

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ
«СОЦИАЛЬНЫЙ ИНЖЕНЕР - 2024»

6
ЧАСТЬ

МОСКВА, 2025

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Международная научная конференция
молодых исследователей
«Социально-гуманитарные проблемы образования
и профессиональной самореализации»
Социальный инженер-2024**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
Часть 6**

МОСКВА – 2025

УДК 378:001.891(06)

ББК 74.58:72

М 43

М 43 Международная научная конференция молодых исследователей «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации» (Социальный инженер-2024): сборник материалов Часть 6. – М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2025. – 373 с.

ISBN 978-5-00181-706-2

Сборник составлен по материалам Международной научной конференции молодых исследователей «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации» (Социальный инженер-2024), состоявшейся 16-20 декабря 2024 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; Зотов В.В., проректор по работе с молодёжью и развитию студенческого потенциала; Андросова И.В., старший преподаватель; Бузькевич А.О., преподаватель; Джавадов Т.А., доцент

Научное издание

ISBN 978-5-00181-706-2

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2025

© Коллектив авторов, 2025

© Дизайн: Фаткина Е.Р.

УДК 336.7

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЭШБЭКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАНКОВСКИХ УСЛУГ

Накарякова А.В.

Научный руководитель Зернова Л.Е.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Кэшбэк – это один из инструментов маркетинга, который используется для привлечения и удержания клиентов. Компании, предлагающие кэшбэк, включают его в свои маркетинговые стратегии, чтобы привлечь новых клиентов и удержать существующих [1, 2, 3]. Нам необходимо дать определения терминам «Кэшбэк» и «Программа лояльности». Кэшбэк (от англ. cashback – возврат денег) – это система вознаграждений, которая предоставляет пользователям возможность получать определенный процент от суммы покупок в виде возврата денег или бонусных баллов на банковскую или накопительную карту лояльности. Таким образом, при использовании кэшбэк-системы пользователь может получить часть потраченных средств обратно. Программа лояльности – это маркетинговая стратегия, предназначенная для удержания клиентов и увеличения их лояльности к бренду, товару или услуге. Программы лояльности предлагают клиентам различные бонусы и преимущества за постоянные покупки, такие как скидки, кэшбэк, подарки и другие привилегии. Цель программы лояльности заключается в создании у клиентов устойчивой привязанности к бренду, повышении уровня их удовлетворенности и стимулировании их повторных покупок.

Одним из наиболее распространенных способов использования кэшбэка в маркетинге является его предоставление при покупке определенных товаров или услуг [4, 5, 6], например, компания может предложить кэшбэк при покупке определенного продукта или услуги, чтобы привлечь клиентов и увеличить объем продаж. Это может также удержать клиентов, которые уже покупают эти товары или услуги, и подтолкнуть их к повторной покупке. Точно так же кэшбэк может быть использован и для продвижения новых продуктов или услуг.

Еще один способ использования кэшбэка – это его предоставление при использовании определенных способов оплаты. Например, многие банки предлагают кэшбэк за использование их кредитных карт, что стимулирует клиентов использовать этот способ оплаты, а также повышает лояльность к банку.

Рассмотрим роль кэшбэка в маркетинге, и как он может помочь компаниям привлечь и удержать клиентов.

Привлечение новых клиентов. Кэшбэк может быть эффективным способом привлечения новых клиентов. Когда люди покупают товары и услуги, они хотят получать максимальную выгоду от своих покупок. Кэшбэк предоставляет возможность получить часть денег обратно и стимулирует покупателей делать покупки в определенном магазине или использовать конкретную банковскую карту. Зачастую такие промо-компания проводятся в связке «магазин-банк», когда за первую оплату у определённого продавца конкретной картой положен повышенный кэшбэк или размер скидки.

Удержание клиентов. Кэшбэк также может быть эффективным инструментом для удержания клиентов. Когда клиенты получают бонусы за покупки, они склонны использовать карту или магазин снова и снова. Это может быть особенно полезно для компаний, которые предлагают продукты или услуги, которые покупаются регулярно, например, продукты питания или услуги телефонной связи.

Увеличение среднего чека. Кэшбэк может также увеличить средний чек, поскольку покупатели склонны добавлять дополнительные товары или услуги, чтобы получить больше бонусов. Это может быть полезно для компаний, которые хотят увеличить доходы от каждой покупки и увеличить средний чек.

Создание лояльности. Кэшбэк может помочь создать лояльность у клиентов, которые считают, что они получают дополнительную выгоду, используя карту или делая покупки в конкретном магазине. Кроме того, кэшбэк может стать одним из факторов, которые заставляют клиентов вернуться и делать покупки в будущем.

В целом, концепция кэшбэка относительно проста: компания предлагает клиенту определенный процент от покупной цены в виде денег или бонусных баллов, в рамках предложенной программы лояльности. Программы лояльности предоставляют потребителям награды за покупки. Это может быть бонусная программа, кэшбэк, скидки и другие формы вознаграждения. Например, розничный продавец может предложить покупателям 5% возврата денег за покупки, сделанные с помощью определенной банковской карты или использования дисконтной карты сети. Это означает, что если покупатель потратит 100 российских рублей в магазине продавца, то он получит 5 российских рублей или бонусных баллов в качестве вознаграждения, соответственно.

В целом, кэшбэк является эффективным инструментом маркетинга, который помогает компаниям привлекать и удерживать клиентов. Однако, как и любой другой маркетинговый инструмент, его использование должно

быть продуманным и сбалансированным, чтобы избежать нежелательных последствий, таких как потеря прибыли или недовольство клиентов.

Как уже было сказано: кэшбэк – это программа лояльности, которая позволяет пользователям получать деньги за покупки. Однако, как и любая программа лояльности, кэшбэк не лишен недостатков в виде негативных последствий. В основном это касается людей, которые плохо осведомлены о финансовой грамотности. Рассмотрим тот потенциальный «вред», который может быть получен от неграмотного использования кэшбэка:

Соблазн на большие траты. Это один из основных недостатков кэшбэка. Покупатели могут покупать товары в больших объемах, чем им действительно необходимо, чтобы получить большой кэшбэк. В результате они могут потратить больше денег, чем было запланировано.

Высокие проценты по кредитным картам. Многие люди используют кредитные карты для оплаты покупок. Это разумно, поскольку предоставляет возможность отсрочить платёж и при этом получить кэшбэк. Однако, если пользователь не успеет погасить задолженность по кредитной карте вовремя, он может столкнуться с увеличением процента на итоговый долг. Таким образом, может оказаться, что полученный кэшбэк не перекроет расходы на проценты.

Ограничения на использование. Некоторые программы кэшбэка имеют ограничения на использование накопленных средств. Например, пользователь может использовать кэшбэк только на определённые товары или услуги, что может ограничивать свободу выбора.

Необходимость накопления. Для того, чтобы получить и использовать накопленный кэшбэк, зачастую необходимо набрать его минимальное количество для применения, и предполагается, что бонусы будут использованы до срока истечения их действия. Это может быть затруднительно для потребителей, которые не любят тратить время на управление своими финансами. Таким образом, кэшбэк может просто «сгореть».

Риски безопасности. Проявляются при сборе данных банковских карт или адресов электронной почты. Ради выгоды покупатели могут оставлять свои данные в сомнительных местах, что может привести как минимум к тому, что баллы и/или накопленный кэшбэк может быть украден вместе с персональными данными, без возможного восстановления.

В конечном итоге, кэшбэк может иметь свои отрицательные последствия, однако при правильном использовании он может стать уникальным инструментом для экономии денег. Потребители должны быть внимательны и тщательно изучать условия, чтобы избежать риска и получить выгоду.

В заключение можно сделать вывод, что программы кэшбэка могут быть полезным инструментом как для покупателей, так и для ритейлеров. Предлагая покупателям процент от стоимости покупки в виде наличных денег или бонусных баллов, розничные продавцы могут стимулировать покупателей делать покупки у них и повышать лояльность. Тем не менее, клиенты должны быть осторожны, чтобы не перерасходовать деньги, пытаясь получить большее вознаграждение, всегда должны сравнивать цены, предложения и учитывать другие факторы, прежде чем совершать покупку, основываясь исключительно на наличии вознаграждения в виде кэшбэка.

Список использованных источников:

1. Панова Е.А., Зернова Л.Е. Специфические особенности банковского маркетинга // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2022)». - 2022. - с. 73-76.

2. Полетавкина Г.В. Оценка конкурентоспособности банковских услуг кредитных организаций – конкурентов // Сборник материалов по итогам Всероссийского конкурса на лучшую научно-исследовательскую работу студентов «Коммерция и сервис: проблемы и перспективы развития» - 2021. - с. 74-81.

3. Голайдо С.А. Основы управления маркетинговой деятельностью в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2019)». - 2022. - с. 107-109.

4. Панова Е.А., Зернова Л.Е. Организация маркетинговой деятельности современных коммерческих банков // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2024. - с. 165-169.

5. Асанов К.Э., Зернова Л.Е. Способы формирования потребительской лояльности // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2024. - с. 228 - 232

6. Гайдес А.Л., Зернова Л.Е. Планирование маркетинговых мероприятий в коммерческом банке // Сборник научных трудов кафедры коммерции и сервиса «Актуальные вопросы экономики, коммерции и сервиса» - 2023. - с. 14-18.

© Накарякова А.В., 2024

УДК 339.13

РАБОТА С УДЕРЖАНИЕМ КЛИЕНТОВ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ МАРКЕТИНГОВОЙ СТРАТЕГИИ

Никитина А.В.

Научный руководитель Ильина С.И.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Привыкание клиента и его лояльность начинается с момента, как человек познакомился с компанией, а продолжается после покупки. Процесс формирования лояльности покупателей начинается с первого знакомства с компанией и продолжается даже после совершения покупки. Конечно, важно, чтобы клиенту понравился товар или услуга. Однако не менее важно, чтобы после покупки у него возникало желание обратиться повторно. Потребитель, уже имеющий положительный опыт взаимодействия с компанией, склонен повторить сотрудничество и рекомендовать ее окружающим. Это связано с тенденцией человеческого мозга отдавать предпочтение уже известным решениям, избегая затрат времени и ресурсов на поиски новых. Дополнительно, преданность покупателя служит важным конкурентным достоинством. В методах привлечения задействованы такие инструменты, как рекламные кампании, продвижение через контент и другие стратегии знакомства с новой аудиторией. Задачи, стоящие перед привлечением новых покупателей, заключаются в создании интереса и мотивации к первой покупке, тогда как стратегии удержания нацелены на углубление и продолжение существующих отношений с целью повышения лояльности и стимулирования повторных покупок. Для удержания используются подходы, укрепляющие связь с клиентами, включая программы лояльности, персонализацию обслуживания, удовлетворение их потребностей и предложение эксклюзивных преимуществ.

Удержание клиентов – это все то, что делают специалисты компании, чтобы клиенту нравилось взаимодействовать, поэтому, чем больше персонализации будет в отношениях, тем больше вероятность того, что клиент будет возвращаться в компанию для новых покупок: подставляйте имя человека, вместо обращения: «Дорогой клиент!» в email-рассылке; дарите скидку на день рождения; вкладывайте бесплатный бонус в посылку, все это делает клиента приверженцем вашего бренда на долгие годы. Удержание клиентов должно быть важной частью маркетинговой стратегии [1]. С точки зрения затрат, привлечение новых клиентов обычно требует

более значительных инвестиций в маркетинговые и рекламные активности в сравнении с удержанием, для которого уже установленные отношения и знакомство с продуктом или услугой позволяют снизить расходы. В результате, привлечение новых клиентов способствует расширению рыночной доли и увеличению объема продаж, в то время как удержание способствует формированию лояльной базы покупателей, что ведет к повышению частоты повторных покупок и, как следствие, обеспечивает долгосрочный рост бизнеса.

Осознание и принятие во внимание этих различий помогает компаниям разработать и реализовать маркетинговые стратегии, которые точно адресуют уникальные требования и возможности, связанные с каждым из направлений, как привлечением новых, так и удержанием текущих клиентов.

Рассмотрим стратегию, которая помогает сохранить клиентов и удержать их доверие к продукту компании: персонализированные рассылки и предложения. Необходимо использовать данные о покупках и предпочтениях клиентов для отправки персонализированных рассылок с уникальными предложениями и скидками, которые соответствуют их интересам. Эффективность персонализированных предложений зависит от оценки результатов маркетинговой стратегии, это позволяет обнаружить как хорошие стороны, так и отрицательные моменты и, при необходимости, их устранить. Персонализированные предложения эффективны для удержания клиентов, поскольку они учитывают их предпочтения, историю покупок и покупательское поведение. Такой подход показывает, что компания ценит личное положение клиента и заботится о его потребностях. Рассмотрим некоторые способы персонализации, которые помогают удержать клиентов.

Персонализированные целевые страницы: шансы на конверсию повысятся, если на лендинге использовать информацию о клиенте, хотя бы его имя и локацию. Ещё важно добавить контент, который поможет понять пользователю, что продукт – именно тот, что он ищет.

Товарные рекомендации: можно показывать персонализированную рекламу с товарами, которые рекомендуется пользователю. Так компания продемонстрирует, что заботится о потребностях клиента.

Персонализированные видео: видео-контент повышает вовлечённость клиентов, особенно если его персонализировать, если правильно использовать этот инструмент, можно показать, что компания понимает проблемы клиентов и способна решить их.

Рассылки по электронной почте, один из наиболее эффективных инструментов персонализированного маркетинга. Письма можно персонализировать, используя аналитику на сайте и в рассылках, например,

подставлять данные из заказа или рекомендовать товары, похожие на те, которые ранее смотрел пользователь. Персонализация содержания и предложений в рассылках является эффективным инструментом маркетинга, который помогает привлечь внимание клиентов, повысить открытие и кликабельность рассылок, а также увеличить вероятность их дальнейшего взаимодействия с компанией (табл. 1).

Таблица 1 – Персонализация содержания и предложений в рассылках

Название	Описание	Пример содержания персонализированной рассылки
Персональное приветствие	Добавление имени получателя в приветствии рассылки	Здравствуйте, [Имя]!
Персонализация предложения	На основе предыдущих покупок или действий клиента предлагать ему соответствующее содержание	Изучите наши новые модели [Товар]
Динамическое содержание	Изменять содержание рассылки в зависимости от параметров, таких как местоположение, погода, дата	Дождливый день? Закажите доставку еды прямо к вашей двери!
Персонализация сезонности	Предлагать клиентам товары или услуги, которые актуальны именно для текущего сезона	Получите скидку на куртки и пальто в преддверии осени!
Автоматические подписки	Предлагать подписку на регулярные рассылки с интересующим клиента контентом	Будьте в курсе наших последних новостей - подпишитесь на нашу рассылку!
Персональные рекомендации	Предлагать клиенту продукты или услуги на основе его предпочтений и интересов	Мы рекомендуем вам попробовать [Продукт], исходя из ваших предыдущих покупок

Таким образом, персонализация содержания в рассылках – это процесс адаптации и индивидуализации контента электронных писем или сообщений для каждого получателя на основе его предпочтений, поведения или характеристик. Персонализация в рассылках может значительно увеличить эффективность коммуникации с получателями. Она помогает повысить открытие и кликабельность писем, улучшить пользовательский опыт, увеличить уровень вовлеченности и конверсии, а также развить лояльность к бренду.

Для персонализации содержания в рассылках могут быть использованы различные методы, такие, как вставка персональных данных получателя (имя, фамилия), использование динамических блоков контента, рекомендации товаров (услуг) на основе предыдущих покупок, интересов или демографических данных, отправка таргетированных сообщений в зависимости от определенных действий пользователя и др.

Список использованных источников:

1. Митина Н. и др. Маркетинг для дизайнеров интерьера: 57 способов привлечь клиентов /М.: Альпина Паблишер – 2016. – 168 с.

© Никитина А.В., 2024

УДК 336.763

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КЛЮЧЕВОЙ СТАВКИ НА РОССИЙСКИЙ ФОНДОВЫЙ РЫНОК

Никитина С.А.

Научный руководитель Андросова И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ключевая ставка Центрального банка России играет значительную роль в формировании инвестиционной стратегии компаний и изменении кредитного рынка. Ее изменение может оказывать существенное воздействие на цены акций, объемы торгов и инвестиционные решения участников фондового рынка.

Какую ситуацию мы видим в сфере кредитования сейчас? Она не однозначная. Стоит оценить два рынка в сфере кредитования: Россию и США, чтобы выявить сходства и различия.

Ключевая ставка напрямую влияет на ставки по кредитам, депозитам и величину купонов облигаций. Ее повышение ведет к дорогим кредитам, выгодным депозитам и облигациям. Если ключевая ставка снижается, кредиты становятся доступнее для населения, а вклады и облигации менее привлекательными объектами для инвестирования.

Центральный Банк РФ повысил ставку в полтора раза по сравнению с предыдущим годом: в 2023 году значение ключевой ставки колебалось на уровне 12-13%, тем временем к текущему дню она составляет уже 21%. По словам аналитиков, ожидается ее дальнейший рост на последующих заседаниях [1]. Рост ставки с минимумов 2023 года составляет 13,5 базисных пунктов. Обратная же ситуация обстоит в США: ключевая ставка остается неизменной с начала 2024 года и составляет 5,5%. [2] Тем не менее, данная ставка все еще остается высокой, если взглянуть на ее исторический график. Рост ключевой ставки в США за последний год составлял скромные 0,25 базисных пунктов. Несмотря на то, что поведение Центральные Банков в двух странах разное, оба преследуют одну единственную цель – снизить инфляцию, изменить потребительское поведение людей. Стоит заметить, что высокий уровень ключевых ставок сохраняется по всему миру с тенденцией к повышению, что свидетельствует о высоком уровне инфляции и экономической нестабильности.

Высокие ставки позволяют хорошо заработать на надежных инструментах: облигации (в том числе ОФЗ с плавающим купоном), вклады, накопительные счета. Причина повышения на данный момент заключается

в том, чтобы инвесторы предпочли сберегать средства вместо того, чтобы их тратить. Банки предлагают выгодные вклады под 20-21%, ОФЗ снижаются в цене, что делает их выгодными для покупки в долгосрочную перспективу. Корпоративные облигации предлагают рекордные проценты по купонам (17% и выше). Имеется хорошая возможность инвестировать средства в надежных заемщиков и получать с этого хорошую доходность. Рынок акций становится менее интересен, так как предлагает ту же самую доходность (и даже ниже) за больший риск.

Так каково же реальное влияние повышения ставок на фондовый рынок? Во-первых, наблюдается перераспределение средств: из личных кошельков физических лиц деньги перетекают во вклады, счета, облигации. Некоторые инвесторы предпочитают переходить из рискованных активов (акций) в более надежные, которые предлагают доходность не хуже (выше озвученные облигации и вклады), тем самым снижая стоимость акций на рынке. Сильно снижаются в цене облигации, которые по нынешним меркам имеют низкий купонный доход (до 10%), что, в целом, повышает их ценовую привлекательность. Многие облигации, имеющие купон, максимально приближенный к ключевой ставке, торгуются выше номинала, что говорит о том, что инвесторы готовы переплачивать за высокие доход. В день повышения ключевой ставки Центральным Банком фондовый рынок РФ снизился на 2,34%, что говорит о негативных ожиданиях инвесторов и оттоке капитала из акций [3]. Несмотря на то, что некоторые компании только выигрывают от высоких ставок (компании с большой кубышкой), негативные ожидания инвесторов все равно берут верх над котировками акций. Для опытных инвесторов, которые придерживаются долгосрочных финансовых стратегий, открывается хорошая возможность покупать акции с дисконтом и надеждой на их рост в будущем, когда экономика российского рынка будет восстанавливаться. Во-вторых, сильно страдают компании, деятельность которых напрямую или несколько косвенно зависит от ключевой ставки и банковских кредитов. А именно: банковские компании, девелоперы и компании с сильной закредитованностью, например, с повышением ключевой ставки сильно сократились в цене акции компаний Сбер, ПИК, Самолет, ВТБ, АФК Система [4]. Снижение цены акций банковских компаний вполне понятна: кредитов будет выдаваться меньше, а значит, снизится процентный доход банков, больше людей будут приносить свободные средства на вклады и депозиты, следовательно, больше процентные расходы. Упадок девелоперских компаний так же вполне ясен: 70-80% всех сделок с недвижимостью происходят с использованием ипотеки [5]. Ее удорожание напрямую приводит к снижению продаж недвижимости. Недавний финансовый отчет компании Самолет за третий квартал прекрасно показывает, как повышение ключевой

ставки и удорожание кредитов влияют на сектор недвижимости: объем продаж упал год к году на 37% [5]. Компании с высокой долей заемных средств в капитале, будут иметь большую кредитную нагрузку, увеличатся процентные расходы. Ранее дешевые кредиты будут рефинансированы под новые дорогие, что только ослабит их не без того слабое финансовое состояние.

Пути решения данной ситуации не просты. Самое простое, что можно сделать – «переждать» высокую ставку в надежных инструментах (вклады и облигации), а позже закупить акции по сниженным ценам. Конечно, высокая ставка не будет держаться долго, но и в краткосрочной перспективе нет предпосылок для ее снижения. Чем дольше держится высокая ключевая ставка, тем хуже приходится рынку акций. Но что делать компаниям? Конечно, легко сказать, что юридические лица могли бы направить свободные средства на досрочное погашение кредитов для избежания рефинансирования под высокую ставку, но далеко не все компании могут похвастаться большими сбережениями. К примеру, компания Сегежа, имеет высокую закредитованность, чистый убыток. Платить нечем. Менеджеры компании приходят к решению о дополнительной эмиссии акций, чтобы справиться с долговой нагрузкой и привлечь дополнительные средства в организацию [6]. Многие компании, которые нуждаются в дополнительных средствах, выпускают облигации под высокие проценты. Ситуация двоякая: с одной стороны, компания понесет высокие расходы, с другой – привлечет деньги, которые им так нужны для стабилизации своей деятельности. Тем не менее, компании, имеющие большую «кубышку», получают хорошие процентные доходы, что является несомненным плюсом в данной экономической ситуации. Сургутнефтегаз, Интер РАО, Лукойл и др. – данные компании получают хорошую доходность от своих накоплений, что значительно укрепляет их финансовое положение в условиях высокой ключевой ставки.

В заключении стоит сказать, что изменение ключевой ставки всегда дает новые возможности. И при снижении, и при повышении инвесторы смогут найти для себя хорошие варианты для увеличения своего капитала. Точно так же работает и с компаниями: при низких ставках предприятия могут привлекать дешевые кредиты и увеличивать свою деятельность, при высоких ставках – откладывать нераспределенную прибыль под проценты в банк или инвестировать в облигации других компаний. Каждый способен извлечь для себя выгоду в кризисных ситуациях, но не каждый видит возможности. Многие инвесторы, увидя большое снижение своего портфеля, распродают остатки своих вложений и уходят с рынка, что является нецелесообразно как для них, так и для фондового рынка в целом.

Стоит понимать, что экономическая ситуация всегда циклична и после кризиса всегда бывает рост.

Список использованных источников:

1. Ануфриева М., Сайтова В., Курносенкова Д. Ключевая ставка ЦБ, дивиденды ЛУКОЙЛа и «Хэдхантера»: дайджест / Ануфриева М., Сайтова В., Курносенкова Д. – Текст : электронный // РБК URL: <https://www.rbc.ru/quote/news/article/671b22f79a7947af6e1fd632?from=copy> (дата обращения: 25.10.2024).

2. Ключевая ставка ФРС США / График// TradingView URL: <https://ru.tradingview.com/symbols/ECONOMICS-USINTR/> (дата обращения: 27.10.2024).

3. Самохвалов А. Индекс Мосбиржи упал ниже 2700 пунктов после нового рекорда по ставке ЦБ / А. Самохвалов – Текст : электронный // РБК URL: <https://www.rbc.ru/quote/news/article/6717f0719a79470a94e6cb01> (дата обращения: 25.10.2024).

4. Акции, которые страдают от роста ставки ЦБ больше всех / Текст : электронный // БКС Экспресс URL: <https://bcs-express.ru/novosti-i-analitika/aktsii-kotorye-postradaiut-ot-rosta-stavki-tsb-bol-she-vsekh> (дата обращения: 25.10.2024).

5. Группа «Самолет» объявляет операционные результаты за 3 квартал и 9 месяцев 2024 года // Самолет URL: https://samolet.ru/investors/press/gruppa-samolet-obyavlyayet-3kv-9mes-2024/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F (дата обращения: 27.10.2024).

6. Аведиков Г. Что ждать от акций "Сегежи" / Г.Аведиков – Текст : электронный // Финам URL: <https://www.finam.ru/publications/item/chto-zhdai-ot-aktsiy-segezhi-20241002-1110/> (дата обращения: 27.10.2024).

© Никитина С.А., 2024

УДК 678.147:608.1[004]

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИНТЕРНЕТ-СЕМИНАРОВ В
ОНЛАЙН-ШКОЛЕ**

Новичкова Е.В., Политова Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современное образование в наши дни всё больше переходит в онлайн-формат, и интернет-семинары становятся важной частью учебного процесса. Онлайн-школы активно используют этот инструмент в своей

работе для повышения качества обучения и взаимодействия между преподавателями и студентами. Развитие онлайн-образования требует от организаторов семинаров знания специфики виртуального учебного процесса, которое должно учитывать особенности восприятия информации в цифровом формате.

Мы предполагаем, что интернет-семинары необходимо направить на создание активного обсуждения, которое может превратиться в сотрудничество участников, способствуя более глубокому пониманию темы и лучшей интеграции полученных знаний на практике [1]. Таким образом, вопрос оценки эффективности интернет-семинаров становится особенно актуальным, ведь именно от него зависит, насколько подготовка и проведение мероприятий соответствуют ожиданиям участников и задачам организаторов. Для анализа успешности интернет-семинаров необходимо установить чёткие критерии, позволяющие измерить достигнутые результаты, а также разработать методы обратной связи, которые помогут идентифицировать сильные и слабые стороны проведённого мероприятия. В этой статье мы рассмотрим ожидаемые результаты интернет-семинаров и их влияние на образовательный процесс в контексте онлайн-школ.

Одной из главных особенностей интернет-семинаров является возможность углубленного изучения темы. В отличие от традиционных лекций, где информация передаётся в формате обращения «один ко многим», интернет-семинары позволяют организовать интерактивное взаимодействие [2]. Студенты могут задавать вопросы, обсуждать сложные моменты и получать более подробные объяснения. Это способствует лучшему пониманию материала и закреплению знаний. Появляется возможность использования различных инструментов для анализа и взаимодействия. Это могут быть экраны демонстрации, виртуальные доски, функции опросов или чаты для обсуждения. Эти технологии играют важную роль в повышении вовлеченности аудитории и создают более активную образовательную среду.

Немаловажным фактором является доступность онлайн-образования. Интернет-семинары позволяют участвовать в обучении независимо от географического положения. Студенты из удаленных районов страны с ограниченными образовательными ресурсами могут получать знания и навыки от экспертов, не покидая своих домов. Это способствует включению в образовательный процесс более широкого круга заинтересованных обсуждаемым вопросом людей.

Следующим значимым аспектом является возможность записи семинаров. В отличие от традиционных лекций, которые проходят в определённое время и пропуск которых может означать потерю важной информации, интернет-семинары позволяют записывать сессии для

последующего просмотра [3]. Это удобно как для студентов, так и для преподавателей. Обучающиеся могут возвращаться к записям для углубленного изучения материала или подготовки к экзаменам. Таким образом, интернет-семинары совмещают в себе лучшие практики интерактивного обучения, обеспечивая возможность гибкого изучения материала.

Важно отметить, что обратная связь от участников семинара является неотъемлемой частью онлайн-образования. На основе полученной информации можно корректировать и улучшать как сам онлайн-семинар, так и использованные материалы. Эффективные методы получения обратной связи могут включать опросы, анкетирование, а также обсуждения в конце семинара. Успешные онлайн-семинары часто заканчиваются сессией вопросов и ответов. Это позволяет участникам не только высказать свои мнения о содержании, но и задать уточняющие вопросы по прослушанному материалу. Таким образом, анализ полученной информации позволяет определить, какие аспекты оказались наиболее интересными и полезными для аудитории, а какие темы требуют более глубокого изучения или внимания в будущем. В заключение, можно сказать, что организация контента в интернет-семинарах должна базироваться на принципах гибкости и адаптивности, позволяя учитывать пожелания участников и изменять подходы по мере необходимости. Исключительно важным становится создание комфортной и продуктивной атмосферы для обучения, что невозможно без учёта потребностей и ожиданий участников.

Также важным аспектом оценки результатов интернет-семинаров является анализ долгосрочного воздействия семинара на участников. Для этого важно не ограничиваться только отзывами сразу после мероприятия. Является целесообразным проведение дополнительной оценки через определённый период времени. Одним из методов является использование так называемого «тестирования на отложенное знание», когда участникам снова предлагаются те же тесты или вопросы через месяц или два после семинара [4]. Это позволяет оценить, насколько хорошо участники усвоили материал и смогли применить полученные знания на практике. Также стоит учитывать, что возможность участия в сообществах или группах по интересам, основанных на темах семинаров, может положительно повлиять на долгосрочное усвоение информации. Один из ключевых моментов долгосрочной оценки – это возможность отслеживания карьерных или образовательных путей участников, чтобы понять, как семинар повлиял на их дальнейшее развитие.

Одним из главных ожидаемых результатов интернет-семинаров является повышение вовлеченности участников. В отличие от традиционных форм обучения, онлайн-семинары предоставляют

уникальную возможность для интерактивного взаимодействия между ведущим и аудиторией. Зачастую в таких форматах используется множество инструментов, которые способствуют активному участию: чат, опросы, голосования и обсуждения в реальном времени. Это создает атмосферу, где каждый участник чувствует себя частью процесса и может делиться своим мнением, задавать вопросы, а также получать обратную связь. Для успешного достижения этой цели необходимо заранее подготовить контент, который будет интересен и актуален для аудитории. Обратив внимание на интересы и потребности участников, организаторы могут обеспечить эффективность семинара и поддерживать высокий уровень вовлеченности. Исследования показывают, что участники, которые активно участвуют в обсуждениях, гораздо лучше усваивают информацию и запоминают материал. Также важно учитывать разнообразие форматов презентации информации: использование видеоматериалов, слайд-шоу, инфографики и других мультимедийных ресурсов делает семинар более динамичным и увлекательным, что, в свою очередь, способствует большему уровню вовлеченности. Таким образом, ожидаемым результатом интернет-семинаров становится не только получение новой информации, но и активное участие в процессе обучения, что в конечном итоге может привести к улучшению образовательных показателей и повышению уровня удовлетворенности участников. Внедрение интернет-семинаров в учебный процесс открывает новые горизонты для образования. В целом, комплексный подход к оценке результатов интернет-семинаров через анализ вовлеченности, обратной связи и долгосрочной оценки позволяет получить полную картину о достигнутых целях и дальнейших путях совершенствования онлайн-образовательной среды.

Приведём результаты примерных расчётов для будущего применения онлайн-семинаров в деятельности образовательной организации. Известно, что количество сотрудников в организации: 16 человек, средняя оплата труда одного сотрудника: 25000 рублей в месяц и прибыль от продажи образовательной услуги: 12000000 рублей. Чистый дисконтированный доход (ЧДД) в будущем составит 7200 тыс. руб. Рентабельность мероприятия в нашем случае она может достичь величины 1,5, его окупаемость – 2,5 года.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы. Чистый приведенный доход будет равен 7200 тыс. рублей. Это означает, что после вычета всех расходов организация может получить значительную прибыль. Рентабельность мероприятия определена в размере 1,5. Это указывает, что на каждый вложенный в мероприятие рубль организация получит 1,5 рубля прибыли. Окупаемость мероприятия равна 2,5 года. Таким образом, данное

мероприятие считается экономически эффективным и может быть использовано в будущем.

Список использованных источников:

1. Аллен М. E-learning: Как сделать электронное обучение понятным, качественным и доступным. – URL:<https://onlinelit.net/book/e-learning-kak-sdelat-elektronnoe-obuchenie-ponyatnym> (18.11.2024)

2. Дирксен Д. Искусство обучать. Как сделать любое обучение нескучным и эффективным. – URL:<https://sxkb.ru/upload/6%20%D0%98%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C.pdf> (16.11.2024)

3. Мердок М., Мюллер Т.: Взрыв обучения. Девять правил эффективного виртуального класса. – URL: <https://knigogid.ru/books/257103-vzryv-obucheniya-devyat-pravil-effektivnogo-virtualnogo-klassa> (10.11.2024)

4. Холл Р. Великолепная презентация. Что нужно знать, уметь и делать, чтобы блестяще выступать на публике. – URL: <https://avidreaders.ru/book/velikolepnaya-prezentaciya-hto-nuzhno-znat-umet.html> (19.11.24)

© Новичкова Е.В., Политова Р.В., 2024

УДК 004.8

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Орлов Е.В.

Научный руководитель Морозов Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном обществе все большее внимание уделяется социальной сфере и поиску инновационных решений, способных улучшить ее функционирование и обеспечить благополучие граждан. Разработка и внедрение новых подходов и технологий становятся неотъемлемой частью развития современного общества. Как сказал известный филантроп Майкл Блумберг: «Инновации – это ключевой фактор, который может помочь решить сложные задачи в социальной сфере и создать более справедливое и инклюзивное общество».

Современное общество сталкивается с необходимостью постоянного развития и совершенствования социальной сферы. Инновационные решения в этой области становятся все более важными для обеспечения эффективности и доступности социальных услуг для всех граждан.

Социальные инновации включают в себя различные технологии, методики и подходы, направленные на улучшение качества жизни людей, повышение их уровня благополучия и обеспечение равных возможностей для всех членов общества. Инновации в социальной сфере могут касаться различных аспектов, таких как здравоохранение, образование, социальная защита, трудоустройство, доступность культурных и спортивных мероприятий и другие социальные аспекты. Развитие новых подходов к оказанию социальных услуг и улучшение их качества играют важную роль в обеспечении стабильности и процветания общества в целом.

Одной из ключевых областей, где инновации могут принести значительные изменения, является здравоохранение. Современные технологии позволяют существенно улучшить доступ к медицинским услугам, улучшить диагностику, лечение и реабилитацию пациентов. Внедрение телемедицины, разработка мобильных приложений для здоровья и фитнеса, а также использование Big Data для анализа медицинских данных – все это открывает новые возможности для улучшения здравоохранения.

Еще одной важной сферой, где инновационные решения могут играть заметную роль, является социальная поддержка населения. Внедрение цифровых технологий и автоматизация процессов позволяют эффективнее управлять социальными программами, повысить доступность услуг для нуждающихся и снизить бюрократические издержки. Технологии блокчейн могут сделать систему социальной поддержки более прозрачной и устойчивой к мошенничеству.

Кроме того, инновации играют важную роль в образовании и культуре. Разработка онлайн-платформ для обучения, использование виртуальной и дополненной реальности в образовательных процессах, создание цифровых культурных продуктов – все это позволяет существенно расширить доступ к знаниям и культурным ценностям. Использование аналитики данных также позволяет улучшить качество образовательных и культурных программ, а также оптимизировать процессы управления в данной сфере.

Итак, инновационные решения играют важную роль в улучшении социальной сферы. Технологии позволяют существенно улучшить здравоохранение, сделать социальную поддержку более эффективной и прозрачной, а также дать новые возможности для образования и культуры (рис. 1). Развитие и внедрение инноваций в социальной сфере – важная задача для общества в целом.

Одной из основных проблем в социальной сфере является отсутствие инновационных решений, которые могут эффективно удовлетворить потребности населения. Многие существующие социальные программы и услуги не справляются с растущими вызовами и проблемами, такими как

безработица, неравенство, доступ к образованию и здравоохранению. Нередко существующие социальные решения не учитывают индивидуальные потребности и особенности различных групп населения. В результате, многие люди остаются без должной поддержки и возможностей, что приводит к усугублению неравенства и социальных проблем.

Инициатива	Пример	Эффект
Цифровизация услуг	Электронные очереди в поликлиниках	Сокращение времени ожидания
Использование Big Data	Анализ данных для выявления социальных потребностей	Более точное планирование социальных программ
Виртуальные консультации	Психологическая поддержка через онлайн-платформы	Доступность помощи в любое время и в любой географической точке
Социальные роботы	Помощь в уходе за пожилыми людьми	Разгрузка персонала и повышение качества ухода
Технологии для инноваций	Разработка специализированных гаджетов для людей с ограниченными возможностями	Повышение уровня самостоятельности
Цифровые образовательные платформы	Доступ к образованию в любом возрасте и в любом месте	Развитие интеллектуального потенциала населения

Рисунок 1 – Примеры внедрения инновационных технологий в социальной сфере

Необходимо разработать и внедрить инновационные подходы и решения, которые будут более гибкими, адаптивными и эффективными в соответствии с меняющимися социальными нуждами и вызовами. Внедрение инновационных решений в социальную сферу требует значительных финансовых и ресурсных инвестиций. Однако, часто в этой сфере наблюдается ограниченное финансирование и недостаток ресурсов.

Многие инновационные идеи и проекты оказываются неподдержанными из-за недостаточного финансирования и доступа к ресурсам. Это создает препятствия для развития и внедрения новых социальных решений, которые могли бы улучшить условия жизни и благополучие населения.

Необходимо разрабатывать и поддерживать механизмы финансирования и ресурсной поддержки для инноваций в социальной сфере, чтобы обеспечить доступ к необходимым средствам и ресурсам для разработки и внедрения инновационных решений.

Внедрение инновационных решений в социальную сферу требует сотрудничества и координации между различными заинтересованными сторонами, включая правительственные органы, неправительственные организации, бизнес-сектор, академические и научные учреждения. Однако, нередко наблюдается недостаток сотрудничества и координации между этими сторонами. Различные организации и институты могут работать в изоляции друг от друга, не обмениваясь информацией, опытом и ресурсами.

Необходимо развивать механизмы и инициативы, которые способствуют сотрудничеству и координации между различными заинтересованными сторонами. Это позволит увеличить эффективность и успех инноваций в социальной сфере и справиться с вызовами и проблемами, которые требуют совместных усилий и ресурсов для их решения.

В социальной сфере можно применять такие инновационные технологии, как искусственный интеллект для улучшения обслуживания граждан, цифровые платформы для предоставления услуг, а также технологии интернета вещей для мониторинга здоровья и безопасности людей. Применение инновационных решений позволяет улучшить доступность и качество социальных услуг, оптимизировать процессы управления, повысить эффективность работы социальных учреждений и улучшить качество жизни граждан.

Одним из вызовов при внедрении инновационных решений является недостаточная подготовленность персонала к работе с новыми технологиями, сложности с финансированием проектов, а также необходимость обеспечить конфиденциальность и безопасность данных граждан.

Список использованных источников:

1. Лозовой А.А., Лозовая М.А., Шевчук Ю.В. Социальные проблемы в социальной сфере // Образование и право. 2024. №2. – С. 49-51.
2. Кузякин Ю.П., Мухин А.И. Правовое регулирование цифровой трансформации в социальной сфере // Юридическая наука. 2024. №4. – С.52-55.
3. Павленко Ю. С. Понятие, сущность цифровой трансформации социальной сферы // Вестник науки. 2024. №1 (70). – С.593-607.
4. Ивушкин Н. П., Слободян М. Л. Проблемы цифровизации государственных услуг в социальной сфере // Вестник науки. 2024. №6 (75). – С. 201-207.

© Орлов Е.В., 2024

УДК 336.71

**ОСОБЕННОСТИ БЮДЖЕТИРОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННЫХ КОММЕРЧЕСКИХ БАНКАХ**

Панов А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Бюджетирование является инструментом реализации стратегии управления и одним из методов стратегического учета, однако на практике немногие экономические субъекты по достоинству оценивают его преимущества и считают реальным инструментом управления эффективностью бизнеса [1, 2, 3, 4].

Бюджетирование в кредитных организациях направлено на улучшение качества управления, снижение рисков банковской деятельности и повышение ее эффективности, согласование деятельности подразделений, достижение стратегических показателей. Оно способствует оперативной адаптации банка к изменениям внутренней и внешней среды [5, 6, 7].

Необходимость реализации новых подходов к построению системы бюджетирования в банках обусловлена факторами изменения внешней среды, формированием новых бизнес-моделей банковской деятельности, потребностью в системном мониторинге рисков и повышении конкурентоспособности, развитием способов обработки информации и программных продуктов.

Цифровые технологии, такие как облачные вычисления, искусственный интеллект и коммуникационные платформы, аналитика и большие данные, робототехника и автоматизация, оказывают значительное влияние на бизнес. Они же вызывают появление ряда проблем, связанных с повышением риска киберпреступности, отсутствием инфраструктуры, опасениями получить низкий возврат инвестиций. Описанные изменения приводят к развитию новых направлений банковской деятельности, трансформации бизнес-моделей банков, созданию экосистем и выделению специализированных кредитных организаций. Обостряется потребность в изыскании современных методов финансового менеджмента, позволяющих осуществлять системный мониторинг конкурентоспособности и способствующих более эффективному использованию финансовых ресурсов банка. Требуется развитие инструментария учетно-контрольной системы и информационно-аналитического обеспечения управления.

В научной экономической литературе можно выделить различные подходы к сущности бюджетирования, например, экономический, правовой, организационный и материальный, а на микроуровне, например, учетный, ресурсный, управленческий.

Согласно учетному подходу, бюджетирование представляет собой систему планирования будущих доходов, расходов и финансовых результатов деятельности банка, контроля и анализа исполнения его бюджетов. Согласно ресурсному подходу, бюджетирование – это система, связанная с планированием ресурсов организации, а также осуществлением контроля результатов деятельности центров ответственности, в рамках которой происходит согласование взаимозависимых производственно-технических и финансовых процессов в банке. Согласно управленческому подходу, бюджетирование – это инструмент, позволяющий согласовать деятельность подразделений и обеспечить развитие кредитной организации в соответствии с общими интересами. Согласно процессному подходу,

бюджетирование включает в себя разработку, учет, контроль, текущую корректировку и оценку исполнения бюджетов различных видов деятельности, бизнес-процессов и структурных подразделений, являющихся центрами ответственности, через призму достижения стратегических целей и выполнение миссии банка.

Таким образом, можно рассматривать бюджетирование в качестве универсального инструмента управления, обеспечивающего достижение целей посредством согласованного распределения ресурсов (финансов) и координации деятельности банка и его подразделений.

С нашей точки зрения, бюджетирование в банке – это комплексное понятие, элемент учетно-информационной системы и инструмент стратегического учета, составляющими элементами которого являются: процесс составления финансовых планов с учетом присущих банкам рисков, направленный на достижение желаемого результата и получение целевых показателей; технология управления центрами ответственности и метод их оценки; инструмент планирования инновационной деятельности в условиях цифровой экономики; способ координации операционных и капитальных расходов с деятельностью центров ответственности и мероприятий по внедрению инноваций.

На этой основе можно выделить основные особенности бюджетирования: отражение принадлежности к стратегическому управленческому учету, как к элементу информационного обеспечения и инструменту разработки стратегии; обеспечение процесса финансового планирования, который включает в себя формирование и изучение основных и вспомогательных процессов; возможность согласования деятельности подразделений банка с помощью моделирования финансовых потоков; разработка системы показателей, описывающих эффективность работы банка в целом и отдельных центров ответственности; планирование инновационной деятельности в соответствии со стратегическими задачами.

Сущность бюджетирования в банках состоит в определении и реализации ключевых показателей деятельности, доходов и расходов по направлениям деятельности, согласовании денежных потоков, обеспечении соответствия нормативам, соблюдении приемлемых уровней рисков, во взаимосвязи планов деятельности банка и его подразделений.

В процессе бюджетирования менеджмент банка стремится разработать оптимальную тактику для достижения стратегических целей. Кроме перечисленных моментов, оно направлено на решение ряда проблем, связанных с определением источников, объемов и условий финансирования, достижением сбалансированности источников поступления денежных средств, их использованием и др.

Особая роль в процессе бюджетирования в управлении бизнес-структурой заключается в представлении финансовых показателей, ожидаемых в результате предстоящей деятельности в максимально удобной для топ-менеджмента форме, способствующей принятию эффективных тактических и стратегических управленческих решений.

Таким образом, бюджетирование является элементом управленческой технологии, поэтому при его постановке необходимо рассматривать три аспекта: методику, организацию и автоматизацию.

Выделяют три концептуальные методики бюджетирования – традиционную, процессно-ориентированную и концепцию стратегического бюджетирования. В рамках традиционной методики бюджетирования предполагается осуществление периодического планирования операционной деятельности на основе процесса финансового управления взаимосвязи функциональных подразделений банка для достижения заданных показателей и обеспечения перманентного контроля. В основу процессно-ориентированной методики положено планирование ресурсов, основанное на перечне выполняемых работ и их объемов с учетом потребности клиента. Объектами бюджетирования являются бизнес-процессы и направления деятельности. В рамках стратегического бюджетирования определяются стратегические показатели, прогнозируется финансово-экономическая ситуация, оценивается реализуемость стратегических целей. При этом объектами бюджетирования являются как отдельные виды банкинга, так и вся его деятельность.

Внедрение системы бюджетирования позволяет определять цели и устанавливать соизмеримые контрольные показатели деятельности; улучшать информационный обмен и координировать работу всех подразделений на достижение целевого результата; оптимизировать финансовые потоки; проводить сценарный анализ; корректировать цели в связи с меняющимися условиями ведения бизнеса; получать конкурентные преимущества за счет создания системы управления ресурсами, позволяющей планировать будущие действия в зависимости от текущих проблем; прогнозировать изменения конъюнктуры рынка и планировать финансовые результаты деятельности банка в целях достижения определенного финансового результата; определять цели и устанавливать измеримые контрольные показатели деятельности; укреплять финансовую дисциплину; улучшать информационный обмен и координацию деятельности разных структурных подразделений банка; оптимизировать финансовые потоки, заранее определив необходимость дополнительного финансирования.

Таким образом, система бюджетирования способствует росту эффективности управленческих решений, улучшению финансовых

показателей и выявлению резервов дальнейшего развития. Бюджетирование банковской деятельности представляет собой совершенствующуюся систему, учитывающую направления стратегического развития банка и условия внешней среды, требования Банка России и работу системы риск-менеджмента.

Список использованных источников:

1. Панов А.В., Зернова Л.Е. К вопросу о бюджетировании в коммерческом банке // Сборник научных трудов «Актуальные вопросы экономики, коммерции и сервиса» - 2024.- с. 113-116.

2. Панов А.В., Зернова Л.Е. Проблемы бюджетирования в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2024.- с. 157-161.

3. Панов А.В. Бюджетный цикл в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития» (Вектор-2024)». - 2024.- с. 214-219.

4. Панов А.В. Некоторые элементы современного бюджетирования в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития» (Вектор-2024)». - 2024.- с. 219-223.

