова В.А., 179  
Пылина Д.Д., 182

### Р

Райкова А.С., 185

**Всероссийская научная конференция молодых исследователей  
с международным участием  
«Социально-гуманитарные проблемы образования  
и профессиональной самореализации  
«Социальный инженер-2022»**

---

Рахманова А.Б., 187  
Рябовичева А.С., 190

**С**

Сарболотская П.А., 193  
Селиверстова О.Д., 198  
Слободина Е.С., 201  
Слуцкая А.А., 205  
Столяр В.О., 87  
Студеникина С.С., 208  
Судьярова С.А., 213

**Т**

Тарасова А.А., 216  
Толстова П.Ф., 220  
Томилина В.И., 224  
Труфанов Н.С., 229

**У**

Уваров М.Е., 234

**Х**

Халикова К.Р., 237  
Халфина К.И., 241  
Химченко А.Д., 243

**Ц**

Цанг А.А., 247  
Цой А.В., 252

**Ч**

Червень А.А., 255  
Чурякова М.В., 259

**Ш**

Шамгунова К.М., 266  
Шахматова Н.И., 270  
Швемер А.О., 273  
Штаркина К.А., 276

**Щ**

Щурова А.Л., 280

## Научное издание

Всероссийская научная конференция молодых исследователей с  
международным участием «Социально-гуманитарные проблемы  
образования и профессиональной самореализации»  
(Социальный инженер-2022)

Часть 11

В авторской редакции

Издательство не несет ответственности за опубликованные материалы.  
Все материалы отображают персональную позицию авторов.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Усл.печ.л. \_\_\_\_ Тираж 30 экз. Заказ №246-Н/22

Редакционно-издательский отдел РГУ им. А.Н. Косыгина  
115035, Москва, ул. Садовническая, 33, стр.1  
тел./ факс: (495) 955-35-88  
e-mail: riomgudt@mail.ru  
Отпечатано в РИО РГУ им. А.Н. Косыгина