5. Панов А.В., Зернова Л.Е. Бюджетирование и планирование в коммерческом банке // Сборник научных трудов кафедры коммерции и сервиса. - 2023. - с. 116-119.

6. Панов А.В. Модели бюджетирования в банковской деятельности // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023)» - 2023 – с. 302-305

7. Панов А.В. Этапы бюджетирования в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2023.- с. 156-160.

© Панов А.В., 2024

УДК 336.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАНКОВСКОГО МАРКЕТИНГА В КОММЕРЧЕСКОМ БАНКЕ

Панова Е.А.

Научный руководитель Зернова Л.Е.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современной экономической литературе нет недостатка в различных трактовках понятия «маркетинг». Дается и классификация определений маркетинга. Эту классификацию можно представить следующим образом. В широком смысле, маркетинг – это социальный процесс, целью которого является получение с помощью прямого обмена или рынка необходимых товаров и услуг как для отдельных индивидов и социальных групп, так и на уровне предприятия. В узком смысле, маркетинг – это ведущее направление управленческой деятельности, включающее изучение, анализ, планирование, осуществление и контроль за выполнением программ по изучению потребительского спроса и созданию оперативного управления производством для реализации продукции и стоимостей, которые максимально удовлетворяют требованиям и потребителей, и производителей.

По нашему мнению, можно не разделять определения по смыслу на узкий и широкий, а провести разделительную границу между понятиями сущность и принципы маркетинга (маркетинговый подход) и последовательностью действий, вытекающих из сущности и принципов (маркетинговый процесс).

Можно согласиться, что целью маркетингового процесса является удовлетворение потребностей в товарах, которое происходит посредством обмена. Следует только уточнить содержание этого процесса. Маркетинговый подход реализуется в целом на стадиях, предшествующих приобретению и потреблению продуктов, и заключается в выявлении потребительских предпочтений. В связи с этим предлагается включать в понятие маркетинга в широком смысле подход, при котором продавец ориентирован на удовлетворение потребностей потребителя посредством изучения и учета данных потребностей при выборе направлений деятельности в сфере производства и сбыта продукции [1, 2, 3].

Главная идея маркетинга в банке состоит в выявлении потребностей, запросов и предпочтений потребителей (клиентов), и, в связи с этим – определение сегментов рынка, на котором может быть изыскана ниша для

реализации нового банковского товара – услуги на основе сотрудничества, партнерства с другими банками или на основе конкуренции с ними.

Специфика банковской деятельности и банковского продукта накладывает отпечаток на маркетинг в банковской сфере. Банковский маркетинг в силу его специфики представляет особую отрасль маркетинга. Спецификой обладают все приемы маркетинговых исследований и разработок.

С нашей точки зрения банковский маркетинг – часть системы банковского управления, направленная на удовлетворение запросов клиентов и получение прибыли путем реализации на рынке банковских продуктов, учитывающих тенденции развития рынка, посредством управления активами и пассивами, доходами и расходами, ликвидностью баланса банка, уровнем риска его операций. Данное определение содержит указание, во-первых, на условие реализации предлагаемых банком и приносящих прибыль услуг, удовлетворение запросов клиента; во-вторых, на имеющиеся у банка инструменты для определения видов и объемов отдельных видов услуг, выносимых на рынок – управление активами и пассивами, доходами и расходами, ликвидностью и риском; в-третьих, на конечный результат деятельности банка в современных рыночных условиях – получение прибыли.

Сущность маркетинга невозможно раскрыть без понимания его принципов, которые должны помочь внедрению маркетинга в деятельность банков: постоянная нацеленность на достижение оптимального в конкретных условиях конечного практического результата; направленность не на сиюминутный, а на долговременный результат маркетинговой работы; применение в единстве и взаимосвязи тактики и стратегии активного приспособления к требованиям потенциальной клиентуры с одновременным целенаправленным воздействием на них.

В перечисленных выше принципах банковского маркетинга недостаточно уделено внимания основополагающему принципу маркетинга – определению и удовлетворению запросов потребителей. О приспособлении к требованиям «потенциальной клиентуры» упоминается только в последнем принципе. Однако, следует учитывать ожидания не только потенциальной, но и реальной клиентуры [4, 5, 6].

Первый принцип – достижение запланированных конечных результатов. Без таких количественных ориентиров как, например, планируемый объем активов или плановая прибыль невозможно выработать программу действий банка и конкретные задания на определенные отрезки времени. План должен определять, как, исходя из имеющихся у банка возможностей и складывающейся конъюнктуры рынка, реализовать максимальный объем своих продуктов и обеспечить прибыль и финансовую

устойчивость. Второй принцип ориентированности на долгосрочные результаты предполагает, что банк определяет стратегические цели и последовательно идет к их достижению в своей каждодневной работе. Целями банка могут быть увеличение объема реализации банковских услуг предприятиям или частным лицам на определенном географическом пространстве; занятие лидирующих позиций в обслуживании отдельных групп клиентов (например, торгово-посреднических компаний или населения со средним уровнем доходов); завоевание роли ведущего поставщика определенного вида услуг, для предоставления которых у банка имеются наилучшие предпосылки. Возможны варианты комбинации этих целей. Третий принцип – концентрация усилий на удовлетворении потребностей клиентов – отражает базовую предпосылку организации любой коммерческой деятельности независимо от вида предлагаемого продукта. Основа маркетинга – производить то, что можно продать, а не продавать то, что произведено. Перед тем как выйти на рынок с предложением своих продуктов, банку необходимо изучить спрос и предложение, оценить свои возможности в конкуренции с другими банками.

Для успешного выполнения поставленных стратегических целей необходимо установить ряд промежуточных заданий. К их числу могут относиться: достижение конкретного объема услуг, предоставляемых банком интересующей его группе клиентов в заданном интервале времени; увеличение темпов роста объема платных услуг клиентам в планируемом периоде по сравнению с предшествующим; освоение через определенный промежуток времени конкретной части рынка одного из видов услуг; увеличение в плановом периоде производительности труда банковских служащих.

Кроме количественных, могут устанавливаться и качественные цели, такие как изменение внутренней культуры учреждения в соответствии с изменениями, происходящими на рынке, повышение образовательного уровня персонала, внедрение более прогрессивной технологии получения, обработки и хранения информации, повышение ответственности работников за возложенные на них обязанности.

Принципы маркетинга определяют маркетинговый процесс как совокупность последовательных действий, направленных на формирование и поддержание спроса на банковские продукты и объема их реализации.

Список использованных источников:

1. Панова Е.А., Зернова Л.Е. Организация маркетинговой деятельности современных коммерческих банков // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2024- с. 165-169

2. Панова Е.А. Формирование продуктовой стратегии банковских услуг // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Инновационное развитие техники и технологий в промышленности» - 2024- с. 169-174

3. Панова Е.А. История развития и роль банковского маркетинга // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024)». - 2024.- с. 223-227.

4. Панова Е.А. Особенности маркетинга в коммерческом банке // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024)». - 2024.- с. 227-231.

5. Панова Е.А. Маркетинг банковских услуг и его изменения // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023)» – 2023 - с.305-308

6. Панова Е.А. Особенности банковского маркетинга // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2023)» – 2023 - с.160-165

© Панова Е.А., 2024

УДК 331.1

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИЙ

Пилипенко А.А., Криворотова Д.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Переход от технократической парадигмы к парадигме управления человеческими ресурсами обусловил интерес к качественным характеристикам персонала – их творческим способностям. Управление талантами направлено на определенную группу людей – талантов, выделяющихся из общей массы сотрудников, и представляет собой осознанный управленческий подход в инновационном менеджменте,

направленный на привлечение, развитие и удержание людей с необходимыми способностями и навыками для удовлетворения текущих и будущих целей организации [1]. Даже при наличии передовых технологий и инфраструктуры достижение целей организацией невозможно без талантливых кадров.

Анализ многовариативности определений понятия «талант» позволяет выделить три направления – психологический, организационный и интегрирующий. Психологический подход определяет талант как врожденную творческую одаренность сотрудника. Специфика организационного подхода состоит в том, что рассматривается не отдельная особенность личности, а человек, обладающий высоким трудовым потенциалом. Приверженцы интегрирующего подхода трактуют талант по шести критериям – одаренность, знание, баланс одаренности и знания, результативность, потенциал, баланс результативности и потенциала [2]. Как правило, в сфере бизнеса чаще всего используется организационный подход. Талантливый специалист – это человек, обладающий опытом и навыками, которые позволяют ему быстрее и эффективнее других работать, а также предлагать различные идеи для развития компании. Так, президент «Сиско Системз» Джон Чемберс отметил, что «инженер мирового класса и пять сотрудников его уровня могут работать продуктивнее, чем 200 обычных инженеров» [1].

Процесс внедрения управления талантами в организации включает следующие этапы: принятие установки на таланты, планирование деятельности по поиску и работе с кадрами; разработка лучших предложений на рынке труда (ДМС, социальный пакет, возможность продвижения по карьерной лестнице); пересмотр стратегии найма; обеспечение непрерывного развития и обучения персонала на рабочем месте (система наставничества, делегирование полномочий, ротации) и вне рабочего места (диспуты, кейсы, дистанционное обучение); внедрение или пересмотр системы воодушевления и поддержки талантов; формирование системы сохранения и удержания талантов во избежание выгорания сотрудников [6].

Методами формирования системы управления талантами являются: формирование кадрового резерва, «выращивание» собственных кадров посредством привлечения студентов на стажировку, планирование преемственности.

Для талантливых людей особое значение имеет среда, в которой они работают, а также климат внутри коллектива. Эффективное управление кадрами предусматривает гарантию предоставления сотруднику такого места работы, в котором он не только сможет трудиться, но захочет это делать именно там, будет разделять ценности компании и стараться

проявить себя. Создание такой среды подразумевает обеспечение благоприятных условий для работы и профессионального развития, а также заботу о поддержании творческой атмосферы, отсутствие которой в организации свидетельствует о неблагоприятном социально-психологическом климате коллектива [5].

Основные факторы, отрицательно влияющие на развитие творчества в организациях, включают в себя: чрезмерный управленческий контроль; фокус на краткосрочных целях; слишком глубокий анализ идей сотрудников; выполнение большого объема работы меньшими силами; желание повышать эффективность, но при избегании риска; стремление к стабильности [3].

Для удержания талантливых сотрудников также необходимо мотивировать их посредством материальных и психологических стимулов. Материальная мотивация выражается в денежных вознаграждениях за выполнение ключевых показателей эффективности, премиях и т.д. Психологическая мотивация имеет более сложный характер и основывается на анализе потребностей каждого конкретного сотрудника. Психологическая мотивация может проявляться в благодарности и похвале от руководства, возможности карьерного роста, организации зон отдыха на рабочем месте, организации корпоративных мероприятий и т.д.

В целях эффективной реализации системы мотивации, компании часто нанимают отдельного сотрудника или создают специальные отделы, которые отвечают за анализ потребностей сотрудников и внедрение подходящих мотивационных инструментов, т.к. мотивированные сотрудники работают более продуктивно и качественно.

Спрос на талантливых специалистов, повысившийся ввиду дефицита квалифицированных кадров, быстрого развития технологий и возрастания роли влияния человеческого потенциала, привел к конкуренции между компаниями за труд подобных сотрудников, получившей название «война за таланты». Следствием охоты за талантами стало появление «человеко-ориентированных» бизнес-стратегий, особенностью которых стал переход от идеологии равенства к идее дифференциации, персонификация предложений для потенциальных кандидатов [4]. Управленческий персонал стал готов идти на компромисс по требованиям, если претендент обладает хорошим потенциалом развития. При этом «война за таланты» влияет не только на микроэкономические процессы, но и на макроэкономические – происходит усиление миграции высококвалифицированных кадров. Также следует отметить и другие особенности процесса «война за таланты»: динамика спроса – изменение насыщения рынка специалистами одного звена изменяет направления спроса на специалистов другого; непрерывность – поиск ценных кадров продолжается постоянно, даже при

полном штате сотрудников, чтобы при необходимости быть готовыми к качественной замене члена команды, а также удержание талантливых сотрудников; независимость от количества кандидатов – отклик на вакансию большого числа кандидатов не означает, что среди них есть талантливые сотрудники.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что талантливый сотрудник – ресурс дефицитный, и для победы в «войне за таланты», компаниям необходимо развивать организационную культуру и социально-психологический климат внутри коллектива. Чем дольше талантливые сотрудники остаются в компании, тем больше отдача от вложенных в них ресурсов. В современных условиях быстро подготовить квалифицированные кадры невозможно, поэтому создание инновационной системы управления талантами, творческой среды и атмосферы в организации является особенно актуальной функцией менеджеров.

Список использованных источников:

1. Горохова В. А., Какадий И. И. «Война за таланты» как конкурентная стратегия в современных организациях // Бюллетень науки и практики. 2022. Т. 9. №1. С. 264-268.

2. Едренкина, Т. А. Операционализация понятия "Талант" в рамках парадигмы управления талантами / Т. А. Едренкина // Столица науки. – 2020. – № 6(23). – С. 90-97. – EDN ALTCTI.

3. Носкова К. А. Управление талантами инновационной организации // Современные научные исследования и инновации. 2012. №12. С. 14-14.

4. Одегов Ю.Г. Война за таланты и роль высшей школы в их становлении / Ю. Г. Одегов, Е. В. Александрова, М. С. Ершова, Н. В. Сидоров // Плехановский научный бюллетень. – 2014. – № 2(6). – С. 234-263. – EDN VPMNSZ.

5. Панфилова А.П. Социально-психологический климат в педагогическом коллективе: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф.образования / А.П.Панфилова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240 с.

6. Парчук Д. С. Управление талантами как современный подход к повышению эффективности деятельности организации //Векторы благополучия: экономика и социум. – 2022. – №. 1 (44). – С. 147-159.

© Пилипенко А.А., Криворотова Д.А., 2024

УДК 336.71

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИЙ В БАНКОВСКИХ УСЛУГАХ

Пинчук С.А.

Научный руководитель Зернова Л.Е.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Рейтинговое агентство Moody's после масштабного анализа банковского сектора пришло к заключению, что современные банковские технологии уже сейчас оказывают «революционное и эволюционное воздействие на бизнес-модели банков, финансовую инфраструктуру, модели ценообразования продуктов и прибыльность, разделяя все банки на две условные части». Первая часть – это те банки, которые уже сейчас активно развивают цифровую стратегию, могут укрепить свой бизнес, расширить клиентскую базу и улучшить свою эффективность. В свою очередь, остальные банки будут терять клиентов и потенциал для новых ценовых моделей, а конкурентоспособность их структуры расходов будет снижаться [1, 2, 3].

Ежегодный график зрелости технологий Hype Cycle for Emerging Technologies от Gartner показывает, что основными технологическими тенденциями, которые потенциально могут обеспечить компаниям высокое конкурентное преимущество, являются искусственный интеллект, цифровые платформы и прозрачно-иммерсивные технологии. Уже сейчас 76% крупнейших американских банков используют big data для привлечения клиентов, улучшения коммуникаций и повышения лояльности, свидетельствуют данные McKinsey. По оценкам Gartner, 34% банков в мире уже инвестировали в развитие этих технологий. При этом именно финансовая индустрия владеет четвертью всех пользовательских данных в мире, оценивала McKinsey.

Согласно экспертным оценкам, 85% банков в мире называют цифровую трансформацию основным приоритетом в деятельности, а инвестиции в финансовые технологии за 5 лет, с 2019 по 2023 годы, увеличились в 2,3 раза – до 8 трлн. долларов США. При этом в ближайшие три года 70% банков будут инвестировать в мобильные, облачные технологии и передовые методы сбора и анализа данных. Около 50% банков отметили, что приоритетными направлениями для них являются биометрические технологии, кибербезопасность и искусственный интеллект [4, 5, 6].

В банковской сфере, особенно в сфере розничного банковского обслуживания искусственный интеллект (ИИ) обладает значительным потенциалом в области маркетинга и продаж, как и в розничной торговле. Однако из-за важности оценки и управления рисками в банковской сфере, например, для андеррайтинга кредитов и мошенничества, ИИ обладает гораздо более высоким потенциалом для повышения эффективности риска в банковском секторе, чем во многих других отраслях. Сегодня в Сбербанке 98% решений о выдаче кредитов для физических лиц и 30% решений о кредитовании юридических лиц принимает искусственный интеллект. Искусственный интеллект не только упростил доступ к информации, улучшил ее качество и ускорил обработку, но и позволил автоматизировать процесс принятия решений [4, 5, 6, 7].

Сегодня в банке нет ни одной сферы деятельности внутри компании, в которой бы мы не пытались использовать искусственный интеллект. Если говорить в числовом выражении, – до конца следующего года планируется реализовать 159 проектов на различных направлениях деятельности. Телефония позволяет безопасно и бесплатно связаться с автором объявления о продаже недвижимости на сервисе «ДомКлик». Пользователь нажимает кнопку «Заказать звонок», и система соединяет его с продавцом. При этом участники видят не номера телефонов друг друга, а телефон сервиса «ДомКлик» своего региона. Это защищает клиентов от нежелательных звонков в дальнейшем.

ПАО «Сбербанк» вошел в консорциум Центра компетенций беспроводной связи и интернета вещей. Среди его участников – Сколковский институт науки и технологий (Сколтех), Атомстройэкспорт, Газпромнефть, Российские космические системы, Phillips и другие. В консорциум также вошли около 10 университетов и научно-исследовательских центров, ведущих соответствующие разработки. Центр компетенций будет инициировать исследования в сфере интернета вещей, внедрять результаты научных разработок в бизнес, способствовать выводу продуктов и услуг на международный рынок, а также разрабатывать стандарты отрасли и образовательные программы. Консорциум планирует вложить в научные исследования до 200 млн. рублей в 2024 году.

Сбербанк открыл блокчейн-лабораторию, которая будет проводить исследования новейших технологий в области блокчейна, формировать и предлагать идеи по развитию решений на базе блокчейна, создавать прототипы продуктов, проводить пилотные проекты и реализовывать прикладные бизнес-решения для Группы Сбербанк. Блокчейн-лаборатория будет взаимодействовать с другими лабораториями Сбербанка для поиска синергии во всем спектре новейших технологий. Кроме того, она будет предоставлять свои компетенции для других участников рынка:

сотрудничать со стартапами, ассоциациями, сообществами, альянсами. В числе задач лаборатории – популяризация блокчейна и помощь в подготовке образовательных программ в этой сфере. В состав блокчейн-лаборатории войдут специалисты, сочетающие навыки работы с блокчейном и опыт совместной работы с бизнесом как для формирования и реализации идей по существующим продуктам, так и для создания новых подходов к бизнес-задачам. Одна из стратегических целей партнерства – создание единой российской платформы (маркетплейса) на базе технологий «АйТеко», где клиенты смогут получить доступ к надежным, недорогим и легко масштабируемым облачным сервисам мирового уровня.

Цифровые платформы Сбербанка и технологические компетенции «АйТеко» позволят ускорить распространение облачных технологий в российской экономике и сделать их доступными организациям всех отраслей и масштабов деятельности. Важной задачей новой компании станет разработка конкурентоспособных на мировом рынке облачных решений. Специалисты совместного предприятия активно участвуют в работе международного сообщества OpenStack – одного из крупнейших и динамично развивающихся open source проектов в сфере облачных технологий и других перспективных инициатив мирового уровня.

Инвестиции позволят Сбербанку выйти на быстрорастущий рынок облачной инфраструктуры, в которой нуждаются как стартапы, так и крупные современные компании. На сегодняшний день наблюдается экспоненциальный рост объемов данных, который только повышает издержки компаний, уменьшая их гибкость и увеличивая время вывода продуктов на рынок. Для корпоративных клиентов банка – от малого бизнеса до крупнейших корпораций – будет создан маркетплейс облачных решений, который позволит отказаться от приобретения собственных серверов и при этом гибко применять необходимые мощности. В маркетплейсе SberCloud можно будет воспользоваться как продуктами собственной разработки Сбербанка, так и предложениями ведущих мировых партнеров. Это даст возможность существенно сократить расходы на покупку ИТ-оборудования и ускорит процессы масштабирования сетевой инфраструктуры компании, а также позволит формировать сервис гибко и персонально под каждого клиента.

Сбербанк совместно с Минкомсвязи представил прототип биометрического документа нового образца. Документ содержит микрочип с информацией о биометрических данных гражданина, фотографию владельца, его электронную подпись и изображение отпечатков пальцев. Владельцы новых биометрических документов, удостоверяющих личность, смогут получать государственные услуги, требующие электронной подписи, а также совершать иные юридически значимые действия, не

выходя из дома, в том числе зарегистрировать ООО или ИП. К примеру, Альфа-Банк, чтобы повысить скорость, удобство, и качество работы с данными, использует инновационные решения. Использование технологии распознавания ускорило обслуживание клиентов в разы и позволило отказаться от ручного ввода данных на мобильных устройствах. Выездному менеджеру достаточно показать документ камере смартфона или планшета и через несколько секунд все необходимые данные будут автоматически внесены в заполняемое в приложении заявление.

Smart IDReader позволяет распознавать документы в видеопотоке в режиме реального времени. Альфа-Банк первый в России начал использовать SWIFT gpi сервис, повышающий скорость, прозрачность и предсказуемость трансграничных платежей для своих клиентов. С помощью инновационного интернет-приложения gpi Tracker Альфа-Банк отслеживает статус платежа в режиме реального времени, а также проверяет информацию по каждому банку на маршруте платежа, включая взимаемые на каждом этапе комиссии. Данная услуга предоставляет клиентам Альфа-Банка беспрецедентно высокий уровень прозрачности и контроля каждого платежа. Система Tracker предусматривает отправку обоим контрагентам подтверждений в режиме реального времени всякий раз, когда платеж поступает конечному бенефициару. Альфа-Банк стал участником международного блокчейн-консорциума R3. Банк стал первым российским участником этого объединения, работающего с единой платформой Corda. Она позволяет за доли секунды проводить трансграничные операции, при этом сами транзакции подтверждаются и видны только участникам сделки. Центр операционных инноваций, в рамках которого работает команда Robotics Process Automation (RPA) – это группа ИТ-специалистов из операционного блока Альфа-Банка, но работают они как наши стратегические партнеры. Они занимаются «последней милей» – оптимизацией процессов, роботизацией, искусственным интеллектом.

Список использованных источников:

1. Kolesnikov A.V., Zernova L.E., Degtyareva V.V., Panko Yu.V., Sigidov Yu.I. Global Trends Of The Digital Economy Development // Оpcion. -2020. - Т. 36. - № S26. - с. 523-540.

2. Мавряшин А.А., Зернова Л.Е. Современные банковские инновации и их особенности // Сборник научных трудов кафедры коммерции и сервиса. – М. - 2019. - с. 107-110.

3. Мавряшин А.А., Зернова Л.Е. Банковские инновации и их классификация // Материалы Всероссийской научной конференции молодых исследователей – М. - 2018. - с. 82-84.

4. Смольская Е.П. Перспективы развития финансовых технологий, применяемых в банковской деятельности // Сборник материалов

Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития» (Вектор-2021 - 2021. - с. 178-182

5. Зернова Л.Е. Анализ тенденций развития инноваций в банковской сфере // Сборник научных трудов кафедры сервисных технологий и бизнес-процессов. Москва, 2024. С. 9-14.

6. Зернова Л.Е. Формирование подхода к организации банковского кредитования инновационного проекта // Сборник научных трудов по материалам 3-го Круглого стола с международным участием «Актуальные проблемы экспертизы, технического регулирования и подтверждения соответствия продукции текстильной и легкой промышленности» - 2023. - с. 48-52.

7. Зернова Л.Е. Принципы и методы оценки эффективности инновационных проектов // Сборник научных трудов по материалам 3-го Круглого стола с международным участием «Актуальные проблемы экспертизы, технического регулирования и подтверждения соответствия продукции текстильной и легкой промышленности» - 2023. - с. 52 - 56.

© Пинчук С.А., 2024

УДК 364

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ГРАЖДАН: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Попенко Я.С.

Научный руководитель Губачёв Н.Н.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Последнее десятилетие XX века явилось периодом наиболее активного становления и развития системы социальной защиты в нашей стране. Естественным катализатором этого процесса в России явилась радикальная экономическая реформа. Она потребовала адекватных изменений в сфере социальной политики, что предопределило необходимость поступательного развития механизмов, обеспечивающих социальную защищенность человека в рыночных условиях.

Социальная защита в самом широком ее понимании (статья 7 Конституции Российской Федерации) осуществляется на государственном и негосударственном уровнях, в разных формах (включая социальное обеспечение), с предоставлением различных видов материальных и нематериальных благ и преимуществ, посредством установления режимов

смягчения обременений либо установления мер ответственности (исходя из особой социальной значимости осуществляемых мероприятий). Дальнейшее развитие системы социальной защиты в России должно основываться на оптимальном сочетании централизации и децентрализации. Такой подход соответствует объективным тенденциям развития современных систем социальной защиты и сущности данного общественного явления. Главный критерий – осуществляемые меры должны быть направлены на предупреждение или смягчение негативных последствий для человека и его семьи при наступлении определенных социально значимых обстоятельств (в том числе социальных рисков), а также на сохранение приемлемого уровня их материального и социального благополучия.

Социальная защита – это деятельность государственных и негосударственных органов и организаций по осуществлению мер экономического, правового, организационного характера, которые направлены на предупреждение или смягчение негативных последствий для человека и его семьи при наступлении определенных социально значимых обстоятельств (в том числе социальных рисков), а также на сохранение приемлемого уровня их материального и социального благополучия [1].

В условиях современной экономики предпринимаются различные меры, которые направлены на смягчение негативных последствий резкого снижения уровня и качества жизни и на частичную компенсацию потерь наиболее нуждающимся слоям населения. Создаются программы социальной поддержки семей с детьми, ветеранов, инвалидов, граждан, потерявших работу и других категорий населения. При введении льгот, компенсации, социальной выплаты и какого-либо пособия часто не учитывается материальное положение семьи и реальные возможности граждан обеспечить собственное благополучие. Вследствие чего оказание помощи людям, которые в этом нуждаются, является невозможным или проблематичным.

Социальная защита реализовывает комплекс мер, направленных на обеспечение минимального уровня материальной поддержки социально уязвимых слоев населения, гарантированного государством. На сегодняшний день в Российской Федерации выделяется 4 основных компонента государственной социальной защиты:

Пенсионное обеспечение в России представляет собой многогранную систему, которая сочетает обязательное и добровольное страхование, а также социальные гарантии. Несмотря на определенные достижения, система сталкивается с рядом вызовов, таких как демографические изменения, экономические условия и необходимость повышения уровня жизни пенсионеров. Размер социальных пенсий устанавливается

государством и индексируется ежегодно с учетом инфляции и роста цен на товары и услуги. Это помогает поддерживать минимальный уровень жизни для наиболее уязвимых групп населения. Обязательное пенсионное страхование является основным элементом пенсионной системы России и регулируется Федеральным законом «О страховых пенсиях». Система финансируется за счет отчислений работодателей и работников. Работодатели обязаны уплачивать страховые взносы в Пенсионный фонд России (ПФР) в размере 22% от фонда оплаты труда.

Социальное страхование на случай временной нетрудоспособности играет важную роль в системе социальной защиты граждан в России. Оно обеспечивает финансовую поддержку работникам в трудных ситуациях, помогает сохранить уровень жизни и способствует восстановлению трудоспособности. Пособие составляет определенный процент от среднего заработка за последние 2 года (обычно 60%, 80% или 100% в зависимости от стажа работы). Социальное страхование на случай временной нетрудоспособности регулируется Федеральным законом «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством». Этот закон определяет права и обязанности как работников, так и работодателей.

Социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний является важным элементом системы социальной защиты работников в России. Оно обеспечивает защиту прав работников, помогает восстановить их трудоспособность и минимизирует финансовые последствия несчастных случаев и заболеваний, связанных с работой. Социальное страхование от несчастных случаев и профессиональных заболеваний регулируется Федеральным законом «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний». Этот закон определяет права и обязанности работников и работодателей, а также порядок выплат и компенсаций. Размеры пособий зависят от степени утраты трудоспособности и рассчитываются на основе среднего заработка работника. Максимальные размеры выплат также регулируются законодательством.

Медицинское страхование – это система защиты граждан от финансовых рисков, связанных с получением медицинских услуг. В России медицинское страхование делится на два основных типа: обязательное медицинское страхование (ОМС) и добровольное медицинское страхование (ДМС).

Большую роль в осуществлении социальной защиты различных категорий граждан играет принятый целый ряд социальных программ. Главным преимуществом таких программ является специальное выделение

«программных ресурсов» и их нацеленность на достижения подцелей, задач и, в конечном итоге – целей программ. В настоящее время в Российской Федерации существует множество социальных программ. Среди них выделяют: Программа «Жилище»; Программы занятости населения; Программа «Ипотека для молодой семьи».

Кроме федеральных социальных программ в каждом субъекте РФ реализуются региональные и муниципальные программы в области социальной защиты населения. Использование данных программ позволяет учитывать интересы малых групп населения, кроме того, такие программы ориентируются на конкретные проблемы, существующие в определенном регионе или городе. В качестве примера можно привести программу «Социальная поддержка жителей города Москвы», которая направлена на улучшение качества жизни и обеспечение социальной защищенности граждан. В целях приведения Государственной программы города Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы» в соответствие с Законом города Москвы от 22 ноября 2023 г. № 33 «О бюджете города Москвы на 2024 год и плановый период 2025 и 2026 годов».

Важным направлением в развитии системы социальной поддержки является внедрение принципа адресности, который предполагает комплексную оценку нуждаемости в получении помощи, позволяет оказывать ее действительно нуждающимся в ней гражданам и семьям в объеме, соразмерном той трудной жизненной ситуации, для преодоления которой оказывается помощь.

Благодаря предпринимаемым Правительством Москвы мерам значения уровня бедности в городе Москве снижены с 7,5% в 2017 году до 4,5% в 2023 году, то есть почти в 1,7 раза. Уровень бедности в городе Москве является одним из самых низких среди субъектов Российской Федерации. В городе Москве на постоянной основе внедряются цифровые технологии и сервисы при предоставлении мер социальной поддержки, масштаб применения которых расширяется. Предоставление наиболее востребованных и социально значимых услуг переведено в электронный вид, количество которых в настоящее время составляет более 80% поступающих заявлений (запросов). Ежегодно в электронной форме поступает более трех млн. заявлений (запросов). Высокий уровень цифровизации в сфере социальной поддержки населения позволяет обеспечить открытость и прозрачность процедур, сокращает временные интервалы в рассмотрении заявлений (запросов), дает возможность заявителю осуществлять контроль за ходом предоставления государственных и иных услуг, а также приводит к сокращению временных и организационных издержек.

Реализация Государственной программы города Москвы непосредственно направлена на достижение национальной цели развития Российской Федерации «сохранение населения, здоровье и благополучие людей», утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», а также снижение значений показателя «уровень бедности», используемого для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации и деятельности исполнительных органов субъектов Российской Федерации и утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 4 февраля 2021 г. № 68 «Об оценке эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации и деятельности исполнительных органов субъектов Российской Федерации» [2].

Социальная защита населения является первостепенно важным фактором для достижения конституционных прав гражданина. Предоставление социальной защиты и поддержки населению является тем механизмом, который непосредственно направлен на поддержание достойного уровня жизни граждан Российской Федерации, именно этот принцип заложен в Конституции РФ. Совершенствование системы социальной защиты населения посредством улучшения федеральных и муниципальных программ позволит улучшить уровень и качество жизни населения в регионах, улучшить социально-экономические отношения в обществе и как следствие наладить взаимоотношения граждан с органами власти.

Список использованных источников:

1. Миронова Т.К. К вопросу об определении понятия «социальная защита» / Т.К. Миронова // Трудовое право. – 2008. – № 3.-С.11.
2. Государственная программа города Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы»
<https://www.mos.ru/dszn/function/gosprogramma/>

© Попенко Я.С., 2024

УДК 334.356.7

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ РЕСТОРАННЫМ БИЗНЕСОМ

Рахимова С.Б., Алексашина О.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский политехнический университет», Москва

В современном мире ресторанный бизнес сталкивается с высокими требованиями потребителей, жесткой конкуренцией и необходимостью оптимизации рабочих процессов. Актуальность внедрения инновационных технологий в управление ресурсами проявляется в снижении затрат, улучшении качества обслуживания и повышении устойчивости бизнеса. От традиционных методов управления постепенно переходят к цифровым решениям, которые предлагают не только эффективность, но и возможность анализа данных для принятия обоснованных управленческих решений. В данной статье мы рассмотрим ключевые инновационные технологии, которые трансформируют управление ресурсами в ресторанах.

Управление ресурсами в ресторанном бизнесе охватывает множество аспектов, включая управление запасами, трудозатратами, финансами и временем. Эффективное управление всеми этими ресурсами является основой успешной работы заведения [1].

С внедрением автоматизированных систем управления ресторанные предприятия получают возможность оптимизировать процессы учёта запасов, планирования меню и повышения качества обслуживания [2]. На данный момент выделяют несколько ключевых технологий, применяемых в ресторанном бизнесе.

Автоматизация операций – один из наиболее значительных трендов в ресторанной индустрии. Установка систем управления рестораном (POS-систем) позволяет снизить время, необходимое для обслуживания клиентов, ускоряет процесс заказа и расчетов, а также обеспечивает точный учет запасов. Современные POS-системы интегрируются с другими программами, такими как управление запасами, бухгалтерия и CRM (Управление взаимоотношениями с клиентами), что позволяет избежать ошибок и оптимизировать рабочие процессы. Например, система может автоматически обновлять информацию о наличии продуктов, что помогает избежать дефицита или избытка.

Аналитика данных, основанная на использовании большого объёма данных или Big Data, становится важным инструментом для ресторанного бизнеса [3]. В условиях высокой конкуренции и быстро меняющихся потребительских предпочтений, рестораны сталкиваются с

необходимостью глубже понять своих клиентов и адаптировать свои предложения. В этом контексте Big Data предоставляет возможности для анализа, предсказания и оптимизации, что в конечном итоге приводит к повышению удовлетворенности клиентов и увеличению прибыли. Например, ресторан может использовать данные о предыдущих заказах клиентов для персонализации их опыта. Платформы для управления клиентскими данными (CRM) позволяют анализировать, какие блюда заказываются чаще, в какое время и какие предложения наиболее привлекательны. На основе анализа ресторан может отправлять индивидуализированные предложения через email или мобильное приложение, позиционируя рекомендуемые блюда в зависимости от предпочтений клиента.

Интернет вещей (IoT) представляет собой концепцию, при которой устройства и технологии соединены между собой в одной сети, чтобы обмениваться данными и выполнять задачи без необходимости вмешательства человека. В ресторанном бизнесе IoT находит все более широкую практику, особенно в управлении оборудованием, контроле температур и мониторинге других критически важных параметров в режиме реального времени. Это позволяет повысить эффективность, обеспечить безопасность продуктов и улучшить качество обслуживания.

Системы, интегрированные с датчиками нагрузки и состояния оборудования, помогают отслеживать энергопотребление на кухне и в залах ресторана. Эти системы могут оповещать управление об изменениях в потреблении, что позволяет быстро выявлять неисправности и снижать затраты на электроэнергию. Например, умное управление освещением может автоматически регулировать яркость в зависимости от времени суток и состояния помещения, позволяя оптимизировать расход энергии.

IoT-устройства могут использоваться для мониторинга запасов продуктов. Датчики на полках в холодильниках и складах могут отслеживать количество оставшихся ингредиентов и отправлять уведомления при необходимости их пополнения. Например, система учета запасов может автоматически генерировать заказы на поставку, когда уровень определённых продуктов достигает критической отметки, минимизируя риски дефицита.

Мобильные приложения и онлайн-сервисы – упрощение взаимодействия с клиентами, позволяющее им делать заказы и совершать оплату через мобильные устройства [4]. Такие приложения позволяют клиентам быстро и удобно оформлять заказы и производить оплату. Интуитивно понятные интерфейсы упрощают выбор меню и ускоряют процесс оформления заказов. Например, Starbucks предлагает привилегии своим пользователям через свое приложение, где они могут заказывать

заранее и оплачивать с помощью встроенной функции, сокращая время ожидания в очереди.

В инновационных технологиях общепита не стоит забывать о качестве и безопасности продуктов питания. Существуют системы с помощью, которых можно вести контроль за движением и качеством продуктов питания. Системы ХАССП и ФГИС «Меркурий» играют важную роль в обеспечении качества и безопасности продуктов питания в ресторанном бизнесе [5]. Внедрение систем ХАССП и ФГИС «Меркурий» в ресторанный бизнес позволяет существенно повысить уровень безопасности и качества продуктов. Эти системы помогают ресторанам не только соответствовать строгим нормам и требованиям, но и укреплять доверие со стороны потребителей, рассмотрим каждую из них:

ФГИС «Меркурий» (Федеральная государственная информационная система «Меркурий») – это система прослеживаемости продукции животного происхождения, которая играет ключевую роль в обеспечении безопасности и качества продуктов в пищевой промышленности, включая ресторанный бизнес [6]. Рассмотрим, как работает система «Меркурий»:

1. Ветеринарный контроль: система отслеживает движение продукции от фермы до стола потребителя.

2. Электронные ветеринарные сопроводительные документы (ВСД): каждая партия продукции животного происхождения имеет электронный ВСД, который содержит информацию о происхождении, качестве и безопасности продукции.

3. Регистрация и учет: все участники пищевой цепочки (фермеры, производители, переработчики, торговые сети, рестораны) должны быть зарегистрированы в системе «Меркурий» и вести учет продукции с помощью ВСД.

4. Контроль и проверка: ветеринарные службы могут отслеживать движение продукции в реальном времени, проверять документы и выявлять нарушения.

Система «Меркурий» помогает гарантировать, что рестораны используют безопасные продукты животного происхождения. Потребители могут убедиться в происхождении и качестве продуктов, которые они потребляют, проверив ВСД. Система «Меркурий» помогает ресторанам соответствовать законодательным требованиям в области безопасности пищевых продуктов. Такая система позволяет ресторанам оперативно отслеживать поставки продукции и выявлять возможные риски, связанные с качеством и безопасностью.

ХАССП (Hazard Analysis and Critical Control Points – Анализ рисков и критических контрольных точек) – это система управления безопасностью пищевых продуктов, которая основана на принципах профилактики и

предупреждения рисков возникновения опасных для здоровья факторов в пищевой продукции [5]. Реализации ХАССП в ресторанном бизнесе помогает предотвратить отравления пищей и другие проблемы, связанные с несоблюдением санитарных норм. Система ХАССП способствует производству продуктов высокого качества, соответствующих требованиям клиентов. Рестораны, применяющие систему ХАССП, могут укрепить свою репутацию и привлечь больше клиентов, заботящихся о безопасности и качестве пищи. Путем строгого контроля и обеспечения безопасности продуктов система ХАССП помогает минимизировать потери из-за брака, отзывов продукции и юридической ответственности.

Инновационные технологии в управлении ресурсами ресторанного бизнеса играют ключевую роль в повышении эффективности, снижении затрат и улучшении качества обслуживания [7]. Внедрение систем ХАССП, ФГИС «Меркурий» позволяет ресторанам не только соответствовать современным стандартам, но также гарантировать безопасность и высокое качество своих продуктов. В условиях растущей конкуренции и изменений в потребительских предпочтениях использование новых технологий становится необходимым для успешного функционирования ресторанов и обеспечения их устойчивого развития.

Список использованных источников:

1. Kwortnik, R. J., & Thompson, G. M. (2009). «Unifying Service Marketing and Operations with Service Experience Management». *Journal of Service Research*. – URL: https://www.researchgate.net/_Unifying_Service_Marketing/ (дата обращения: 09.11.2024)

2. Deloitte (2023). «2023 Restaurant Industry Outlook». – URL: <https://hospitalitytech.com/2023-restaurant-industry-outlook-leveraging-ai-analytics-streamline-operations-and-much-more/> (дата обращения: 10.11.2024)

3. Kumar, A., & Singh, A. (2019). «Impact of Big Data on Restaurant Management: A Review». *International Journal of Hospitality Management*. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431919300542/> (дата обращения: 10.11.2024)

4. Рубан Сургей / Finversia. «Технологический ренессанс: как Toast преобразует ресторанный бизнес». – URL: <https://www.finversia.ru/publication/> (дата обращения: 11.11.2024)

5. НАССР. Документы и материалы о системе управления безопасностью пищевых продуктов. – URL: <https://www.fda.gov/food/guidance-regulation-food-and-dietary-supplements/hazard-analysis-critical-control-point-haccp/> (дата обращения: 11.11.2024)

6. ФГИС «Меркурий». Официальная информация о системе. Россельхознадзор: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fsvps.gov.ru/informacionnye-sistemy/naznachenie-avtomatizirovannoj-siste/> (дата обращения: 11.11.2024)

7. Baker, M. J., & Hart, S. (2018). «The Marketing Book». Routledge. – URL: <https://www.routledge.com/The-Marketing-Book/Baker-Hart/p/book/9780415703772/> (дата обращения: 10.11.2024)

8. Technavio (2021). «Global Restaurant Management Software Market 2021-2025». – URL: <https://www.technavio.com/report/restaurant-management-software-market-industry-analysis/> (дата обращения: 10.11.2024)

9. Chon, K. S., & Maier, T. (2010). «Managing Quality Service in Hospitality». Cengage Learning. – URL: [https://nscpolteksby.ac.id/ebook/Hospitality/Managing Quality.pdf/](https://nscpolteksby.ac.id/ebook/Hospitality/Managing%20Quality.pdf/) (дата обращения: 09.11.2024)

© Рахимова С.Б., Алексашина О.В., 2024

УДК 004.8

ГРТ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ БИЗНЕСОМ

Редько А.В.

Научный руководитель Морозов Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

С появлением в свободном доступе ChatGPT, AI плотно зарекомендовал себя в качестве отличного инструмента для решения самых разных задач и автоматизации рутины. Основная задача руководителя заключается в том, чтобы думать: анализировать положение вещей в компании и на рынке вокруг неё, принимать во внимание актуальные контексты и, на основе этого, вырабатывать оптимальные решения. Эта работа очень творческая, её крайне трудно регламентировать: нужно учитывать множество взаимосвязанных факторов, у многих из них очень тяжело определить «вес», а ситуация постоянно меняется. Не будет преувеличением сказать, что хороший руководитель должен буквально «чувствовать» свою организацию и рынок, а чувствовать машины пока не умеют. Так что, искусственный интеллект – по крайней мере, в его современном исполнении – не способен заменить руководителя и взять на себя работу по принятию решений. Однако он исключительно полезен на предшествующем самому решению этапе, стадии сбора и обработки информации.

В динамически меняющейся среде коммерции не получится регламентировать все факторы, которые нужно учитывать, однако основные из них вполне известны. Написано огромное количество книг по менеджменту, выработаны методики и модели управления компанией, определены формулы производительности труда – в общем, деятельность руководителя в большой степени строится на фундаменте математической экономики. И вот именно с построением этого фундамента Chat GPT и его аналоги вполне способен помочь. На рис. 1 показаны основные преимущества использования GPT для бизнеса и для персонала.

Подключение GPT и других ИИ-решений, позволяет экономить время на рутинных операциях – например, чтении и обработке отчётов; возможность полностью сосредоточиться на самой ответственной и важной части работы: принятии ключевых решений; исключение предвзятости: ИИ мыслит безэмоционально, он опирается на алгоритмы, а значит, остаётся объективным.

Преимущества использования GPT для бизнеса
<ul style="list-style-type: none">• Генерация контента - GPT может быть использована для создания качественного контента, который будет привлекать внимание клиентов и увеличивать их уровень удовлетворенности.• Перевод - GPT может помочь бизнесам переводить контент на различные языки, что позволит им привлекать новых клиентов со всего мира• Автоматический ответ на запросы клиентов - GPT может использоваться для автоматического ответа на запросы клиентов, что поможет бизнесу сократить время ответа и улучшить уровень обслуживания• Улучшенный анализ данных - GPT может быть использована для анализа больших объемов данных, что поможет бизнесу понимать потребности своих клиентов и принимать эффективные решения
Преимущества использования GPT для персонала
<ul style="list-style-type: none">• Автоматизация рутинных задач - GPT может быть использована для автоматизации рутинных задач, что позволит сотрудникам сосредоточиться на более важных и творческих задачах• Улучшенная коммуникация - GPT может быть использована для улучшения коммуникации между сотрудниками и клиентами, что поможет повысить эффективность работы и уровень удовлетворенности клиентов• Более точный анализ данных - GPT может быть использована для более точного анализа данных, что поможет сотрудникам понимать потребности клиентов и принимать эффективные решения• Улучшенная обучаемость - GPT может быть использована для обучения сотрудников, что поможет им улучшить свои навыки и компетенции в различных областях

Рисунок 1 – Основные преимущества использования GPT для бизнеса и для персонала

Chat GPT в значительной мере оптимизирует большое количество рабочих процессов, экономит время и ресурсы, увеличивает клиентоориентированность за счет повышения скорости ответов, улучшает пользовательский опыт и многое другое. Возможность анализировать полученный текст и на его основе выдавать полезные и информативные дополнения, информацию, свободно коммуницировать с клиентами в формате вопрос-ответ и т.д.

Тем не менее, несмотря на ряд преимуществ, данный ИИ инструмент обладает определенными ограничениями, например chat GPT не может выдать «уникальный продукт», также высока вероятность, что ИИ может неправильно интерпретировать вопрос или контекст, тем самым дав неправильный ответ клиентам.

Искусственный интеллект в бизнес-процессах – очень надежная и необходимая вещь, которая позволяет автоматизировать, оптимизировать, повысить производительность и улучшить показатели компании. Делегируя базовые, технические операции ИИ, можно тем самым освободить сотрудников от выполнения рутинной работы, выигрывая им еще больше

свободного рабочего времени, которое они могут потратить на более стратегические задачи.

В целом, GPT представляет собой мощный инструмент, который может быть использован как для улучшения бизнеса, так и для улучшения работы с клиентами. Однако, чтобы успешно использовать GPT, необходимо иметь глубокое понимание того, как она работает и как ее можно применять в различных областях бизнеса. Одним из основных преимуществ GPT является ее способность к обучению. Модель может быть обучена на большом количестве данных, что позволяет ей улучшать свои результаты с течением времени. Это может быть особенно полезно для бизнеса, который работает в области маркетинга, где важна точность и персонализация. Еще одним преимуществом GPT является ее способность к переводу текста на различные языки. Это позволяет бизнесам общаться с клиентами со всего мира, что может помочь им привлекать новых клиентов и расширять свой бизнес за пределы родной страны. Кроме того, использование GPT может помочь бизнесу сократить затраты на персонал. Модель может автоматизировать рутинные задачи, что позволит сотрудникам сосредоточиться на более важных заданиях и повысить эффективность работы. Наконец, использование GPT может помочь бизнесам более точно анализировать данные и принимать эффективные решения на основе этого анализа. Это может быть особенно полезно для бизнесов, которые работают с большими объемами данных, например, в области финансов и банковского дела.

В целом, GPT представляет собой мощный инструмент, который может быть использован для улучшения бизнеса и работы с клиентами. Однако, для успешного использования модели необходимо иметь определенные знания и навыки. Компании, которые готовы инвестировать в обучение и развитие персонала, могут существенно улучшить свой бизнес, используя GPT.

Список использованных источников:

1. Калиновская И.Н. Современные методы сбора и обработки информации о рынке труда и направления их использования в практике управления человеческими ресурсами // Вестник ВГТУ. 2024. №2. – С. 82-101.

2. Ворона А.А. Применение технологий искусственного интеллекта: современные реалии и перспективы // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2023. №4 (88). – С. 69-73.

3. Сабиров Р.Д. Внедрение искусственного интеллекта в современные производственные процессы // Гуманитарный научный журнал. 2024. №3. – С. 18-21.

4. Старовойтов А.Г. Исследование возможностей чат-бота chatgpt и оценка перспектив их практического применения специалистами службы управления персоналом // Journal of Monetary Economics and Management. 2024. №1. – С. 22-29.

© Редько А.В., 2024

УДК 38

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ: КЛЮЧЕВЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Руева М.Н., Огурцова Н.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном бизнесе, где конкуренция все более усиливается, руководителям и менеджерам необходимо применять инновационные методы управления, чтобы обеспечить успех своей компании. Статья предлагает обзор и анализ таких методов, которые могут быть эффективно использованы в различных отраслях и компаниях.

Одной из ключевых стратегий, рассмотренных в статье, является дизайн-мышление. Этот подход к управлению основан на том, чтобы думать, как дизайнер и сосредоточиться на потребностях клиентов [2]. Дизайн-мышление позволяет разрабатывать инновационные продукты и услуги, которые отвечают требованиям рынка и приносят конкурентное преимущество компании. Данная стратегия также помогает компаниям искать новые возможности для роста и развития, а также решать сложные бизнес-проблемы. Он подразумевает активное вовлечение клиентов и пользователя в процесс разработки продукта или услуги, чтобы учесть их потребности и предпочтения.

Одним из основных принципов дизайн-мышления является эмпатия, то есть способность поставить себя на место клиента и понять его потребности, проблемы и ожидания. В свою очередь, это помогает создавать продукты и услуги, которые действительно полезны и удовлетворяют потребности клиентов. Другой важный аспект – это прототипирование. Вместо того чтобы разрабатывать продукт или услугу полностью перед выпуском на рынок, компании используют прототипы для тестирования и сбора обратной связи от клиентов, что позволяет быстро итерировать и улучшать продукт, учитывая потребности клиентов.

Дизайн-мышление акцентирует внимание на коллаборации и мультидисциплинарности. Команды, состоящие из различных

специалистов, таких как дизайнеры, инженеры, маркетологи и другие, работают вместе для создания инновационных и эффективных решений.

В целом, дизайн-мышление является мощным инструментом для развития бизнеса и достижения конкурентного преимущества. Он позволяет компаниям создавать продукты и услуги, которые отличаются от конкурентов и удовлетворяют потребности клиентов.

Еще одной важной стратегией являются агил-методологии. Они предлагают гибкий подход к управлению проектами, который позволяет быстро реагировать на изменения внешней среды и эффективно использовать ресурсы компании [2]. Агил-методологии способствуют более быстрой разработке и внедрению новых продуктов и услуг, что помогает компаниям оставаться конкурентоспособными. Агил-методологии основаны на принципах коллективной работы, итеративного развития и быстрого обратной связи. Они помогают командам разработчиков и менеджерам проектов гибко адаптироваться к изменениям требований и условий рынка, что является особенно важным в сфере информационных технологий. Одной из самых популярных агил-методологий является Scrum. Она предлагает разделение проекта на короткие итерации, называемые спринтами, которые обычно длительностью от одной до четырех недель. Каждый спринт начинается с планирования, где команда определяет цели и задачи на этот период [1]. Затем происходит выполнение задач и ежедневные митинги, где команда обсуждает прогресс и возникающие проблемы. По окончании спринта проводится обзор результатов и ретроспектива, где команда анализирует свою работу и определяет улучшения.

Другой популярной агил-методологией является Канбан. Она основана на визуальном представлении рабочего процесса с помощью доски, на которой отображаются задачи и их статус. Команда перемещает задачи по доске от стадии к стадии, отражая прогресс выполнения работ. Канбан позволяет более эффективно управлять рабочим потоком, оптимизировать использование ресурсов и улучшать качество продукта.

Одним из ключевых преимуществ агил-методологий является возможность быстро реагировать на изменения требований заказчика или рынка [3]. Благодаря коротким итерациям и регулярным обзорам результатов, команды могут быстро вносить изменения в планы и приоритеты. Это позволяет компаниям быстрее выпускать новые продукты и услуги на рынок, что способствует их конкурентоспособности.

Важным аспектом агил-методологий является также акцент на командной работе и сотрудничестве. Команды, использующие агил-подход, обычно более самоорганизованные и автономные. Они принимают

коллективные решения и активно обмениваются информацией и опытом. Это способствует повышению эффективности работы и качества продукта.

В целом, агил-методологии представляют собой важную стратегию управления проектами, которая помогает компаниям быть гибкими и конкурентоспособными [3]. Они позволяют быстро реагировать на изменения, эффективно использовать ресурсы и повышать качество продукта.

Открытые инновации также являются важным инновационным методом управления. Они предлагают компаниям сотрудничать с внешними сторонами, такими как клиенты, поставщики или университеты, чтобы разрабатывать новые идеи и решения. Это позволяет компаниям получать доступ к дополнительным знаниям и ресурсам, а также ускоряет процесс инноваций.

Список использованных источников:

1. Голубева О.В., Лебедева Т.Е., Домнина А.И., Сочнева А.С. Инновационные методы развития системы управления организацией // Московский экономический журнал. 2019. №13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-metody-razvitiya-sistemy-upravleniya-organizatsiey> (дата обращения: 24.11.2024).

2. Егоров Е.Е. Инфраструктурные аспекты эффективного управления человеческим капиталом организации Труды НГТУ им. Р.Е. Алексеева. 2022. № 1 (94). С. 302-313.

3. Выбор принципов построения систем мотивации в организации В сборнике: Инновационные технологии управления Всероссийская научно-практическая конференция. 2024. С. 35-37.

© Руева М.Н., Огурцова Н.С., 2024

УДК 004.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И БОЛЬШИХ ДАННЫХ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ В ОРГАНИЗАЦИИ

Рыжова В.Г., Беляев П.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «МИРЭА – Российский технологический университет», Москва

Рыжов Ил.Г.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», Москва

Рыжов Ив.Г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Славяно-Греко-Латинская Академия», Москва

Персонал является важнейшей частью любой организации и представляет собой один из самых ценных ее ресурсов. В эпоху научно-технического прогресса и в условиях жесткой конкурентной среды неуклонно повышается актуальность управления человеческим капиталом. Использование информационных технологий в управлении персоналом является решающим фактором успеха для организации, и оно не менее важно, чем использование и внедрение технологических инноваций. Информационные технологии в управлении человеческими ресурсами положительно влияют на эффективность функционирования компаний и создают конкурентные преимущества для современного бизнеса.

Поиск инновационных подходов к управлению персоналом в современных условиях является необходимым фактором успешного функционирования любой организации. В данной работе рассмотрены проблемы и особенности использования информационных технологий в управлении человеческими ресурсами в организации с использованием искусственного интеллекта (ИИ) и больших данных (Big Data).

Нами была написана программа для оценки уровня важности вакансии и проведено исследование для выбора алгоритма задач классификации прогнозирования потенциальной текучести кадров.

Был проведен анализ некоторых аспектов информационных технологий в управлении человеческими ресурсами в организации:

Автоматизированный отбор кадров. Применение интернет-технологий повышает результативность работы, сокращает время принятия управленческих решений, снижает затраты на подбор кадров, автоматизирует документооборот. К инновационным цифровым

инструментам можно отнести программное обеспечение для управления потоками кандидатов, автоматизированный скрининг резюме, чат-боты для первичного взаимодействия с кандидатом, онлайн-тестирования и видеointервью, обработку больших данных, технологию блокчейн и другие [1, 2].

Использование искусственного интеллекта. Рутинные задачи HR-специалиста будут автоматизированы с помощью ИИ и позволят специалистам сосредоточиться на более важных стратегических инициативах, также исключат элемент предвзятости и снизят риск ошибок в процессе найма, обеспечивая более справедливый и разнообразный рекрутинг, повысят эффективность и скорость подбора персонала [2].

Применение Big Data. Использование Big Data является одним из основных инновационных инструментов в управлении кадровыми ресурсами организации.

На сегодняшний день технологии Big Data успешно используются в процессах поиска сотрудников (рекрутинг), анализа и подбора наилучших кандидатов в большом объеме неструктурированных данных (социальные сети и Интернет-профили) за счет автоматизации процесса найма многократно увеличивается скорость просмотра, анализа и отбора резюме, отсеивание неподходящих, обучение персонала, удержание талантов и управление текучестью кадров, управление карьерой сотрудников, анализ внутренних коммуникаций, формирование графиков работы, анализ загрузки сотрудников, создание системы премирования и т.д. [3].

Рассмотрим практику применения Big Data в управлении человеческими ресурсами в некоторых компаниях.

Big Data в HR активно применяется в банковской сфере. Например, Сбербанк использует Big Data в следующих направлениях управления персоналом: рекрутинг, адаптация персонала, карьерное развитие и обучение. Компания для работы с Big Data использует SAP Success Factors. Осуществляется работа командой, 70% которой составляют сотрудники из IT и 30% из HR. Была успешно решена проблема с привлечением выпускников вузов путем создания сайта, который был интегрирован с внутренними HR-системами, что позволило добиться желаемого эффекта [3]. Другим примером успешного применения Big Data в HR является проект, созданный компанией MTC WorkForce Management, позволяющий на основе Big Data создать эффективный график работы сотрудников розничной сети. Автоматизация процесса построения графика работы с использованием Big Data дала возможность увеличить выручку компании и оптимизировать затраты с учетом особенностей бизнеса. Для реализации проекта были привлечены специалисты из различных областей: HR, IT, менеджеров по продажам, представителей подразделения Big Data MTC [3].

Компания IBM использует Big Data для совершенствования навыков своих сотрудников. После непрерывного сбора данных по каждому сотруднику, касающихся его компетенций, модель машинного обучения дает индивидуальные рекомендации по его обучению [3]. Работа HR-департамента такси Uber связана с управлением огромным человеческим ресурсом: набором водителей, оценкой качества их работы, расчетом вознаграждений, обучением и увольнением. Все эти задачи сопряжены с использованием Big Data [4].

Многие компании уже сегодня готовы применять информационные технологии в практической работе. Роботы в HR – уже не фантастика. Яркий пример использования ИИ из практики – набор сотрудников для работы в «Ростелекоме» с помощью робота Веры от компании Stafory, совершавшего до 40000 звонков в сутки в рамках рекрутинговой кампании. Еще дальше пошла компания «Альфа LED», в 2016 году презентовавшая робота-андроида Kiki со встроенным экраном. Робот Kiki умеет выполнять базовые функции промоутера и рекрутера. Раньше один кадровик обслуживал до 500 сотрудников, то сейчас, благодаря современным программным продуктам, это показатель вырос до 1500-1800 человек [5].

Однако, следует помнить, что при реализации проектов больших данных Big Data прежде всего должны учитываться вопросы обеспечения безопасности, иначе у компании могут возникнуть бизнес-риски. Комплексная и всесторонняя система информационной безопасности предполагает шифрование с самого начала проекта Big Data, во время их хранения и перемещения. Руководителям компаний следует помнить, что самое главное в работе с Big Data – не их большой объем, а правильное использование [6].

Эффективность и объективность управления человеческими ресурсами повысится, если HR-менеджеры будут совмещать использование Big Data с анализом. HR-аналитика – это не просто отдельные решения и программные продукты, позволяющие обрабатывать большие массивы данных о сотрудниках, а также сбор, обработка и анализ данных с помощью математических моделей, поиск скрытых зависимостей и корреляций. Все эти процессы можно автоматизировать с помощью ИИ [4].

Для предсказания уровня важности вакансии, нами был проведен регрессионный анализ данных на основе характеристик, используя алгоритм K-ближайших соседей [7]. Для проведения регрессионного анализа данных нами была написана программа. Для написанной программы мы вычислили значения среднеквадратичной ошибки (MSE) и коэффициент детерминации (R²). Полученные значения метрик говорят о том, что регрессионная модель демонстрирует высокое качество предсказания уровня важности вакансий: значения среднеквадратичной

ошибки (MSE) равно 0.002477157712564611; коэффициент детерминации (R2) равен 0.9953582497849468. Нами представлен фрагмент таблицы (рис. 1) с результатами предсказания регрессионной модели, где job_id – идентификатор работы, job_title – название работы, Actual – фактические значения целевой переменной (уровня важности вакансии) из тестовой выборки, Predicted – значения, предсказанные моделью регрессии.

job_id	job_title	Actual	Predicted
74310627	Personal Banker Bancaassurance - Klang Valley ...	2,430299	2,430299
76589475	Sales Executive	2,430299	2,430299
75744647	HR Cum Admin Exe	2,430299	2,430299
76288411	Project Admin	2,430299	2,430299
76231277	Analyst, Sustainability & Responsibility Data	4	4
73826419	Account Assistant / Accounts Executive	3	3
73239438	Key Account Manager	2,430299	2,430299
74426532	Internship - Human Resources & Admin	2,430299	2,430299
74276675	Coal Charging Car Operator	2,430299	2,430299
74056083	Accountant/Assistant Accountant	3	3

Рисунок 1 – Результаты предсказания регрессионной модели

Сравнение значений в столбцах Actual и Predicted позволяет оценить точность предсказаний модели. Чем меньше разница между Actual и Predicted, тем точнее работает модель для этой конкретной вакансии. Разница между этими двумя столбцами часто используется для анализа ошибок модели и оценки её качества.

Полученные нами данные с использованием метрики (Predicted) можно использовать для определения приоритета вакансий, для более быстрого рассмотрения вакансий с высоким уровнем важности. Наша модель может быть интегрирована в систему управления вакансиями для автоматической оценки уровня важности новых вакансий и может быть использована для исследования рынка труда для определения приоритетных типов вакансий.

Для анализа текучести кадров на модели машинного обучения нами было проведено исследование по выбору алгоритма для задачи классификации: прогнозирования изменений в карьере на основе различных факторов. Мы использовали данные, на основании анализа которых, мы можем прогнозировать потенциальную текучесть кадров, получить лучшее представление об отраслевых изменениях профессий, образовательном уровне и перспективах рынка труда [8].

Для машинного обучения мы подготовили данные, выделив целевую переменную, которая указывает, вероятность изменения профессии. Далее мы разбили данные на обучающую и тестовую выборку в соотношении 80 на 20. Мы обучили модель и оценили три разных алгоритма машинного обучения для задачи бинарной классификации: Random Forest, Gradient Boosting и XGBoost.

Наши исследования показали, что для задач классификации текучести кадров с учетом времени обучения и предсказания, наилучшие результаты у алгоритма XGBoost (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты оценки алгоритмов машинного обучения

	Accuracy	Precision	Recall	F1 Score	ROC AUC	Training Time	Prediction Time
Random Forest	1,00000	1,00000	1,0	1,00000	1,00000	1,658046	0,036752
Gradient Boosting	1,00000	1,00000	1,0	1,00000	1,00000	2,695534	0,010245
XGBoost	0,99987	0,999777	1,0	0,999888	0,999982	0,108361	0,010063

Следующим шагом в использовании информационных технологий в управлении человеческими ресурсами организации является применение ИИ и чат-ботов. Видеоинтервью с использованием ИИ позволяет анализировать не только ответы кандидатов, но и их невербальные сигналы, такие как мимика, жесты и тон голоса, что помогает оценить эмоциональный настрой сотрудника [2]. Использование ИИ в видеоинтервью уже сегодня применяют различные компании: компания КРОК использует видео-собеседования при отборе кандидатов для студенческих проектов и конкурсов, что позволяет в два раза ускорить время отбора; компания Danone интегрировала ИИ с другими сервисами тестирования и хранения информации о кандидатах [9]. Для автоматизированной оценки видеоинтервью с помощью ИИ компанией «ЭКОПСИ» была разработана технология Echo, которая позволяет быстро и объективно оценить презентационные навыки, логичность изложения и мотивацию [10].

Таким образом, сфера управления человеческими ресурсами организации на основе информационных технологий с применением искусственного интеллекта и анализа больших данных дает новые возможности для более эффективного найма, управления, сохранения и оптимизации персонала, что отражается на эффективности и устойчивости работы компании. Сфера управления человеческими ресурсами организации требует глубокого изучения, постоянного развития и совершенствования с внедрением самых современных информационных технологий.

Список использованных источников:

1. Абакаева М.И. Тренды в инновационном управлении человеческими ресурсами // Экономические системы. 2023. Том 16, № 4 (63). С. 136–142. DOI 10.29030/2309-2076-2023-16-4-136-142.
2. Бабаян А. Как искусственный интеллект меняет рекрутинг: новые методы подбора персонала. – URL: <https://thehrd.ru/articles/kak-iskusstvennyj-intellekt-menyaet-rekruting-novye-metody-podbora-personala/> (дата обращения 20.11.2024)
3. Брагина Д.С., Молодчик Н.А. Big data in human resource management // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России/ – 2020. – № 3 (48), – С. 76-80.
4. Утепбергенов А.О. Технология Big data в управлении талантами: возможности и риски. – магистерская диссертация, Санкт-Петербург. – 2022. URL:

https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/41236/2/VKR_Utepbergenov.pdf (дата обращения 20.11.2024)

5. Big Data в кадровом менеджменте. – URL: <https://www.hr-director.ru/article/67163-big-data-v-menedjmente-18-m6> (дата обращения: 20.11.2024).

6. Забиров Р.Р. Управление персоналом в эпоху Больших данных / Р.Р. Забиров. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 31 (269). – С. 52-53. – URL: <https://moluch.ru/archive/269/61905/> (дата обращения: 21.11.2024).

7. Job title with category and seniority. – URL: <https://www.kaggle.com/datasets/damienanaba/job-title-with-category-and-seniority/data> (дата обращения: 20.11.2024)

8. Field Of Study vs Occupation. – URL: <https://www.kaggle.com/datasets/jahnavipaliwal/field-of-study-vs-occupation/data> (дата обращения: 20.11.2024)

9. Собеседование с искусственным интеллектом. – URL: <https://secretmag.ru/opinions/sobesedovanie-s-iskusstvennym-intellektom.htm> (дата обращения: 20.11.2024)

10. Шатров Ю. Кейс: автоматизированное видеointervyu Echo – оценка кандидата за 3 минуты. – URL: <https://www.ecopsy.ru/insights/keys-avtomatizirovannoe-videointervyu-echo-otsenka-kandidata-za-3-minuty/> (дата обращения: 20.11.2024)

© Рыжова В.Г., Беляев П.В., Рыжов Ил.Г., Рыжов Ив.Г., 2024

УДК 330

ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРЕДПРИЯТИЙ РОССИЙСКОГО НЕФТЕГАЗОВОГО СЕКТОРА В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

Сейранов А.А.

Научный руководитель Андросова И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ограничения на западных рынках капитала, недоступность к инвестиционным вложениям с их стороны, а также потеря привычных каналов взаимодействия привели к изменению инвестиционной и дивидендной политики многих российских компаний, иницирующих на фоне санкций адаптационный процесс и поиск новых источников капитала [1]. Такая адаптация свидетельствует о заметном сдвиге в стратегии,

которая демонстрирует согласованные усилия по изменению корпоративной политики и укреплению финансовой устойчивости. Поэтому столкнувшись с санкциями и ограничением доступа к традиционным западным каналам финансирования, российские корпорации уделили приоритетное внимание освоению альтернативных рынков, в частности Китая и Индии, в качестве жизнеспособных партнеров.

Ключевыми примерами являются компании Газпром и Роснефть, ведущие производители нефти и газа, которые трансформируют инвестиционные стратегии для укрепления своих партнерских отношений в ответ на меняющуюся геополитическую ситуацию. Важным фактором в этой адаптации является статус России как одного из трех крупнейших газовых рынков мира, наряду с США и Европой. Это глобальное значение играет ключевую роль в оценке процессов адаптации российских компаний к финансовым ограничениям. Так, на долю российского газового сектора приходится около 80% добычи газа в стране, что является свидетельством важности этой отрасли для экономики. В России создана самая протяженная и мощная система внутренних и экспортных магистральных нефтепроводов в мире, а также более чем 450 млн. тонн мощностей по перевалке жидких углеводородов в морских портах [2]. Однако отечественные компании сталкиваются с растущим давлением в плане диверсификации экспорта на фоне снижения продаж в Европейский союз (ЕС) за последние годы, импорт в ЕС значительно сократился в период с 2022 по 2023 год. Этот экономический спад не только сократил российский экспорт, но и привел к заметному падению внутренней добычи газа. Например, в 2023 году добыча упала на 5,5%, достигнув 637 млрд. кубометров, в то время как внутренний спрос вырос до 500 млрд. кубометров, что всего на 2,6% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года [3]. Одновременно экспортные трубопроводные поставки сократились почти на 30%, до 99,6 млрд. кубометров, а экспорт сжиженного природного газа (СПГ) сократился на 1,9%, составив 45,4 млрд. кубометров. Чтобы компенсировать эти потери, российское правительство стало ещё активнее эксплуатировать государственную программу, направленную на развитие единой системы добычи, транспортировки и снабжения газом Восточной Сибири и Дальнего Востока. Эта программа направлена не только на удовлетворение растущего внутреннего спроса, но и на поиск новых партнеров за рубежом, в первую очередь в Китае, что позволяет создать диверсифицированную экспортную базу. Долгосрочные соглашения Газпрома с Китаем о поставках газа подчеркивают этот сдвиг на восток как стратегическую компенсацию за ограниченный доступ к европейским рынкам. Ключевым аспектом этой стратегии, исходя из публикаций Минпромразвития, является предоставление существенных скидок – до 28% на российский газ в 2024

году – для развития сотрудничества с восточными партнерами [4]. Утверждается, что данные послабления будут способствовать росту объемов добычи и экспорта природного газа в среднесрочной перспективе, несмотря на западные санкции.

Инвестиционные стратегии российских корпораций вынужденно адаптировались к меняющейся экономической ситуации. В условиях значительной недоступности внешнего финансирования российские компании все чаще обращаются к внутренним источникам капитала. Газпром, например, выпустил облигации без погашения, что дает возможность компании обеспечить долгосрочное финансирование региональных проектов по освоению газа без накопления долгов. В результате резко возрос объем выпуска корпоративных облигаций, чему способствовали поддерживающие государственные механизмы, в частности Фонд национального благосостояния (ФНБ), который стал необходимым для поддержания масштабных инвестиций в инфраструктуру. Примером такой зависимости от внутреннего финансирования являются недавние разработки Роснефтью нефтяных месторождений в Восточной Сибири, где капитал, поступающий исключительно из российских источников, способствовал дальнейшему расширению. Помимо этих инструментов, российские компании пересмотрели свою дивидендную политику, отдавая приоритет ликвидности, а не краткосрочным доходам акционеров. В 2022 году Газпром впервые за многие годы временно прекратил выплату дивидендов, что объясняется необходимостью сохранения ликвидности в условиях неопределенности экономических условий. Экономисты, такие как Михаил Делягин, заместитель председателя Комитета Государственной Думы по экономической политике, подчеркивают, что такой консервативный подход к выплате дивидендов необходим для обеспечения операционной стабильности в условиях продолжающегося внешнего давления.

Таким образом российский фондовый рынок адаптировался к данным изменениям, привлекая все больший интерес отечественных инвесторов. В условиях ограниченности международных инвестиционных каналов многие инвесторы теперь все чаще обращают внимание на российские активы. В 2022 году на Московской бирже наблюдался резкий рост активности розничных инвесторов, чему способствовали ограниченный доступ к зарубежным рынкам и возросшее чувство доверия к отечественным компаниям. Этот сдвиг изменил инвестиционный ландшафт: доля физических лиц в общем объеме торгов выросла с 41% до 61%, при этом частные инвесторы доминируют в определенных инструментах, на долю которых приходится более 80% объема торгов в отдельных категориях [5]. Эта тенденция не только стабилизирует фондовый рынок, но и обеспечивает

российские корпорации надежным источником капитала, который менее подвержен международной волатильности.

Стоит подчеркнуть, что российские компании смогли быстро отреагировать на кризисную ситуацию для их бизнеса, своевременно реализовав комплексную стратегию адаптации, которая включает в себя переориентацию на восточный рынок, большую зависимость от внутреннего финансирования и осторожный подход к распределению дивидендов. Во многом эти стратегии позволили крупным корпорациям сохранить финансовую стабильность в сложных условиях. Исходя из неопределённости ситуации и невозможности точно сказать, будут ли эти ограничения сняты и появится ли возможность вернуться к привычным инструментам инвестиционной и дивидендной политики, российским компаниям в обозримом будущем необходимо будет продолжать диверсифицировать свои рынки и осваивать инновационные финансовые инструменты, такие как цифровые валюты, чтобы еще больше снизить зависимость от иностранного капитала и укрепить экономический суверенитет. Эта адаптивная стратегия направлена не только на защиту российских компаний от внешних потрясений, но и на обеспечение их устойчивого роста в условиях растущего тренда на многополярность мировой экономики.

Список использованных источников:

1. Агеева, А. Ф. Импортзамещение и переориентация торговых потоков в условиях санкционного давления / А. Ф. Агеева // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 4, № 6(147). – С. 126-135. – DOI 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.04.016. – EDN HXSAMQ.

2. Как устроен российский рынок нефти // Газпром Инвестиции URL: <https://gazprombank.investments/blog/market/oil-russian-market/?ysclid=m2vnttryb839284674> (дата обращения: 30.10.2024).

3. Добыча газа в России в 2023 году снизилась на 5,5% // ТАСС URL: <https://tass.ru/ekonomika/19912977?ysclid=m2vnhu82ax105778436> (дата обращения: 29.10.2024).

4. Bloomberg узнал о скидке до 28% на российский газ для Китая до 2027 года // forbes URL: <https://www.forbes.ru/biznes/511103-bloomberg-uznal-o-skidke-do-28-na-rossijskij-gaz-dla-kitaa-do-2027-goda> (дата обращения: 28.10.2024).

5. Роль частных инвесторов на Московской бирже возрастает // АЛЬФА БАНК URL: <https://alfabank.ru/make-money/investments/learn/t/rol-chastnikh-investorov-na-moskovskoi-birzhe-vozrastaet/?ysclid=m2vnmxmsz1973939101> (дата обращения: 27.10.2024).

© Сейранов А.А., 2024

УДК 338.467:608.2[648]

ВЛИЯНИЕ НОВИНОК НА РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРВИСНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Семеновых Е.Р., Политова Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время сфера гостиничного бизнеса постоянно и достаточно стремительно растет. Работники гостиничных предприятий перманентно борются за жизнь своего отеля (гостиницы) на рынке услуг в связи с большой конкуренцией. Каждый руководитель в этой сфере стремится к увеличению числа клиентов, укреплению связей с ними и максимально полному удовлетворению их потребностей. Поэтому сотрудники постоянно разрабатывают новые способы привлечения клиентов, которые помогают повысить конкурентоспособность организации. Одним из таких способов является внедрение инновационных технологий в деятельность предприятия.

С каждым днем появляется все больше гостиниц и отелей. Специалисты стремятся вывести свое предприятие на новый уровень и занять лидирующую позицию среди конкурентов. Поэтому в такой постоянно меняющейся внешней среде генерация новых идей по внедрению инновационных технологий и их осуществление представляет собой важное условие для устойчивого развития гостиничной организации. Сейчас, если сотрудники отеля не вовлечены в инновационную среду, то конкурентоспособность, эффективность и в целом результаты деятельности со временем снизятся [1].

Впервые определение термина «инновации» как экономического термина дал австрийский и американский экономист, историк экономической мысли Шумпетер Й. в своей работе «Теория экономического развития». Он определил инновацию как слияние или же комбинацию двух миров: мира техники и технологий и мира бизнеса. Если изменение происходит только на уровне технологическом, то данное изменение является изобретением. В случае охвата мира бизнеса с коммерциализацией результатов изменение будет являться инновацией [2].

В целом можно сказать, что инновация – это процесс создания и реализации новых идей, услуг, процессов, которые повышают эффективность предприятия и раскрывают новые возможности перед его развитием. Основными свойствами инновации являются новизна идеи;

применимость на практике (то есть реализация идеи); способность удовлетворить потребности клиентов [3].

Сейчас сотрудники многих предприятий гостиничной сферы считают внедрение инновационных технологий одним из наиболее эффективных способов повышения конкурентоспособности их гостиницы или отеля. Действительно, инновации в гостиничной индустрии существуют уже в каждой организации. Интересные новшества привлекают внимание большого количества туристов, заставляя остановить свой выбор именно на современном и модернизированном месте размещения. Потребителю в наши дни мало только лишь комфорта и удобств отеля. Поставщикам гостиничных услуг теперь необходимо «завоевать» клиента. Поэтому важно учитывать факторы конкурентного потенциала. При правильном управлении данным потенциалом будет повышена конкурентоспособность организации и могут быть выше в целом результаты его деятельности [4].

Инновации упрощают работу персонала, помогают более эффективно удовлетворять потребности клиентов и делают пребывание в гостиничном предприятии более увлекательным и запоминающимся. Их сейчас целое множество: начиная от энергосберегающих технологий (например: использование светодиодных лент вместо привычного освещения со значительным снижением потребления электроэнергии и соответственно все связанные с ним расходы) и заканчивая использованием искусственного интеллекта (например, на его основе создаются специальные чат-боты, которые в любое время суток смогут откликнуться на просьбу гостя или ответить на любой возникший у него вопрос, будь то запрос информации о ближайшем кафе или о пароле от используемой интернет-сети в отеле) [5]. Конечно, после проживания в таком месте люди будут советовать данное заведение своим друзьям, близким и родным. А также они сами с большой вероятностью захотят вновь остановиться именно в вашей гостинице или отеле.

«ФабрикантЪ» – это современный апарт-отель, который расположен в историческом центре города Наро-Фоминск. В шаговой доступности находятся рестораны и кафе, торгово-развлекательные центры, бизнес-центры, парк с выходом на набережную реки Нара. Апарт-отель «ФабрикантЪ» прекрасно подходит для комфортного семейного отдыха, а также пользуется очень большим спросом среди людей, которые приехали по случаю бизнес-командировки. Несмотря на все данные положительные моменты, в Московской области с каждым днем появляется все больше гостиничных предприятий, которые также привлекают туристов и составляют большую конкуренцию рассматриваемому апарт-отелю. Внедрение инновационных технологий может стать отличным оружием

«Фабриканта» в борьбе за выживание. Например, отличным решением может стать роботизация отеля.

Наш век – это век цифровизации и автоматизации. Эта особенность не прошла мимо гостиничного бизнеса. Внедрение роботов-помощников в гостинице или отеле сможет стать отличным способом повышения эффективности работы всего предприятия, а также привлечения большого количества туристов. На сегодняшний день существует огромное количество таких роботов, и они широко используются в рассматриваемой сфере. Роботы-консьержи встречают гостей у отеля, открывая им парадную дверь. Роботы-администраторы помогут клиентам выбрать наиболее подходящий номер и разберутся со всеми необходимыми документами для оформления. Такими «сотрудниками» можно снабдить весь отель. Конечно, роботы не смогут полностью заменить человека, живое общение сотрудников гостиничного предприятия с постояльцами. Но они в любом случае точно помогут упростить работу персонала и частично взять их обязанности на себя. Новшество это достаточно затратное, так как сами по себе роботы стоят достаточно дорого, а также в случае необходимости потребуются достаточно большие средства на их обслуживание и ремонт. Но все же роботы смогут снизить затраты управленцев на трудовой ресурс с учетом того, что металлические помощники смогут брать гораздо больше заданий и выполнять их в разы быстрее и внимательнее в сравнении с обычным человеком.

Рассмотрим внедрение робота-администратора как новинки на примере апартамент-отеля «ФабрикантЪ» в городе Наро-Фоминск. По проведенным расчетам приобретения в апартамент-отель робота-администратора при всех затратах срок окупаемости такой инновации составит 5,55 года, что соответствует требуемым ограничениям менее 8,33 года. Планируемый чистый дисконтированный доход инвестиционного мероприятия составит 769,8 тыс. руб. (больше нуля). Рентабельность мероприятия – 18,83 и намного превышает единицу.

Таким образом, можно сделать вывод о важности будущего внедрения новаций в организации гостиничной индустрии, как фактора ее процветания в современном мире. Применение новаций может помочь сотрудникам гостиницы/отеля поддерживать устойчивое развитие их заведения, привлекать больше клиентов, а также оставаться сильным конкурентом на рынке.

Список использованных источников:

1. Джабраилова Л.Х., Алиева М.В., Гаджиалиева Л.А. Понятие инноваций и их роль в конкурентоспособности предприятий гостиничного бизнеса. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-innovatsiy-i-ih-rol->

vkonkuren tospособnosti-predpriyatiy-gostinichnogo-biznesa/viewer
(13.11.2024)

2. Якубовна Ширин Абдусаидова. Инновации в мировом гостиничном бизнесе. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-mirovom-gostinichnom-biznese/viewer> (13.11.2024)

3. Духовная Л.Л., Дехтярь Г.М., Логвина Е.В., Прохорова О.В. Инновации в гостиничном бизнесе как фактор повышения конкурентоспособности гостиничного предприятия. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-gostinichnom-biznese-kak-faktor-povysheniya-konkurentosposobnosti-gostinichnogo-predpriyatiya/viewer> (13.11.2024)

4. Попова Д.А., Колосова М.М. Экологические инновации в сфере гостиничного бизнеса. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54290696&pff=1> (13.11.2024)

5. Лакаль Е. Топ-7 Инновационных тенденций в отелях на 2024 год. Блог Мьюз, 2023 – URL: <https://www.mews.com/en/blog/hotel-innovation-trends> (14.11.2024)

© Семеновых Е.Р., Политова Р.В., 2024

УДК 005.963.2

ОСНОВЫ НАСТАВНИЧЕСТВА В ПРОМЫШЛЕННОЙ СФЕРЕ

Сечкова Е.О.

Научный руководитель Горский А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На сегодняшний день успех деятельности организации все больше становится зависимым от эффективности работы сотрудников, которые принимаются в данные организации. Новичкам требуется время на адаптацию, чтобы достичь определенного уровня овладения конкретными знаниями, умениями и навыками. Ведь правильно использованный трудовой потенциал сотрудников – это один из краеугольных камней успешного бизнеса. Поэтому руководителям необходимо задумываться о том, каким способом новые сотрудники будут приспосабливаться к новой среде организации, ее корпоративной культуре, нормам, ценностям, кто будет проводником этих новичков в компанию, кто будет их наставлять, помогать им и контролировать их деятельность в течение определенного промежутка времени.

Как показывает многолетний опыт, под руководством опытного сотрудника, который будет передавать свои профессиональные умения и навыки новичку и уберегать его от возможных неудач и промахов в процессе их взаимодействия, адаптация будет проходить успешнее и легче. Описанный способ введения нового сотрудника в курс дела принято называть наставничеством.

Наставничество можно определить как процесс, при котором происходит обмен знаниями и опытом, оказание поддержки и предоставление ресурсов от более знающего работника к стажеру с целью его быстрой адаптации. Такой способ адаптации широко используется во многих современных фирмах и промышленных предприятиях [3]. Наставник, как правило, должен обладать лидерскими качествами и педагогическим талантом, чтобы не только умело обучать молодых специалистов, но и вдохновлять их. Еще важна эмпатичность наставника, потому что без этого качества он не сможет мотивировать, слушать и слышать, поддерживать новичков и помогать им. Стажеры зачастую пугаются нового, часто сомневаются, а равнодушный наставник будет только демотивировать их [1]. Обычно наставник выполняет следующие функции: консультирует новичка; рассказывает о корпоративной культуре, нормах и ценностях, принятых в компании; знакомит с коллегами; объясняет, где брать нужную информацию; наблюдает за тем, как новичок выполняет поставленные задачи; помогает с решением возникающих проблем; рассказывает, как повысить квалификацию и подняться по карьерной лестнице [4].

Также, например, если новичок не знает и не понимает, как работать с определенной программой, наставник проводит обучение, а после проверяет, насколько усвоен материал. По прохождении стажировки наставник отчитывается руководству об успехах новичка и о том, чего он добился. Ведь от этого зависит дальнейшая судьба молодого специалиста, потому что отдел кадров обращает внимание на отчет наставника при переводе новичка в штат.

Организации, осуществляющие свою деятельность в промышленной сфере, характеризуются сложными технологиями, высокими требованиями к безопасности и наличием специфических навыков у работников. Соответственно здесь возникает вопрос о наставничестве, которое становится не просто желательным, а необходимым инструментом в развитии персонала и обеспечении непрерывности производственных процессов.

Наставничество в промышленной сфере имеет ряд преимуществ, среди которых можно выделить: не требуется значительных финансовых затрат, чтобы организовать наставничество, так как эта функция ложится на

работающих в компании сотрудников; возможность более быстрой и эффективной адаптации, в результате которой снижается срок достижения работником уровня компетентности и профессионализма в конкретной сфере, а, следовательно, он быстрее начинает приносить максимальную пользу и прибыль; повышение лояльности со стороны новичка к компании благодаря тому, что к нему проявляли внимание и помощь в первые непростые рабочие месяцы; улучшение трудовых показателей работников за счет того, что наставник, пытаясь показать хороший пример молодым специалистам, сам начинает работать эффективнее и качественнее; улучшение корпоративной культуры, коммуникации внутри рабочей команды, создание благоприятной социально-психологической атмосферы и атмосферы взаимопомощи в коллективе [2].

Как же сделать так, чтобы организация наставничества прошла без негативных моментов и типичных ошибок? На мой взгляд, здесь важная обратная связь и личная заинтересованность наставника. В то же самое время стажер должен сам хотеть научиться новому, влиться в коллектив и перенять опыт. Наставнику также не следует навязывать свое мнение новичку без объяснения альтернатив, так как он не является руководителем. А руководству следует уделить особое внимание правильному подбору кандидата в наставники, учитывая его компетентность, опыт и личностные характеристики. Ведь правильно подобранная кандидатура – это 90% успеха всего процесса. Их лучше выбирать из добровольцев или же из тех сотрудников, которые максимально соответствуют критериям хорошего наставника, подкрепляя их корректной мотивацией.

Еще хочется отметить такой важный момент: наставничество не должно существенно затруднять выполнение трудовых обязанностей и осуществление профессиональной деятельности самого наставника.

В настоящее время наставничество имеет огромную роль в формировании необходимых навыков у молодых специалистов, что делает процесс адаптации быстрее и благодаря этому появляется возможность получить максимальную пользу за короткий промежуток времени [5]. Чтобы еще лучше понять, что из себя представляет наставничество в промышленной сфере, можно привести пример использования этой системы на конкретном предприятии. АО «ОДК» является предприятием, которое производит двигатели для военной и гражданской авиации, космических программ, газотурбинные установки различной мощности для производства электрической и тепловой энергии, газоперекачивающие и корабельные газотурбинные агрегаты. Здесь как никогда высокая сложность технологий и строгие требования к качеству делают наставничество необходимым для обеспечения высокого уровня квалификации персонала. Допустим, на предприятие принимается молодой

инженер-конструктор, только окончивший вуз. Он хорошо владеет теоретическими знаниями, но ему не хватает практического опыта работы с конкретным оборудованием и технологическими процессами, используемыми в «ОДК». К нему назначается опытный наставник, ведущий инженер-технолог, со стажем работы около 15 лет, который хорошо знаком со всеми этапами производства лопаток турбины, от проектирования до сборки и тестирования. В цели наставничества будут входить следующие пункты: обучить новичка особенностям работы с программным обеспечением для проектирования лопаток (например, APExBlade, MODUS) и с технологическим процессом сборки лопаток для турбины; познакомить его с системой контроля качества на «ОДК»; развить у молодого специалиста навыки чтения чертежей и технической документации; помочь адаптироваться к корпоративной культуре «ОДК».

Через определенный промежуток времени проводится оценка результатов наставничества, новичок представляет отчет о своей работе. Если он продемонстрировал достаточный уровень подготовки, наставничество завершается. Формами взаимодействия между наставником и новичком будут ежедневные краткие брифинги, еженедельные планирующие встречи, практические занятия на рабочем месте, обсуждение сложных кейсов и проблем, обратная связь по каждому заданию.

В этом примере наглядно показан целенаправленный подход к наставничеству в промышленной среде, где практическое обучение и постоянная поддержка играют ключевую роль. Также можно увидеть, что новичок в процессе взаимодействия получает необходимые практические навыки, адаптируется к работе на предприятии и становится полноценным членом команды, а наставник в свою очередь укрепляет свои лидерские компетенции и передает свой ценный опыт.

Хочется заметить, что наставничество в организациях состоит из трех основных этапов: знакомство, обучение и контроль. Каждый из этих этапов важен и необходим по-своему. Сотрудники, прошедшие через обучение наставника, испытывают меньше стресса и тревожности на новом рабочем месте. Они без серьезных затруднений осваивают свои профессиональные навыки и вливаются в коллектив. В то время как работники, которыми никто не занимался, не уделял времени, не знакомил ни с чем, которые были предоставлены сами себе, чаще начинают чувствовать себя не на своем месте и, в конце концов, уходят из фирмы.

Таким образом, наставничество на сегодняшний день приобретает все более значимую роль в управлении организацией с развитием технологий и внедрением инноваций. Использование системы наставничества в деятельности предприятия способствует снижению уровня риска и неопределенности в процессе принятия решений. Важно развивать у

опытных и высококвалифицированных специалистов навыки наставничества, учить их работать со взрослыми учениками, решать проблемы в команде и давать обратную связь. Как правило, специалисты, выращенные в компании, остаются в ней дольше и приносят максимум выгоды.

Список использованных источников:

1. Кто такой наставник, чем он занимается и для чего наставники бизнесу и специалистам [Электронный ресурс] URL: <https://skillbox.ru/media/management/kto-takoy-nastavnik-chem-on-zanimaetsya-i-dlya-chego-nastavniki-biznesu-i-spetsialistam/>

2. Наставничество новых сотрудников в организации [Электронный ресурс] URL: https://sbis.ru/articles/staff/nastavnichestvo_novyh_sotrudnikov

3. Наставничество в системе образования России. Практическое пособие для кураторов в образовательных организациях / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: Рыбаков Фонд, 2016. – 153 с.

4. Наставничество новых сотрудников в компании: организация системы, виды и этапы [Электронный ресурс] URL: <https://school.kontur.ru/publications/2247>

5. Сотникова С. И. Управление персоналом организации: современные технологии: учебник / С. И. Сотникова, Е. В. Маслов, Н. Н. Абакумова, Ю. А. Масалова. – М.: Инфра-М, 2021. – 513с.

© Сечкова Е.О., 2024

УДК 336.71

БАНКОВСКАЯ СИСТЕМА РОССИИ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Сидорук А.А., Зернова Л.Е.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Роль банковской системы в национальной экономике весьма велика, особенно в сегодняшних условиях, когда финансовая сфера представляет собой одно из важнейших звеньев рыночной экономики. Особенности национальных банковских систем являются отражением уровня экономического развития стран и характера их политического устройства [1, 2, 3, 4, 5].

Банковская система России состоит из следующих элементов: Центральный банк (высший уровень банковской системы) – регулирующий и надзорный орган; коммерческие банки, в том числе дочерние организации финансовых групп и иностранных банков (второй уровень банковской

системы); небанковские финансово-кредитные организации (также относящиеся ко второму уровню системы – специализированные расчетные, платежные и депозитно-финансовые структуры); банковская инфраструктура (институты, которые обеспечивают эффективное функционирование банковской системы – независимые платежные системы, профильные аудиторские, юридические и консалтинговые организации, страховые системы), включая и банковское законодательство (нормативно-правовую базу – совокупность законодательных актов, регулирующих деятельность финансовых организаций страны).

Для выявления особенностей российской банковской системы необходимо исследовать каждый из указанных элементов. Прежде всего, остановимся на банковском законодательстве Российской Федерации. Правовое регулирование отечественной банковской системы опирается на положения Конституции Российской Федерации (ст. 75), Гражданского кодекса Российской Федерации, определяется перечнем специализированных федеральных законов, а также различными актами, инструкциями и нормативами Банка России.

В целом можно сказать, что за период рыночного становления банковская система России обрела достаточно обширную правовую базу. Однако присутствует мнение, что отечественное законодательство в этой сфере до сих пор не приведено к целостной системе. Тем не менее, обзор только части федеральных законов показывает, что его эволюция продолжается, о чем свидетельствуют, в частности, новые редакции и дополнения существующих документов, обусловленные необходимостью дальнейшего поступательного развития банковской системы, снижения рисков и обеспечения эффективности финансовой деятельности.

Весьма важным элементом российской банковской системы является ее инфраструктура – совокупность самостоятельных специализированных институтов, связанных с банком (юридически или экономически) и обеспечивающих условия для эффективного функционирования банков и банковской системы. Необходимо заметить, что в настоящее время значимость качественной инфраструктурной поддержки для деятельности финансово-кредитных организаций и успешного исполнения ими своих экономических функций все более возрастает. Такая ситуация во многом обусловлена современными тенденциями – глобализацией экономики, усилением банковской интеграции, а также не в последнюю очередь связана с процессами цифровизации и активного развития отрасли финтех-услуг.

Являясь представителем и финансовым агентом государства, Банк России осуществляет проведение единой государственной денежно-кредитной политики; эмиссию и организацию обращения наличных денежных знаков; обеспечение условий для стабильности отечественного

финансового рынка; организацию банковских операций и безналичных расчетов в национальной экономике; развитие и укрепление банковской системы (включая регулирование деятельности коммерческих банков и контроль их функционирования, а также рефинансирование коммерческих банков для поддержания денежно-кредитной сферы); регистрацию, лицензирование и надзор за деятельностью организаций второго уровня банковской системы; валютный контроль и регулирование; расчетно-кассовое обслуживание государственного бюджета России.

Второй уровень российской банковской системы составляет совокупность всех финансово-кредитных организаций страны: коммерческих банков и небанковских кредитных организаций (далее – НКО). В 1990 годах произошло экстенсивное наращивание банковского сектора, что привело к большому количеству проблемных банков, предоставляющих недостоверную отчетность и неспособных выполнять требования по своим обязательствам. С 2010 годов началась санация банковского сектора, которая продолжается до сих пор, с 2015 года Банком России отозвано более 300 лицензий на банковскую деятельность. Помимо сокращения общего количества, происходят структурные изменения, связанные с концентрацией активов в крупнейших банках страны.

Важно указать особенности территориального расположения субъектов банковской системы в Российской Федерации. Подавляющее большинство финансово-кредитных организаций базируется в Центральном федеральном округе, безусловно, лидирующем по величине активов. Более 90% показателей округа принадлежат Москве и Московской области, таким образом, столичный регион обладает основным финансово-экономическим потенциалом страны, охватывая три четверти активов и более половины организаций. Остальные территории показывают огромный отрыв по всем значениям. Итак, в России наблюдается дисбаланс распределения мощностей банковского сектора, что отражает централизацию экономической активности в стране.

Согласно установленной Банком России структуре на сегодняшний день в банковской сфере выделяются две основные категории коммерческих банков, которые различаются по типу лицензии, определяемому минимальной величиной уставного капитала организации:

1. Банки с базовой лицензией (размер капитала от 300 млн. руб.) получают право на ведение только определенных операций, закрепленных нормативно-правовыми актами, и имеют ряд ограничений в работе (по типам клиентов и видам ценных бумаг), но и упрощенное регулирование (меньше объем отчетности и значения нормативов). Это специализированные коммерческие банки (например, с субъектной и территориальной специализацией – кредитование малого и среднего

бизнеса в регионах). В настоящее время базовой лицензией обладает заметно треть общего количества отечественных коммерческих банков.

2. Банки с универсальной лицензией (минимальный размер уставного капитала один млрд. рублей) уполномочены предоставлять весь спектр банковских услуг (работа с физическими и юридическими лицами, на рынке ценных бумаг, ведение операций с драгоценными металлами и иностранной валютой, возможность инвестирования и др.), а также могут с разрешения Банка России создавать дочерние организации и филиалы на территории иностранных государств. Наиболее полный вариант универсальной лицензии объединяет все банковские функции, заменяя генеральную банковскую лицензию и лицензию на работу с драгоценными металлами. Сегодня в России банков с универсальными лицензиями большинство (два трети общего количества).

В настоящее время российская банковская система насчитывает 12 системно значимых банков. По структуре собственности их можно разделить на:

банки с государственным участием (государство владеет контрольным пакетом акций) – Сбербанк России, Банк ВТБ, Газпромбанк, Россельхозбанк, Промсвязьбанк и Банк ФК Открытие, которые осуществляют реализацию денежно-кредитной политики Банка России, а потому в их задачи входит, в числе прочего, работа с фондами льготного кредитования, инвестиционное кредитование с использованием средств бюджета, осуществление операций с бюджетными счетами;

частные банки без иностранного капитала – Альфа-банк, Московский кредитный банк и Совкомбанк;

частные банки с иностранным капиталом – Райффайзенбанк, Росбанк и ЮниКредит Банк.

На сегодняшний день системообразующие банки охватывают порядка 84% активов, причем более 65% всех активов сосредоточено только в 4 банках с государственным участием, что говорит о монополизации и централизации отрасли. Немаловажной характеристикой российских универсальных банков является также объем и региональное покрытие филиальной сети. Имеющиеся рейтинги банков по количеству отделений и присутствию в субъектах Российской Федерации показывают, что абсолютным лидером является Сбербанк России, который насчитывает 13 968 структурных подразделений, располагающихся в 83 субъектах.

В числе основных тенденций функционирования банковской системы в условиях современной российской экономики можно назвать следующие. Значительное сокращение количества кредитных организаций, в чем присутствуют как плюсы, так и минусы. Отзыв банковских лицензий из-за спекулятивных операций и нарушений законодательства, слияний бизнеса

и добровольного отказа от продолжения деятельности в итоге способствовали оздоровлению и повышению устойчивости банковской системы; с другой стороны, это ведет к дальнейшей монополизации отрасли. Укрупнение масштабов организаций банковской системы, которое дает банкам больше возможностей для эффективного использования имеющихся ресурсов и интенсивного развития, в то же время еще раз подчеркивает происходящие процессы санации и монополизации отрасли. Изменение вектора развития российской банковской системы. Политика Банка России (включая введение мер по ужесточению надзора, которые были необходимы для повышения устойчивости финансового сектора) направлена на эффективное развитие банковской системы в долгосрочном периоде, и ее результаты заметны уже сейчас.

Таким образом, сегодня российский банковский сектор под руководством регулятора следует по интенсивному вектору, хотя его развитие в этом ключе еще продолжается. Например, санкционная политика, наряду с негативными последствиями, такими как ограниченный доступ к международному рынку капитала и др., который делает отечественный рынок менее эффективным, имеет и положительные проявления для финансового сектора страны (например, дедолларизация позволяет снизить валютные риски).

Список использованных источников:

1. Зернова Л.Е. Ликвидность коммерческого банка: оценка, управление и регулирование//монография – 2024 – 309 с.
2. Зернова Л.Е. Анализ международной практики управления банковскими операциями в условиях экономической нестабильности // Вектор экономики – 2020 –№ 3 (45) - с.33
3. Зернова Л.Е. Современные банки: проблемы и пути совершенствования деятельности // монография – М. – 2022 – 319 с.
4. Зернова Л.Е. Надежность коммерческого банка и ее оценка // Сборник материалов Международной научно-технической конференции «Инновации -2018» -2018 – с.173-175
5. Зернова Л.Е., Ильина С.И. Проблемы развития банковской системы России на современном этапе // Наука и инновации – 2014 – с.215

© Сидорук А.А., Зернова Л.Е., 2024

УДК 004:338.467[608.2]

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ 3D-ПРИНТЕРА В ОТЕЛЕ

Симонина Д.М.

Научный руководитель Политова Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современных условиях развития цифровизации вопрос о применении новаций в сфере гостеприимства и гостиничного бизнеса рассматривается собственниками и руководителями бизнеса как один из самых важных. Причина интереса заключается в возможности повышения уровня конкурентоспособности при использовании современных технологий. Применение новинок позволяет оптимизировать процесс приема и обслуживания гостей в отелях, гостиницах и иных комплексах данной сферы. В статье анализируется значимость и эффективность применения такой технологии как 3D-принтер. Данный инновационный инструмент может существенно изменить подходы к скорости предоставления гостиничных услуг.

В теории использование 3D-печать помогает сотрудникам отеля повысить эффективность работы и улучшить деятельность при обслуживании клиентов, предлагая им оценить новинки и преимущества. С помощью 3D-принтера сотрудники отелей могут осуществлять следующие виды работ: создать памятные сувениры, включая символические фигурки с эмблемой отеля, печатные изображения с фотографиями, логотипы и индивидуальные тексты; создать мини-модели, иллюстрирующие местные достопримечательности, тем самым повысив уровень знаний о регионе [1].

Оформление и предоставление гостям отеля 3D-моделей в виде сувениров может помочь клиентам в изучении местных достопримечательностей и организации их досуга, а также увезти их домой на память. Данная технология является интересной с возможностью трехмерной печати. Кроме этого, она поддерживает экологическую устойчивость, так как в процессе 3D-печати используются материалы с возможностью переработки – это способствует снижению отрицательного воздействия на окружающую среду.

Для оценки эффективности применения 3D-принтера нужно рассмотреть его возможности в создании памятного сувенира с видами гостиницы. Таким сувениром может являться ключ-браслет. Предполагается встраивание в такой ключ-браслет специального чипа для

доступа в номер посетителя. Браслет выдают на стойке приёма гостей вместо ключа-карты. Подразумевается, что данный инновационный аксессуар служит для входа в номер и для доступа на территорию отеля, а также в другие помещения, предназначенные для отдыха. Главное преимущество браслета состоит в большей надежности за счет конструкции с застежкой. Поэтому его трудно потерять или оставить. К тому же, силиконовые браслеты отличаются высокой прочностью и простотой в уходе [2, с. 2451]. Также в ключе-браслете имеется функция хранения важной информации о пользователе, включая его имя, возраст, сведения о забронированном номере. Такая функция считается удобной как для гостей, так и для администрации отеля.

Нами разработана простая блок-схема ожидаемого применения новшества ключей-браслетов для отеля. На схеме наглядно оформлен перечень и порядок операций применения браслетов с выбором их дизайна.

Далее оценим эффективность внедрения 3D-принтера на примере изготовления ключа-браслета. Общая стоимость материалов для изготовления 100 браслетов составит 4600 рублей. Сравним изготовление ключа-браслет с традиционным ключом. Стоимость традиционного ключа (пластиковая карта) составляет 50 руб. за единицу, число 100 штук, откуда получаем, что затраты на традиционные ключи будут составлять 5000 руб., а на производство ключей-браслетов – 4600 руб. Учитывая, что ключ-браслет более долговечен и его сложно потерять, то его использование считается наиболее выгодным.

Далее определим показатель экономической эффективности для 3D-принтера. Использование 3D-принтера подразумевает, что расходы в год, при условии, что в неделю печатается 3 сувенира стоимостью 16879,2 рубля. Согласно мнению экспертов, оптимальный срок окупаемости новации для отеля считается 1-2 года) [3]. По формуле экономического эффекта за год на основе годовой экономии с учетом нормативного коэффициента эффективности и затрат на конкретную деятельность [4] проводим расчёт. В инвестиционном будущем мероприятии экономический эффект может составить 53297,27 рублей. Срок окупаемости – 1,12 года. В результате расчета полученные результаты соответствуют ограничениям, 3D-принтер в будущем можно внедрять в гостинице. В процессе работы была создана простая блок-схема работ по планируемому внедрению 3D-принтера. На схеме представлена последовательность операций для внедрения 3D-печати сувениров в отеле.

Таким образом, внедрение 3D-принтера в рамках деятельности отеля является выгодным мероприятием за счет ряда преимуществ. К плюсам относится простота использования устройства и возможность повысить уровень конкурентоспособности за счет предоставления клиентам отеля

памятных сувениров. На примере создания ключа-браслета можно увидеть выгоду технологии с экономией ресурсов и затрат. Если традиционную пластиковую карту клиент может забыть или потерять, то с ключом-браслетом это практически невозможно. Кроме этого, в ключе-браслете есть информация о клиенте и о номере, который им забронирован, тем самым упрощая работу администраторам отеля. Также ключи-браслеты наиболее долговечны в использовании и редко нуждаются в замене.

Список использованных источников:

1. Гаврик Ю.С. 3D-печать в индустрии гостеприимства. Роль инноваций в трансформации современной науки. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29260574&selid=29260598> (11.10.2024).

2. Биттер Н.В., Нюренбергер Л.Б., Петренко Н.Е., Быкова В.А. Сфера услуг туризма и гостеприимства: новые возможности в контексте цифровой трансформации. // Экономика, предпринимательство и право. – 2024. – Том 14. – № 5. – С. 2443-2458

3. Купрейшвили Е.Т., Соловьёв Б.А., Тимофеев А.И. Экономическая категория «эффективность» в современной науке. // Вестник Евразийской науки. – 2021. – №2. – Том 13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskaya-kategoriya-effektivnost-v-sovremennoy-nauke/viewer> (15.11.2024)

4. Экономический эффект. Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Экономический_эффект

© Симонина Д.М., 2024

УДК 331.101.3

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
КАК ИНСТРУМЕНТ
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ТРУДА ПЕРСОНАЛА
ДЛЯ СТРАТЕГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИЯТИЯ**

Синельщикова Е.А.

Научный руководитель Савина Н.П.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

«Российский экономический университет имени В. Плеханова», Москва

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в настоящее время необходимо не только учитывать быстро меняющийся мир и интенсивную конкуренцию предприятий, но и активно искать всевозможные пути для того, чтобы оптимизировать внутренне управление

организацией. Эффективность любой организации зависит от степени заинтересованности ее сотрудников в достижении высоких результатов. В настоящее время в связи с постоянными изменениями, которые вызваны внутренними, а также внешними обстоятельствами работы российских организаций, стоит обязательно провести грамотную модернизацию системы мотивации сотрудников предприятия, чтобы в дальнейшем обеспечить стабильную производительность их деятельности. В XXI веке, когда цифровые технологии повсеместно проникают во все сферы нашей жизни, инновационные решения представляют собой мощный инструмент для повышения мотивации и вовлеченности сотрудников в процесс труда.

За длительный период существования управленческих технологий в сфере управления человеческими ресурсами было создано огромное количество теорий и выдвинуто невероятное количество гипотез в разрезе того, как наиболее эффективно проводить мотивацию сотрудников организаций. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что не существует универсальной концепции, которая смогла бы определить конкретный комплекс практических навыков для создания мотивационной системы и лояльности самого персонала в организации или компании.

Мотивация – это особая функция в менеджменте, содержащая побуждение к более эффективному труду [1, с. 1101]. В целом мотивация представляется как набор определённых инструментов, которые побуждают человека выполнять свои трудовые обязанности более качественно и быстро. У каждого сотрудника в компании или организации существует свой универсальный набор мотиваций, который называется мотивационным профилем. Данный профиль имеет такие стимулы и управленческие меры, которые будут наиболее конструктивными для конкретного сотрудника.

Основная цель мотивационной системы – это развитие и прогресс. Мотивированные сотрудники работают лучше, быстрее и эффективнее: они выполняют свои задачи в срок или даже с опережением, что позволяет компании поддерживать оптимальный уровень развития [2, с. 201]. Стратегические факторы эффективности системы мотивации персонала организации отражены на рис. 1.



Рисунок 1 – Стратегические факторы эффективности системы мотивации персонала

Проанализировав рис. 1, где отображены стратегические факторы эффективности системы мотивации персонала, можно сказать, что он олицетворяет точный механизм выстраивания цепочки, другими словами, определяется стратегия компании, в которой определяются задачи, которые должны быть решены в ней. Можно также отметить, что масштаб или характер тех или иных задач грамотно проецируется на качественные показатели человеческих ресурсов и в том числе количественные.

Мотивационные инструменты могут быть классифицированы в три основные группы, к которым относятся принуждение, убеждение и поощрение. Основными задачами мотивационной стратегии компании можно считать: предотвращение текучести кадров, привлечение квалифицированных специалистов, повышение качества и производительности труда.

Сотрудники компании должны быть ознакомлены с действующей системой мотивации и стимулирования. Для этого описание применяемой системы оплаты труда, структуру социального пакета, особенности нематериального стимулирования рекомендуется опубликовать на корпоративном сайте.

Согласно исследованию компании HAYS в 2023 г. наиболее часто компании предлагают такие нематериальные стимулы, как: возможность для развития карьеры (предлагает каждая вторая организация), благоустроенное офисное пространство и гибкий график работы (42% опрошенных организаций), интересный функционал и проекты (41% опрошенных организаций) (рис. 2).



Рисунок 2 – Нематериальные стимулы, используемые компаниями

Мотивационная политика компаний может включать различные средства и методы воздействия. В связи с этим можно утверждать, что мотивация является решающим показателем при достижении эффективных целей и задач компании. В тех компаниях, где особое внимание руководство отводит комфортной атмосфере мотивационных процессов, сотрудники будут вовлечены в рабочий процесс с большим энтузиазмом, а также смогут быть более смотивированы на выполнение своих должностных обязанностей с целью продвижения по карьерной лестнице [3, с. 1215]. Следовательно, вышеперечисленное будет играть положительную роль в стратегическом развитии компании.

При реализации мотивационной стратегии в организациях используют следующие методы, к которым можно отнести: денежные (непосредственно заработная плата и премии); неденежные, которые могут включать в себя питание и обучение; нематериальные, которые включают в себя улучшение условий труда в компании. Применение любого типа материального стимулирования предполагает соблюдение следующих принципов: своевременность расчета премий и доплат; достоверность оценки результатов деятельности сотрудников; соблюдение порядка расчета премий и доплат. Эти вопросы лежат в зоне ответственности руководителя, и именно он должен следить за их неукоснительным соблюдением.

Для того, чтобы грамотно управлять предприятием, следует применять инновационные технологии, которые могут показать вектор движения руководства компании для достижения наивысших результатов ее деятельности. Инновационные технологии, к которым можно отнести системы управления производительностью труда, так называемые облачные технологии, анализ Больших данных (Big Data), применение дистанционного обучения персонала помогают открыть новые горизонты для эффективного управления мотивацией персонала.

Можно рассмотреть несколько примеров применения инновационных технологий в разрезе повышения мотивации труда персонала. Первым примером может послужить системы управления показателями эффективности работы сотрудников (KPI). Указанные системы показывают персоналу видение своих собственных достижений на работе в определенный период времени, а также являются показателем прозрачности в оценке труда работников. Вторым примером является облачные платформы для взаимодействия сотрудников внутри компании. К ним можно отнести программу «Microsoft Teams», которая является продуктом компании Microsoft и относится к семейству продуктов Microsoft 365. Данная программа создана для совместной работы и общения в онлайн режиме. Эффективный коннект сотрудников с помощью данной программы поможет повысить чувство сплоченности внутри организации. К третьему примеру можно отнести аналитику Больших данных (Big Data), которая помогает провести анализ, например, отзывов сотрудников, определить их потребности и нужды в улучшении эффективности работы компании с целью их мотивации. Последним примером могут служить платформы для онлайн обучения и повышения квалификации сотрудников в организации. В быстро изменяющихся условиях труда ключевым моментом является доступ сотрудников к актуальным навыкам и знаниям, которые помогут развить новые soft-skills или hard-skills для повышения профессиональной компетенции и легкой адаптации к современным требованиям рынка.

Система мотивации представляет собой уникальное мероприятие, способствующее стратегическому развитию, разработанное с учетом основных ценностей и потребностей людей, работающих в компании. Для поощрения необходимо иметь представление о потребностях сотрудников компании и ожидаемых зарплатах [4, с. 136]. Мотивационные инструменты – это способы мотивации сотрудников компании, позволяющие достичь высоких результатов и результатов в производительности. Существует множество средств убеждения, но работодатели часто полагаются на аппаратные средства, полагая, что они могут оказать значительное влияние. Но не всегда стимулирующее оборудование может иметь положительный эффект. Это может стать минусом. В систему управления необходимо включить нематериальные влияния. Оценка динамической среды сотрудников организации - очень сложная задача, которую необходимо решать, измеряя, конечно, неизмеримое – цель своей личности.

Инновационные технологии в настоящее время являются мощным двигателем мотивационного повышения труда сотрудников и способствуют стратегическому движению организации. Введение новых технологий и подходов в управлении, повышение квалификационного уровня сотрудников ведут в направлении создания продуктивной рабочей атмосферы. В итоге, это все приводит к тому, что компании становятся конкурентоспособными, а также обеспечивают устойчивый рост в условиях глобализации экономики.

Таким образом, важно понимать, что трудовой стимул существенным образом необходим сотрудникам организации для достижения целей. В компании, где руководители обеспечивают грамотную мотивацию, люди работают с большим энтузиазмом, они более замотивированы на то, чтобы должным образом осуществлять свою трудовую деятельность.

Список использованных источников:

1. Литвиненко Г.Н. Стимулирование и мотивация как инструменты управления кадровым потенциалом организации / Г. Н. Литвиненко, А. И. Мороз // Экономика и предпринимательство. - 2023. - № 7 (156). - С. 1099-1102

2. Кибанова Л.Н., Управление персоналом: учебное пособие / Л.Н. Кибанова, А.Я. Кибанов. - Москва : КноРус, 2020. – 201 с.

3. Мюллер Е. В. Практический опыт реализации политики в области мотивации и стимулирования трудовой деятельности сотрудников: пример компании сферы услуг / Мюллер Е. В., Кузнецова И. Г. // Экономика и предпринимательство. - 2023. - № 7 (156). - С. 1211-1217.

4. Ермакова Н.С. Бизнес-ориентированные кадровые технологии: учеб. пособие / Н.С. Ермакова. – Омск: ОмГТУ, 2020. –136 с.

© Синельщикова Е.А., 2024

УДК 338

КРЕАТИВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ФИРМЕННОГО СТИЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Складниченко А.В., Морозова Т.Ф.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современный рынок общественного питания характеризуется стремительно нарастающей внутриотраслевой конкуренцией, что предопределяет необходимость конструирования и обретения заведениями уникальных конкурентных преимуществ, которые будут выгодно выделять представленное заведение среди остальных предприятий. Одним из направлений инвестирования в инфраструктуру организаций сферы общественного питания является формирование и реализация креативных концепций фирменного стиля, обеспечивающих повышение конкурентоспособности, качество и культуру сервиса, что приводит к росту экономической отдачи.

Важность формирования фирменного стиля заведения общественного питания, как фактора развития организации общепита, отмечают многие авторы, но данный инструмент используется не в полной мере. Фирменный стиль заведения общественного питания представляет собой целостную систему визуальных элементов, формирующих уникальный узнаваемый бренд совокупность цветографических, шрифтовых, звуковых, композиционных элементов, которые формируют уникальный неповторимый образ организации и позволяет сформировать благоприятный отличительный имидж в глазах целевой аудитории, существенно упростить процесс коммуникации, обеспечить долгосрочную репутацию и конкурентоспособность.

Ключевыми элементами фирменного стиля заведения общественного питания на современном этапе развития выступают имиджеобразование; идентификация заведения среди аналогичных конкурирующих фирм; маркетинговый инструментарий; конструирование доверительной коммуникации с гостями заведения; создание уникального и запоминающегося дизайна; масштабирование и дальнейшее распространение проекта [1, с. 107-108].

Фирменный стиль, как система визуализации и идентификации, должен представлять собой единую палитру цветовой гаммы, которая затронет документацию, сувенирную и полиграфическую продукцию, логотип, интернет-портал, бренд-бук и т.п. Фирменный стиль должен также

объединять под общим началом слоган, организационную культуру и философию заведения в целом [3]. Выделяют ключевые функции фирменного стиля.

1. Имиджевая функция. Фирменный стиль содействует формированию оригинального, узнаваемого образа. Притягивающий образ, положительное реноме, известный и широкий круг бренд могут служить обоснованной причиной формирования более высокой рыночной цены.

2. Отличительная функция. Направлена на единение, конструирование общей идейной установки и формирование синергетического эффекта продукции фирмы, концептуального базиса фирменного стиля и маркетинговой политики.

3. Дифференцирующая функция. Уникальность как свойство качественно сформированного фирменного стиля позволяет выделить кафе среди конкурентов и содействует качественному прогрессивному развитию [2].

Приведём рекомендации по оптимизации фирменного стиля кафе SAPIENS (благоразумный) в Москве, которое специализируется на здоровом и правильном питании. Опишем поэтапно основные рекомендации по элементам фирменного стиля данного заведения:

1. Цветовая гамма: основной цвет – зелёный (различные оттенки – от нежно-мятного до глубокого изумрудного), что интуитивно ассоциируется с природой, натуральностью и здоровьем. Для формирования релаксирующей атмосферы можно использовать пастельные цвета. В качестве дополнительных цветов можно использовать золотистый (подчеркнуть премиальность заведения); бежевый (создание уютной и непринуждённой атмосферы); светло-серый (нейтральный фон).

2. Логотип: надпись кафе SAPIENS в сочетании с листом и каплей воды. Шрифт должен быть легко читаемым, современным, например, Sans-serif.

3. Шрифты: рекомендуется использовать при разработке рекламной продукции следующие шрифты: Sans-serif, Open Sans, Lato, Montserrat. Для создания привлекательных подзаголовков могут применяться такие шрифты, как Playfair Display, Merriweather.

4. Визуальные элементы: фотографии (обязательное использование привлекательных фотоснимков блюд как в меню, так и в рамках SMM-продвижения на официальном сайте, социальных сетях и мессенджерах); использование минималистичных иллюстраций по теме здорового питания; применение натуральных текстур (например, дерево, лен, камень) в оформлении меню, интерьера и рекламных материалов.

5. Слоган. Примерный слоганы для кафе SAPIENS: «SAPIENS: Разумный выбор для здоровой жизни» или «SAPIENS: Вкусно, полезно, разумно».

В непрерывно нарастающем информационном потоке и рекламных предложений, создание фирменного стиля для организации общепита имеет особую миссию и в большей степени требует креативного подхода в выборе элементов визуализации на основе анализа рынка и конкурентов, что обеспечит не только репутационные предпочтения организации, но и экономическую эффективность. Структура фирменного стиля представлена в табл. 1.

Таблица 1 – Структура фирменного стиля

Подходы к формированию идентичности	Элементы визуализации и узнаваемости	Социально-экономические эффекты
Статическая и динамическая Малая и полная	Цвет, Шрифт, Графика, Компоновка, Логотип, Слоган, Иллюстрация, Звук, Аромат и др.	Благоприятный имидж, Долгосрочная репутация, Инвестиционная привлекательность, Стабильный финансовый результат Устойчивый рост

Следовательно, фирменный стиль является отправной точкой при формировании уникального образа заведения общественного питания, который позволит выгодно выделить заведения среди конкурирующих организаций, что в стратегической перспективе приведёт к росту клиентооборота, наращиванию финансовых индикаторов и устойчивому развитию организаций сферы общественного питания в будущем.

Список использованных источников:

1. Кучеренко М. С. Фирменный стиль как инструмент позиционирования предприятия общественного питания (на примере кафе сухих завтраков «Криспи») / М. С. Кучеренко, Д. А. Захарова // Дизайн и архитектура: синтез теории и практики : сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции, Краснодар, 18–23 апреля 2022 года. Том 6. – Краснодар: КубГУ, 2022. – С. 107-120.

2. Симонова, Е. В. Разработка фирменного стиля для вегетарианского кафе «Авокадо» / Е. В. Симонова, Н. А. Гурова // Дизайн: теория и практика : Материалы XIV Международной заочной научно-практической интернет-конференции и Республиканской научно-практической конференции, Донецк, 15–20 мая 2023 года. Том Выпуск 14. – Донецк: ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет", 2023. – С. 57-60.

3. Солдатова Е. А. Разработка фирменного стиля семейного кафе "как дома" / Е. А. Солдатова // Пищевые инновации в биотехнологии: Сборник тезисов VI Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 16 мая 2018 года / Под общей редакцией А.Ю. Просекова. Том 1. – Кемерово: КемГУ, 2018. – С. 319-321.

© Складниченко А.В., Морозова Т.Ф., 2024

УДК 65.011.1

РАБОТА С ОНЛАЙН-ОТЗЫВАМИ КОМПАНИИ КАК КРИТЕРИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Смирнова А.А.

Научный руководитель Ильина С.И.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Онлайн-отзыв – это размещенный в сети Интернет обзор продукта или услуги, отражающий личную оценку и опыт использования продукта или услуги покупателем. Для повышения эффективности бизнеса целесообразно управлять онлайн-отзывами на различных Интернет-ресурсах. В настоящее время стимулирование написания онлайн-отзывов происходит различными методами, с использованием различных каналов коммуникаций и приемов воздействия на покупателей: стратегия активной генерации онлайн-отзывов как противоположность пассивному ожиданию написания отзывов клиентами. Отдельно выделяется стимулирование отзывов посредством поощрения покупателей – стратегия увеличения количества отзывов на товар или услугу за счет предложения покупателям дополнительной выгоды, например, прямых денежных выплат, скидок, подарков, участия в розыгрышах и др. Использование отзывов при совершении онлайн-покупок подробно исследовало агентство DataInsight совместно с AliExpress Россия [1]. Согласно отчету, 91% онлайн покупок совершаются с учетом отзывов, при этом 21% респондентов указали, что отзывы других покупателей являются основным фактором принятия решения о покупке. Только 1% респондентов никогда не читает отзывы на товары. Активное использование отзывов в онлайн-ритейле объясняется потребностью покупателей в персонализированном описании товаров.

Наиболее популярными причинами прочтения онлайн-отзывов являются: чтобы понять, подойдет ли товар лично мне (65%); описание может не соответствовать реальности (44%); мне нужно больше реальных фото (34%); выбирать онлайн трудно, нужна помощь (23%); описание товара было неполным (10%); я не разбираюсь в теме, нужна помощь (8%).

Факторами доверия покупателей к онлайн-отзывам являются: полнота информации и объем отзывов (54%); наличие фото товара в отзыве (40%); число совпадающих отзывов на товар (35%); наличие отрицательных отзывов (35%); дата отзыва (нужны «свежие») (27%); наличие фото автора

отзыва (22%); наличие у автора отзыва рейтинга или профиля на сайте (20%); число отзывов на товар (19%).

По данным отчета Global Web Index, только 47% покупателей оставляли отзыв на приобретенный товар или услугу, причем речь не о каждой совершенной покупке, а о написании отзывов вообще [2]. Таким образом, растущее внимание покупателей к онлайн-отзывам и их широкий функционал требуют от компаний систематизированной работы с отзывами, чтобы обеспечить поток положительных отзывов, которым покупатели будут доверять, компании применяют различные методы стимулирования. Стимулирование написания онлайн-отзывов происходит различными методами, с использованием различных каналов коммуникаций и приемов воздействия на покупателей. По статистическим данным 2022 года 80% покупателей были простимулированы на написание отзыва, из них подавляющее большинство (76%) отреагировали на просьбу компании [3] (рис. 1).



Рисунок 1 – Реакция покупателей на стимулирование написания онлайн-отзывов

В российской практике чаще всего применяются два канала коммуникации: размещение картинки с просьбой оставить отзыв среди фотографий товара и приложение к товару карточки, листовки, флайера.

Влияние количества отзывов на вероятность совершения покупки различается в зависимости от товарной категории, и для некоторых категорий является даже отрицательным. Авторы приводят когнитивную перегрузку пользователей от большого количества отзывов как возможное объяснение своим выводам [4]. Примечательно, что, по статистическим данным, для формирования доверия к товару (услуге), 43% пользователей считают необходимым наличие более 100 онлайн-отзывов. В то же время понятно, что ознакомление с таким количеством отзывов при выборе подходящего товара нереалистично. Фактически для принятия решения о покупке большинству пользователей достаточно прочитать от 1 до 6 отзывов [5]. Одна из наиболее исследованных в плане влияния на поведение потребителей характеристика онлайн-отзывов - валентность или эмоциональная окраска: покупатели более склонны оставлять положительные онлайн-отзывы, чем отрицательные.

Другая сторона вопроса в том, как валентность влияет на потенциальных покупателей, читающих онлайн-отзывы, и их решение о

совершении покупки. Исследование с применением технологий ай-трекинга доказало [6], что пользователи гораздо большее внимание уделяют негативным отзывам, то есть именно негативный опыт покупателей оказывает наибольшее влияние на его принятие решения о покупке. Более того, определенная группа покупателей целенаправленно читает именно негативные отзывы. Наиболее явно этот эффект выражен у тех, кто совсем не имеет опыта использования рассматриваемого или схожего товара (услуги). Таким образом, пользователи имеют определенные предубеждения о возможном негативном опыте покупки, в связи с чем, встречая негативные онлайн-отзывы, проявляют большую вовлеченность и исследуют их тщательнее, чем позитивные отзывы. Именно поэтому система работы компании с отзывами обязательно должна включать обработку негативных отзывов.

Список использованных источников:

1. Использование отзывов при онлайн-покупках /AliExpress Россия, DataInsight https://datainsight.ru/sites/default/files/DI_Aliexpress_GuidedBuying.pdf - дата обращения 01.11.2024;

2. Product reviews and online commerce // Global Web Index - 2022. - URL: <https://gwi.com/reports/product-reviews> - дата обращения 01.11.2024;

3. Paged S. Local Consumer Review Survey 2023 /BrightLocal – 2023. – URL: <https://brightlocal.com/research/local-consumer-review-survey/> - дата обращения 01.11.2024;

4. Masłowska E., Malthouse E.C., Bernritter S.F. Too Good To Be True The Role of Online Reviews' Features in Probability to Buy /International Journal of Advertising - 2017. - № 36(1) – С. 142-163. - https://researchgate.net/publication/302993987_Too_Good_To_Be_True_The_Role_of_Online_Reviews'_Features_in_Probability_to_Buy - дата обращения 02.11.2024;

5. Number of reviews online shoppers read before making a purchasing decision 2019-2021 /Digital Shopping Behaviour – 2021. - <https://statista.com/statistics/1020836/share-of-shoppers-readingreviews-before-purchase> - дата обращения 02.11.2024;

6. Chen T., Samaranayake P., Cen XY., Qi1 M., Lan YC. The Impact of Online Reviews on Consumers' Purchasing Decisions: Evidence From an Eye-Tracking Study /Front. Psychol. Sec. Decision Neuroscience - 2022. - <https://frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.865702/full> - дата обращения 02.11.2024.

© Смирнова А.А., 2024

УДК 681.5

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АВТОМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ
УПРАВЛЕНИЯ СКЛАДОМ НА ПРЕДПРИЯТИИ
НА ОСНОВЕ БЕРЕЖЛИВОГО УПРАВЛЕНИЯ**

Сотников Е.А.

*Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования*

«Московский технический университет связи и информатики», Москва

Пастушков В.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Московский автомобильно-дорожный
государственный технический университет (МАДИ)», Москва*

Научный руководитель Малышев М.И.

*Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования*

«Московский технический университет связи и информатики», Москва

Автоматизация процессов управления складом становится более актуальной в условиях роста объема товаров и требований к их транспортировке [1]. Связано это с необходимостью обеспечения оперативности и точности процессов доставки, снижением издержек и минимизации сбоев. Нынешние предприятия, независимо от их масштаба, сталкиваются проблемами, связанными с управлением запасами, точным выполнением операций, а также снижением издержек. Именно цифровые технологии на складах позволяют достичь значимых результатов в производительности и точности выполнения задач, тем самым минимизирует человеческий фактор [2].

В транспортно-логистической отрасли автоматизация складов играет важную роль, потому как позволяет ускорить процесс обработки заказов, тем самым сокращает время доставки и улучшает качество обслуживания. Расходы на управление запасами и складирование составляют около 5% от производственных затрат. В эту группу входят общепроизводственные и общехозяйственные расходы на содержание складов [3].

Концепция бережливого управления проектами (Lean Project Management) может снизить затраты на транспортировку или хранение и наладить процессы. Данный подход помогает сделать каждый этап работы полезным, избегая лишних операций и ненужной оптимизации процессов, что помогает сосредоточиться на предоставлении ценности для клиента.

Интеграция концепции бережливого управления проектами позволяет создать прозрачную структуру задач. Все действия которой, проверяются на наличие ценности, при этом упрощаются и сами процессы [4]. Существует

множество инструментов бережливого управления. Их выбор должен основываться на типе бизнеса и его целях. Самые популярные методы следующие: Канбан и Scrum. Они помогают визуализировать процесс выполнения задач, а также управлять приоритетами. Тем самым обеспечивает гибкость и возможность корректировки работы на каждом этапе [5].

Основными элементами концепции являются: определение ценности – это выявление и устранение всей ненужной работы, которая не приносит ценности клиенту, так например, избыточного планирования и повторяющихся задач; создание рабочих потоков – это организация работы таким образом, чтобы она выполнялась четко и упорядоченно, тем самым минимизировались простои и задержки в процессе; визуализация прогресса – это визуальные доски (доски Канбан) позволяют команде отслеживать этапы выполнения задач, выявить проблемные зоны и своевременно корректировать действия команды.

Цель данной работы – определить ключевые усовершенствования в области автоматизации для повышения эффективности и точности складских процессов. В ходе исследования будут рассмотрены следующие методы: анализ современных методов автоматизации складских операций и выявлении их преимуществ и недостатков; оценка возможности применения бережливых технологий для оптимизации складских процессов; разработка концептуальной модели систем для решения задачи оптимизации складских процессов; тестирование модели и оценка ее эффективности при решении типовых задач управления складом. Объект исследования: складские логистические операции на предприятиях. Предмет исследования: методы повышения эффективности при автоматизации управления складом, основанные на концепции бережливого управления. Материалы и методы исследования содержат основные направления оптимизации, а также автоматизации управления складом на основе бережливого менеджмента [6]. Прежде всего, для анализа были собраны данные о существующих складских операциях, которые включают временные, ресурсные и финансовые затраты. Они получены на основе фактических показателей [7]. Также было уделено внимание выбору и внедрению технологий автоматизации, следующей системы управления, складом (WMS), RFID и штрих коды, а также принципам, которые способствуют достижению основных целей концепции. Они сокращают потери и повышают эффективность [8].

Исследование инструментов бережливого производства, таких как Kanban и Just-in-Time, показывают, что их использование способствует улучшению логистики и повышению гибкости складских систем. Ожидается, что выбранные склады готовы технически к внедрению методов

бережливого производства и что все данные о продукции могут быть получены, с помощью автоматической системы идентификации. Также предполагается, что методы, основанные на гибкости и совершенствовании процессов, приведут к быстрому снижению затрат и повышению точности [9].

Основное внимание в исследовании уделено описанию типовых складских процессов и функций: приемка, отгрузка, хранение и инвентаризация. Для достижения автоматизации и эффективности предлагаются методы безбумажного учета и визуального управления. Кроме того, описаны типичные виды потерь складской деятельности: излишнее хранение, время ожидания и излишние транспортные перемещения, которые можно будет минимизировать с помощью инструментов бережливого производства. Также представлены такие методы, как визуальное управление и канбан-методы, позволяющие избежать перегруженности и улучшить баланс складских операций.

Следующим шагом стал анализ потенциальной экономии, которая может быть получена в результате устранения избыточных процессов и оптимизации временных затрат. В ходе исследования разработана формула экономической эффективности. Она показала, что применение концепции бережливых методов, способствует улучшению показателей, таких, как точность и скорость обработки заказов. И были проведены испытания на автоматизированной модели склада, чтобы проверить, как эффективно наши методы могут проводить оптимизацию. Результаты тестов показали, что такое управление может помочь сократить время выполнения заказа на 30-40% и повысить точность запасов на 15-20%. Формула оценки экономической эффективности автоматизации:

$E = (T_{до} - T_{после}) * C_{ч} * N$ (1), где E – экономический эффект, указанный в денежном выражении, от внедрения Lean-методов и автоматизации; $T_{до}$ – среднее время выполнения операций в часах до автоматизации; $T_{после}$ – среднее время выполнения операций в часах после автоматизации; $C_{ч}$ – стоимость часа работы сотрудника склада; N – количество операций, которые выполняются на складе за определенный период.

Сравнивая наши результаты, с ранее опубликованными данными получили, что концепция бережливого управления, адаптирована к складской логистике. Она приводит к устойчивым улучшениям. Минимизация потерь и повышение гибкости доказали свою эффективность при использовании современных технологий на складах. Также исследования, проведенные другими компаниями, показали, что внедрение таких систем способствует повышению удовлетворенности клиентов. Поскольку оптимизация процессов напрямую влияет на своевременность доставки и точность выполнения заказов. Это доказывает, что

использование инструментов бережливого производства в сочетании с автоматизацией выгодно всем, как компаниям, так и клиентам.

Основываясь на анализе и результатах тестирования, можно сделать ряд выводов. Внедрение автоматизированных систем с безбумажными технологиями и автоматической идентификацией, способствуют увеличению точности и скорости обработки заказов, а это особенно актуально для крупных складских помещений с большим ассортиментом. Кроме того, использование визуальных инструментов управления, как Kanban и системы pick-to-light, поможет упростить и ускорить процессы для сотрудников. Они сократят количество ошибок и временные затраты. А Lean-инструменты помогут минимизировать излишние перемещения, ожидание и избыточное хранение, при этом обеспечат высокую гибкость и возможность адаптации к изменениям объемов заказов.

Для повышения эффективности и устойчивости рекомендуется использовать RFID на складах, где обрабатываются большие объемы данных. Связано это с тем, что технология обеспечивает высокую точность, позволяя обрабатывать большие объемы данных. А внедрение автоматизированной системы WMS обеспечит отслеживание запасов, а также контроль общего рабочего процесса в режиме реального времени. Кроме этого, регулярный мониторинг складских процессов, обучение сотрудников концепции бережливого управления будут способствовать устойчивым показателям в работе склада.

Список использованных источников:

1. Малышев, М. И. Использование цифровых аналитических инструментов в специализированных интеллектуальных транспортно-логистических и складских системах / М. И. Малышев // Экономика. Общество. Человек : Материалы национальной научно-практической конференции с международным участием, Белгород, 18–19 мая 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 271-276. – EDN EFOTCA.

2. Асхабалиев, И. Ч. Региональные особенности цифровой трансформации сферы услуг / И. Ч. Асхабалиев, М. И. Малышев // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2024. – Т. 13, № 2(47). – С. 11-15. – EDN HQWTXW.

3. Малышев, М. И. Контроль сохранности навалочных и насыпных грузов путём определения незаполненного объёма полувагона методом стереофотограмметрии / М. И. Малышев // Мир транспорта. – 2023. – Т. 21, № 5(108). – С. 135-141. – DOI 10.30932/1992-3252-2023-21-5-15. – EDN YGJQGS.

4. Малышев, М. И. Интеллектуальный контроль состояния стандартной упаковки перевозимых и складированных грузов в комплексных

транспортных системах / М. И. Малышев // Транспорт и логистика устойчивого развития территорий, бизнеса, государства (драйверы роста, тренды и барьеры) : Материалы II Международной научно-практической конференции, Москва, 30 марта 2023 года. – Москва: Государственный университет управления, 2023. – С. 232-235. – EDN LYTNGS.

5. Малышев, М. И. Параметры повреждений грузов в картонной упаковке для обучения интеллектуальных инструментов сложных транспортно-логистических систем без использования опыта эксперта / М. И. Малышев // Технологии информационного общества : Сборник трудов XVII Международной отраслевой научно-технической конференции, Москва, 02–03 марта 2023 года. – Москва: ООО "Издательский дом Медиа паблицер", 2023. – С. 225-227. – EDN LMCKTL.

6. Малышев, М. И. Интеллектуальный инструмент обеспечения контроля сохранности грузов в процессе управления цепями поставок / М. И. Малышев // Политранспортные системы : Материалы XII Международной научно-технической конференции. В 3-х частях, Новосибирск, 21–22 сентября 2022 года. Том Часть 2. – Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2022. – С. 74-77. – EDN EIUITI.

7. Малышев, М. И. Использование возможностей искусственного интеллекта для выявления повреждённых грузов по внешнему виду упаковки при выполнении логистических операций / М. И. Малышев // Мир транспорта. – 2022. – Т. 20, № 4(101). – С. 61-72. – DOI 10.30932/1992-3252-2022-20-4-5. – EDN YUYQBL.

8. Гоголин, С. С. Управление транспортным производством : Учебное пособие для студентов по направлениям подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 38.03.02 «Менеджмент» / С. С. Гоголин, Е. Ю. Фаддеева, М. И. Малышев. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Техполиграфцентр", 2022. – 140 с. – ISBN 978-5-94385-200-8. – EDN LYOQTX.

9. Беляев, В.М. Организация информационных и материальных потоков в системе доставки товаров по предварительным заказам / В.М. Беляев, М.И. Малышев // Прикладная логистика. - 2008. - №7. - С. 43-45.

© Сотников Е.А., Пастушков В.А., 2024

УДК 681.3

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СРОКОВ И ОБЪЁМОВ ЗАКУПОК МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Таушев К.А.

Научный руководитель Малышев М.И.

*Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики», Москва*

Закупка материальных ценностей и доставка культурно-бытовых товаров требуют точных методов планирования. Методы учитывают особенности спроса, а также стоимость доставки и оптимальные сроки. Это необходимо, чтобы поддерживать требуемый уровень доступности товаров на складе [1]. В условиях динамично изменяющихся рыночных тенденций и потребностей потребителей актуальность этой темы возрастает [2]. Необходимость предприятий в оптимизации закупок и логистики становится всё более актуальной, так как это способствует повышению экономической эффективности и поддержанию конкурентоспособности. Разработка и анализ методов является основной целью работы. Они позволяют определить оптимальные сроки и объёмы закупок, также подходы к логистике, обеспечивающих эффективную доставку культурно-бытовых товаров. Данные цели можно достичь, если минимизировать затраты и обеспечить высокий уровень обслуживания [3].

Анализ оптимальных методов закупки и доставки используют различные методологические подходы. Методы включают статистические модели, а также алгоритмы машинного обучения. Их можно использовать для прогнозирования объёмов закупок на основе рыночных условий [4].

Важно отметить, что на рынке культурно-бытовых товаров значительное влияние оказывают сезонные колебания, что нужно учитывать при прогнозировании спроса. Также в практике закупок и поставок используют модели оптимизации, например, экономический заказ (EOQ), метод ABC-анализа для классификации товаров по значимости и частоте их закупок. Прогнозирование спроса предполагает методы временных рядов и анализ трендов. Они позволяют спрогнозировать объёмы закупок, принимая во внимание сезонные факторы и потребности клиентов.

Методы, которые направлены на оптимизацию сроков и объёмов закупок, делятся на несколько ключевых этапов. Один из методов – экономический заказ (EOQ). Он позволяет рассчитать оптимальный объём заказа, помогая минимизировать затраты на хранение и пополнение запасов.

А для того, чтобы рассчитать этот объём нужно среднее квадратичное отклонение спроса и затрат на хранение. Кроме того, в культурно-бытовом секторе используем ABC-анализ. Он оценивает важность и частоту использования товаров. Товары категории «А» закупаются регулярно, а товары категории «С» – реже, так как их спрос невелик. Метод Just-in-Time (JIT) основан на минимальных запасах и точной доставке. JIT используется для быстро оборачиваемых товаров, что позволяет сократить расходы на хранение.

С помощью алгоритмов машинного обучения, анализируя исторические данные о покупках, компании могут точно прогнозировать спрос и оптимизировать частоту поставок. Это позволяет сократить расходы на хранение запасов и уменьшить риск переполнения складов [5].

Эффективность логистики доставки культурно-бытовых товаров зависит также от использования современных методов и моделей оптимизации. Например, использование алгоритмов ближайших соседей и алгоритмов «ветви и границы», позволяют сократить время и стоимость доставки. Компании используют системы управления транспортом (TMS). Системы управления транспортом включают: SAP TM и Oracle TMS. Они созданы для упрощения операций, особенно используются при оптовых поставках. Данные программные решения помогают правильно управлять логистикой, учитывая сезонные колебания спроса.

Использование многокритериальных моделей оптимизации позволяет одновременно учитывать транспортные расходы и временные ограничения. Это важно при доставке товаров с краткосрочным спросом. Методы могут принести значительную выгоду (снижение затрат на закупки и хранение) [6]. Благодаря усовершенствованным алгоритмам, прогнозирование спроса, компании могут более точно определять количество и сроки закупок. Таким образом, риски нехватки сводятся к минимуму. Кроме того, системы TMS и методы оптимизации маршрутов дают компаниям гибкость в управлении логистикой. Позволяют быстро подстраиваться под изменения спроса и обеспечивать своевременную доставку товаров [7].

Результаты анализа демонстрируют, что благодаря использованию моделей оптимизации и прогнозирования предприятия могут сокращать затраты на 15-20% и при этом добиваться точности поставок на 25-30% выше, чем при традиционных подходах. А внедрение TMS-систем и экономических моделей заказов имеет значительные преимущества для крупных складских операций.

Внедрение систем прогнозирования спроса, а также систем транспортного управления (TMS) помогает компаниям эффективно сокращать расходы. Появляется возможность для быстрого реагирования на изменения в рыночной среде, это снижает риски, связанные с колебаниями

спроса и возможными задержками в поставках. Такой подход к управлению логистическими процессами помогает повысить конкурентоспособность организаций в условиях рыночной неопределенности.

Использование предсказательных моделей спроса, а также систем управления транспортом (TMS) помогают снизить затраты на 15-20%, увеличить точность поставок на 25-30%, что способствует повышению финансовой эффективности компании.

Использование ABC-анализа, системы Just-in-Time (JIT) и алгоритмов машинного обучения помогает точно спланировать закупки и уменьшить расходы на хранение. Данные методы позволяют сохранять конкурентоспособность в условиях быстро меняющегося рынка.

Список использованных источников:

1. Асхабалиев, И. Ч. Региональные особенности цифровой трансформации сферы услуг / И. Ч. Асхабалиев, М. И. Малышев // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2024. – Т. 13, № 2(47). – С. 11-15. – EDN HQWTXW.

2. Малышев, М. И. Использование цифровых аналитических инструментов в специализированных интеллектуальных транспортно-логистических и складских системах / М. И. Малышев // Экономика. Общество. Человек : Материалы национальной научно-практической конференции с международным участием, Белгород, 18–19 мая 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 271-276. – EDN EFOTCA.

3. Малышев М.И., Кожанов Е.Н. Развитие международного мультимодального коридора «Север – Юг» и меры интеграции региональной транспортной инфраструктуры // Научный Вестник МГТУ ГА. 2024. Т. 27, № 1. С. 28–42. DOI: 10.26467/2079-0619-2024-27-1-28-42.

4. Малышев, М. И. Преодоление социально-экономических вызовов, как драйвер формирования комплексной транспортной системы в процессе интеграции мультимодального коридора «Север - Юг» и региональной инфраструктуры / М. И. Малышев // Инновационные технологии на железнодорожном транспорте : Труды XXVII Всероссийской научно-практической конференции КРИЖТ ИрГУПС, Красноярск, 03 ноября 2023 года. – Красноярск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 41-45. – EDN DKAMWB.

5. Беляев, В.М. Организация информационных и материальных потоков в системе доставки товаров по предварительным заказам / В.М. Беляев, М.И. Малышев // Прикладная логистика. - 2008. - №7. - С. 43-45.

6. Жумалиева, С. Ж. Сетевой график перевозки грузов по маршруту Мурманск - Санкт-Петербург - Мумбаи - Коломбо и сравнительный анализ морских путей и мультимодального транспортного коридора «Север-Юг» /

С. Ж. Жумалиева, Д. А. Тимофеева, М. И. Малышев // Мир транспорта и технологических машин. – 2024. – № 3-2(86). – С. 139-147. – DOI 10.33979/2073-7432-2024-3-2(86)-139-147. – EDN ВТОНРХ.

7. Малышев, М. И. Цифровая инновационная составляющая формирующихся комплексных транспортных систем / М. И. Малышев // Четвертая промышленная революция и инновационные технологии : материалы Международной Научно-Практической Конференции, Гянджа: Азербайджанский Технологический Университет, 2024. – ч. 2. – С. 16-18.

© Таушев К.А., 2024

УДК 364.07

СТИМУЛИРОВАНИЕ РОЖДАЕМОСТИ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Тодорева Е.С., Мамбетова Д.Ю.

Научный руководитель Горский А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние годы серьезной демографической проблемой во многих странах мира, в том числе в Российской Федерации, стало сокращение рождаемости. По данным Росстата, по состоянию на июнь 2024 года рождаемость в Российской Федерации достигла своего исторического минимума, демонстрируя наиболее низкий показатель с момента распада СССР [1]. В России разрабатываются и действуют масштабные программы государственной поддержки рождаемости, которые включают в себя ежемесячные пособия, повышение выплат по беременности и родам, родовые сертификаты и налоговые льготы. Однако, несмотря на данные меры, их эффективность нередко оказывается недостаточной для достижения значительного роста рождаемости.

В основе снижения рождаемости лежит целый комплекс взаимосвязанных показателей: экономические показатели (большие затраты на воспитание и содержание детей, низкий уровень доходов семей и т.д.); социальные показатели (уменьшение социальной значимости материнства, отсутствие достаточной поддержки молодых семей, влияние западной пропаганды нетрадиционных ценностей, рост популярности карьеризма среди женщин и т.д.); демографические показатели (сокращение численности населения трудоспособного возраста, старение населения).

Федеральная служба государственной статистики опубликовала демографическую статистику по Российской Федерации за сентябрь 2024 года. По указанным в статистике данным число родившихся снизилось на 5,8% по сравнению с сентябрем 2023. Кроме того, в России наблюдается значительное сокращение показателя заключения браков – на 15,6% [2]. С недавних пор среди россиян наблюдается изменение приоритетов в планировании собственной жизни: все большее значение стали приобретать самореализация и построение карьеры (по прототипу западной пропаганды), вместо создания крепкой и многодетной семьи.

В России демографическая политика в большей степени сфокусирована на повышении продолжительности жизни и снижении смертности. Но стоит понимать, что ключевым фактором демографической ситуации в стране является уровень рождаемости, так как конкретно этот фактор является центральным составляющим естественного движения населения. Демографическое воспроизводство населения, в значительной степени определяемое уровнем рождаемости, является важнейшим условием обеспечения национальной безопасности и устойчивого экономического развития.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» Правительство реализовало инициативы, направленные на стимулирование рождаемости: предоставление ежемесячных пособий неработающим женщинам по уходу за ребенком; увеличилось пособие по беременности и родам, а также ежемесячное пособие по уходу за ребенком женщинам, сохранившим занятость; введены родовые сертификаты; предоставляются налоговые льготы [3].

Государственные программы стимулирования рождаемости в Российской Федерации по большей степени сосредотачиваются на крупных финансовых выплатах, а также на мерах, которые не во всех случаях решают повседневные проблемы беременных женщин. Помимо увеличения материнского капитала стоит также внедрить более локальные инициативы, которые упростят жизнь будущим матерям и сделают беременность более комфортной.

Одной из таких мер является проект предоставления беременным женщинам специальных карточек и брелоков, обеспечивающих бесплатный и, самое главное, комфортный и безопасный проезд в общественном наземном транспорте. На практике эта небольшая мера решает конкретную проблему: уменьшает финансовую нагрузку, обеспечивает комфортное нахождение в общественном наземном транспорте и снижает физическую усталость, которые связаны с ежедневными поездками к врачу, на работу

или по другим делам. Такой проект станет символом заботы государства о будущих матерях и покажет конкретную поддержку на уровне повседневной жизни. Реализация проекта планируется в рамках программы «Здравствуй, мама!», входящей в национальный проект «Демография».

Мы провели собственный опрос, где респондентами стали жительницы Москвы в возрасте от 21 до 56 лет, которые являются беременными женщинами или матерями. В ходе опроса, женщины ответили на ряд вопросов, среди которых можно выделить следующие: «Сталкивались ли Вы лично с ситуацией, когда Вам во время беременности или будучи уже с ребёнком не уступали место в общественном транспорте (или посторонним людям)»; «Если Вы уже являетесь мамой, то на каком сроке беременности Вам было особенно тяжело находиться в стоячем положении в общественном транспорте»; «На Ваш взгляд, насколько остро стоит проблема неуступания места беременным женщинам и мамам с маленькими детьми в общественном транспорте»; «Считаете ли Вы, что применение опознавательного знака материнства (брелок), который будет закреплен на государственном уровне и использован мамами в общественном транспорте, поможет решить эту проблему».

По результатам опроса была выявлена высокая потребность и значительный спрос на внедрение проекта брелоков для беременных в московском общественном наземном транспорте. Результаты исследования убедительно демонстрируют актуальность данной инициативы для улучшения качества жизни будущих матерей. Участницы опроса подчеркивали удобство и актуальность такой меры в условиях повседневной жизни, отмечая ее потенциал в снижении финансового и физического бремени беременности.

Проект внедрения брелоков для бесплатного и безопасного проезда беременных женщин в общественном наземном транспорте Москвы в перспективе принесет пользу по нескольким направлениям как на государственном уровне, так и на муниципальном:

Повышение качества жизни беременных женщин: снижение финансовой и физической нагрузок, связанных с использованием общественного наземного транспорта, положительно скажется на здоровье и благополучии будущих матерей.

Демографическая политика: улучшение качества жизни беременных женщин может косвенно повлиять на уровень рождаемости. Более комфортные условия жизни могут стимулировать рождение большего количества детей.

Улучшение экономической активности: оптимизация условий для беременных женщин может способствовать поддержанию их экономической активности в период беременности.

Положительный образ государства: демонстрация заботы о беременных женщинах создает положительный образ государства и укрепляет доверия к властям.

Улучшение планирования транспортной инфраструктуры: данные о количестве используемых брелоков могут помочь в планировании маршрутов и расписания общественного наземного транспорта.

Проект подразумевает реализацию на территории Москвы и предполагает предоставление беременным женщинам специальных идентификационных брелоков, дающих право на быстрый и удобный доступ к бесплатному, комфортному и безопасному проезду в общественном наземном транспорте города, где женщина гарантированно займет сидячее место. Это целенаправленная мера социальной поддержки, направленная на улучшение качества повседневной жизни будущих мам.

Брелок для беременных женщин в общественном наземном транспорте Москвы представляет собой двойную систему, состоящую из двух элементов, соединенных одним кольцом на карабине:

1. Карточка с QR-кодом: это плоская пластиковая карточка, размером приблизительно с банковскую карту, изготовленная из прочного, водостойкого материала. Он выполнен предпочтительно в светлых тонах (например, светло-розовый или салатовый), с лаконичным дизайном и логотипом проекта (стилизованное изображение беременной женщины или малыша). На лицевой стороне карточки находится уникальный QR-код, защищенный от подделок, а на обратной – информация о национальном проекте «Демография». Карточка функционирует на основе технологии бесконтактной оплаты. Уникальный QR-код, нанесенный на карточку, сканируется кондуктором или валидатором при посадке в общественный наземный транспорт. Система считывает информацию с QR-кода и автоматически подтверждает право на бесплатный проезд и гарантированное сидячее место в салоне наземного транспорта. Система онлайн связана с базой данных беременных женщин, что исключает возможность мошенничества.

2. Силиконовый брелок с встроенным световым и звуковым сигналом «Знак материнства»: это небольшой, мягкий силиконовый брелок яркого, заметного цвета (например, ярко-розовый или нежно-голубой), с легко читаемым логотипом проекта. Брелок оснащен встроенным световым и звуковым сигналом. Свет может мигать при нажатии на него, а звуковой сигнал поможет другим пассажирам быстрее обратить внимание на брелок. Карточка и брелок обеспечат бесплатный проезд во всем наземном общественном транспорте Москвы (автобусы, троллейбусы, трамваи).

Карточка и брелок выдаются беременным женщинам после предоставления подтверждающих документов (паспорта и обменной карты

из женской консультации или справки из медицинского учреждения) в специально отведенных пунктах выдачи, расположенных в женских консультациях и возможно в отделениях МФЦ. Выдача карточки и брелока осуществляется квалифицированным персоналом.

Для контроля за использованием карточек и брелоков будет применена многоуровневая система. QR-код имеет защиту от подделки. Система ведёт учёт и анализирует статистику использования карточек, выявляя подозрительную активность. Служба контроля будет проводить плановые и внеплановые проверки в общественном наземном транспорте. Кроме того, предусматривается возможность анонимной жалобы граждан на неправомерное использование брелоков.

Данная система гарантирует эффективное и прозрачное использование карточек и брелоков, минимизируя риски злоупотреблений и обеспечивая доступ к льготе для тех, кто в ней действительно нуждается.

Внедрение карточек и брелоков для беременных женщин в общественном наземном транспорте Москвы – это мультифакторный проект, способствующий решению важных социальных задач и повышению эффективности городского управления. Данный проект одновременно решает проблемы социальной защиты, демографической политики и улучшения качества жизни горожан. Также проект содействует повышению общего уровня доверия к властям и создает положительный образ государства, заботящегося о своих гражданах. В целом, проект в перспективе может стать эффективным инструментом социальной политики и современным подходом к управлению городской инфраструктурой.

Список использованных источников:

1. Информационно-аналитическое агентство “Восток России”. [Электронный ресурс] URL: <https://www.eastrussia.ru/news/rosstat-zafiksiroval-istoricheskij-minimum-rozhdaemosti/>

2. Снижение рождаемости и браков в России в 2024 году [Электронный ресурс] URL: <https://news.tek.fm/news/203461>

3. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года" (В редакции Указа Президента Российской Федерации от 01.07.2014 № 483) [Электронный ресурс] URL: <http://government.ru/docs/all/61461/>

© Тодорева Е.С., Мамбетова Д.Ю., 2024

УДК 336.2

ОСОБЕННОСТИ ДИВИДЕНДНОЙ ПОЛИТИКИ КОМПАНИИ НЕФТЕГАЗОВОГО КОМПЛЕКСА

Тулякова С.О.

Научный руководитель Андросова И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Дивидендная политика – это стратегия распределения прибыли компании между акционерами в виде дивидендных выплат. В нефтегазовой области дивидендная политика играет особо важную роль, влияя на инвестиционную привлекательность компании. Особенности нефтегазовой сферы определяются рядом факторов, которые оказывают влияние на дивидендные выплаты. К таким факторам относятся высокие капитальные затраты, ограничивающие свободные денежные средства, цикличность цен на нефть и газ, геополитические факторы (санкции, политическая обстановка) и т.д.

Сфера деятельности нефтегазовых компаний существенно влияет на её дивидендную политику, делая её более зависимой от внешних факторов. Она становится ключевым инструментом для регулирования рисков и привлечения капитала. Рассмотрим дивидендную политику ПАО «Лукойл» для анализа возможного балансирования между инвестиционными потребностями и ожиданиями акционеров в условиях нестабильной рыночной конъюнктуры.

Компания является одной из крупнейших публичных вертикально интегрированных нефтегазовых компаний в мире, на долю которой приходится около 2% мировой добычи нефти и около 1% доказанных запасов углеводородов. Дивидендная политика ПАО «Лукойл» нацелена на стабильные и высокие выплаты акционерам. По результатам первого полугодия текущего года компания показывает ожидаемо сильные финансовые результаты, становясь привлекательнее для долгосрочных инвесторов, ориентированных на получение дивидендного дохода.

Компания выплачивает существенную долю прибыли в качестве дивидендов для инвесторов. В 2022 году сумма дивидендов достигла 40% чистой прибыли, что значительно выше среднего показателя для российских нефтяных компаний. Уже исходя из этого можно предположить, насколько важным для компании является уважение и забота своих инвесторов. Аналитики прогнозируют 2024 год – рекордным годом по выплатам дивидендов, где сумма дивидендов за одну акцию может превысить 1000

рублей. Общий объем дивидендных выплат владельцам бумаг за 2023 год составил 945 рублей на акцию. Компания выплатила промежуточные дивиденды в размере 447 рублей на акцию и финальные дивиденды в размере 498 рублей на акцию. В середине декабря традиционно платятся промежуточные дивиденды, а весной – финальные дивиденды за истекший год [1].

Не менее важным фактором здесь так же можно выделить стабильные выплаты компании и их частоту (выплаты производятся два раза в год), что в свою очередь дает акционерам устойчивость, доверие и уверенность в прогнозируемом доходе.

В истории компании можно отметить периоды снижения цен на нефть. Это в свою очередь серьезная проблема для рынка, с которой ни раз сталкивалась компания, но даже в эти периоды она не прибегала к отмене дивидендных выплат.

В ходе проведенного анализа был сделан вывод о том, что доходность акций Лукойла из года в год выше среднего показателя по рынку. Исходя из этого можно предположить, что в условиях низких процентных ставок компания остается наиболее привлекательной в сравнении с общим настроением рынка.

Политика компании тесно связана с ее инвестиционными стратегиями и зависит от текущих условий рынка. Постоянное стремление Лукойла найти баланс между выплатами дивидендов и инвестированием для процветания, роста бизнеса приводит к неизменному результату и репутации компании. Если потребности в инвестициях снижены, компания может повышать дивидендные выплаты. В обратном случае, когда компания озадачена увеличением инвестиций в новые, перспективные проекты, размер дивидендов может снижаться.

Несмотря на то, что экс-президент Лукойла Алекперов возглавляет рейтинг Forbes дивидендных доходов, о чем пишет РБК от 27 июня 2024 года [2], нельзя упускать существующую геополитическую нестабильность и санкции, направленные против России, которые могут ограничивать возможности компании по доходности и дальнейшему инвестированию. А это в свою очередь может напрямую влиять на дивидендные выплаты. Санкции могут ограничивать возможность Лукойла привлекать заемные средства на международных рынках капитала. Это может осложнить финансирование инвестиционных проектов и снизить прибыльность компании. Нестабильность в сфере геополитики в отношениях России с Западом делает инвестиционные решения более рискованными и неопределенными. Следствие этого сигнала будет снижение цен на акции Лукойла, что может привести к снижению дивидендных выплат.

Помимо прочего, следует отметить, что в 2022 году власти составили план перехода к низкоуглеродной экономике [3]. Инвестиции, требуемые в низкоуглеродных технологиях, могут потребовать серьезных вложений, что, в таком случае, непосредственно отразится на дивидендных выплатах. Цель приведенных примеров и описанных трудностей, задач и рисков, с которыми компания может столкнуться – обращение внимания на иную сторону развития дивидендной политики. Правительства по всему миру ужесточают регуляторные требования к нефтяным компаниям, вводя налоги на углеродные выбросы и устанавливая цели по сокращению эмиссий. Это приводит к дополнительным расходам для нефтяных компаний и может снизить их прибыль, что может отразиться на дивидендных выплатах. Переход к низкоуглеродной экономике может привести к снижению спроса на ископаемое топливо, в том числе нефть. Отсюда можно сделать вывод, что цены на нефть могут упасть, отсюда и прибыль компании уменьшится. В этом случае Лукойлу и другим нефтяным компаниям потребуется корректировка в дивидендной политике.

Не стоит забывать, что помимо вышперечисленных возможных влияний на прибыль компании и распределения средств существует растущая конкуренция в нефтяной отрасли. Это, в свою очередь, может оказывать давление на рост цен на нефть и прибыльность компании. Отсюда сделан вывод, что изменения в нефтяной отрасли, и последующие серьезные задачи, с которыми может столкнуться Лукойл, с большой вероятностью могут повлиять на дивидендную политику компании. И несмотря на прошлые успехи, эта политика может столкнуться с некоторыми вызовами в будущем. Ниже приведена цитата одного из аналитиков: «Все ключевые финансовые показатели улучшились, но впадать в эйфорию не стоит. Сейчас большее внимание инвесторов приковано к динамике нефти, которая значительно откатилась от максимальных значений конца третьего квартала 2024 года. Это означает, что такого стремительного роста, как сейчас по итогам четвертого квартала, может не быть», – предупредил аналитик [4].

На данный момент компания показывает традиционно хорошие результаты, о чем говорит её прибыль и рост дивидендов. Многие аналитики рекомендуют покупать акции Лукойла, но нужно понимать, что компания должна взять во внимание факторы низкоуглеродной экономики, геополитических рисков и конкуренции в отрасли, и разработать четкую стратегию устойчивого развития и снижения рисков падения рынка. За счет четкого плана и готовности к любым изменениям компания будет оставаться привлекательным для нынешних инвесторов и привлечения новых, обеспечивая стабильность дивидендных выплат в долгосрочной перспективе. Лукойл должен продолжать инвестировать в устойчивое

развитие и низкоуглеродные технологии, чтобы снизить свои риски и сохранить конкурентоспособность в долгосрочной перспективе [5].

Компании рекомендуется проявлять гибкость в своей дивидендной политике, укрепляя стратегию, план, постоянно учитывая изменения в экономической ситуации и геополитической нестабильности. Еще одним важным фактором будет для продолжительных доверительных отношений между компанией и её инвесторами усиливать прозрачность и открытость, вводя в известность инвестора в дела компании.

В целом, дивидендная политика Лукойла будет зависеть от его способности адаптироваться к современным вызовам и создать устойчивую бизнес-модель, которая будет учитывать факторы низкоуглеродной экономики, геополитических рисков и изменения в спросе на нефть.

Список использованных источников:

1. Совет директоров ЛУКОЙЛа рекомендовал дивиденды с доходностью 7% // РБК URL: <https://www.rbc.ru/quote/news/article/671760789a7947d1d213014e> (дата обращения: 26.10.2024).

2. Forbes назвал богатейшего по дивидендным доходам в России // РБК URL: <https://www.rbc.ru/business/27/06/2024/667d1b7f9a79470380abfb12> (дата обращения: 26.10.2024).

3. Лепеш Г. В. Приемлемые технологии нефтегазовой отрасли в рамках развития низкоуглеродной экономики // ТТПС. 2022. №4 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priemlemye-tehnologii-neftegazovoy-otrasli-v-ramkah-razvitiya-nizkouglernoy-ekonomiki> (дата обращения: 25.11.2024).

4. Песков А. ЛУКОЙЛ удвоил прибыль за квартал. Аналитики рекомендуют покупать акции // РБК URL: <https://www.rbc.ru/quote/news/article/5bfe97219a7947c72bff3433> (дата обращения: 26.10.2024).

5. Шевелева, Н. А. Оценка механизмов низкоуглеродного развития предприятий нефтегазового комплекса в условиях глобальной экономической трансформации / Н. А. Шевелева, А. И. Цыбин, А. С. Трофимов // Вопросы экономики и управления нефтегазовым комплексом: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 08 июня 2022 года. – Москва: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2022. – С. 182-193. – EDN OQYCAQ.

© Тулякова С.О., 2024

УДК 338.49

О РАЗВИТИИ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РАЙОНА В МОСКВЕ

Тутуев И.Р.

Научный руководитель Одинцова О.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Повышение качества жизни населения является одним из основных приоритетов развития не только городских территорий в России, но и страны в целом. Качество жизни в городе при всем многообразии определяющих его факторов подразумевает прежде всего: качество жилой среды – наличие комфортного жилья, доступность и разнообразие объектов торговли, услуг, образования, здравоохранения, культуры и досуга; физическое благополучие – наличие условий для безопасного передвижения по городу, благоприятная экологическая обстановка, наличие рекреационной инфраструктуры для отдыха и досуга на открытом воздухе; самореализацию и саморазвитие – наличие пространств для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей горожан, например потребности в творчестве, образовании, реализации увлечений и хобби; социальное взаимодействие – наличие условий для комфортного общения между людьми, обмена информацией, взаимопомощи, совместного принятия решений в разных сферах городской жизни; развитая социальная инфраструктура является ключевым условием в обеспечении вышеперечисленных процессов [1].

Развитие социальной инфраструктуры муниципального образования района в городе Москва – это важный аспект, который охватывает широкий спектр услуг и учреждений, необходимых для комфортной жизни жителей. Социальная инфраструктура включает в себя образовательные учреждения, медицинские учреждения, культурные и спортивные объекты, а также объекты социальной защиты (рис. 1).

Важным критерием комфортной жизни в Москве являются школы, детские сады, поликлиники и места для занятий спортом. Социальная инфраструктура активно развивается во всех округах города [2]. Образовательные учреждения являются основой социальной инфраструктуры. В Москве активно строятся новые школы и детские сады, а также проводится капитальный ремонт существующих зданий. Это необходимо для обеспечения доступности качественного образования для

детей всех возрастов. Московские власти также внедряют программы по цифровизации образовательного процесса, что способствует улучшению качества обучения и повышению эффективности работы учебных заведений.

Развитие системы здравоохранения – еще один ключевой элемент социальной инфраструктуры. В последние годы в Москве вводится в эксплуатацию новое медицинское оборудование, строятся новые больницы и поликлиники, что значительно улучшает доступность медицинских услуг. Важно отметить, что активно развиваются программы по профилактике заболеваний, проведению профилактических осмотров и вакцинации. Поликлиники сегодня – это современные медицинские центры, в которых заботятся об удобстве пациентов. Качество и доступность медицинской помощи в Москве взяты за правило. Поэтому в городе проводят крупнейшую за всю историю столичного здравоохранения модернизацию зданий и инфраструктуры амбулаторного звена. Завершен первый этап реконструкции поликлиник: уже обновлено 200 зданий. В рамках второго, заключительного этапа модернизируют еще 140. Планируется, что до конца 2025 года амбулаторный фонд Москвы полностью обновится [1].

Культурные учреждения, такие как театры, музеи и библиотеки, также являются критически важными для создания полноценной социальной инфраструктуры. В Москве систематически организуются культурные мероприятия, выставки, фестивали, что способствует развитию культурного разнообразия и повышению уровня жизни горожан. Постепенно обновляются и сами учреждения, что позволяет им стать более привлекательными для жителей и гостей столицы.

В последние годы в Москве наблюдается активное развитие спортивной инфраструктуры. Строятся новые спортивные комплексы, проводятся массовые спортивные мероприятия и фестивали. Важную роль играют программы по активному вовлечению молодежи в спорт, что способствует формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья населения [3].

Объекты социальной защиты, такие как центры социального обслуживания, реабилитационные центры и пансионаты для пожилых людей, также входят в состав социальной инфраструктуры. В Москве активно развивается система социальной помощи, которая включает в себя оказание различных услуг, таких как помощь на дому, консультации и поддержка для людей с ограниченными возможностями. Сегодня московские пенсионеры хотят самореализоваться и больше общаться, для них важно организовать здоровый и интеллигентный досуг. В ответ на эти запросы по всему городу начали открываться центры московского долголетия. В столице уже

действует 96 таких центров, а вскоре их планируют открыть во всех районах города.

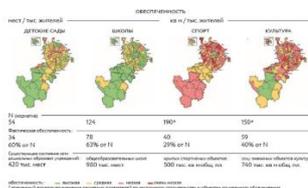


Рисунок 1 – Строительство и реконструкция детских садов, школ, спортивных и культурных объектов

Москва является крупнейшим городом России и одним из крупнейших городов мира, поэтому развитие социальной инфраструктуры в столичном регионе имеет особое значение. В последние годы власти города активно работают над улучшением условий жизни граждан и развитием социальной инфраструктуры. Одним из приоритетов развития социальной инфраструктуры в Москве является строительство и реконструкция детских садов, школ и больниц. Город активно внедряет новые технологии и создает современные условия для обучения, лечения и отдыха жителей. Благодаря этому уровень предоставляемых услуг становится все выше, а доступность для граждан улучшается [4]. Кроме того, в Москве реализуется ряд программ по улучшению инфраструктуры для молодежи, пенсионеров и маломобильных групп населения. В городе активно развивается сеть спортивных объектов, культурных центров, парков и других мест общественного отдыха. Это способствует улучшению физического и психологического состояния жителей, а также способствует формированию здорового образа жизни.

В целом, развитие социальной инфраструктуры в Москве идет по плану, и власти города продолжают работу над улучшением условий жизни и благополучия граждан.

Один из ярких примеров развития социальной инфраструктуры муниципального образования в городе Москве – это район Хамовники. В этом историческом районе города активно ведется работа по созданию комфортной городской среды для жителей. Одним из ключевых направлений развития социальной инфраструктуры в районе Хамовники является обновление общественных пространств. Здесь активно реконструируются парки, скверы, набережные и другие общественные места, чтобы сделать их более функциональными и удобными для отдыха жителей. Также в районе открываются новые современные центры культуры, спорта и досуга, предлагающие жителям разнообразные возможности для самореализации и отдыха. Кроме того, в районе Хамовники активно развивается сеть медицинских учреждений и образовательных заведений, чтобы обеспечить жителей доступом к

качественной медицинской помощи и образованию. Также здесь создаются новые спортивные объекты и зоны для занятий спортом, что способствует поддержанию здорового образа жизни среди жителей района. В целом, развитие социальной инфраструктуры в районе Хамовники в городе Москве иллюстрирует успешную реализацию городских программ по улучшению качества жизни горожан. Создание комфортной городской среды, доступ к культурным и спортивным мероприятиям, развитие образования и здравоохранения – все это способствует повышению уровня благосостояния жителей и формированию позитивного имиджа района.

Развитие социальной инфраструктуры в муниципальных образованиях Москвы – это многогранный процесс, который требует комплексного подхода и взаимодействия различных служб и учреждений. Оптимизация распределения ресурсов, модернизация существующих объектов и строительство новых – все это направлено на создание комфортных условий для жизни горожан [1]. В долгосрочной перспективе улучшение социальной инфраструктуры способствует повышению качества жизни, социальной справедливости и устойчивому развитию города.

Список использованных источников:

1. Белякова, Н.В. Реализация национальных приоритетных проектов как способ построения социального российского государства / Н.В. Белякова // Юридическая мысль. - 2021. - № 6. - С. 35-42.

2. Воронина Н.Ф. Современное представление о человеческом потенциале / Н.Ф. Воронина// Сегодня и завтра Российской экономики. – 2021– № 81-82. – С. 71 – 77.

3. Ланьшина Т.А., Барина В.А., Логинова А.Д., Лавровский Е.П., Понедельник И.В. (2021) Опыт локализации и внедрения целей устойчивого развития в странах – лидерах в данной сфере // Вестник международных организаций. - Т. 14. - № 1. - С. 207–224.

4. Заславская Т.И. Человеческий потенциал в современном трансформационном процессе / Т. И. Заславская // Общественные науки и современность. – 2021. – № 3. – С. 5 – 16.

© Тутуев И.Р., 2024

УДК 331

РОЛЬ АДАПТАЦИИ ПЕРСОНАЛА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Уланова М.М.

Научный руководитель Горский А.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Актуальность вопроса адаптации обусловлена тем фактом, что адаптация напрямую влияет на решение сотрудника – оставаться ли на данной работе или искать новое место трудовой деятельности.

Адаптация представляет собой процесс изменения знакомства сотрудников с деятельностью и организацией и изменение собственного поведения в соответствии с требованиями среды. Направление адаптационного процесса персонала призвано облегчать вхождение нового сотрудника в жизнь организации. Как показывает статистика 90% персонала увольняется в первый месяц пребывания на предприятия, так как не прошли процесс адаптации.

Обычно новички в организации сталкиваются со значительным числом трудностей, основная масса из которых являются отсутствие информации о порядке работы, месте расположения, особенности внутреннего распорядка. Таким образом, адаптация персонала есть специальная процедура по введению нового сотрудника в деятельность организации, направленная на способствование снятию большего числа проблем, возникающих в ходе работы [1]. Кроме того, есть и особые способы по включению нового сотрудника в жизнь организации, которые способны существенно активизировать творческую направленность деятельности персонала и организации в целом.

Во многом, от того, насколько комфортно чувствует сотрудник себя в организации зависит и дальнейшее развитие организации, а также качество выполняемой работы, оказываемых услуг или выполняемых работ. Таким образом, можно говорить о том, что процесс адаптации напрямую связан с потенциалом сотрудников организации, так как процесс принятия и внедрения сотрудника позволяет «раскрыть сотрудника» как личность. Цели адаптации персонала:

Снижение текучки кадров. Сотрудники, которые увольняются в первый год работы, чаще всего решают это уже на испытательном сроке. Если помогать новичкам на начальном этапе, они будут оставаться в компании дольше.

Сокращение расходов компании. Процент новичков, которые увольняются на испытательном сроке, снизится. А значит, не нужно будет снова тратить ресурсы на поиск и подбор персонала на замену.

Более быстрое вхождение сотрудника в должность. Если сотруднику помогают освоиться, он быстрее осваивает профессиональные навыки и допускает меньше ошибок.

Психологический комфорт сотрудника. Грамотно организованная адаптация помогает новичкам быстрее вливаться в коллектив и снижает уровень испытываемого ими стресса. Это значит, что сотрудники легче приспосабливаются, работают спокойнее и лучше понимают свои цели.

В зависимости от трудового опыта, адаптацию разделяют на первичную (для школьников и студентов, которые работают впервые) и вторичную (для специалистов, которые уже работали в других организациях или в другом отделе этой же компании). Вне зависимости от опыта сотрудника, адаптацию принято разделять на следующие виды:

Организационная – ознакомление с правилами и структурой организации. Сотрудник изучает правила рабочего распорядка, начинает ориентироваться в офисе, осваивает программы и устройства. Знает, к кому обратиться по любым вопросам.

Профессиональная – обучение, освоение должностных обязанностей. Новичок повышает квалификацию, приобретает знания и навыки, необходимые для выполнения задач.

Социально-психологическая – включение в социальную жизнь компании. Сотрудник вливается в коллектив и усваивает корпоративные ценности.

За адаптацию сотрудника могут отвечать два человека: его непосредственный руководитель и HR-менеджер. Руководитель помогает с профессиональной адаптацией (обучает навыкам, напрямую связанным с трудовой деятельностью), а эйчар – с психологической (узнает, комфортно ли сотруднику на новом месте, завел ли он знакомства среди коллег, есть ли пожелания к организации рабочего процесса).

В небольших компаниях за социально-психологическую адаптацию отвечают наставники. Они же проводят короткие адаптационные беседы с сотрудником в первую неделю, через две недели, месяц и в конце испытательного срока. У сотрудника спрашивают, понимает ли он свои задачи, знает ли, к кому обращаться за помощью, какие сложности возникают. Это помогает отследить общее настроение и прогресс новичков.

Три основных подхода к адаптации сотрудников. «Наблюдательный». Чаще всего встречается на массовых должностях, где любого сотрудника легко заменить. Новичка помещают в новые условия и смотрят, насколько хорошо он справляется. Если человек подходит, его оставляют на

должности и затем уже обучают. Если нет – выбирают другого. Этот метод опасен тем, что можно растерять сотрудников с хорошим потенциалом. «Естественный отбор». На испытательном сроке сотруднику дают максимально сложные задачи, а члены коллектива не помогают. В таких условиях побеждают только самые упорные и стрессоустойчивые. Но это формирует холодную рабочую среду, в которой нет места сотрудничеству и доверительным отношениям. «На равных». Нового сотрудника знакомят с организацией, к нему прикрепляют наставника, постепенно обучают всем тонкостям работы. Этот способ требует затрат времени и ресурсов, но в результате компания получает лояльных работников, которые готовы оставаться и приносить пользу [2].

Разработка системы адаптации включает следующие этапы.

Шаг 1. Распределите роли. Перед созданием системы адаптации решите, кто будет в ней задействован. Как правило, это три человека: новичок, его наставник и HR-специалист. Разберёмся в каждой из ролей. Новичок – только пришёл в компанию и хочет быстро освоиться. Ему важно понять требования работодателя, чтобы эффективно решать ежедневные задачи. Обучение позволит новичку легче пройти испытательный срок и быстрее стать полноценной частью команды. Наставник – опытный сотрудник, который помогает новичку во время испытательного срока: показывает, как справляться с рабочими задачами, даёт практические советы и помогает освоиться в команде. Наставничество позволит специалисту улучшить навыки управления и коммуникации. HR-специалист – наблюдает за обучением и прогрессом новичка. Менеджеру по персоналу важно оптимизировать издержки на поиск сотрудников: от этого зависит эффективность его работы. Новый сотрудник адаптируется быстрее, если все участники заинтересованы в процессе. Особенно важно мотивировать наставника, который проводит с новичком больше всего времени. Например, в «Модульбанке» за наставничество не платят, но оно влияет на повышение сотрудника. Из двух опытных разработчиков тимлидом скорее назначат того, кто больше работал с новичками.

Шаг 2. Поставьте цель и определите обязанности каждого участника. Сформулируйте обязанности для всех участников процесса; расскажите, какие задачи сотрудникам нужно решить, чтобы адаптация прошла эффективно. Особое внимание стоит уделить новичку, который пока что не ориентируется во внутренних процессах компании. Например, сотрудники торговой сети Cozy Home должны знать ассортимент товаров – 1,5 тысячи наименований постельного белья, одежды и декора. Задача новичка во время адаптации – запомнить всю продукцию и её характеристики. Для этого он должен пройти онлайн-курс и подтвердить знания с помощью тестирования. Новый сотрудник (цель: привыкнуть к рабочим обязанностям

и влиться в коллектив; задачи: пройти предложенное обучение, освоить рабочие инструменты и программы; познакомиться с командой; приступить к решению рабочих задач – сначала с помощью наставника, затем самостоятельно). Наставник (цель: помочь новичку успешно адаптироваться в компании; задачи: рассказать новому сотруднику об обязанностях, внутренних правилах и корпоративной культуре; представить новичка команде, помочь наладить коммуникацию с коллегами; ответить на вопросы). HR-специалист (цели: проконтролировать обучение нового сотрудника; задачи: составить программу адаптации; собрать отзывы коллег и наставника о работе новичка; оценить эффективность процесса адаптации: стал ли новичок лучше справляться с обязанностями).

Шаг 3. Установите требования к системе адаптации. При разработке программы адаптации учитывайте потребности компании, её финансовые и технические возможности, а также должность, для которой создаёте систему. Например, курсы для консультантов торгового зала будут отличаться от курсов для менеджеров высшего звена. Консультанту потребуется изучить линейку продуктов и техники продаж, а менеджеру – освоить навыки работы с командой, изучить нормативные акты и правила оформления отчётов. При разработке требований к системе адаптации выделите параметры, по которым будете её оценивать, например, насколько система выгодна компании. Разработка и использование системы адаптации должны обходиться компании дешевле, чем поиск и трудоустройство новых сотрудников. Если тезис подтверждается, система выгодна. Если нет – её стоит доработать. Насколько выражен эффект от адаптации. Сотрудники, прошедшие программу, должны приносить компании больше прибыли. Если это правило не выполняется, посмотрите, какие элементы системы нужно доработать. Удобна ли система для сотрудников. От удобства системы адаптации во многом зависят результаты новичков. Спросите, устраивает ли их длительность этапов обучения, способ взаимодействия с наставниками и т.д. Обратная связь поможет увеличить эффективность программы. Сколько времени уходит на контроль за адаптацией. Система должна автоматизировать рутину: сбор статистики, контроль показателей сотрудников и создание отчётов. В противном случае придётся всё делать вручную и тратить много времени. Например, сервису по доставке продуктов iGoods было необходимо быстро и эффективно обучать соискателей. Тренеры не справлялись с нагрузкой из-за постоянного расширения штата – компании потребовалась автономная и автоматизированная платформа. Организация решила использовать систему управления обучением и ввести онлайн-курс. Материал поделили на пять модулей, благодаря чему новички лучше усваивали информацию. Система автоматически собирала статистику по обучению сотрудников: HR-

специалисты могли в реальном времени проанализировать их результаты и скорректировать курс. Процесс обучения стал занимать меньше времени: за полгода компания обучила 300 человек и сократила период их адаптации в два раза.

Шаг 4. Выберите подходящие инструменты адаптации. Решите, какие методы и инструменты вы будете использовать для адаптации новичков. Вариантов много – приведём несколько примеров. Системы управления обучением. Такие онлайн-платформы позволяют не только показывать учебный контент, но и самостоятельно его разрабатывать. Например, можно сделать welcome-курс с историей компании, материалы о продуктах, диалоговые тренажёры и др. LMS также собирают статистику. С её помощью HR-специалисту будет удобно контролировать обучение новичка. Статистика поможет выявить модули, которые вызывают сложности. – тимбилдинг – предложите сотрудникам организовать спортивный турнир, проведите деловую игру или устройте встречу в неформальной обстановке. Такие корпоративные события – эффективный способ познакомить новичка с коллегами и наладить коммуникацию в команде. Приветственный подарок – компания может подарить новым сотрудникам набор брендированных предметов, например худи, футболки, блокноты или кружки. Даже небольшой подарок покажет, что организация рада новичкам, дорожит ими и надеется на долгое сотрудничество. Чат-боты – новые сотрудники могут задавать руководителям и HR-менеджерам одинаковые вопросы, например о том, как получить доступ к рабочим программам, где найти контакты коллег, как долго длится испытательный срок и т.д. Чтобы сэкономить рабочее время специалистов, можно создать чат-бота, который будет отвечать на все вопросы новичков. Например, система адаптации сотрудников в группе компаний «ЦВТ» состоит из онлайн-курсов, тестов, тренингов и наставничества. Новички изучают теорию, а затем сразу же подкрепляют её практикой. Такой метод обучения привёл к тому, что сотрудники стали осваиваться на новом месте за месяц, а раньше на это требовалось полгода.

Шаг 5. Создайте систему адаптации персонала. После определения требований и выбора инструментов составьте план адаптации сотрудников. Определите, в какой последовательности будут идти модули обучения, и решите, сколько времени отвести на каждый из них. Например, как долго будет идти ознакомительный курс, освоение корпоративных сервисов, наставничество, вебинары и т.д. Например, компания «Эконика» создала адаптационный трек для новичков, который длится восемь недель. Информация в нём подаётся небольшими фрагментами. Так сотрудникам проще запоминать продукты компании, стандарты обслуживания и

внутренние регламенты. Каждую неделю обучающийся проходит новый модуль, а по окончании курса решает тест.

Выбирайте разнообразные инструменты для адаптации новых сотрудников. Это вовлечёт новичков в рабочие процессы и повысит их мотивацию. Когда программа составлена, пора переходить к внедрению системы адаптации. Его можно провести в два шага.

Список использованных источников:

1. Кудымова, М. А. Роль адаптации персонала в кадровой политике организации / М. А. Кудымова, Е. И. Жвик. – Текст : непосредственный // Экономическая наука и практика : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). – Чита : Издательство Молодой ученый, 2016. – С. 64-66. – [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/conf/econ/archive/173/10122/>

2. Адаптация персонала в организации: как помочь новым сотрудникам [Электронный ресурс] URL: https://sbis.ru/articles/staff/adaptaciya_personala_v_organizcii

3. Как разработать и внедрить систему адаптации персонала за 7 шагов [Электронный ресурс] URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/sistema-adaptacii-personala>

© Уланова М.М., 2024

УДК 38

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОРГАНОВ ВЛАСТИ
И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ:
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД**

Фетисов А.Н.

Научный руководитель Огурцова Н.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На сегодняшний день отечественными и зарубежными исследователями выделяются следующие модели взаимодействия [1]. Модель партнерского взаимодействия основана на поддержке деятельности институтов гражданского общества. В рамках данной деятельности со стороны органов государственного управления принимаются нормативные и правовые акты, способствующие появлению новых общественных объединений, удовлетворяющих запросы общества и потребности органов государственного управления. При такой модели органы государственной власти, осознавая необходимость институтов гражданского общества,

вместе с тем не вмешиваются в их деятельность, обеспечивая свое участие путем создания переговорных площадок, иных форм взаимодействия, основанных на диалоге.

Основная особенность в данном случае заключается именно в осознании необходимости диалога с общественными структурами. Высшей степенью развития партнерского взаимодействия является «модель архитектора», которая обеспечивает участие институтов гражданского общества в формировании и реализации государственной политики, осуществляют функцию общественного контроля над деятельностью органов государственной власти и должностных лиц.

Следующая форма взаимодействия – доминирование властных институтов. В данной форме взаимодействия мы можем выделить две основные модели [3]: патерналистскую и «приводных ремней». В случае существования патерналистской модели органы государственной власти в обмен на лояльность со стороны институтов гражданского общества предоставляют имущество, финансы, получение грантовой поддержки становится более легкой. Модель «приводных ремней» был наиболее распространен в Советской России, когда все общественные организации воспринимались как составная часть партийного аппарата, а следовательно никакой речи о самостоятельности не могло идти. Вся их деятельность строилась под контролем руководителей партийных структур.

Есть синтезирующая форма взаимодействия – игнорирование. В данном случае деятельность некоммерческого сектора не ограничивается, но вместе с тем не осуществляется их поддержка. Такая модель наиболее распространена в тех случаях, когда имеются формы негосударственной поддержки институтов гражданского общества.

Наиболее неблагоприятной моделью является конфронтация, в рамках которой органы государственного управления видят в институтах гражданского общества угрозу своего существования, поэтому их деятельность ограничивается или вовсе запрещается. А получение иностранного финансирования из международных фондов приводят к получению статуса «иностранного агента» [3]. Что касается современной российской действительности, то сложно выделить одну модель, имеется наличие нескольких видов, но мы можем определить преобладающую форму – патерналистскую форму.

В качестве примера можно привести ситуацию с открытым письмом представителей некоммерческих организаций с призывом прекратить специальную военную операцию на территории Украины. По итогу из 136 организаций, подписавших обращение и в дальнейшем отправивших грантовые заявки на конкурс Президентских грантов, обладателями гранта стали только 30 организаций.

Стоит отметить, что на сегодняшний день, создаваемые некоммерческие организации в значительной мере отличаются от ранее создаваемых, у них иная степень вовлеченности в реализацию государственной политики, инновационных подходов в управлении. Все более востребованной формой становится использование социальных медиа с целью консолидации общих усилий.

Все большее значение получают такие формы выражения гражданского мнения как петиции, электронные подписи. Но вместе с тем, большее взаимодействие осуществляется с точки зрения ресурсной поддержки НКО, в связи с этим перед большинством из них стоит непростая задача [1]: оказывать услуги, финансируемые органами государственной власти; осуществлять социальное предпринимательство или сокращать используемый бюджет и собственные проекты, программы. Таким образом, можно сделать вывод, что основные формы поддержки институтов гражданского общества – экономическая и информационная. На дополнительную поддержку могут рассчитывать социально ориентированные некоммерческие организации, которые подчеркивают их особую социальную значимость для государства [2].

В свою очередь данные организации должны соблюдать некоторые условия и осуществлять конкретные виды деятельности: социальное обслуживание граждан; помощь пострадавшим от стихийных бедствий; благотворительность; охрана окружающей среды; образовательная деятельность. Кроме того, к данным организациям могут быть отнесены те, которые содействуют духовному и культурному развитию через систему мероприятий, направленных на улучшение морального и психологического здоровья [1]. Такой особый статус предоставляет организациям получить дополнительную поддержку на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

На федеральном уровне возможно субсидирование исследовательских работ, направленных на развитие некоммерческого сектора за счет средств федерального бюджета, освещение в федеральных СМИ деятельности СО НКО. На региональном уровне оказывается поддержка в развитии межрегионального сотрудничества, оказывается поддержка реализации муниципальных программ по развитию некоммерческого сектора. На муниципальном уровне создаются программы поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций с учетом территориальных особенностей муниципального образования.

Применение и разработка инноваций – это универсальный рецепт эффективного взаимодействия государства и бизнеса. Следовательно, данное сотрудничество всегда будет взаимовыгодным и успешным. Инновационный потенциал региона может быть использован только в

случае, если стороны, задействованные в инновационном процессе, будут настроены на выработку общих правил. Реализация всего комплекса организационных и технических возможностей, представленных в предложенном исследовании, будет способствовать развитию инновационного университета, а с учетом всей широты данных взаимодействий формировать уникальные компетенции региона в целом.

Список использованных источников:

1. Анисимова, А. А. Формы взаимодействия органов государственного управления и институтов гражданского общества / А. А. Анисимова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 3 (450). – С. 151-153. – URL: <https://moluch.ru/archive/450/98994/> (дата обращения: 23.11.2024).

2. Райхлина А.В. Инновации в системе взаимодействия власти и бизнеса // Ярославский педагогический вестник. – №4, 2020. – Т. 1. – С.107–111.

3. Мельниченко Н.Ф., Жолудева В.В. Практическое использование методов анализа для разработки стратегии развития территории // Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. – №5-1, 2023. – С.129–137.

© Фетисов А.Н., 2024

УДК 004.738.5:004.056.8

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
К ОБЕСПЕЧЕНИЮ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИИ**

Фролова В.В.

Научный руководитель Горбунова Е.А.

*Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования «Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ», Димитровград*

Информационная безопасность (ИБ) является неотъемлемой частью жизни в век информационных технологий [1]. Она представляет собой комплекс мероприятий, направленных на защиту информации от несанкционированного доступа: использования; раскрытия; обнародования; изменения; уничтожения.

Цифровые технологии становятся более уязвимыми в крупных организациях или при индивидуальном использовании, поэтому обеспечение безопасности информации становится приоритетной задачей. Вредоносная активность хакеров направлена на создание эффективно работающего конвейера с угрозами, в котором регулируются мероприятия

по их созданию [2], например, выманивание учетных данных и их уничтожения или шантажирования, построение вредоносной инфраструктуры. Такие комплексные угрозы требуют комплексных решений защиты, часто интегрируясь с инфраструктурой разработчика, чтобы использовать экспертизу его сотрудников для более эффективного отражения атак.

Основными составляющими безопасности являются: конфиденциальность (представляет собой гарантию того, что информация доступна только тем лицам, которым она предназначена); целостность (обеспечение целостности и непреложности информации, предотвращение несанкционированных изменений или повреждений); доступность (информация доступна и используется при необходимости); аутентификация (подтверждение личности пользователей или систем на использование информационных ресурсов); авторизация (предоставление прав доступа в соответствии с определенными ролями и ответственностями); управление рисками (оценка, мониторинг и управление потенциальными угрозами и рисками ИБ).

Методы защиты информации включают в себя большой спектр, разработанных мероприятий и стратегий по защите данных [5]. Например, ими являются разработка внутренней документации, которая регулирует правила работы с конфиденциальной информацией; проверка персонала (инструктаж, нормативные документы по защите данных); инициация подписания дополнительных соглашений к трудовым договорам, где указана ответственность за разглашение или неправомерное использование сведений, ставших известными по работе; разграничение зоны ответственности; внедрение программных продуктов, направленных на защиту данных от копирования или уничтожения информации; составление планов восстановления информационной системы на случай выхода из строя по любым причинам.

При разработке любого нормативного документа или способа защиты необходимо пользоваться простыми правилами (методами) от несанкционированного доступа или утечек информации. Одним из таких методов является шифрование данных, которое представляет собой шифрование в виде преобразования информации в непонятный вид с использованием различных математических и логических алгоритмов. С помощью такого метода злоумышленники не смогут без ключа распознать информацию.

Метод аутентификации и авторизации направлен на подтверждение личности пользователей и предоставляет им сопутствующие права доступа, ими являются: пароли, биометрия данных и т.п.

Так же угрозой для несанкционированного доступа к данным может являться неисправность оборудования, например, выход из строя персонального компьютера при утечке информации. Поэтому в организациях для одной сети используется как можно больше стационарных компьютеров для работы и защиты информации.

К одной из причин угрозы ИБ относят наиболее частую, как «человеческий фактор». Она представляет собой психическую способность человека, как источник предполагаемых информационных или технических проблем, например, невнимательность сотрудника в информационном электронном письме, содержащем вирусы или угрозы злоумышленников, может привести к утечке информации или нанести вред организации. Безопасность системы может быть упущена самим разработчиком при программировании специальной программы или в работе на месте защиты, что позволяет злоумышленнику легко эксплуатировать систему и тем самым она становится уязвимой.

Кибербезопасность – это совокупность методов и практик защиты от атак злоумышленников для компьютеров, серверов, мобильных устройств, электронных систем, сетей и данных [4]. Несоблюдение данных влечет за собой негативные последствия, которые могут нанести ущерб организации. Поэтому используя основные положения федеральных законов, указов и постановлений разработаны нормативные документы в сфере кибербезопасности, которые регулируются в организации. Некоторые организации подписывают подобные документы, как: «Соглашение о неразглашении конфиденциальной информации» и т.п [3].

Современные концепты кибербезопасности предполагают собой подходы и технологии, чтобы эффективно справляться с разнообразными и сложными угрозами. Вот несколько ключевых концепций информационной безопасности, актуальных в современном цифровом мире: нулевой доверенный периметр (данный подход отвергает традиционную модель доверия, предполагая, что ни одно устройство или пользователь не может быть доверен полностью, вместо этого, каждый запрос на доступ к ресурсам оценивается и аутентифицируется независимо от местоположения или источника) [6]; расширенные аналитические системы безопасности (системы, использующие анализ поведения пользователей и сущностей для выявления аномалий и потенциальных угроз на основе наблюдаемого нешаблонного поведения) [6]. Поэтому основными направлениями развития рынка информационной безопасности в нынешнем году стали предоставление услуг по защите корпоративных систем или облачных продуктов коммерческими центрами реагирования на кибератаки (SOC) [2].

Тенденциями рынка ИБ являются рост спроса на облачные решения и услуги по безопасности; увеличение использования искусственного

интеллекта и машинного обучения для обнаружения и предотвращения кибератак; развитие решений для мониторинга и анализа угроз в реальном времени; усиление мер по защите персональных данных в соответствии с законодательством. Таким образом, обеспечение кибербезопасности стало неотъемлемым элементом защиты в современном мире. Информационная безопасность уже давно перестала быть просто технической задачей и превратилась в стратегический приоритет для организаций и общества в целом, требующая постоянного контроля и защиты.

Список использованных источников:

1. Баранова, Е.К. Информационная безопасность и защита информации: Учебное пособие [Текст] / Е.К. Баранова [и др.]. – М.: Риор, 2018г. – 432с.

2. Главные тенденции в защите информации [Электронный ресурс]: // Tadviser: сайт. Режим доступа: <http://www.tadviser.ru> (дата обращения: 20.11.24).

3. Законы и нормативные документы по защите информации [Электронный ресурс] // Enigma: сайт. Режим доступа: <http://www.e-nigma.ru> (дата обращения: 20.11.2024).

4. Защита от угроз цифрового мира [Электронный ресурс]: // Practicum: сайт. Режим доступа: <https://practicum.yandex.ru> (дата обращения: 20.11.24).

5. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: // Citforum: сайт. Режим доступа: <http://www.citforum.ru> (дата обращения: 20.11.2024).

6. Концепция Zero Trust [Электронный ресурс] Kaspersky: сайт. Режим доступа: <http://www.kaspersky.ru> (дата обращения: 20.11.2024).

© Фролова В.В., 2024

УДК 33.338.984

**АДАПТАЦИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ
ИНСТРУМЕНТОВ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
В ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

Фролова А.А., Сенков В.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современная глобальная экономика и стремительное технологическое развитие создают новые вызовы для промышленности, требующие гибкого и инновационного подхода к управлению. Стратегическое планирование сегодня занимает лидирующие позиции в

исследованиях учёных и специалистов, занимающихся управлением компаниями, оно неотъемлемой частью бизнес-процессов крупных и средних предприятий в различных отраслях промышленности. Стратегическое планирование, являясь составной частью стратегического менеджмента организации, считается одним из ключевых элементов теории управления и способствует успеху многочисленных международных компаний.

В соответствии с определением, данным одним из основоположников концепции стратегического планирования и управления И. Ансоффом, стратегическое планирование «представляет собой систематический процесс определения долговременной перспективы бизнеса и выбора курса действий, который позволит достичь конкурентного преимущества на рынке» [1]. По мнению Г. Минцберга, «стратегическое планирование – это осознанный процесс формулирования и реализации стратегии, направленной на достижение устойчивых конкурентных преимуществ и повышение эффективности деятельности организации» [1].

Исходя из приведенных определений, можно прийти к выводу, что оба автора подчеркивают важность стратегического планирования роста организации, указывают на необходимость учета изменений во внешней среде и адаптации к ним, а также упоминают о повышении конкурентоспособности организации как одной из целей стратегического планирования. Однако, несмотря на схожие взгляды в части подхода к организации системы стратегического планирования, также можно выделить отличия: Г. Минцберг делает акцент на достижении устойчивых конкурентных преимуществ, что подразумевает создание прочных позиций на рынке, в то время как И. Ансофф говорит о выживании и росте, что может подразумевать более широкий спектр целей, связанных с адаптацией к изменениям.

Ряд отечественных авторов рассматривают стратегическое планирование как процесс, направленный на обеспечение долгосрочного успеха организации. Согласно определению А.Н. Цветкова, «стратегическое планирование представляет собой целенаправленную деятельность по определению основных направлений развития организации на длительный период, включающую анализ текущего положения, прогнозирование будущих тенденций и разработку стратегии для обеспечения ее устойчивого роста и конкурентоспособности». С точки зрения Е.В. Поповой, стратегическое планирование «можно охарактеризовать как процесс постановки долгосрочных задач и разработки способов их решения, основываясь на оценке внутренних ресурсов и возможностей организации, а также на учете внешних воздействий и изменений» [2].

Использование стратегического планирования позволяет объединять выполнение краткосрочных задач с достижением долгосрочных целей, оптимально задействовать потенциал предприятия и улучшать его позиции на рынке в условиях конкуренции, а также выпускать высококачественные продукты, соответствующие потребностям рынка.

В условиях рыночной экономики промышленные предприятия функционируют в сложной и динамично развивающейся среде, где внешние и внутренние факторы оказывают значительное влияние на их конкурентоспособность, стратегические ориентиры и финансовые результаты. Эффективное управление в таких условиях требует от компаний способности прогнозировать изменения, адаптироваться к ним и использовать их в своих интересах.

Промышленный сектор характеризуется высокой капиталоемкостью и сложностью технологических процессов, что накладывает особые требования на стратегическое планирование. Долгосрочные проекты, такие как создание новых производственных мощностей или разработка инновационной продукции, требуют значительных временных и финансовых ресурсов, а также тщательной координации на всех уровнях управления. Кроме того, предприятия сталкиваются с вызовами глобальной конкуренции, где доминируют инновации, сокращение издержек и повышение качества [3].

Переходя от определения стратегического планирования как комплексного процесса, ориентированного на достижение долгосрочных целей организации через анализ факторов внутренней и внешней среды, важно обратиться к изучению методов, которые делают этот процесс практически осуществимым. Эти методы играют ключевую роль в эффективном распределении ресурсов, повышении конкурентоспособности и обеспечении способности компании адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Далее рассмотрим основные подходы и методики, применяемые в рамках стратегического планирования, которые способствуют реализации поставленных задач и устойчивому развитию организации.

Традиционные методы стратегического планирования на предприятии, такие как SWOT-анализ, PESTEL-анализ и сбалансированная система показателей (Balanced Scorecard, BSC), остаются фундаментальными инструментами, широко используемыми для анализа и разработки стратегий. Эти подходы позволяют предприятиям системно оценивать свою текущую позицию и выстраивать направления развития на основе анализа внутренних и внешних факторов. Однако их применение становится более эффективным в сочетании с современными технологиями

и инновационными решениями, способными учесть динамичные изменения внешней среды и усиливающуюся неопределенность.

SWOT-анализ представляет собой инструмент, который позволяет компании выявить свои сильные (Strengths) и слабые стороны (Weaknesses), а также определить внешние возможности (Opportunities) и угрозы (Threats). Благодаря такому анализу организация может не только сформировать стратегические цели, но и адаптировать их к своим ресурсным возможностям и внешним условиям. SWOT-анализ часто используется в комбинации с другими методами, усиливая комплексный подход к стратегическому планированию.

В дополнение к этому, PESTEL-анализ предлагает более глубокое исследование макросреды, выделяя шесть ключевых факторов: политические (Political), экономические (Economic), социальные (Social), технологические (Technological), экологические (Environmental) и правовые (Legal). Этот метод позволяет предвидеть крупные изменения во внешней среде и учитывать их влияние при формировании стратегий. Например, изменения в законодательстве или технологические тренды могут стать как угрозой, так и возможностью, что требует своевременной адаптации стратегического плана [4].

Сбалансированная система показателей (Balanced Scorecard, BSC) является универсальным методом, который интегрирует стратегические цели компании с операционной деятельностью. Она охватывает четыре основные перспективы: финансы, клиенты, внутренние процессы и обучение и развитие. Этот инструмент позволяет не только измерять результаты, но и устанавливать четкую взаимосвязь между долгосрочными стратегиями и повседневными операциями, что особенно важно в условиях современного многоуровневого управления [5].

Однако глобализация, цифровизация и стремительное развитие технологий приносят новые вызовы, которые требуют перехода к более инновационным подходам. Современные методы стратегического планирования позволяют компаниям учитывать высокую динамику изменений внешней среды и строить стратегии, опираясь на данные и технологии. Это делает процесс более точным, гибким и адаптивным.

Сценарное планирование является примером такого подхода. Оно базируется на разработке и анализе альтернативных сценариев развития внешней среды. Это позволяет компании не только предвидеть возможные изменения, такие как экономические кризисы или технологические инновации, но и заранее разрабатывать стратегии адаптации. Таким образом, сценарное планирование снижает риски и повышает устойчивость предприятия [6].

Другим важным инструментом являются технологические дорожные карты (Technology Roadmaps), которые связывают долгосрочные стратегические цели с этапами внедрения новых технологий. Они помогают визуализировать ключевые шаги в инновационном развитии компании, координировать ресурсы и прогнозировать рыночные потребности, что особенно важно для компаний, ориентированных на технологическое лидерство [7].

Адаптивные системы стратегического планирования (Agile Planning) предлагают гибкий подход, который позволяет оперативно пересматривать стратегические приоритеты в ответ на изменения во внутренней и внешней среде. Такие системы обеспечивают непрерывное обновление стратегических планов, что крайне важно в условиях неопределенности и высокой конкуренции [8].

Таким образом, современные предприятия успешно интегрируют традиционные методы стратегического планирования с инновационными решениями, создавая синергетический эффект. Это позволяет не только сохранять актуальность проверенных временем инструментов, но и значительно расширять их возможности за счет использования цифровых технологий и аналитических подходов, необходимых для успешной адаптации к быстро меняющимся условиям внешней среды.

Список использованных источников:

1. Менеджмент : учебник / О. С. Виханский, А. И. Наумов. – 5-е изд. стереотипн. – М. : Магистр : ИНФРА-М, 2014. – 576 с.
2. Цветков А.Н., Попова Е.В. "Роль стратегического планирования в условиях неопределенности" // Проблемы современной экономики. – 2011. – № 1. – С. 46-50.
3. Подсухина О.В., Муканов А.Х. Инструменты стратегического планирования производственной деятельности предприятия // «Известия высших учебных заведений. Серия «Экономика, финансы и управление производством». – Иваново: 2016. – № 2(28). –С. 42-51.
4. Чернявская Е.В. "Роль PEST-анализа в процессе стратегического анализа организации" // Экономические науки. – 2021. – Выпуск 14. – URL: <https://ecsnauka.ru/role-of-pest-analysis-in-the-process-of-strategic-analysis-of-an-organization/>.
5. Петрова А.А. "Система сбалансированных показателей как инструмент реализации стратегии компании" // Российское предпринимательство. – 2020. – Т. 21, № 3. – С. 809-820.
6. Самарин В.И. "Использование сценариев в стратегическом планировании предприятий" // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2020. – Т. 16, № 2. – Режим доступа: <https://vestnik.sseu.ru/index.php/journal/article/view/314>

7. Голубев А.А. "Разработка технологических дорожных карт как инструмент стратегического управления инновациями" // Менеджмент в России и за рубежом. – 2021. – Том 17, № 3. – С. 64-72.

8. Плеханова А.Ф., Семенюк А.А. "Разработка адаптивной модели стратегического управления промышленным предприятием" // Наука и образование: хозяйство и экономика; предпринимательство; право и управление. – 2021. – Том 127, № 6. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46876865>.

© Фролова А.А., Сенков В.А., 2024

УДК 65.011.1

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СФЕРЫ УСЛУГ

Фудина А.В., Ильина С.И.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время тема конкурентоспособности является актуальной для изучения функционирования любой организации, а также для наилучшего понимания полной картины деятельности предприятия.

Внешняя среда организации – ее окружение, которое прямо или косвенно влияет на деятельность компании, процессы, протекающие в ней, и не может не учитываться при планировании на долгосрочную перспективу, а также в управлении текущей деятельностью компании.

Конкуренты – один из факторов микросреды внешней среды компании, прямым образом оказывающий влияние на ее деятельность. При отсутствии анализа деятельности конкурентов, или же при недостатке должного внимания к действию данного фактора невозможно успешное и эффективное функционирование абсолютно любой компании [1]. Это означает, что полученные результаты научных исследований и разработок должны стать основой повышения качества предоставления услуг, совершенствования технологий, стать фундаментом для повышения конкурентоспособности предприятия.

Для уменьшения риска и обеспечения успеха в условиях неопределенности, предприятие должно соединить различные этапы инновационного процесса в единую последовательность, каждый элемент которой выполняет важную задачу в достижении общей цели – получения нововведения, а затем предоставление инновационной услуги или сервисной технологии клиентам. В дальнейшем реализация инноваций даст

возможность усилить конкурентные преимущества и получить дополнительную прибыль. Следовательно, особую важность получает объединение всех этапов, которое обеспечивает гибкость, непрерывность и динамику всего процесса. При этом результат предшествующего этапа должен служить основой для движения на следующий.

Таким образом, для повышения конкурентоспособности с учетом особенностей современного рынка и развития предприятия сферы услуг, целесообразно предложить некоторые мероприятия (табл. 1).

Таблица 1 – Возможные пути повышения конкурентоспособности предприятия сферы услуг

Мероприятие	Характеристика
Ведение и совершенствование инновационной политики предприятия	Определяет возможность предприятия конкурировать на рынке. В связи с научно-техническим прогрессом растут и меняются потребности, клиент выдвигает более сложные требования к рынку товаров и услуг, для соответствия этим требованиям необходима непрерывная инновационная деятельность
Развитие системы государственной поддержки высокоэффективных инвестиционных проектов предприятия	Предоставление государственных гарантий и инвестиционных ресурсов, размещаемых на конкурсной основе
Повышение качества профессионального образования специалистов	Взаимодействие с государственными вузами
Повышение мотивации сотрудников, обеспечение комфортных условий труда	Трудовые ресурсы – главный фактор развития предприятия и повышения его конкурентоспособности.
Использование нематериальных активов	Они формируются за счет корпоративного опыта и накопленных знаний, внутренней культуры, имеющихся лицензий, брендов, информации, творческого потенциала. Данный вид активов формируется на протяжении длительного времени, но при этом могут значительно повысить уровень конкурентоспособности предприятия.

Место организации на рынке и ее сравнительное положение относительно конкурентов по максимальному числу критериев и является содержанием понятия конкурентоспособности. При этом основные критерии можно разметить с точки зрения силы и слабости конкурентной позиции. Так, к признакам конкурентной силы организации можно отнести [2]: важные главные достоинства; большая доля на рынке (или лидирующее положение на рынке); лидирующая или отличительная стратегия; растущее количество потребителей и улучшение отношения потребителей к организации и ее продуктам (услугам); организация улавливает тенденции на рынке лучше, чем ее основные конкуренты; организация входит в стратегическую группу с наиболее удачным положением на рынке; организация концентрируется на наиболее быстрорастущих сегментах рынка; сильно дифференцированные товары; более низкие издержки; уровень прибыли выше, чем в среднем на рынке; организация обладает технологическим и инновационным преимуществом; творческие, креативные, готовые к переменам менеджеры; организация готова извлечь выгоду из благоприятной ситуации.

С другой стороны, среди признаков конкурентной слабости организации можно выделить [2]: организация столкнулась с конкурентными недостатками; конкуренты захватывают долю компании на рынке; рост доходов ниже, чем в среднем по рынку; нехватка финансовых

ресурсов; репутация организации у потребителей падает; организация входит в стратегическую группу с ухудшающимся положением на рынке; положение организации слабо в наиболее перспективных областях; высокие издержки; организация слишком мала, чтобы оказывать влияние на рынок; организация не в силах противостоять угрозе поглощения; низкое качество товаров (услуг); недостаток профессиональных качеств, умений и способностей сотрудников организации в основных областях.

Важными отличиями являются включение в определение понятия положений о том, что конкурентная позиция организации определяется целями, особенностями реализуемой товарной и ценовой политики, подходами к организации сбыта и увеличению реализации услуг, финансовому положению и многими другими факторами, в том числе на текущем этапе пока не реализованными. Наиболее популярным высокоуровневым подходом, позволяющим провести совместное изучение внешней и внутренней среды и конкурентной позиции организации, является SWOT-анализ.

Таким образом, повышение конкурентоспособности предприятия сферы услуг достигается путем ориентации предприятия на потребителя, улучшения качества услуг, ведения непрерывной инновационной деятельности. Повышение конкурентоспособности организации является неотъемлемой частью существования и успешной деятельности любого предприятия, а, следовательно, постоянный анализ существующих конкурентных преимуществ организации просто необходим в условиях современной экономики для того, чтобы, проанализировав и сравнив их с преимуществами и недостатками конкурентов, выявить слабые места и целенаправленно действовать с учетом выявленных особенностей.

Список использованных источников:

1. Трилицкая О.Ю. Инновационная активность как фактор повышения конкурентоспособности предприятия/ Вестник ВолГУ. Серия 3: Экономика. Экология <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-aktivnost-kak-faktor-povysheniya-konkurentosposobnosti-predpriyatiya> - дата обращения 28.10.2024 г.;

2. Томпсон А.А., Стрикленд А.Д. Стратегический менеджмент. Искусство разработки и реализации стратегии: учебник для вузов / пер. с англ. под ред. Л.Г. Зайцева, М.И. Соколовой. М.: Банки и биржи, ЮНИТИ, 1998. - 576 с.

© Фудина А.В., Ильина С.И., 2024

УДК 164.053

ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ЛОГИСТИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВА

Цветкова С.А.

Научный руководитель Малышев М.И.

*Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики», Москва*

Для более углубленного изучения нашей темы, мы, для начала, рассмотрим суть организации производства. Под организацией производства понимают комплекс различных мер управленческого и технологического характера, создающих предпосылки для такого сочетания средств производства, а также предметов труда и деятельности человека, при котором в едином процессе при текущих социально-экономических условиях обеспечивается максимальная эффективность и минимальные издержки [1]. При сохранении и увеличении показателей качества и безопасности результатов производственного процесса.

Основой данного процесса принято считать выявление и изучение возможностей создания общественных благ и производства товаров и услуг высшего качества, при этом опираясь на разного рода ресурсы [2]. Так же выделяют принципы организации производства, а именно: пунктуальность; непрерывность; стратегичность; гибкость и др. Но для более эффективной работы производство должно быть тесно связано с логистической концепцией. Их взаимосвязь основывается на: сотрудничестве; гибкости и высоком уровне адаптации в ситуациях производства товаров/услуг; установке определенных сроков по производству и перевозке продукции.

В логистике выделяют два типа концепций организации производства: традиционная и логистическая. Чтобы выделить преимущества логистической концепции, нам стоит изучить и традиционную [3].

Традиционная концепция организации производства – это концепция, нацеленная на эксплуатацию оборудования и высоком коэффициенте ее использования. В данной концепции упор идет на создание новой продукции в больших количествах и на максимальном запасе сырья на складе [4]. Упор идет больше на рынок покупателя и, основываясь на этом, планирование данной концепции начинается с закупки необходимого сырья. Основные аспекты: разделение рабочих на группы, для более эффективного и быстрого производства; использование ранее принятых

стандартов; иерархия; закупка более современного оборудования, для изготовления качественной продукции. Свой пик важности эта концепция ощутила в индустриальную эпоху (конец XVIII – начало XIX вв.), в данный момент времени она потеряла свою актуальность.

Логистическая концепция организации производства – это платформа поддержки бизнеса и нескольких методов по оптимизации ресурсов предприятия в процессе управления материальными и похожими потоками [5]. Логистическая концепция предоставляет следующие «правила» производства, для его улучшения: избежание большого количества запасов на складе; сокращение времени на поставку продукции; остановка производства деталей, которые не были указаны заказчиком в момент формирования заказа; устранения брака в момент производства продукции; формирование поставщика в партнера. Также у данной концепции выделяют несколько методов. «Точно в срок» – JIT концепция (вся произведенная продукция должна быть поставлена потребителю точно в срок). «Плоское/стройное/бережливое производство» – LP концепция (данный метод помогает компаниям избежать всех видов потерь). Управление цепями поставок – SCM концепция (планирование всего пути сырья, материалов и уже произведенной продукции при помощи оперативность). «Управление основным приказом» – ROP (управление и контроль закупок сырья и контроль эксплуатации данного сырья).

Появление данной концепции началось в постиндустриальной эпохе (середина XX в.) и на данный момент она продолжает развиваться и набирать обороты в своем улучшении.

Подводя итог, то логистическая концепция позволяет повысить численность производства, снизить уровень затрат и улучшить обратную связь с клиентами. Преимущества логистической концепции организации производства: непрерывное совершенствование процессов производства товаров/услуг, что значительно влияет на качество выпускаем продукции, время рабочих и на транспортировку готовой продукции; увеличение бюджета предприятия из-за сокращения затрат; гибкость к изменениям условий на рынке (спроса и предложения, конкуренция); быстрота предоставления готовой продукции/услуг поднимает рейтинг компании и выводит ее на новый уровень не только на рынке, но и в глазах потребителей; использование новых технологий, их использовании позволяет провести анализ проделанной работы и более эффективно устранять неполадки в ходе работы; благоприятная атмосфера для экологии из-за рационального использования сырья при производстве.

Список использованных источников:

1. Малышев, М. И. Инновационное образование инженеров сложных транспортных систем и проблемы формирования гуманитарных

компетенций / М. И. Малышев // Детерминанты развития экономики и общества в условиях глобальных изменений : Сборник статей II международной научно-практической конференции, Москва, 25–26 апреля 2024 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2024. – С. 518-523. – EDN FEJBWD.

2. Малышев, М. И. Индивидуализация образования при параллельной проектной деятельности и применение получаемых студентами знаний в процессе обучения / М. И. Малышев // Академик Владимир Николаевич Образцов - основоположник транспортной науки : Труды международной научно-практической конференции, Москва, 17 ноября 2023 года. – Москва: ЗАО "Университетская книга", 2023. – С. 254-260. – EDN DНIXOW.

3. Малышев, М. И. Использование цифровых аналитических инструментов в специализированных интеллектуальных транспортно-логистических и складских системах / М. И. Малышев // Экономика. Общество. Человек : Материалы национальной научно-практической конференции с международным участием, Белгород, 18–19 мая 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 271-276. – EDN EFOTCA.

4. Беляев, В. М. Логистическая система предприятия, осуществляющего доставку товаров по предварительным заказам / В. М. Беляев, М. И. Малышев // . – 2009. – № 4. – С. 17-18. – EDN KXMUMX.

5. Малышев, М. И. Преодоление социально-экономических вызовов, как драйвер формирования комплексной транспортной системы в процессе интеграции мультимодального коридора «Север - Юг» и региональной инфраструктуры / М. И. Малышев // Инновационные технологии на железнодорожном транспорте : Труды XXVII Всероссийской научно-практической конференции КриЖТ ИрГУПС, Красноярск, 03 ноября 2023 года. – Красноярск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 41-45. – EDN DKAMWB.

© Цветкова С.А., 2024

УДК 608.2:004[629.1-46]

ИННОВАЦИОННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДБОРА И ОБСЛУЖИВАНИЯ АВТОМОБИЛЕЙ

Чеботарёв М.В., Кондратьев И.М., Дорофеев Д.И.

Научный руководитель Политова Р.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Онлайн-платформа для оказания услуг в автосервисе – необходимый инструмент взаимодействия с клиентами и поиска конкретных услуг, представленный в виде приложения или сайта. Пользователи онлайн-платформы сами могут выбрать что и когда они хотят получить, какую услугу выбрать, и, соответственно могут получить бесплатную консультацию специалиста. Перечисленные возможности позволяют запланировать загрузку автосервиса, сэкономить время клиентов, повысить их лояльность и, к тому же, увеличить прибыль организации [1].

Платформа предоставляет комплексный сервис для владельцев автомобилей, включающий ремонт и обслуживание транспортного средства: запись и выбор услуг по рейтингу, отслеживание статуса заказа, онлайн-оплата; страхование: подбор полисов КАСКО и ОСАГО, сравнение предложений; подбор автомобиля: поиск по критериям (марка, модель, год, пробег), сравнение предложений, онлайн-запись на тест-драйв, оформление заказа; регистрацию: помощь в оформлении документов, получение госномеров; продажу поддержанных автомобилей: размещение объявления, онлайн-оценка, фото- и видеосъемка, помощь в оформлении сделки.

Ведение онлайн-платформы в автосервисе является неотъемлемой частью бизнеса, который в будущем позволит увеличить количество клиентов и прибыль организации. Внедрение онлайн-платформы в автосервисе требует инвестиций в размере 500 тысяч рублей. Ожидаемый приведенный доход от использования споттера за 5 лет составляет 748,77 тыс. руб. Ожидаемые приведенные инвестиции составляют 667,61 тыс. руб. Ожидаемый чистый дисконтированный доход составляет 81,16 тыс. руб. за 5 лет. Рентабельность составляет 1,12 раз, а срок окупаемости – 3,13 года. Внедрение онлайн-платформы в автосервис ожидается выгодным предложением. На рис. 1 представлена простая блок-схема бизнес-процесса онлайн-платформы для оказания услуг [2].



Рисунок 1 – Простая блок-схема ожидаемого бизнес-процесса использования онлайн-платформы для оказания услуг

Кузов современного автомобиля состоит из штампованных деталей. На автомобильных заводах проводят контактную точечную сварку таких деталей. Эксплуатация автомобилей не исключает дорожно-транспортных происшествий, а также повреждение деталей коррозией. Многие автосервисы, проводящие кузовные работы, используют полуавтоматический сварочный аппарат [3]. Сварка таким методом является серьезным нарушением технологии и может привести к появлению коррозии или дефектов лакокрасочного покрытия при эксплуатации после кузовного ремонта. В связи с этим небольшая часть кузовных цехов при сварочных работах стала использовать аппараты точечной сварки, или споттеры. Этот портативный аппарат является не имеет отдельного блока. Работа с аппаратами точечной сварки требует от мастера дополнительных знаний и умений. При этом нет необходимости дополнительно подготавливать свариваемые детали. Внедрение споттера в работу автосервиса может улучшить качество оказываемых работ. Также новшество ожидается добавит возможность увеличения срока гарантийного обслуживания на произведенные работы. Внедрение аппарата точечной сварки требует инвестиций в размере 30 тысяч рублей. Стоимость споттера составляет 20 тысяч рублей [4]. Стоимость курса обучения использованию аппарата 10 тысяч рублей, включая командировочные расходы. Ожидаемый приведенный доход от использования споттера за 3 года составляет 75,9 тыс. руб. Ожидаемые приведенные инвестиции составляют 30 тыс. руб. Ожидаемый чистый дисконтированный доход составляет 45,9 тыс. руб. за 3 года. Рентабельность составляет 2,53 раза, а срок окупаемости – 0,83 года. Внедрение споттера ожидается станет выгодным мероприятием. На рис. 2 представлена схема процесса выбора, поиска, заказа, оплаты и внедрения аппарата точечной сварки с последующим включением в технологическую карту оказания услуг кузовного цеха.

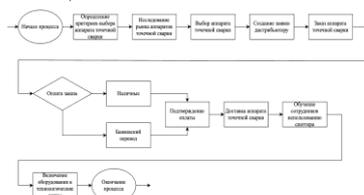


Рисунок 2 – Простая блок-схема ожидаемого бизнес-процесса внедрения аппарата точечной сварки

Внедрение технологий виртуальной реальности (VR) для обучения сотрудников автосалона позволяет создать интерактивные и реалистичные сценарии, которые помогают улучшить качество обучения и подготовить персонал к различным ситуациям, с которыми они могут столкнуться в работе. Это повышает эффективность обучения, помогает сотрудникам лучше усваивать информацию и навыки, а также позволяет сэкономить время и ресурсы на проведении обучающих программ. Использование VR позволяет моделировать различные автомобили, благодаря чему сотрудники могут изучить их особенности, а также технические характеристики. Внедрение VR в процесс обучения сотрудников автосалона создаст инновационную и интерактивную среду, что повысит заинтересованность, понимание и практические навыки сотрудников, что в конечном итоге приведет к улучшению качества обслуживания клиентов и увеличению продаж. Внедрение VR технологий в процесс обучения сотрудников требует инвестиций в размере 940 тысяч рублей. Стоимость VR оборудования составляет 90 тысяч рублей [5]. Затраты на оплату труда разработчикам ПО, дизайнеру, тестировщику, а также менеджеру составляют 700 тысяч рублей. Расходы на лицензии составят 150 тысяч рублей. На рис. 3 представлена простая блок-схема ожидаемого внедрения VR технологий в процесс обучения сотрудников.

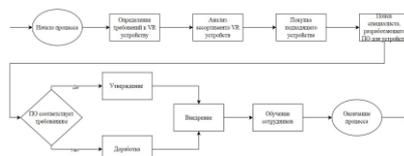


Рисунок 3 – Простая блок-схема ожидаемого внедрения VR технологий в процесс обучения сотрудников

Внедрение VR технологий в процесс обучения сотрудников требует инвестиций в размере 940 тысяч рублей. Стоимость VR оборудования составляет 90 тысяч рублей [5]. Затраты на оплату труда разработчикам ПО, дизайнеру, тестировщику, а также менеджеру составляют 700 тысяч рублей. Расходы на лицензии составят 150 тысяч рублей. Также необходимо будет тратить 13 тысяч рублей каждый год на обслуживание оборудования. Ожидаемый приведенный доход от использования VR технологий за 6 лет составляет 1192,56 тыс. руб. Ожидаемые приведенные инвестиции составляют 984,33 тыс. руб. Ожидаемый чистый дисконтированный доход составляет 208,24 тыс. руб. за 6 лет. Рентабельность составляет 1,21 раза, а срок окупаемости – 2,97 года. Внедрение VR технологий ожидаемо станет выгодным предложением.

Все приведённые в статье инновационные мероприятия соответствуют требуемым ограничениям и их применение в работе автосервиса будет эффективно.

Список использованных источников:

1. Онлайн платформа: что такое и как использовать – URL: <https://skyeng.ru/magazine/wiki/it-industriya/chto-takoe-onlain-platforma/> (16.11.2024).
2. Бизнес-план автосервиса – URL: <https://www.business.ru/article/1031-biznes-plan-avtoservisa-proizvodstvennyu-i-finansovyy> (16.11.2024).
3. Агрегатор автосервисов – URL: <https://alterainvest.ru/rus/biznes-idei/detail-1966474/> (16.11.2024).
4. Новинки для автосервисов, автомоек и СТО – URL: <https://www.vseinstrumenti.ru/our-news/novinki-dlya-avtoservisov-avtomоек-i-sto-prokachajte-svoj-biznes-426/> (16.11.2024).
5. Расчет стоимости VR проекта – URL: <https://likeVR.ru/wiki/primery-rascheta-stoimosti-ar-VR-proektov/> (16.11.2024).

© Чеботарёв М.В., Кондратьев И.М., Дорофеев Д.И., 2024

УДК 336.71

**ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
В КОММЕРЧЕСКИХ БАНКАХ**

Швецова Е.Э.

Научный руководитель Зернова Л.Е.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В конце XX века коммерческие банки Российской Федерации начали активно внедрять цифровые технологии в свою деятельность. Кредитным организациям необходимо было с нуля создать надёжную и удобную систему для хранения и обработки данных, а также передачи их на длинные расстояния. Инструменты цифровизации усовершенствовали взаимодействие банков между своими филиалами, увеличили обращение денежных средств, а также сократили число ошибок при совершении операций [1, 2, 3, 4].

Начальным этапом развития цифровых сервисов в коммерческих банках России стал переход на безналичное обращение денежных средств. Первым российским коммерческим банком, выпустившим в 1991 году собственную карту Visa, стал «Кредобанк». За несколько лет с появления первой международной карты, эмитированной российским банком, рынок значительно расширился. В настоящее время ассоциация Visa сотрудничает с 45 российскими банками. После успешного принятия платежных карт,

многие банки продолжили внедрение цифровых технологий в свою деятельность и стали разрабатывать различные виды дистанционного банковского обслуживания [5, 6, 7].

Второй этап развития цифровых систем характеризуется появлением «телефонного банка», который впервые опробовали в своей деятельности сразу четыре российских банка, а именно «Гута-банк», «Конверсбанк», «Диалог-банк» и «Российский кредит». После успешного эксперимента, о введении подобного сервиса объявили и многие другие кредитные организации Российской Федерации. Также на данном этапе стал развиваться «мобильный банк», подразумевающий обслуживание клиентов посредством SMS-сообщений.

В конце 90-х годов, в связи с ростом доступности и популярности сети интернет, в банковском секторе началась новая эпоха интернет-сервиса. Именно поэтому следующий этап развития знаменуется появлением «интернет-банка». Первопроходцем в данном направлении стал банк «УралСиб», который в 1998 году первым запустил систему управления счетом в режиме онлайн. Однако в последующие годы распространение данной услуги осуществлялось медленными темпами. К 2003 году в Российской Федерации существовало не более 50 тысяч пользователей интернет-банкинга. В данный момент насчитывается около 17 миллионов активных пользователей данного сервиса и с каждым годом прослеживается динамика к увеличению. Такой скачок в развитии интернет-банкинга в России за последнее время, прежде всего, связан с растущим проникновением высокоскоростного интернета во все регионы страны.

Система интернет-банкинга позволила преимущественно корпоративным клиентам в реальном времени посмотреть баланс счета, перевести деньги, совершать платежи. Сначала это были специализированные программы, которые устанавливались на компьютер пользователя, затем технологическое развитие позволило перевести всех на работу через браузеры. На сайтах появились личные кабинеты, в которых клиенты могли оплачивать услуги и мобильную связь, получать выписки. Первыми примерами цифровых сервисов для физических лиц стали «Альфа-Клик» и «Сбербанк Онлайн». Разработка набирала обороты и уже в 2010 году вышли первые мобильные приложения банков. Функциональность была достаточно скудной, однако больше не нужно было обращаться в отделение банка, чтобы отследить движение денежных средств или пополнить баланс банковской карты. С помощью приложений физические и юридические лица смогли переводить деньги, как между своими счетами, так и на счёт в другом банке, а позднее и по номеру телефона.

Четвертый этап объединил все это многообразие сервисов удаленного обслуживания в единую «экосистему». Теперь мобильные приложения банков представлены не только традиционными сервисами, но и небанковскими услугами. Благодаря данной модернизации клиенту достаточно один раз авторизоваться в цифровом сервисе, чтобы совершить широкий спектр услуг. Первый банк, который стал позиционировать себя как единую экосистему – Публичное Акционерное Общество «Сбербанк России». В 2019 году данная кредитная организация представила клиентам собственный онлайн-кинотеатр, сервис облачного хранилища, а после – доставку продуктов. С 2020 года «Сбербанк» расширил свою базу сервисов образовательной платформой, музыкальным приложением, аптекой. Главная задача «экосистемы», состоит в привлечении клиентов, их удержании посредством разнообразия сервисов и удобством их использования.

Таким образом, пройдя почти тридцатилетнюю трансформацию путем усовершенствования и исправления ошибок, цифровые сервисы дошли до нашего времени. На сегодняшний день уже трудно представить, жизнь без дистанционного обслуживания, ведь благодаря удаленным сервисам оказание услуг клиентам стало комфортабельным и оперативным.

На начало 2024 года по данным финансовой платформы Markswebb Rank & Report дистанционными банковскими услугами пользуются 41,6 миллионов человек, 29 миллионов человек платят в интернете банковской картой, 17,5 миллионов человек совершают за месяц хотя бы один онлайн-платеж с мобильного устройства. Больше половины клиентов используют как минимум два разных типа сервисов (например, интернет-банк и мобильный банк). А каждый четвертый – сразу три разных типа сервисов дистанционного банковского обслуживания (ДБО). Интернет-банком пользуется 22,7 миллионов человек, телефонным банком – 15,8 миллионов человек, а SMS-банком 14,3 миллионов человек. Самое большое количество пользователей приходится на Москву, их доля составляет 63%, в Санкт-Петербурге – 56%. Также в топ-10 регионов по числу пользователей цифрового банкинга вошли Ямало-Ненецкий АО, Республика Коми, Республика Саха (Якутия), Ханты-Мансийский АО, Чукотский АО, Республика Карелия, Калининградская и Магаданская области, Республика Алтай и Камчатский край.

Появление цифровых сервисов обслуживания клиентов в банковских организациях – значимое достижение и определенный скачок в развитии банковской сферы, ведь с его возникновением связь между клиентом и банком стала более оперативной. Использование каналов удаленного обслуживания выводит современные банки на новый уровень сервиса.

Рынок систем интернет-банкинга в России продолжает расти, не уступая по функциональности системам западных банков, так как осуществление операций благодаря дистанционному доступу представляется выгодным как населению, так и кредитным организациям. Первые, в свою очередь, получают возможность совершать разнообразный спектр услуг в любое время и в любом месте, используя лишь необходимые электронные устройства – компьютер, мобильный телефон или терминалы самообслуживания. А банки существенно снижают свои издержки, возникающие при традиционном способе обслуживания, за счет сокращения персонала, уменьшения количества отделений и филиалов банков. Также за счёт удаленного обслуживания кредитные организации увеличивают свою клиентскую базу, а, следовательно, повышают свой рейтинг и конкурентоспособность.

Список использованных источников:

1. Швецова Е.Э. Правовое регулирование дистанционного банковского обслуживания // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024)» -2024 – с.175-178

2. Швецова Е.Э. Риски дистанционного банковского обслуживания // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2024)» - 2024 – с.178-182.

3. Швецова Е.Э. Виды мошенничества в сфере дистанционного банковского обслуживания и способы борьбы с ними // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием ИНТЕКС-2024 – 2024 – с.269-272

4. Швецова Е.Э. Тенденции развития дистанционного банковского обслуживания // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием ИНТЕКС-2024 – 2024 – с.272-275

5. Швецова Е.Э. Платежный стикер как новый финансовый продукт коммерческих банков // Сборник материалов Международной научной конференции молодых исследователей -, 2023.- с. 94-97.

6. Швецова Е.Э. Преимущества и недостатки дистанционного банковского обслуживания // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей с международным участием ИНТЕКС-2023 – 2023 – с.226-230

7. Швецова Е.Э. Формы дистанционных банковских услуг // Сборник материалов Всероссийской научной конференции молодых исследователей

с международным участием «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития (Вектор-2023)» - 2023 – с.175-178

© Швецова Е.Э., 2024

УДК 685.34

**ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ
ОБУВНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ
И МОДЕЛИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ**

Бородина Е.С., Шкурихина С.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В России давно уже затрагиваются проблемы эффективного и рационального использования ресурсов предприятия. Ресурсы организации – средства, с помощью которых предприятие осуществляет свою деятельность. К ним относятся материальные, технические, технологические, финансовые, информационные, кадровые и другие виды ресурсов предприятия. Все они необходимы для выполнения основных и вспомогательных функций предприятия и обеспечивают его конкурентоспособность на рынке.

Ресурсосберегающие технологии в отраслях легкой промышленности позволяют увеличить интенсивность переработки сырья, уменьшить расход энергоносителей, снизить вредную нагрузку на окружающую среду.

Основной задачей системы бережливого производства является улучшение бизнес-процессов в организации. Руководству прежде, чем принять управленческое решение необходимо увидеть «картину целиком». Для этого недостаточно рассматривать только аналитические показатели о производстве, необходимо использовать инструменты бережливого производства, которые позволяют проанализировать всю цепочку продвижения товаров от склада до отгрузки, выделив в ней те этапы и состояния материального потока, в которых компания несет потери. Видение ситуации под таким углом позволяет руководству компании осознать, почему не достигаются поставленные цели [1].

К преимуществам такого производства относятся сокращение длительности производственного цикла; повышение производительности труда; снижение объемов незавершенного производства; возможность исключения монотонности труда; уменьшение производственных и вспомогательных площадей; сокращение промежуточного учета;

исключение промежуточных складов; возможность выпуска изделий малыми партиями с меньшими потерями времени на переустановку оборудования.

Процесс смены способа организации и управления производством очень сложный и может потребовать реорганизации предприятия. Например, в 2013 г. на предприятии ОАО «ОФ «Спартак» в ходе таких реализованных мероприятий получили следующие результаты: повысили производительность на 36,4%; снизили объем незавершенного производства в 6 раз; сократили время пошива обуви в 5 раз; уменьшили производственные и вспомогательные площади на 2300 м²; стал возможным выпуск обуви малыми партиями без потерь времени на переустановку оборудования и т.д. [1].

В качестве инструмента бережливого производства можно применить программное обеспечение для имитационного моделирования процессов AnyLogic. В программном обеспечении AnyLogic используются такие инновационные возможности, как многопроходное имитационное моделирование, технология цифровых двойников, искусственный интеллект.

Сегодня основным условием развития высокотехнологичной и высокопроизводительной деятельности организаций, показателем конкурентоспособности, является инновационная направленность развития организации. При введении инноваций в управление организацией необходимо эффективное использование потенциала трудового коллектива. Внимание руководителей должно быть направлено на выявление и максимальную поддержку человеческого потенциала, создание рабочей команды. Эволюция теории управления организацией показывает смещение акцентов к человеку как главному ресурсу организации [2].

Человеческие ресурсы – одна из главных составляющих любого бизнеса. Управление персоналом крайне важно для компании, поскольку влияет на эффективность работы, производительность и, в конечном итоге, на прибыль. Оптимизация работы персонала помогает предприятиям правильно использовать человеческие ресурсы и выполнять задачи более эффективно. С помощью имитационного моделирования руководители бизнеса могут организовать работу персонала, понять производительность, оптимизировать затраты на оплату труда и составить график смен [3].

Организовать работу персонала обувного предприятия достаточно сложно, поскольку она включает как автоматизированные процессы, так и выполняемые вручную. Основными технологическими этапами изготовления обуви являются: раскрой материала и формовка верхней части обуви при помощи специальных колодок и лекал; процессы шитья; отливка подошвы, соединение верхней части изделия с подошвой; финишная

прошивка и обработка; упаковка и отправка в точки продаж [4]. Все перечисленные операции – трудозатратны, поэтому управление временем – важный аспект для эффективной работы. Компании, которые умеют грамотно распределять время, лучше справляются с выполнением проектов в срок, что даёт им преимущества на рынке. Разработчики с помощью программного обеспечения AnyLogic создали модель оптимизации рабочей силы. Результаты моделирования наглядно показали по часам, сколько людей работают и где, какое количество персонала требуется, сколько заказов может быть выполнено с разным количеством сотрудников и т.д.

С помощью имитационной модели можно запускать разные сценарии и изменять параметры технологических этапов изготовления обуви в зависимости от сезона, рабочих смен и т.д. Полученные реальные данные за разные периоды работы используют для анализа производительности [3]. Результаты имитационного эксперимента позволяют руководству оценить, какой из сценариев наиболее подходящий для эффективного использования ресурсов. Также с помощью программного обеспечения AnyLogic можно оценить производительность труда, время рабочего цикла и простоя, оптимизировать затраты на оплату труда, составить графики работы персонала, определения количество рабочих смен, планировать распределение рабочей силы, соответствие навыков персонала рабочим задачам и определение потребности в обучении.

Имитационное моделирование полезно для эффективного управления персоналом и оценки производительности труда. Внедрение технологических преобразований помогает предприятию создавать лучшие рабочие места, что открывает новые возможности как предприятиям, так и работникам. Грамотное управление ресурсами помогает предприятию минимизировать затраты, повысить качество продукции и улучшить общие результаты работы. Управление ресурсами позволяет компании избежать ошибок, обеспечить прозрачность ведения бизнеса и повысить свою конкурентоспособность. Применение имитационного моделирования позволяет рационально использовать имеющиеся ресурсы предприятия, наметить оптимальные стратегии развития, совершенствовать методы планирования, повышать производительность производства и улучшать финансовое состояние предприятия в целом.

Список использованных источников:

1. Хисамиева Л.Г., Азанова А.А. Ресурсосбережение в производстве изделий легкой промышленности: учебное пособие; М-во образ. и наук России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т - Казань: Ихд-во КНИТУ, 2016. - 84с.

2. Кузнецова О.А. Инновационные технологии в управлении организацией: современный подход // Мировые цивилизации, 2021 №1, <https://wcj.world/PDF/16ECMZ121.pdf> (доступ свободный).

3. Иванова М. Моделирование управления человеческими ресурсами на предприятиях // 2023. <https://www.anylogic.ru/blog/modelirovanie-upravleniya-chelovecheskimi-resursami-na-predpriyatiyakh/>

4. Как управлять обувной фабрикой // 2021 <https://www.topfactoryshoes.com/ru/how-manage-shoe-factory/>

© Бородина Е.С., Шкурихина С.В., 2024

УДК 336.71

ИННОВАЦИИ РОССИЙСКИХ КОММЕРЧЕСКИХ БАНКОВ

Шмелева Т.А., Квач Н.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние десятилетия банковская сфера претерпевает значительные изменения благодаря внедрению инновационных технологий. Эти изменения обусловлены необходимостью повышения эффективности, снижения издержек и улучшения клиентского опыта. Инновации в банковской сфере охватывают широкий спектр направлений, включая финансовые технологии, цифровизацию банковских услуг и внедрение новых бизнес-моделей.

Банковские инновации – синтетическое понятие о деятельности банка в сфере новых технологий, направленных на получение дополнительных доходов в процессе создания благоприятных условий формирования и размещения ресурсного потенциала при помощи внедрения нововведений, содействующих клиентам в получении прибыли [1]. Банковская инновация – это продукт, услуга или технология, внедрение которой приводит к качественным изменениям в банковской деятельности и, как правило, приносит банку, напрямую или опосредованно прибыль.

В контексте банковской сферы инновации можно определить, как разработку новых продуктов и услуг, которые обладают улучшенными характеристиками по сравнению с предыдущими предложениями. Это может быть создание абсолютно нового продукта или услуги, способных удовлетворить ранее не охваченные потребности клиентов, либо применение более совершенных технологий. Существует различные признаки классификаций банковских инноваций (табл. 1).

Таблица 1 – Классификация банковских инноваций [2].

**Международная научная конференция молодых исследователей
«Социально-гуманитарные проблемы образования
и профессиональной самореализации»
Социальный инженер-2024**

Классификационный признак	Вид инноваций
По временному аспекту	Сверхновые и новые, оперативные (текущие, краткосрочные), перспективные (долгосрочные)
По объёму воздействия	Точечные, системные
По влиянию нового продукта на поведение потребителей	Адаптивные, функциональная, фундаментальная
По причинам зарождения	Стратегические, реактивные
По результативности	Высокая, низкая, стабильная

Инновации важны для банка по нескольким причинам.

Повышение конкурентоспособности. В условиях жёсткой конкуренции на финансовом рынке инновации помогают банкам выделиться среди других игроков и привлечь больше клиентов.

Улучшение качества обслуживания клиентов. Внедрение новых технологий и сервисов позволяет банкам предоставлять более удобные и персонализированные услуги.

Снижение рисков. Использование современных технологий позволяет автоматизировать процессы и минимизировать человеческий фактор, что снижает риски ошибок.

Оптимизация затрат. Автоматизация рутинных операций и внедрение новых решений могут помочь банкам сократить расходы на персонал и другие ресурсы.

Развитие экосистемы. Банки могут создавать собственные экосистемы, объединяя финансовые и нефинансовые сервисы.

Банковские инновации являются частью инновационной стратегии кредитной организации. Инновационная стратегия – план действий коммерческого банка, предполагающих создание конкурентной позиции, формирование портфеля инноваций, разработку и выбор методов управления ими, а также контроль в целях достижения поставленной. Существует несколько типов инновационных стратегий, которые применяют коммерческие банки. Активная стратегия, которая основывается на создании инкрементальных инноваций и сопровождается крупными вложениями банка в инновационный процесс. Пассивная стратегия, которая направлена на удержание банков конкурентных позиций на рынке. Стратегия копирования применяется банками, которые имеют сильную позицию на рынке, и сводится к копированию основных свойств инноваций, разработанных другими банками. Целевая стратегия направлена на развитие инноваций, направленных на удовлетворение потребностей узкого сегмента рынка.

В рейтинге инновационности банков подготовленному аналитическим центром Sk Финтех Хаб («Сколково») на основе данных первой половины 2024 года, первое место занимает Сбер. Также в первую пятерку вошли: Альфа-Банк, ВТБ, Т-Банк, МТС Банк [3]. В основе данного рейтинга лежит data-driven подход, базирующийся на работе с данными из открытых источников, а также верифицированной информацией,

предоставленной банками-респондентами. В процессе исследования проводился анализ инструментов для работы с инновациями в 20 ведущих банках. Это позволило определить наиболее передовые кредитные организации, которые активно сотрудничают со стартапами, создают собственные технологические решения и инвестируют в новые технологии и проекты.

Банк России в своем отчете «Основные направления развития финансовых технологий на период 2025-2027 годов» выделил ряд векторов развития финансовых технологий, которые в том числе коснутся области банковских технологий [4].

Платежные технологии и сервисы. Чтобы обеспечить предоставление удобных и доступных платёжных услуг всем категориям граждан, Банк России будет улучшать правовые условия для развития платёжных сервисов и услуг, что поможет поддержанию конкурентного и технологичного платежного рынка. Речь идет о создании универсального QR-кода, который даст возможность потребителям самим выбирать удобный для них способ платежей (СПБ, платежный сервис банка или другое). Также будет происходить развитие сервисов СПБ и содействие применению биометрии при оказании платежных услуг.

Открытые API и Платформа коммерческих согласий. Внедрение Открытых API для обмена данных – один из главных способов, помогающий расширить доступ людей к финансовым услугам и поддержать развитие конкуренции на финансовом рынке. Применение Открытых API будет способствовать развитию инноваций в России, что позволит клиентам лучше управлять своими финансами и продуктами, уменьшить расходы для бизнеса и клиентов, увеличить разнообразие, качество и доступность финансовых услуг.

Искусственный интеллект (ИИ). Искусственный интеллект имеет широкий потенциал применения на российском финансовом рынке и будет способствовать его дальнейшей цифровизации. Центральный банк планирует содействовать сбалансированному развитию ИИ на финансовом рынке, придерживаясь при этом риск-ориентированного подхода.

Облачные технологии. Использование облачных технологий позволяет участникам финансового рынка реализовывать совместные инициативы, создавать инновационные сервисы, ускоряя вывод на рынок новых продуктов и решений.

Инновации в банковской сфере открывают новые горизонты для бизнеса и клиентов, однако, внедрение инновационных процессов в деятельность кредитной организации – сложный и противоречивый процесс. Тем не менее, конкурентоспособность кредитной организации во многом зависит от внедрения нововведений в ее деятельность, так как они

способствуют, ускорению, улучшению качества обслуживания клиентов, отлаживают внутреннюю работу банка.

Список использованных источников:

1. Лаврушин О.И. Банковский менеджмент. - 7-е изд. - Москва: Кнорус, 2023. - 504 с.
2. Боровкова В. А. Банки и банковское дело. - 7-е изд. - Москва: Юрайт, 2024. - 606 с.
3. «Сколково» назвал Сбер самым инновационным банком России первой половины 2024 года // Финтех-хаб URL: <https://fintech.sk.ru/tpost/nnlt0r87j1-skolkovo-nazval-sber-samim-innovatsionni> (дата обращения: 18.11.2024).
4. Основные направления развития финансовых технологий // Банк России URL: https://www.cbr.ru/about_br/publ/onfintech/ (дата обращения: 19.11.2024).

© Шмелева Т.А., Квач Н.М., 2024

УДК 334.723

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА
В УПРАВЛЕНИИ РЕСУРСАМИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Шорникова А.А., Бочкарев К.М., Губачёв Н.Н.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире высшее образование играет ключевую роль в развитии экономики и общества. Государственные образовательные учреждения сталкиваются с рядом проблем, связанных с недостаточным финансированием, устаревшей инфраструктурой и неэффективным управлением ресурсами. В этой связи актуальным становится вопрос привлечения частных инвестиций и использовании государственно-частного партнёрства (ГЧП) для решения этих проблем.

В условиях постоянного роста потребностей в качественном высшем образовании и ограниченности государственных ресурсов, бюджетное финансирование высшего образования в России претерпевает значительные изменения. Вместе с тем финансирование высшего образования с каждым годом только увеличивается (табл. 1) [1]. Данные свидетельствуют о некотором росте государственных расходов на сферу образования, в целом, и на высшее образование, в том числе. Однако следует констатировать, что увеличение объемов финансового обеспечения сферы образования

направлено преимущественно на покрытие текущих затрат, и не даёт возможности образовательным организациям полноценно осуществлять функциональную и финансово-хозяйственную деятельность в соответствии с требованиями инновационного развития [2].

Таблица 1 – Расходы на образование (млрд. рублей)

Показатель	2020	2021	2022
Всего	4 324.0	4 690.7	5 459.5
Высшее образование	644.3	649.7	712.0

В этой связи актуализируется необходимость поиска дополнительных ресурсов (материальные, кадровые, финансовые и т.д.) образовательными организациями высшего образования. Представляется, что в условиях рыночных отношений решение глобальных проблем, стоящих перед высшей школой лишь за счет бюджетных средств, без участия бизнес – структур посредством применения механизма государственно-частного партнерства не представляется возможным.

Государственно-частное партнёрство становится всё более популярным инструментом в управлении ресурсами высшего образования. В условиях невозможности полноценного развития высшего образования исключительно за счет бюджетных средств ГЧП предоставляет возможность привлекать частные инвестиции и управленческие навыки для улучшения инфраструктуры и повышения качества обучения. Рассмотрим следующие преимущества использования ГЧП в управлении ресурсами высшего образования.

1. Привлечение дополнительных инвестиций. Частные инвесторы могут вкладывать средства в строительство и модернизацию учебных корпусов, лабораторий и общежитий. Это позволяет значительно улучшить материально-техническую базу учебных заведений и создать более комфортные условия для студентов и преподавателей.

2. Повышение качества образовательных услуг. Частные компании могут привнести современные технологии и управленческие практики, что способствует улучшению качества обучения. Это включает в себя внедрение новых методик преподавания, использование современных технологий и оборудования, а также повышение квалификации преподавательского состава.

3. Снижение нагрузки на государственный бюджет. ГЧП позволяет распределить финансовые риски между государством и частным сектором, что снижает нагрузку на государственный бюджет. Частные инвестиции могут компенсировать часть государственных расходов, что позволяет направить освободившиеся средства на другие приоритетные направления.

4. Ориентированность на потребности рынка. Частные партнёры, как правило, более оперативно реагируют на изменения потребностей рынка труда и работодателей. Это позволяет учебным заведениям быстрее

адаптироваться к новым требованиям и готовить специалистов, востребованных на рынке труда.

5. Участие в управлении проектами. Частные партнёры могут активно участвовать в управлении проектами, что способствует более эффективному использованию ресурсов и достижению поставленных целей. Это включает в себя управление строительством, эксплуатацию объектов и организацию учебного процесса.

6. Долгосрочная устойчивость проектов. Проекты ГЧП часто имеют долгосрочный характер, что обеспечивает предсказуемость и стабильность инвестиций. Это позволяет частным партнёрам планировать свои вложения на длительный срок и получать стабильную прибыль.

7. Создание новых рабочих мест. Реализация проектов ГЧП способствует созданию новых рабочих мест как в сфере строительства, так и в сфере эксплуатации объектов. Это положительно сказывается на экономике региона и способствует его развитию.

8. Повышение конкурентоспособности учебных заведений. Учебные заведения, использующие ГЧП, становятся более конкурентоспособными на рынке образовательных услуг. Это привлекает больше студентов и преподавателей, что способствует повышению качества образования и научных исследований.

Таким образом, использование государственно-частного партнёрства в управлении ресурсами высшего образования предоставляет значительные преимущества, способствуя улучшению качества образовательных услуг, снижению нагрузки на государственный бюджет и повышению конкурентоспособности учебных заведений.

Одним из успешных примеров ГЧП в управлении ресурсами высшего образования являются кампусы, которые представляют собой интегрированные образовательные комплексы, объединяющие государственные и частные учреждения. Строительство университетских кампусов с использованием механизма государственно-частного партнёрства – это первая за последние 60 лет программа комплексного инфраструктурного развития сферы высшего образования и науки.

Стоит также отметить, что проект по созданию современных университетских кампусов отвечает целям и задачам Десятилетия науки и технологий, объявленного Президентом Российской Федерации с 2022 по 2031 годы. Программа включает в себя 8 проектов на 33142 места общей стоимостью 257,36 млрд. рублей, из которых 92,95 млрд. рублей составляют частные инвестиции, что составляет 36,12% от общего объема финансирования. Учитывая изложенное, университетские кампусы являются успешным примером государственно-частного партнёрства в управлении ресурсами высшего образования. Они позволяют объединить

ресурсы государственных и частных учреждений, создать инновационную инфраструктуру и стимулировать развитие предпринимательской культуры. Это способствует повышению качества образования, конкурентоспособности выпускников и экономическому росту регионов.

Подводя итог можно отметить то, что в России государственно-частное партнёрство в сфере высшего образования находится на начальном этапе своего развития. Однако уже есть примеры успешных проектов, таких как создание частных университетов и реализация проекта университетских кампусов. Для дальнейшего развития ГЧП необходимо решить ряд проблем, связанных с несовершенством законодательной базы, сложностью процедур согласования и низким уровнем доверия между участниками партнёрства. Государственно-частное партнёрство безусловно является перспективным направлением для повышения эффективности управления ресурсами высшего образования. Оно позволяет привлечь дополнительные средства, улучшить инфраструктуру и качество образования, а также развивать инновационные технологии. Однако для успешного внедрения ГЧП необходимо преодолеть существующие проблемы и разработать механизмы взаимодействия между государством и частным сектором.

Список использованных источников:

1. Т.А. Варламова, Л.М. Гохберг, О.А. Зорина, В.И. Кузнецова, О.К. Озерова, О.Н. Портнягина, Н.Б. Шугаль/ краткий статистический сборник.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М. :

2. ИСИЭЗ ВШЭ, 2024. – 132 с. – 200 экз. – ISBN 978-5-7598-3020-7

2. Романова, Т. Ф. Развитие государственно-частного партнерства в сфере высшего образования / Т. Ф. Романова, С. Н. Меликсетян // Экономические науки. – 2018. – № 162. – С. 146-151. – EDN TYVLF1.

© Шорникова А.А., Бочкарев К.М., Губачёв Н.Н., 2024

УДК 331

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ
УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ В
ОРГАНИЗАЦИИ**

Шуваева А.С., Масленникова Д.Н.

Научный руководитель Левченко П.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Эффективное управление человеческими ресурсами (HR) становится важнейшим элементом успеха любой организации в условиях высокой конкуренции и динамичного рынка. С появлением технологий ИИ возможности для оптимизации HR-функций значительно расширились. ИИ помогает организациям решать задачи поиска, подбора, развития и удержания сотрудников, снижая затраты на управление персоналом и повышая его продуктивность.

В литературе отмечается, что технологии ИИ открывают новые возможности для эффективного управления персоналом, позволяя автоматизировать рутинные задачи и анализировать большие объемы данных. Исследования показывают, что автоматизация HR-функций с помощью ИИ снижает ошибки при подборе персонала, улучшает адаптацию сотрудников и позволяет лучше управлять их карьерным развитием. Тем не менее, вопрос о рисках использования ИИ в HR остается актуальным, особенно в контексте этики и защиты данных.

ИИ помогает автоматизировать процесс подбора кандидатов, анализируя резюме, проводя первичный отбор и даже оценивая вероятность успешного выполнения обязанностей на основе данных из резюме и профессиональных профилей. Примеры инструментов: чат-боты и виртуальные ассистенты для общения с кандидатами, которые могут оперативно отвечать на вопросы и собирать информацию; анализ резюме с помощью NLP (Natural Language Processing), позволяющий выделить кандидатов, которые наиболее соответствуют требованиям [1].

Использование ИИ на этой стадии сокращает время, необходимое для отбора кандидатов, и позволяет HR-специалистам сосредоточиться на более стратегических аспектах. ИИ способен анализировать производительность сотрудников, отслеживая их успехи, поведение и эффективность работы. Например, аналитика, основанная на данных о выполнении задач, помогает выявлять скрытые причины низкой производительности и предлагает

возможные решения для улучшения. Кроме того, ИИ может прогнозировать текучесть кадров, анализируя данные, чтобы предсказать, кто из сотрудников может сменить место работы. Это позволяет HR заранее принять меры для удержания талантов. Эти технологии помогают улучшать мотивацию и вовлеченность сотрудников, а также повышать их продуктивность.

ИИ способен создавать индивидуальные программы развития, анализируя навыки и потенциал каждого сотрудника. Например, на основе анализа карьерного роста, предпочтений и уровня навыков, ИИ может предоставлять рекомендации по обучению. Также возможно автоматизировать процесс обратной связи, когда ИИ собирает данные об успехах сотрудников и дает рекомендации по развитию их компетенций. Такие решения способствуют повышению удовлетворенности сотрудников, помогают раскрыть их потенциал и поддерживают карьерный рост.

ИИ может значительно улучшить работу с мотивацией сотрудников, предлагая персонализированные программы, которые учитывают индивидуальные потребности и предпочтения каждого сотрудника. Используя различные инструменты, такие как опросы и анализ данных из социальных сетей, ИИ может выявлять настроения сотрудников, их отношение к работе, а также их интересы и мотивационные факторы. Это дает HR-отделам возможность лучше понимать, что конкретно мотивирует каждого сотрудника, что позволяет разрабатывать индивидуальные подходы для повышения вовлеченности. На основе этих данных HR могут принимать меры, направленные на поддержание высокой мотивации, создавая более продуктивную и удовлетворенную рабочую атмосферу.

Применение ИИ в HR имеет множество преимуществ, среди которых можно выделить значительное улучшение скорости и автоматизации процессов. ИИ помогает сократить время, затрачиваемое на выполнение рутинных задач, таких как обработка резюме и первичная фильтрация кандидатов, что позволяет HR-отделам быстрее и более эффективно принимать решения [2]. Еще одним важным преимуществом является повышение объективности. ИИ способен минимизировать предвзятость при найме, отборе и оценке сотрудников, так как основан на данных и четких алгоритмах, что снижает влияние субъективных факторов. Кроме того, ИИ помогает в прогнозировании и планировании, предоставляя данные, которые позволяют принимать более обоснованные решения о карьерном росте, переводах и повышениях сотрудников, делая эти процессы более предсказуемыми и справедливыми.

Однако использование ИИ в HR сопряжено и с рядом вызовов и рисков. Одним из основных является соблюдение этических норм и конфиденциальности данных. Применение ИИ должно учитывать все

законодательные требования по защите персональной информации сотрудников. Еще одной проблемой является ограниченная гибкость алгоритмов. Некоторые ИИ-системы могут допускать ошибки из-за неточности исходных данных или из-за слишком узкой настройки алгоритмов, что может привести к неэффективным решениям. Также необходимо учитывать, что внедрение ИИ требует адаптации сотрудников и HR-специалистов к новым технологиям, что может быть связано с необходимостью обучения и изменения привычных рабочих процессов.

Примеры внедрения ИИ в управлении персоналом показывают, как инновационные технологии могут значительно улучшить процессы подбора и развития сотрудников. Компания Unilever использует ИИ для оптимизации процесса подбора персонала. Технологии анализируют ответы кандидатов, что помогает более точно определить тех, кто имеет наибольший потенциал и лучше всего подходит для конкретной роли. Это позволяет ускорить процесс рекрутинга и выбрать самых перспективных сотрудников. В свою очередь, компания IBM применяет ИИ для планирования профессионального развития, что дает возможность подходить к каждому сотруднику индивидуально. ИИ помогает выявлять сильные стороны и области для улучшения, что позволяет создавать персонализированные планы развития и способствует более эффективному росту сотрудников в компании.

В будущем ИИ станет неотъемлемой частью управления человеческими ресурсами, с развитием технологий возможны следующие изменения: полная автоматизация рутинных процессов, таких как ведение документации; интеграция с другими системами управления для более точного анализа данных сотрудников; этическое использование данных и обеспечение прозрачности в ИИ-процессах, что поможет усилить доверие к технологиям среди сотрудников.

Использование ИИ в HR открывает множество возможностей для оптимизации процессов управления персоналом, однако требует тщательного подхода к внедрению. ИИ может существенно улучшить продуктивность и вовлеченность сотрудников, снизить затраты и повысить объективность принимаемых решений. Однако компании должны учитывать этические и юридические аспекты, чтобы обеспечить безопасность и конфиденциальность данных сотрудников. Перспективы использования ИИ в HR остаются многообещающими, и дальнейшие исследования помогут развить и адаптировать эти технологии для решения новых вызовов бизнеса.

Список использованных источников:

1. Смит Дж., Джонс Р. Искусственный интеллект в управлении человеческими ресурсами // Журнал бизнеса и технологий. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 45–58.
2. Кумар С., Ким Х. Этические аспекты применения искусственного интеллекта в HR // Международный журнал бизнес-этики. – 2023. – Т. 18, № 2. – С. 112–126.
3. Долгих И.В., Макаров В.П. Будущее работы: роль ИИ в управлении персоналом // Инновационные технологии в бизнесе. – 2021. – Т. 7, № 1. – С. 72–84.
4. Deloitte. Будущее работы: роль искусственного интеллекта в управлении человеческими ресурсами. Deloitte Insights. – 2021. – Режим доступа: <https://www.deloitte.com/insights/2021/future-of-work> (дата обращения: 13.11.2024).
5. Иванова А.П., Смирнов О.Н. Применение больших данных для прогнозирования потребностей в кадрах // Управление персоналом. – 2022. – № 4. – С. 25–34.

© Шуваева А.С., Масленникова Д.Н., 2024

УДК 656.078

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ИНФРАСТРУКТУРЕ МОСКОВСКОГО МЕТРОПОЛИТЕНА**

Эльгудина М.М.

Научный руководитель Титов В.Н.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире транспортная отрасль является одной из наиболее динамично развивающихся сфер, где инновационные технологии играют важнейшую роль в обеспечении эффективности социально-экономического развития страны.

Внедрение инновационных решений в транспортный комплекс Москвы – это необходимое условие для развития транспортной мобильности пассажиров, а также повышения устойчивости городской инфраструктуры. Основное направление инновационной деятельности транспортных компаний направлено, прежде всего, на рост таких показателей, как качество предоставляемых услуг, повышение производительности труда, увеличение транспортных расстояний, а также расширение доли рынка, выход на новые рынки [3, с. 3].

В настоящее время Московский метрополитен представляет собой неотъемлемую часть транспортной системы столицы и является крупнейшей сетью подземного транспорта Европы. Это самый популярный вид городского транспорта в Москве, который также является важной частью культурного и исторического наследия города. По объему пассажиропотока Московский метрополитен занимает второе место в мире, ежедневно обслуживая около 8 миллионов человек и обеспечивая 58% всех перевозок. Московский метрополитен сегодня насчитывает 333 станции, включая Московские центральные диаметры, Московское центральное кольцо и Московский монорельс, а также трамвайную сеть.

На сегодняшний день активно внедряются инновационные решения для оптимизации работы метрополитена и повышения безопасности пассажиров. Так, каждый год, обновляется подвижной состав, на 2024 год обновлено уже более 75% парка. В этом году появились вагоны нового поколения «Москва-2024». Их дизайн был выбран жителями столицы в 2023 году на Московском урбанистическом форуме. Поезда стали более вместительными и комфортными для пассажиров: проходы в вагонах между сидениями стали шире, добавили зарядные устройства с разъемом Type-C и переместили их с сидений на поручни. Для пассажиров с ограниченной мобильностью была установлена платформа для подъема и спуска, а также добавлена кнопка оповещения машиниста. На данный момент новые поезда курсируют по Замоскворецкой линии метро и по недавно открывшейся Троицкой линии, в которую вошли станции Новаторская, Университет дружбы народов, Генерала Тюленева и Тютчевская. В период с 2026 по 2030 годы в московском метро появятся новые вагоны «Москва-2026» с технологией беспилотного управления, которые станут еще тише, вместительнее и комфортнее для пассажиров.

Одной из важнейших инноваций в Московском метрополитене стало внедрение системы видео-аналитики «Сфера», которая преобразовывает лица в биометрические ключи, доступ к которым имеют только правоохранительные органы. Такая система обеспечивает круглосуточный мониторинг станций и поездов. Она работает на всех станциях метро и является эффективной для поиска пропавших людей, а также преступников, что обеспечивает безопасность пассажиров при поездках в московском транспорте.

Немаловажным нововведением стало внедрение технологий искусственного интеллекта в трамвайное управление. В мае 2024 года в Москве был запущен первый беспилотный трамвай, а уже в августе его протестировали первые пассажиры. К 2027 году более 80% трамваев будут управляться с помощью искусственного интеллекта.

Также в Москве активно расширяются возможности оплаты проезда по биометрии для студентов, которая делает поездки более комфортными, за счет того, что для прохода через турникет не требуются карта или телефон. Более 500 тысяч студентов смогут оплачивать проезд «с помощью улыбки» в метро и на МЦК. Воспользоваться данным способом оплаты проезда можно, подключив эту опцию через приложение «Метро Москвы», которое, к тому же, предлагает интерактивные карты с возможностью планирования маршрутов, а также актуальную информацию о времени прибытия поездов. К приложению также можно привязать как карту москвича, так и любую другую транспортную карту и пополнить ее, что упрощает процесс оплаты проезда для пассажиров.

При проектировании московского метро в целях обеспечения безопасности пассажиров применяется информационное моделирование, которое позволяет проводить виртуальное строительство станций. Данная система помогает выявлять и устранять ошибки, которые могут возникнуть в процессе реального строительства объекта. Кроме того, при строительстве станций московского метро стали использовать виброгасящие конструкции, которые защищают здания от вибраций и шума, а также десятиметровые щиты-гиганты, с помощью которых были построены станции Большой кольцевой и Некрасовской линий метро.

Еще одной инновационной технологией, которая появилась в 2024 году считаются цифровые станции. На них появились цифровая навигация с обновлением информации в реальном времени, которая включает интерактивные информационные стенды, сенсорные указатели со схемой метро, а также специальную подсветку под потолком станции, которая показывает загруженность поезда и свободные вагоны. Кроме этого, цифровые станции предлагают системы навигации для людей с ограниченными возможностями, которые включают голосовые подсказки и тактильные карты.

Таким образом, в современных условиях инновационное развитие Московского метрополитена обеспечивает его безопасность и комфорт, а также высокий уровень транспортной мобильности для пассажиров, что повышает устойчивость всей транспортной системы столицы, превращая ее в крупнейший центральный транспортный узел.

Список использованных источников:

1. Голик Д. В., Клетанина М. П., Инновации в инфраструктуре Московского метрополитена – Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – 5 с.

2. Тыштыкова С. И., Основные направления инноваций в транспорте – Научный журнал «Стратегии бизнеса». – 2022. – 4 с.

3. Галушко М.В., Шарипова К.Р., Основные проблемы и перспективы развития инновационных технологий в транспортной отрасли России – Креативная экономика. – 2020. – Том 14. – № 6. – 12 с.

© Эльгудина М.М., 2024

УДК 007.52

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВИРТУАЛЬНЫХ ПОМОЩНИКОВ В КОРПОРАТИВНЫЕ МЕДИА

Якушева А.П., Кононова О.С.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние годы виртуальные помощники стали неотъемлемой частью корпоративной среды, меняя подходы к коммуникации и методы взаимодействия внутри организаций. Внедрение этих технологий в корпоративные медиа открывает новые горизонты для оптимизации процессов, повышения эффективности и улучшения взаимодействия с клиентами. Например, виртуальные помощники или чат-боты, представляющие собой программные решения, способны вести полноценный диалог с пользователем, решать конфликтные ситуации или отвечать на негативные отзывы, что в итоге приводит к качественно новому уровню общения и обслуживания. Они не только облегчают доступ к информации, но и автоматизируют рутинные задачи, позволяя пользователям сосредоточиться на более важных делах.

Согласно статистике исследования VK Мессенджера, 90% россиян знают о чат-ботах. Наивысший уровень осведомленности наблюдается среди респондентов в возрасте 25-34 лет (96%), тогда как среди людей старше 45 лет он составляет 84%, что является самым низким показателем. Почти три четверти (73%) россиян активно используют чат-боты, что составляет 81% от общего числа знакомых с этим инструментом [1]. 42% потенциальных клиентов прибегают к услугам чат-ботов для покупок онлайн. Поскольку большинство помощников запрограммированы на предоставление точных и конкретных ответов, их использование привело к росту уровню удовлетворенности потребителей до 80% [2]. Также известно, что подавляющее число клиентов предпочитают чат-бота корпоративному агенту для решения своих вопросов [3].

Резюмирую данные, можно констатировать, что использование технологии виртуальных помощников для автоматизации и оптимизации процессов взаимодействия с пользователями обладает высокой

актуальностью и практической значимостью. Изучение их структуры, классификация видов, анализ системы внедрения будут приведены в материале статьи.

Чат-бот – это автоматическая система для общения с пользователями. Это алгоритм, который имитирует человеческие беседы и помогает клиентам решать различные задачи, например, выполнять бронирование или запись информации, включать сервис автоответчика, при необходимости перенаправлять запрос вместе с полученными данными на нужного специалиста. Таким образом, чат-боты упрощают взаимодействие между клиентом и компанией и помогают экономить средства.

Чат-боты можно разделить на две основные категории в зависимости от их функциональности и способа обработки информации – боты, основанные на правилах (Rule-based Chatbots), и боты с искусственным интеллектом (AI Chatbots). Чат-боты, основанные на правилах, работают на основе заранее заданных правил и сценариев. Они могут отвечать на вопросы, используя фиксированные ответы, которые привязаны к определённым ключевым словам или фразам. Они хорошо подходят для решения стандартных и часто задаваемых вопросов, но не могут обрабатывать сложные или неожиданные запросы. ИИ чат-боты используют технологии искусственного интеллекта, такие как машинное обучение (ML) и обработка естественного языка (NLP), чтобы понимать и интерпретировать пользовательские запросы. Они способны вести более сложные и естественные беседы. ИИ чат-боты трудоёмки в разработке, в отличие от чат-ботов, основанных на правилах, так как требуют больших объемов данных для обучения. При этом такие чат-боты могут давать неожиданные или неточные ответы, если не обучены должным образом. Существует еще одна категория – гибридные чат-боты (Hybrid Chatbots). Эти чат-боты комбинируют элементы правильных и ИИ чат-ботов. Они могут использовать заранее заданные сценарии для стандартных запросов, а также применять ИИ для более сложного взаимодействия.

Также чат-боты можно классифицировать в соответствии с конкретными функциями и технологиями, используемыми для расшифровки намерений и запросов пользователей. Выделяют следующие типы чат-ботов: чат-боты на основе меню (Menu-based chatbots); чат-боты, основанные на правилах (Rule-based chatbots); чат-боты NLP (NLP chatbots); контекстные или машинно-обучаемые чат-боты (ML chatbots); гибридные чат-боты (Hybrid chatbots); голосовые боты (Voice chatbots).

Чат-боты на основе меню – это тип чат-ботов, которые предлагают пользователям заранее определённые варианты ответов или действий в виде меню. Вместо того чтобы полагаться на свободный текстовый ввод, пользователи могут выбирать из предложенных опций, что упрощает

взаимодействие и делает его более структурированным. Чат-боты, основанные на правилах, работают на основе заданных правил, позволяя обрабатывать более сложные запросы и вариации, но могут быть менее интуитивными. В целом, чат-боты, основанные на меню, подходят для простых задач, а на основе правил – для более сложных сценариев.

Чат-боты, использующие технологии обработки естественного языка (NLP – Natural Language Processing), представляют собой продвинутые системы, способные понимать и интерпретировать человеческий язык. Они анализируют текстовые сообщения, выявляют намерения пользователей и извлекают значимую информацию, что позволяет им более точно реагировать на запросы.

Контекстные и машинно-обучаемые чат-боты представляют собой продвинутые системы, которые используют технологии обработки естественного языка (NLP) и машинного обучения для более эффективного взаимодействия с пользователями. Они анализируют не только текущее сообщение пользователя, но и историю общения, чтобы лучше понять намерения и потребности пользователя. Эти чат-боты обучаются на больших объемах текстовых данных, что впоследствии помогает им распознавать закономерности в языке.

Голосовые чат-боты – это системы, которые используют технологии обработки естественного языка (NLP) и синтеза речи для взаимодействия с пользователями через голосовые команды. Они позволяют пользователям задавать вопросы и получать ответы в аудиоформате.

Внедрение чат-ботов в корпоративные медиа приносит очевидную пользу: повышается качество взаимодействия с клиентами, оперативность действий, оптимизируются внутренние процессы. Характерным преимуществом является круглосуточный доступ к виртуальному помощнику и мгновенная обработка запросов. Сокращается время ожидания, а значит формируется положительный опыт и лояльное отношение со стороны клиентов компании. Кроме того, виртуальные помощники, собирая и анализируя данные о предпочтениях клиентов, способны в дальнейшем предоставлять более персонализированные рекомендации и предложения.

Внедрение чат-ботов в корпоративные медиа требует тщательного планирования и учета ряда особенностей. Во-первых, необходимо определить, какие именно задачи должен решать чат-бот (например, обслуживание клиентов, автоматизация внутренних процессов, сбор данных и т.д.) и с какой целевой аудиторией он будет взаимодействовать. Во-вторых, нужно выбрать платформу – боты могут быть интегрированы в различные системы (например, мессенджеры, веб-сайты, социальные сети), и конечный выбор платформы чаще всего обусловлен как раз целевой

аудиторией. Кроме того, выбранная платформа должна поддерживать необходимые функции и интеграции, например, чат-боты должны быть интегрированы с существующими системами, такими как CRM, базы данных и др., чтобы иметь доступ к актуальной информации и обеспечивать качественное обслуживание. Необходимо создать сценарии для различных типов взаимодействий с пользователями, включая ответы на часто задаваемые вопросы и обработку более сложных запросов (рис. 1).

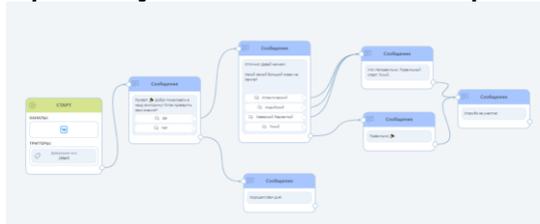


Рисунок 1 – Пример сценария чат-бота, сделанный в сервисе Textback

Перед полным запуском рекомендуется провести тестирование на небольшой группе пользователей, чтобы выявить возможные проблемы и улучшения. Кроме того, необходимо обеспечить защиту персональных данных пользователей, в том числе за счет шифрования информации при передаче сообщений, и соответствие нормативной базе действующего законодательства.

Чат-боты становятся очень важным инструментом в корпоративной среде и неотъемлемой частью стратегии эффективного взаимодействия как с сотрудниками, так и с клиентами. В условиях стремительного развития технологий и увеличения ожиданий пользователей, компании, которые интегрируют виртуальных помощников в свои корпоративные медиа, получают конкурентное преимущество, демонстрируя свою инновационность и готовность адаптироваться к новым запросам и вызовам.

Список использованных источников:

1. Исследование VK Мессенджера: три четверти россиян активно используют чат-боты // VK Blog URL: <https://vk.com/press/messenger-bots-research> (дата обращения: 10.11.2024).

2. 65 Chatbot Statistics 2024 (Market Share & Trends) // Demandsage URL: <https://www.rbc.ru/sport/03/08/2024/66a8b95a9a7947dd03eedab6> (дата обращения: 14.11.2024).

3. What Do Your Customers Actually Think About Chatbots? // Userlike URL: <https://www.userlike.com/en/blog/consumer-chatbot-perceptions> (дата обращения: 15.11.2024).

4. 6 Different Types of Chatbots [Classification & Categories] // Tidio URL: <https://www.tidio.com/blog/chatbot-types/> (дата обращения: 15.11.2024).

5. Чат-бот – digital помощник рекрутера // Cyberleninka URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chat-bot-digital-pomoschnik-rekrutera> (дата обращения: 17.11.2024).

© Якушева А.П., Кононова О.С., 2024

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ АЛЕКСИТИМИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Кожевникова А.Е., Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Алекситимия – это концепция, впервые введенная в психологию в 1970-х годах психоаналитиками Джоном С. Немия и Питером Сифнеосом. Этот термин происходит от греческих слов «а» (без), «лексис» (слово) и «тимия» (эмоция), что в целом можно перевести как «неспособность к выражению эмоций». Люди с алекситимией испытывают трудности в идентификации и описании своих эмоций, а также в понимании эмоциональных состояний других [1].

Алекситимия часто рассматривается как результат сочетания различных факторов, включая генетическую предрасположенность, социальное окружение и личный опыт. Рассмотрим факторы, способствующие развитию алекситимии.

Генетические факторы. Некоторые исследования показывают, что у людей с алекситимией могут быть изменения в структуре и функции мозга, особенно в тех областях, которые отвечают за обработку эмоций [2].

Первичная алекситимия объясняется с позиции теории межполушарной асимметрии мозга, когда имеет место снижение функционирования правого полушария, что выражается трудностью вербализации эмоций, обеднением аффектов, конкретным, рациональным мышлением. Также предполагается наличие билатеральной или аномальной локализации центра речи в недоминантной полушарии. Вторичная алекситимия развивается в результате тяжелой психологической травмы или на фоне течения различных острых заболеваний (инфаркт миокарда, инсульт и др.). Это рассматривается как своеобразный «защитный механизм» и проявляется состоянием глобального торможения аффектов [3].

Социальные факторы. Социальное окружение и культурные нормы также могут влиять на способность человека выражать свои эмоции. В

некоторых культурах открытое выражение чувств считается слабостью, что может привести к подавлению эмоций.

Психологические факторы. Например, травматический опыт, особенно в детстве, может способствовать развитию алекситимии. Например, дети, выросшие в семьях, где эмоции не выражались или не обсуждались, могут развить алекситимию как защитный механизм. Это может быть связано с тем, что в таких условиях эмоциональное выражение воспринимается как нечто нежелательное или опасное.

Для лиц с алекситимией характерны следующие особенности.

Эмоциональная сфера: неспособность к распознаванию и описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей, трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, телесный дискомфорт. Лицам с выраженной алекситимией трудно оценить модальность переживаний, им сложно понять огорчены они, встревожены или раздражены.

Когнитивная сфера: недостаточность воображения, ограниченность способности фантазировать, недостаточная способность к творчеству, слабость функции символизации и категоризации в мышлении, преобладание наглядно-действенного над абстрактно-логическим мышлением. Даже при высокой образованности речь алекситимика очень скудна и лишена каких-либо косвенных преукрашиваний.

Личностный профиль: высокая личностная тревожность, инфантильность, в разной степени примитивность жизненной позиции, недостаточно развитая функция рефлексии, нечувствительность к своему физическому и психологическому состоянию, неспособность активного вмешательства в обстоятельства жизни, низкий уровень удовлетворенности жизнью. В личностном профиле алекситимика преобладают черты, направленные на реализацию социальной роли, а не на личностное совершенствование [2].

Перечисленные качества в своей совокупности делают сложным и целостное восприятие жизни и саморегуляцию, приводят к трудностям в межличностных отношениях. Кроме того, алекситимия может быть связана с повышенным риском развития психосоматических расстройств, депрессии и тревожных расстройств.

Симптомы алекситимии могут варьироваться от человека к человеку, но обычно включают:

1. Трудности в распознавании эмоций. Человек может не осознавать, что он чувствует, или не понимать, какие эмоции он испытывает.

2. Проблемы с выражением эмоций. Даже если эмоции осознаются, человек может испытывать трудности в их выражении, что приводит к эмоциональной изоляции.

3. Физические симптомы. Алекситимия может проявляться через соматические жалобы, такие как головные боли или боли в животе, которые не имеют явной медицинской причины.

4. Социальные трудности. Люди с алекситимией могут испытывать проблемы в межличностных отношениях, так как им трудно взаимодействовать с другими на эмоциональном уровне [4].

Психотерапия, особенно когнитивно-поведенческая терапия, может помочь людям научиться распознавать и выражать свои эмоции. Терапия может также сосредоточиться на проработке травматического опыта и развитии навыков эмоционального интеллекта. Групповая терапия может быть полезной, так как она предоставляет возможность взаимодействовать с другими людьми и учиться выражать эмоции в безопасной обстановке. Также могут использоваться техники релаксации и медитации, которые помогают людям наладить связь с собственными чувствами.

Было проведено исследование среди молодёжи при помощи Пертского опросника алекситимии (адаптация П.М. Ларионова) [5]. В исследовании приняло участие 40 человек возрастом от 16 до 20 лет. По полученным результатам после первичной обработки у половины опрошенных алекситимия не выражена, а опрошенные, имеющие большой показатель уровня алекситимии, имеют затруднения с внешне-ориентированным мышлением, то есть присутствует склонность не концентрировать внимание на собственных эмоциях (негативных и позитивных) и трудности с оценкой (то есть идентификацией и описанием) собственных негативных и позитивных чувств.

Люди с алекситимией имеют сниженный эмоциональный интеллект, поэтому они могут столкнуться с различными проблемами в межличностных отношениях, так как их трудности в понимании и выражении эмоций могут приводить к недопониманию и конфликтам. Понимание этого состояния важно для разработки эффективных методов лечения и поддержки молодёжи, страдающих от алекситимии, и для повышения их качества жизни. Признание и работа с эмоциями, как свои, так и окружающих, могут значительно улучшить межличностные отношения и общее психическое здоровье.

Список использованных источников:

1. Стоименов Й. А., Стоименова М. Й., Коева П. Й. и др. Психиатрический энциклопедический словарь. – К.: «МАУП», 2003. – С. 31. – 1200 с.

2. Искусных А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: журнал. – 2015.

3. Антонова Н.А., Кузнецова Е.Б., Шоломов И.И. Алекситимия у больных с инфарктом головного мозга левополушарной локализации в позднем восстановительном периоде. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2015; 115(10-2):3-6

4. Потапова Н.А., Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И. Проблемы изучения феномена алекситимии в психологии. – Вестник Волгоградского государственного университета, 2016. – С. 66.

5. П.М. Ларионов, Д.А. Прис, О. Ю. Хохлова, М. В. Яковлева. Оценка алекситимии: психометрические свойства русскоязычной версии Пертского опросника алекситимии // Клиническая и специальная психология, 2023. №1

© Кожевникова А.Е., Ксенофонтова К.М., 2024

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ВЫРАЖЕННОЙ ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ

Козлова М.А.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Личностные убеждения – это глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека. В базовые убеждение входит несколько компонентов, но самые важные это отношение к миру и отношение к себе.

Импульсивность определяется как психологическая тенденция к мгновенным, спонтанным решениям или действиям, осуществляемых без адекватного осмысления потенциальных последствий. Импульсивность является одной из характеристик пограничного расстройства личности (ПРЛ). ПРЛ определяется как нестабильное восприятие себя, личных целей, своих отношений и чувств, сопровождаемое импульсивностью, склонностью к риску и враждебностью, являющееся неадаптивным.

Данное исследование направлено на изучение показателей базовых убеждений в зависимости от выраженности импульсивности, которая является одной из составляющих пограничного расстройства личности. Целью работы является изучение личностных убеждений у людей с выраженной импульсивностью. Исследование проводилось на базе Google Forms, в нем приняли участие 82 человека разного пола, возраст которых составляет от 18 до 62 лет. Для изучения личностных убеждений была

использована шкала базовых убеждений (The World Assumption Scale). Для изучения импульсивности использовалась рейтинговая шкала Занарини для пограничного расстройства (ZAN-BPD). Показатели личностных убеждений были оценены по U-критерию Манна-Уитни. Значимыми параметрами оказались BP и SW. Параметр BP определяется как «доброжелательность людей», а SW – как «ценность собственного Я» (рис. 1).

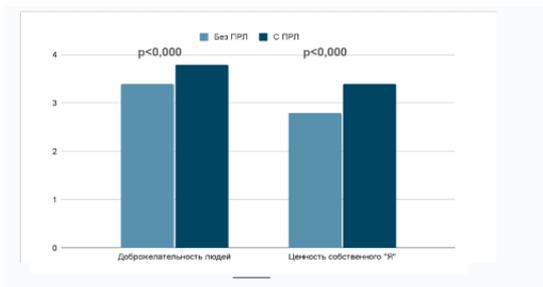


Рисунок 1 – Показатели личностных убеждений

Люди, не склонные к пограничному расстройству личности, обычно склонны видеть окружающих как дружелюбных и полагают, что, в случае необходимости, могут рассчитывать на чужую помощь, вежливость и понимание. В отличие от них, индивиды с ПРЛ обычно ощущают враждебность со стороны других и не ожидают получить поддержку. Это может быть связано с трудностями в общении, импульсивностью и эмоциональной нестабильностью, характерной для данного расстройства.

Также у людей без признаков ПРЛ часто наблюдается высокая самооценка: они ценят свои достижения и уверены в себе. Они способны к саморазвитию и не зависят от внешнего одобрения. Лица с ПРЛ испытывают затруднения в контроле над своими действиями и нуждаются в постоянном одобрении, особенно со стороны значимых для них людей. Это влияет на их самооценку и может снижать ощущение собственной значимости.

В представлениях большинства здоровых и зрелых людей встречается неявная модель мира и самовосприятия, которая может быть описана так: «Мир преимущественно добр, а несчастья случаются преимущественно с теми, кто поступает неправильно. Поскольку я считаю себя добрым человеком, я ожидаю быть в безопасности от невзгод». Тем не менее, определенные события, кардинально противоречащие этой модели (такие как негативные переживания или расстройства личности), могут привести к серьезным и продолжительным психологическим проблемам. В таких ситуациях индивид сталкивается с реальностью мира и собственной уязвимостью, что разрушает прежнее ощущение защищенности и может привести к психической дезадаптации. Незрелый человек или человек с личностным расстройством воспринимает мир по-другому, у него

наблюдаются проблемы с самоконтролем, с самоидентификацией, с самоповреждающим поведением и паранойей, что сказывается на том, как к нему относятся окружающие и влияет на собственную ценность.

Негативный опыт, который без исключения есть у людей с предрасположенностью к пограничному расстройству, вызывает долговременные и тяжелые психологические проблемы, которые появляются или усугубляют уже имеющиеся. Чувство беспомощности и потери контроля над собственной жизнью может сохраняться еще долгое время после того, как исчезнут первоначальные симптомы ПРЛ.

Таким образом, базовые убеждения как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, которые предрасположены к пограничному расстройству личности или пережили стресс, но это не означает, что они выздоровели.

Список использованных источников:

1. Агарков В.А. Диссоциация и пограничное расстройство личности // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 2. С. 10-37.

2. Антиперович Е.Г. Влияние специфики профессиональной деятельности на базовую убежденность в ценности "Я" личности юриста // Международный научный журнал "Символ науки". 2016. № 2.

3. Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. Т. 1. Москва: Медицина, 1994. С. 655-656.

4. Janoff-Bulman, R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct // Social Cognition. 1989. Vol. 7, Special Issue: Stress, Coping, and Social Cognition. P. 113-136.

5. Zanarini, M.C., Gunderson, J.G., Frankenburg, F.R., Chauncey, D.L. The Revised Diagnostic Interview For Borderlines: Discriminating BPD from Other Axis II Disorders // Journal of Personality Disorders. 1989. Vol. 3, No. 1. P. 10-18.

© Козлова М.А., 2024

УДК 159.9.07

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Колесникова П.В.

Научный руководитель Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Определенный уровень тревожности – естественная особенность активной деятельности личности. Тревожность оказывает влияние на деятельность и общение человека. Подростки с высокой тревожностью боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе сверстников. Высокая тревожность снижает эффективность познавательной деятельности, ухудшает показатели интеллекта, креативности, когнитивных функций. Высоко-тревожные подростки имеют затруднения в общении, следует сделать вывод, что подросток с высоким уровнем тревожности должен быть под пристальным вниманием педагогов, психологов, родителей, что и обусловило проблему данного исследования.

Повышенная тревожность – это постоянное, не проходящее беспокойство. Большую часть дня человек блуждает в тревожных мыслях и ощущениях, расходует внутренние ресурсы на осознанные или не очень попытки успокоиться и убедить себя в том, что всё в порядке [1]. А ещё некоторые люди с высокой тревожностью могут быть чрезмерно агрессивны, конфликтны и раздражительны. И дело не в том, что человек злой, плохой или несдержанный: просто тревога заставляет воспринимать любое внимание к себе (даже позитивное), советы и замечания как угрозу [4].

Тревожность – это свойство личности, выражающееся в склонности человека к переживанию тревоги. Выделяют личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность – это склонность человека ожидать от окружающего мира чего-то плохого и небезопасного, воспринимать нейтральные ситуации как угрожающие самооценке и самоуважению и как следствие реагировать на эти ситуации состоянием тревоги. Ситуативная тревожность – это отрицательное эмоциональное состояние относительной длительности, которое связано с изменением нервно-психической деятельности. Длительное переживание ситуативной тревожности со временем формирует личностную тревожность [5].

Подростковый возраст – сложный период становления личности, межличностных отношений и тревожности. Подростки подвержены к

повышенной тревожности, что мешает их межличностным отношениям со сверстниками. Понимание этих взаимосвязей имеет решающее значение для поддержки подростков на их пути к здоровому и продуктивному будущему.

Подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, которое не может быть заменено общением с родителями. В среде со сверстниками подростки не только удовлетворяют свою потребность в общении, но и учатся взаимодействовать друг с другом, развивают коммуникативные способности и самосознание.

Особенности межличностных отношений: в основе межличностных отношений заложены эмоциональные и чувственные оценки партнеров; личность каждого участника межличностных отношений выступает как отдельная и уникальная единица; формирование межличностных отношений проявляется постепенно в ходе взаимодействия людей; межличностные отношения динамичны и меняются на протяжении всего времени существования. Смена характера межличностных отношений может быть кардинальной «с положительных – на отрицательные» [2].

Типы межличностных отношений к окружающим по опроснику Т. Лири: авторитарный; эгоистический; агрессивный; подозрительный; подчиняемый; зависимый; дружелюбный; альтруистический.

В исследовании приняли участие 35 подростков (от 14 до 16 лет), обучающиеся в ГБОУ г. Москвы «Школа № 2070 имени Героя Советского Союза Г.А. Вартаняна». Эмпирическое исследование проводилось с помощью следующих методик: методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина), «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири. По результатам первой методики было выявлено, что подростков, с высоким уровнем тревожности 26% от общего числа (30 человек), подростков с низким уровнем тревожности 30% от общего количества человек. Результаты второй методики показали, что преобладающими типами межличностных отношений у подростков с низким уровнем тревожности являются: авторитарный, эгоистический, дружелюбный и альтруистический.

Подростки, обладающие авторитарным типом отношения к окружающим, являются доминантными, энергичными, компетентными, авторитетными лидерами, успешными в делах, любят давать советы, требуют к себе уважения; эгоистический тип отношения к окружающим – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству; дружелюбным типом отношения к окружающим – склонные к сотрудничеству, кооперации, гибкие и компромиссные при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремятся быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформные, следуют условностям, правилам и

принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативные энтузиасты в достижении целей группы, стремятся помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительные, проявляют теплоту и дружелюбие в отношениях; альтруистическим типом отношения к окружающим – ответственные по отношению к людям, деликатные, мягкие, добрые, эмоциональное отношение к людям проявляют в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеют подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстные и отзывчивые.

Так же, у подростков с высоким уровнем тревожности преобладает эгоистический, агрессивный, подозрительный типы межличностных отношений. Эгоистичный тип межличностных отношений стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый. Агрессивный тип – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения. Требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный. Подозрительный тип – покорный, склонный к самоунижению, слабый, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном. Застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации [3].

Анализ различий и связи между типами межличностных отношений и уровнями тревожности позволило выявить статистически значимые различия между средними баллами типов межличностных отношений в разных группах уровнем тревожности (общей, ситуативной и личностной). Анализ показал статистически значимые различия в подозрительном типе межличностных отношений между высокой и низкой общей тревожностью. Группа с высокой тревожностью отличается от группы с низкой тревожностью выраженностью подозрительного типа межличностных отношений.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что подростки с высокой тревожностью имеют наиболее выраженный подозрительный тип межличностных отношений, что говорит о том, что такие подростки считают окружающий мир враждебным по отношению к себе. Они обычно злопамятны, постоянно всем недовольны и на все жалуются. Также они, как правило, разочарованы в людях, и критикуют все явления и объекты окружающего мира.

Список использованных источников:

1. Абрамова Г. В. Психология развития и возрастная психология. Заширинская О. В. Психические травмы в межличностных отношениях. СПб.: Издательство СПбГУ, 2022 (Стр.220).

2. Методика «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири). URL:https://psylab.info/Методика_диагностики_межличностных_отношений_Лири

3. Петрова О. А., Быкова А. С. К проблеме выявления зависимости уровня тревожности подростков от дисгармонии их межличностных отношений. 2019 №3 (стр. 81).

4. Шкала тревоги. Опросник психодиагностический Ч.Спилбергер, Ю.Н.Ханин. URL: https://psylab.info/Шкала_тревоги_Спилбергера

© Колесникова П.В., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПРОКРАСТИНАЦИИ

Коренная Е.А.

Научный руководитель Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современная жизнь полна стрессовых ситуаций. Успешное их преодоление зависит от стратегии совладания со стрессом (это называется копинг-стратегией) [1, 2]. Лазарус и Фолкман определили копинговые стратегии как динамичные мыслительные и поведенческие способы решения проблем, воспринимаемые как сложные или непреодолимые [3]. Они выбрали два основных компонента: решение проблем и регуляция эмоционального реагирования на нее. К соответствующим последствиям относятся: противостояние, дистанцирование, самоконтроль, поиск поддержки, принятия ответственности, избегание, планирование и позитивная переоценка. У каждого из них есть свои плюсы и минусы. Различные стратегии предусматривают лучшую устойчивость к стрессу и психологическому благополучию, при этом выбор стратегии зависит от конкретной личности [3, 4].

Высокая тревожность среди современных людей также связана со стрессовыми ситуациями. Интересно, что в одинаковых ситуациях у людей различается степень тревожности, кто-то и вовсе не станет ее испытывать, а у кого-то может быть сильная тревожность по, казалось бы, относительно малым поводам [5]. Соответственно, тревожность – это индивидуальная

особенность, которая также может различаться по длительности, количеству и интенсивности проявления. Безусловно, симптомы могут снижать качество жизни человека и даже привести к психологическим или психологическим проблемам. Поэтому важно изучать данный вопрос, чтобы выбирать наиболее адаптивные способы борьбы с тревожностью [6].

Первым, кто описал тревожность, был Зигмунд Фрейд. С точки зрения психоаналитика тревожность – это функция «Эго», предупреждает об угрозе или опасности из окружающего мира. Таким образом, данная функция направляет человека к наиболее безопасной, адаптивной реакции. Тревожность характеризуется определенным чувством неприятного, осознанием и реакциями, соответствующими ситуации, именно с соматической стороны (например, учащение ЧСС, потливость и прочее) [5].

Цель данной работы заключается в изучении взаимосвязи копинг-стратегий и тревожности. Выборка составила 28 человек в возрасте от 15 до 35 лет, из которых 21 женщина и 7 мужчин. Для исследования преобладающей копинг-стратегии использовалась методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), для исследования прокрастинации использовалась методика на уровень прокрастинации (К. Лей). По результатам исследования были получены следующие средние значения выраженности копинг-стратегий и прокрастинации: стратегия разрешения проблем – 22; стратегия поиска социальной поддержки – 22; стратегия избегания – 19,9. В результате исследования было выявлено, что у молодых людей наиболее выраженным является предрасположенность к копинг-стратегиям Стратегия разрешения проблем и Стратегия поиска социальной поддержки. В результате исследования было выявлено, что молодые люди имеют средний уровень предпочитаемых копинг-стратегий. Это означает, что молодые люди предпочитают наиболее эффективной метод совладания, а именно использование всех трех поведенческих стратегий. Иными словами, молодежь в определенных случаях может справиться с неприятной ситуацией самостоятельно, но также, в зависимости от случая, может потребоваться поддержка окружающих и близких людей. А иногда молодые люди просто избегают столкновения с трудностями, понимая какие у них могут быть последствия.

Наиболее выраженными показателями предпочитаемых копинг-стратегий у молодых людей: Стратегия разрешения проблем и Стратегия поиска социальной поддержки. Это означает, что они привыкли активно решать затруднительные ситуации, используют все ресурсы, которыми обладают на данный момент, для того чтобы найти возможные пути решения проблемы, в том числе общение с окружающими людьми, обращение за помощью к семье, друзьям, родственникам, коллегам, знакомым.

Показатель стратегия избегания показывает склонность человека к уходу от решения проблемы, избегания контакта с ней и надежду на то, что ситуация разрешится сама по себе. Таким образом, у молодых людей наблюдается стремление активно разрешать трудные ситуации, предпочитая наиболее эффективные методы решения проблем. Данный результат, скорее всего, связан с социально-психологическими особенностями молодых людей.

Результаты исследования с помощью методики на уровень прокрастинации (К. Лей). Выявлено, что молодые люди не имеют склонности к системной прокрастинации. В подавляющем большинстве они не привыкли откладывать на потом те важные дела, которые возможно сделать сразу. Это говорит о том, что современные молодые люди обладают достаточной осознанностью. Они заинтересованы саморазвитием и самосовершенствованием.

Проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между предпочитаемой копинг-стратегией и прокрастинацией у молодых людей проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спермина. Для этого использовались результаты диагностики по методикам «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), «Методика на уровень прокрастинации» (К. Лей), авторской анкеты «Тест на уровень тревожности». По результатам анализа выявлены прямые и обратные корреляционные связи. Шкала «Копинг-стратегия Решение проблем» имеет незначительную положительную корреляцию со шкалой «Прокрастинация», что означает, что связь между этими двумя факторами не является сильной. В некоторых случаях люди, склонные к прокрастинации, могут использовать стратегии решения проблем как один из способов справиться с этой привычкой. Шкала «Копинг-стратегия Поиск социальной поддержки» имеет сильную положительную связь со шкалой «Прокрастинация», что означает, что люди, склонные к прокрастинации, часто используют стратегию поиска социальной поддержки в ситуациях, когда сталкиваются с проблемой откладывания дел на потом. Это может указывать на то, что люди, более склонные к прокрастинации, часто обращаются к другим людям за помощью или советом в попытке поддержать себя и справиться с такими ситуациями.

Шкала «Копинг-стратегия Избегание проблем» имеет среднюю положительную связь со шкалой «Прокрастинация», что указывает на то, что люди, склонные к прокрастинации, часто используют стратегию избегания проблем в ситуациях прокрастинации. Это может означать, что некоторые люди, сталкиваясь с проблемой прокрастинации, предпочитают избегать проблему или отвлекаться от нее, вместо того чтобы активно принимать меры для ее решения.

Шкала «Копинг-стратегия Решение проблем» имеет очень слабую положительную связь со шкалой «Тревожность», что указывает на то, что более высокий уровень использования стратегии решения проблем слабо, но все же связан с более низким уровнем тревожности. Другими словами, это может означать, что люди, более активно применяющие стратегии решения проблем, склонны к более низкому уровню тревожности. Шкала «Копинг-стратегия Поиск социальной поддержки» имеет очень слабую положительную связь со шкалой «Тревожность», что указывает на то, что более высокий уровень использования стратегии поиска социальной поддержки слабо, но все же связан с более низким уровнем тревожности. Другими словами, это может означать, что люди, более активно применяющие стратегию поиска социальной поддержки, склонны к более низкому уровню тревожности. Шкала «Копинг-стратегия Избегание проблем» имеет очень сильную положительную связь со шкалой «Тревожность», что указывает на то, что более высокий уровень использования стратегии избегания проблем сильно коррелирует с более высоким уровнем тревожности. Другими словами, люди, которые чаще применяют стратегию избегания проблем, склонны к более высокому уровню тревожности.

Шкала «Прокрастинация» имеет очень сильную положительную связь со шкалой «Тревожность», что указывает на то, что более высокий уровень прокрастинации сильно коррелирует с более высоким уровнем тревожности. Это означает, что люди, склонные к прокрастинации, также имеют склонность к более высокому уровню тревожности.

Таким образом, было зафиксировано наличие прямых и обратных корреляционных связей между характеристиками предпочитаемых копинг-стратегий и уровнем прокрастинации у молодых людей.

В результате корреляционного анализа были обнаружены положительные связи между характеристиками предпочитаемых копинг-стратегий и уровнем прокрастинации у молодых людей. Были выявлены положительные связи между характеристиками предпочитаемых копинг-стратегий и уровнем тревожности у молодых людей. Установлено, что чем больше у личности выражена предрасположенность к прокрастинации, тем выше уровень тревожности.

В ходе теоретического исследования психологических феноменов были получены следующие результаты. На становление преобладающей копинг-стратегии влияет множество факторов, воздействующие на человека в течение его жизни. Существует множество различных классификаций копинг-стратегий, однако в любом случае есть активные (успешные, конструктивные) копинг-стратегии, где используются собственные ресурсы, что в итоге приводит к преодолению трудной ситуации; и

пассивные (неуспешные, неконструктивные), которые препятствуют преодолению трудной ситуации. Прокрастинация – это нормальное состояние, если оно не является для человека привычным. Существует множество классификация прокрастинации, Ноа Милграм выделил два основных направления прокрастинации: откладывание выполнения задач и откладывание принятия решений. Исследование современной литературы по проблеме взаимосвязи копинг-стратегий и прокрастинации молодых людей показало, что на данный момент уже существуют единичные исследования, доказывающие данную взаимосвязь.

В ходе проведения эмпирического исследования получены следующие результаты: у молодых людей наиболее выраженным является предрасположенность к копинг стратегиям «Стратегия разрешения проблем» и «Стратегия поиска социальной поддержки»; молодые люди предпочитают наиболее эффективный метод совладания; молодые люди не имеют склонности к системной прокрастинации; молодым людям характерна умеренное чувство беспокойства и напряженности. Люди, склонные к прокрастинации, также имеют склонность к более высокому уровню тревожности. Существуют прямые корреляционные связи между характеристиками предпочитаемых копинг-стратегий и уровнем прокрастинации у молодых людей.

Выдвинутая гипотеза о существовании положительной взаимосвязи между копинг-стратегий и прокрастинацией подтверждена.

Список использованных источников:

1. Калинина Н.В. Взаимосвязь стратегий преодолевающего поведения и адаптации подростков в инклюзивной образовательной среде // Симбирский научный вестник. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

2. Костригин А.А., Козлова Л.В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2021. – №. 3. – С. 56-59.

3. Рассказова Е., Гордеева Т. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – № 17. С. 4.

4. Човдырова Г.С., Пяткина О.А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26. – № 1 (84). – С. 41-47.

5. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис В. В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989.

6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: «Прогресс-Универс», 1993.

© Коренная Е.А., 2024

УДК 159.9

СОЗАВИСИМОСТЬ И АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРОВ

Кочелова Е.В.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном обществе всё чаще затрагивается тема созависимости и зависимости в различных типах взаимоотношений – начиная с деловых и заканчивая личными. Созависимость – это сложный и многогранный феномен, который проявляется в межличностных отношениях, особенно когда один из партнёров страдает от зависимого поведения, будь то зависимость от алкоголя, наркотиков или других деструктивных паттернов. В таких случаях партнёр часто берёт на себя поддерживающую роль, стремясь помочь и «спасти» другого человека, что приводит к эмоциональному истощению, утрате собственного «я» и возникновению психологических проблем [5].

Созависимость представляет собой сложное эмоциональное состояние и паттерны поведения, которые характеризуются чрезмерной зависимостью одного человека от другого. Зачастую эта зависимость приводит к неравноправным и токсичным отношениям, в которых один из партнёров нуждается в постоянном контроле или заботе о другом. Созависимость характеризуется потерей личных границ, самопожертвованием или жертвенностью, избеганием конфликтов, манипуляциями, низкой самооценкой и страхом одиночества [2, 5]. Важным аспектом в понимании созависимости является исследование акцентуаций характера – ярко выраженных черт, которые могут усиливать предрасположенность к данной динамике. Акцентуации – такие как тревожность, зависимость, чрезмерная эмпатия или стремление к контролю, могут значительно влиять на взаимосвязь между партнерами и формировать замкнутый круг зависимого поведения. Понимание других аспектов не только способствует лучшему восприятию созависимых отношений, но и позволяет развивать эффективные стратегии для выхода из них. В данной статье мы рассмотрим основные черты созависимости, а также их связь с акцентуациями характера [1, с. 77].

Созависимость – это не просто эмоциональная зависимость от другого человека, это сложная система психологической защиты, которая формируется под воздействием различных факторов, включая социальные условия, семейные традиции и личностные черты. Люди, склонные к

созависимости, часто испытывают острую потребность в одобрении и признании, что заставляет их игнорировать собственные нужды и желания. Это явление можно наблюдать в отношениях, где один партнёр, страдающий от зависимости, манипулирует чувствами другого, а тот, в свою очередь, жертвует собой в попытках спасти любимого человека или избежать конфликта [2].

Акцентуации характера – это особенности характера, ярко выраженные черты, которые придают индивидуальность и специфические черты человеку. Они обозначают особенности психического реагирования, которые могут проявиться в виде крайностей. Акцентуации можно разделить на несколько основных типов: эмоциональные, тревожные, зависимые, нарциссические, параноидальные [1, с. 55]. Ключевая связь между акцентуациями характера и созависимостью заключается в том, как различные типы акцентуаций влияют на созависимые отношения. Люди с зависимыми акцентуациями склонны искать одобрение и поддержку окружающих, что может привести к тому, что они будут жертвовать своими интересами и личными границами, и это будет усугублять созависимость [4, с. 105]. При эмоциональных, или эмотивных акцентуациях партнёр может слишком эмоционально реагировать на поступки другого человека, что делает его более восприимчивым и зависимым от его состояния и эмоций. При тревожных акцентуациях человек может избегать конфликтов и подавлять свои потребности из-за страха одиночества и потери партнёра, и это усиливает созависимость. При параноидальных акцентуациях один партнёр начинает подозревать другого в предательстве, что приводит к чрезмерному контролю и манипуляциям, которые также создают нездоровую зависимость в отношениях. При нарциссических акцентуациях нарцисс может использовать манипуляции, эмоциональное насилие, играть роль «жертвы», что создает токсичное взаимодействие и позволяет управлять созависимым партнером [1, с. 92].

Основные черты, в которых проявляется созависимость в потребности в контроле, в страхе одиночества, в проблемах с самооценкой, а также в жертвенности, что наиболее часто может проявляться у партнёров с акцентуированными чертами характера, или у тех, кто находится под непосредственным влиянием людей с акцентуированными чертами характера. Акцентуации не являются статичными чертами и могут меняться под влиянием самых различных факторов. Осознание этих паттернов поведения, своих акцентуаций и способность к рефлексии может помочь обеим сторонам взаимоотношений улучшить понимание себя, а также искать возможности выхода из разрушающего круга и укрепить здоровые границы в отношениях [3, с. 3; с. 7, с. 11].

Список использованных источников:

1. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.
2. Буйносова, П. А. Социально-психологические особенности личности созависимых / П. А. Буйносова, О. С. Карымова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 5.
3. Постнов В.В. Созависимость / Учебное пособие для врачей психиатров, психиатров-наркологов, клинических психологов – г.Оренбург – 2008. – 18 с.
4. Москаленко В.Д. Созависимость – новая болезнь. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова. – 1994. – с. 95-99.
5. Володарская Е.А., Дурдыева Э.Г. Взаимосвязь индивидуально-личностных особенностей женщин и их склонности к созависимым отношениям / Центр истории организации науки и науковедения Института истории естествознания и техники им. С.И. Вавилова РАН / Московский институт психоанализа – 2022.

© Кочелова Е.В., 2024

УДК 159.9.07

АДАПТИВНОСТЬ И КОММУНИКАбельНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Кравец З.Ю.

Научный руководитель Ксенофонтова К.М.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современный мир стремительно меняется: глобализация, цифровизация и новые технологии влияют на все сферы жизни, включая образование. В этом контексте адаптивность и коммуникабельность студентов становятся решающими факторами их успешного обучения и будущей профессиональной деятельности. Адаптивность определяет способность студента эффективно реагировать на изменения и новые условия, в то время как коммуникабельность отражает умение взаимодействовать с другими людьми. Обе эти компетенции играют важную роль в формировании личности и профессионала.

Адаптивность и коммуникабельность студентов являются ключевыми навыками, необходимыми для успешной учебы и будущей профессиональной карьеры. В современном мире, где меняются технологии, требования рынка труда, и социокультурные реалии, важно уметь быстро адаптироваться к новым условиям и находить общий язык с

разными людьми. Исследования в области адаптивности и коммуникабельности студентов позволяют выявить факторы, влияющие на развитие этих навыков, и помогают разработать методики и программы обучения, способствующие их улучшению. Кроме того, изучение этих аспектов повышает эффективность образовательного процесса и помогает учреждениям образования адаптировать свою деятельность под потребности студентов. Таким образом, актуальность исследований по адаптивности и коммуникабельности студентов обусловлена их значимостью для личностного и профессионального развития молодых людей, а также для эффективности образовательной системы в целом.

Адаптация – понятие, которое может быть интерпретировано по-разному. Для более точного определения сути адаптации был использован метод морфологического анализа и проведена морфологическая классификация этого понятия. Таким образом, большинство авторов трактуют адаптацию как процесс приспособления, изменения параметров, элементов и самой системы в целом. В научной литературе и на практике адаптацию, как правило, связывают с изменениями во внешней среде предприятия.

Вначале адаптация была понимаема как степень вовлечения предприятий в рыночные формы хозяйствования. Этот подход объяснялся развитием рыночной экономики в государстве. В контексте этого подхода адаптация характеризовалась изменением форм собственности, освоением новых рынков сбыта, производством конкурентоспособной продукции, оптимизацией количества персонала, стремлением к максимизации прибыли и другими факторами. Однако с течением времени это понимание адаптации утратило свою актуальность, поскольку предприятия уже были вовлечены в рыночную систему хозяйствования [1].

Следующий подход к адаптации представлял её как «выживание». Это объяснялось изменением роли государства в хозяйственной деятельности предприятий. Поскольку государство перестало быть главным инвестором и потребителем продукции, произошёл резкий спад производства. В результате предприятия были вынуждены забыть о развитии и сконцентрироваться на сохранении своих позиций и на выживании. Однако, как вовлечение предприятий в рыночные формы хозяйствования, так и период выживания предприятий были временными процессами. Таким образом, такое понимание адаптации стало неактуальным с течением времени.

В рамках следующего подхода адаптация начала пониматься как освоение новых способов хозяйственно-финансовой деятельности предприятия в новых условиях внешней среды. Это понимание адаптации носит более общий характер.

Системный подход к адаптации рассматривает ее как систему изменений, вносимых во внутренние системы деятельности предприятия. Целью таких изменений является обеспечение эффективности деятельности предприятия в новых условиях. Система адаптации представляет собой совокупность изменений, внесенных в стратегию развития предприятия и в его внутренние системы с целью согласования со стратегией и состоянием внешней среды.

Коммуникабельность – это качество, которое определяет способность человека в установлении социальных связей и отношений [2]. Благодаря коммуникабельности возникают возможности для достижения успеха как в личной жизни, так и на рабочем месте. Испытывать чувство одиночества и комплексов больше нет, а реализация планов во всех сферах жизни облегчается. Общительные люди легче достигают своих целей и успешно выполняют поставленные задачи. Например, при прохождении собеседования на работу очень важно, какой имидж оставит собеседующий, является ли он общительным или замкнутым человеком. Если работа связана с продажей товаров или услуг, то некоммуникабельному и замкнутому человеку в такой сфере трудно ужиться. Работодатель предпочтет выбрать сотрудника, способного убедительно представить и продать свою продукцию или услугу.

Коммуникабельность включает способность передавать и воспринимать информацию, использовать различные средства коммуникации (вербальные, невербальные) и воздействовать на личность взаимодействующего. Также важно достичь единого восприятия коммуникационной ситуации, поэтому в области коммуникабельных навыков необходимы следующие умения [3].

Адаптивность и коммуникабельность являются взаимодополняющими компетенциями, каждая из которых играет свою роль в жизни студента. Однако можно выделить некоторые различия между ними. С одной стороны, адаптивность часто предполагает большее внимание к внутренним аспектам личности, таким как саморегуляция и мотивация. Студенты с высокой адаптивностью могут успешно справляться с изменениями, но это не всегда гарантирует, что они смогут наладить эффективное взаимодействие с окружающими. С другой стороны, коммуникабельность предполагает внешний аспект взаимодействия и включает в себя навыки, необходимые для успешного общения с другими людьми. Даже самый коммуникабельный студент может столкнуться с трудностями, если он не умеет адаптироваться к меняющимся условиям [4].

Молодежь и студенческая молодежь представляет собой обширную и прогрессивную часть современного российского общества. Студенческая молодежь за счет высокого уровня образования, активного трудоспособного

возраста, динамичного социального поведения, как поколение отражает основной интеллектуальный и производительный пласт общества [5]. Например, для создания интегрированного студенчества, обладающего высоким уровнем социализации, необходимо улучшать межэтнические, межгрупповые, межличностные взаимоотношения. С точки зрения возрастной психологии молодежь, в том числе студенческая, включает людей, возраст которых варьирует от 16 до 30 лет, а в настоящий момент до 35 лет. Как раз в этом возрастном диапазоне происходит устойчивое формирование системы жизненных ценностей, социального статуса личности, становление самосознания. Также происходит развитие критического мышления, способности оценивать жизненные явления, исходя из собственного индивидуального мировоззрения. Молодежь обладает способностью перерабатывать и усваивать большое количество информации, что в свою очередь формирует способность молодого человека находить оригинальные способы решения трудных ситуаций [6].

В контексте изменения образовательных парадигм возникает вопрос о том, как можно развивать адаптивность и коммуникабельность у студентов. Применение активных методов обучения, таких как проектные работы, кейс-стадии и групповые обсуждения, может помочь студентам развивать как адаптивность, так и коммуникабельность. Также важным аспектом является создание обучающей среды, способствующей открытой коммуникации и поддерживающей возможность для студентов адаптироваться к новым условиям. Например, интерактивные платформы и ресурсы для совместного обучения могут помочь студентам развивать навыки коммуникации, в то же время способствуя их адаптивности.

Сегодняшние работодатели все чаще обращают внимание на навыки адаптивности и коммуникабельности при отборе кандидатов. В условиях глобализации и увеличения культурного разнообразия, умение находить общий язык с представителями разных культур становится не просто преимуществом, а необходимостью. Студенты, активно развивающие эти качества, могут легко интегрироваться в международные командные проекты, что открывает двери ко многим карьерным возможностям.

Ключевую роль в формировании этих навыков играют различные внеучебные активности: участие в волонтерских проектах, клубах по интересам и стажировках. Эти мероприятия помогают студентам выйти за рамки привычного образовательного процесса, практикуя навыки общения и адаптации в реальных жизненных ситуациях.

В заключение, адаптивность и коммуникабельность студентов – это ключевые компетенции, играющие важную роль в их обучении и профессиональном будущем. Они не только взаимосвязаны, но и взаимодополняют друг друга, способствуя успешному преодолению

вызовов, стоящих перед современными специалистами. Развитие обеих компетенций должно стать приоритетом для образовательных учреждений, стремящихся подготовить студентов к жизни в постоянно изменяющемся мире. Таким образом, можно утверждать, что адаптивность и коммуникабельность являются неотъемлемыми частями успешного образовательного и карьерного пути каждого студента.

Список использованных источников:

1. Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. - 2009. - № 7. – 290 с.
2. Посохова С.Т. Адаптационный потенциал личности / С.Т. Посохова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – №1 (5). – 339 с.
3. Заикина А.И. Исследование уровня социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза [Электронный ресурс] / Форум молодых ученых. 2022. №1 (65). – 23 с.
4. Незванкина А. Ю. Жизнестойкость и адаптивность как характеристики жизнеспособности студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – 4046–4050 с.
5. Седин В.И., Леонова Е.В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. - 2009. - № 7. – 290 с
6. Витун В.Г. Педагогические условия формирования адаптационного потенциала студентов вуза в процессе физического воспитания / В.Г. Витун // Известия ВГПУ. – 2009. – №9. – 297 с.

© Кравец З.Ю., 2024

УДК 159.9

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,
СКЛОННЫХ К ЭКСТРАВЕРСИИ И ИНТРОВЕРСИИ**

Красильникова А.А., Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Исследование связи между экстраверсией, интроверсией с музыкальными предпочтениями представляет интерес для психологии и социологии. Данная тема охватывает разные дисциплины, позволяя глубже понять, как внутренний мир человека влияет на его выбор музыкальных жанров. Изучение этой связи способствует лучшему пониманию, как

музыка воздействует на эмоции и поведение людей, а так же, как она может быть использована для улучшения качества жизни.

Анализ и исследование музыкальных предпочтений с точки зрения психологии помогает точнее понять личность и ее внутренний мир, разрабатывая индивидуальный подход для специалистов. Понимая связь между экстраверсией, интроверсией и музыкальными жанрами, психологи могут использовать музыку более целенаправленно для стимулирования мотивации или снижения стресса у молодых людей [1].

Музыкальные предпочтения – это индивидуальные вкусы в отношении музыкальных жанров, исполнителей, стилей и композиций. Они могут варьироваться в зависимости от различных факторов, включая культурный контекст, личный опыт, эмоциональное восприятие и даже социальное окружение.

Интроверсия и экстраверсия представляют собой психологические стратегии адаптации. Экстраверсия – это одна из основных черт личности, которая характеризуется направленностью человека на внешний мир, общение и взаимодействие с окружающими. Экстраверты получают энергию от общения с другими людьми. После взаимодействия с социумом они, как правило, чувствуют себя более энергичными и вдохновленными. Интроверсия – это черта личности, характеризующаяся направленностью человека во внутренний мир, свои мысли и чувства. Интроверты обычно предпочитают проводить время в одиночестве или небольшой компании близких друзей. Они могут чувствовать себя истощенными после длительного общения с большим количеством людей.

Психология музыкальных предпочтений изучает психологические аспекты, которые определяют различные музыкальные вкусы людей. Один анализ показал, что за последние 50 лет проведено более 500 исследований, выявивших свыше 500 функций музыки [2]. Люди ежедневно слушают музыку в разных уголках мира, и она оказывает на них разнообразное воздействие: от регулирования эмоций, до когнитивного развития, а также служит способом самовыражения.

Экстравертность является значимым фактором, который влияет на музыкальные предпочтения и использование музыки. Энергичные экстраверты предпочитают веселые, оптимистичные и традиционные композиции, а также динамичные и ритмичные жанры, такие как хип-хоп, рэп, соул, электронная и танцевальная музыка. Кроме того, экстраверты, как правило, больше слушают музыкальные произведения и чаще включают их в своей повседневной жизни. В одном из исследований сравнивались интроверты и экстраверты, чтобы выяснить, кто из них больше отвлекается на фоновую музыку с текстом и без него. Ожидалось, что экстраверты, которые чаще слушают ее, смогут ее легче игнорировать, но это

предположение оказалось неверным. Независимо от объема прослушивания все участники одинаково подвержены влиянию музыкальных произведений с текстом и отвлекаются на них [3]. Экстраверты также предпочитают быстрые и веселые аудиокomпозиции с множеством мелодий и вокалом. Они чаще слушают произведения на фоне, занимаясь такими делами, как бег, общение с друзьями или учебный процесс. Эта группа людей также склонна использовать музыку для борьбы с монотонностью повседневных задач, например, во время выполнения бытовых дел. В одном турецком исследовании было выяснено, что экстраверты предпочитают рок, поп и рэп, так как эти жанры способствуют танцам и движению [4].

Музыкальные предпочтения молодых людей, склонных к интроверсии, часто отражают их личные качества и потребности. Вот несколько ключевых аспектов. Жанры: инди-музыка часто характеризуется уникальными мелодиями и текстами, которые могут быть глубоко личными и эмоциональными; акустическая музыка – простота и искренность акустической музыки привлекают интровертов, позволяя им сосредоточиться на звуках и текстах; джаз предполагает сложные гармонии и импровизацию, что может быть интересно интровертам, ценящим нюансы и атмосферу; классическая музыка – интроверты могут находить утешение и вдохновение в классических произведениях, которые создают спокойную и расслабляющую атмосферу. Интроверты часто предпочитают слушать музыку в уединении, что позволяет им погрузиться в свои мысли и чувства. Композиции становятся способом саморазмышления и эмоциональной разрядкой. Когда интроверты слушают музыку в кругу других людей, они предпочитают небольшие группы друзей, где можно обсудить произведение и поделиться впечатлениями, не чувствуя давления социальных взаимодействий. Интроверты часто ищут в музыке смысл и эмоциональную связь. Они могут ценить текстовые сообщения и концептуальные альбомы, которые затрагивают важные для них темы. Интроверты могут использовать аудио композиции как способ снятия стресса и расслабления после тяжелого дня. Они могут создавать плейлисты для медитации, чтения или просто спокойного времяпрепровождения. Таким образом, музыкальные предпочтения интровертов часто связаны с поиском личного пространства, эмоциональной глубины и возможности для размышлений [5]. Данная тема представляет особый интерес для психологии, так как понимание связи между музыкой и личностью может помочь в разработке новых подходов к психотерапии и саморазвитию, которые можно осуществить следующими методами: опросы и анкеты, включающие вопросы о любимых жанрах, исполнителях и способах прослушивания; разделение на группы, в зависимости от ответов участников на шкалы экстраверсии и интроверсии, и сравнение их музыкальных предпочтений;

проведение интервью; организация обсуждений – проведение групповых встреч, где участники могут делиться своими вкусами и рассуждать на данную тему в контексте личной идентичности и социальных взаимодействий.

В заключение хочется отметить, что музыкальные предпочтения являются важным аспектом самовыражения и идентичности молодых людей, и они могут значительно различаться в зависимости от личностных черт, таких, которые были представлены выше. Музыка воспитывает чувства человека, воздействует на него.

В целом, разные музыкальные вкусы у молодых людей, склонных к экстраверсии и интроверсии, подчеркивают разнообразие человеческого опыта и эмоционального восприятия. Эти предпочтения к различным жанрам не только отражают личные вкусы, но и помогают формировать социальные связи, способствуют самовыражению и служат средством для обработки эмоций. Понимание этих различий может помочь в создании более поддерживающей музыкальной среды, в которой каждый молодой человек сможет найти свою нишу и выразить себя.

Список использованных источников:

1. Бриссон, Ромен; Бьянки, Ренцо (2020). "О важности анализа музыкальных жанров в исследованиях музыкальных предпочтений". "Психология музыки", стр. 777–794.

2. Джикич, Майя (август 2011). "Влияние музыки и текстов песен на личность". Психология эстетики, творчества и искусства, стр. 237–240.

3. Ренфроу, Питер Дж.; Гослинг, Сэмюэл Д. (1 января 2003 г.). «Мелодии повседневной жизни: структура и личностные корреляты музыкальных предпочтений». Журнал психологии личности и социальной психологии. 84 (6): 1236–1256.

4. Шефер, Томас; Мельхорн, Клаудия (29 апреля 2017 г.). "Могут ли личностные качества влиять на предпочтения в музыкальном стиле? Мета-анализ". Личность и индивидуальные различия, стр. 265–273

5. Шефер, Томас; Седмайер, Питер; Стедтлер, Кристина; Хирон, Дэвид (2013). "Психологические функции прослушивания музыки". Границы психологии, стр. 511.

© Красильникова А.А., Дышенова Н.Р., 2024

УДК 159.9

**ВОСПРИЯТИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ У ЛЮДЕЙ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВЫРАЖЕННОСТИ
АУТИСТИЧЕСКИХ ЧЕРТ**

Кулиев Р.В.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последние годы во всем мире наблюдается увеличение частоты диагностирования расстройств аутистического спектра (РАС). Это может быть связано с повышением осведомленности у профессионального сообщества о различных признаках РАС, увеличением количества специализированных учреждений, влиянии экологических и социальных факторов, а также снижением стигматизации, что подразумевает под собой, что родители, а также сами люди с яркой выраженностью аутистических черт чаще обращаются за помощью и диагностикой.

В связи с этим, актуально изучение людей с разным уровнем выраженности аутистических черт и их восприятием таких понятий, как личностная и общественная безопасность, которые входят в сферу социальной психологии, они играют ключевую роль в понимании механизмов взаимодействия индивида с окружающим миром. В рамках нашего исследования мы рассматриваем личностную безопасность как внутреннее ощущение защищенности и комфорта, а также уверенности в контроле, связанное с осознанием справляться с угрозами. Общественная безопасность же охватывает более широкий спектр, включая политическую, культурную, экономическую, правовую, техногенную, социальную, экологическую, информационную, транспортную и здравоохранительную безопасность. Мы понимаем общественную безопасность как восприятие угроз, исходящих из различных сфер общества, и уверенность в защите со стороны социальных, политических и правовых институтов.

Аутистические черты в разной степени выраженности могут присутствовать в поведенческих проявлениях самого широкого круга лиц. У разных людей уровень выраженности может варьироваться – от незначительных проявлений до более ярко выраженных характеристик. Наиболее распространёнными чертами, входящими в аутистический спектр, являются трудности в социальной коммуникации и взаимодействии, ограниченные и повторяющиеся интересы, сенсорные особенности,

потребность в стабильности и предсказуемости, а также различные степени восприятия и реакции на социальные и внешние стимулы и т.д.

Целью данной работы является – изучение личностной и общественной безопасности у людей с разным уровнем выраженности аутистических черт. Для этого была сформирована выборка из 66 человек в возрасте от 16 до 53 лет, из которых 44 женщины и 22 мужчины. Были применены следующие методики: «Опросник чувства безопасности» П.П. Кислякова и Е.А. Шмелева, «Опросник восприятия общественной безопасности» Р.В. Кулиева и О.А. Гуровой и «Коэффициент аутистического спектра, AQ» А.П. Шабалина и О.Н. Первушиной. Для удобства расчетов выборка делилась на высокий уровень выраженности аутистических черт и средний уровень выраженности аутистических черт. Для анализа взаимосвязи между уровнями личностной и общественной безопасности и выраженностью аутистических черт был использован коэффициент корреляции Пирсона. Результаты представлены в табл. 1-2. Таблица 1 – Средние значения восприятия личностной и общественной безопасности респондентов с высоким и средним уровнем выраженности аутистических черт.

Фактор	Высокий уровень выраженности аутистических черт	Нормальный уровень выраженности аутистических черт
Личностная безопасность	42,571	53,653
Общественная безопасность	22,357	24,579

Таблица 2 – Средние значения восприятия личностной и общественной безопасности мужчин и женщин с высокой и нормальной выраженностью аутистических черт

	Личностная безопасность	Общественная безопасность
Мужчины с высоким уровнем выраженности аутистических черт	45,2	22,4
Женщины с высокой выраженностью аутистических черт	41,1	22,2
Мужчины с нормальной выраженностью аутистических черт	52,058	24,76
Женщины с нормальной выраженностью аутистических черт	54,42	24,48

В результате исследования выявлены различия в восприятии личностной и общественной безопасности у людей с разным уровнем выраженности аутистических черт. Средние значения показывают, что для групп с высокой выраженностью аутистических черт характерно меньшее чувство личностной безопасности. Это может свидетельствовать о том, что люди с высоким уровнем выраженности аутистических черт испытывают больше внутриличностных трудностей, что может быть обусловлена особенностями их эмоциональной регуляции и иным восприятием окружающего мира. Люди с более выраженными аутистическими чертами имеют склонность больше концентрироваться на внутренних переживаниях, что может снижать их уверенность в собственной безопасности и способностью конструктивно справляться с внешними раздражителями или вызовами.

Различия в восприятии общественной безопасности между группами высокой и нормальной выраженностью аутистических черт менее

выражены, таким образом, можно сделать следующий вывод: для людей с высокой выраженностью аутистических черт вопросы общественной безопасности не столь значимы, поскольку они меньше вовлечены в социальные взаимодействия и меньше ориентированы на внешние угрозы, по причине того, что основная часть их внимания сосредоточена на внутренней борьбе с собственными переживаниями, эмоциональным напряжением и необходимостью адаптации.

Различия в восприятии общественной и личностной безопасности у мужчин и женщин не столь значимы, что может свидетельствовать о том, что восприятие данных сфер схожи, следовательно, гендерные различия не влияют на восприятие личностной и общественной безопасности.

Результаты корреляционного анализа, который показал статически значимую отрицательную взаимосвязь между выраженностью аутистических черт и личностной безопасностью ($r = -0,35$), позволяют утверждать, что с ростом аутистических черт уровень личностной безопасности снижается. Это указывает на то, что высокая выраженность аутистических черт может быть связана с усилением внутренних конфликтов или трудностей, влияющих на ощущение защищенности и уверенности в себе, а также с характерными проблемами в межличностном взаимодействии и регуляции собственных эмоций. Это может быть связано с тем, что люди с более высокими показателями в аутистическом спектре более склонны фокусироваться на личностных проблемах, что может негативно сказываться на уровне их социальной адаптации, что в дальнейшем может спровоцировать чувство изолированности и непонимания со стороны окружающих. Корреляция между выраженностью аутистических черт и общественной безопасности также отрицательная ($r = -0,23$), но не достигает уровня статически значимой. Это может свидетельствовать о том, что общественные аспекты безопасности не столь значимы для людей с выраженными аутистическими чертами, по причине того, что их внимание преимущественно направлено внутрь, вероятно, из-за особенностей когнитивных процессов, они меньше обращают внимания на внешние угрозы и общественные проблемы.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: люди с высокой выраженностью аутистических черт в большей степени испытывают беспокойство и негативные переживания относительно событий и условий, непосредственно касающихся их личности и в меньшей соотносят свое благополучие с широким социальным контекстом. Это подчеркивает важность разработки индивидуальных программ поддержки для людей с выраженными аутистическими чертами, а также разработки адекватных методов расширения социального опыта и улучшения качества социальной жизни.

Список использованных источников:

1. Вербина Г.Г. Психологическая безопасность личности // Вестник ЧГУ. 2013. №4.
2. Агузумцян Р.В., Мурадян Е.Б. Психологические аспекты безопасности личности // Вестник практической психологии образования №1(18), 2009
3. Васильченко О. К. Концепция личностной безопасности в социальной философии // Молодой учёный – 2016. – № 10 (114). - 2016 г. С. 1412-1415.
4. Козунова Г.Л., Новиков А.Ю., Строганова Т.А., Чернышев Б.В. Нетерпимость к неопределенности и трудности принятия решений у взрослых людей с высокофункциональным аутизмом [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2022. Том 11. № 4. С. 30–69.
5. Kurtz M. R., Kana R.K., Rivera D. L., Newman Sh. D. The role of the broader autism phenotype in anxiety and depression in college-aged adults. // *Frontiers in Psychiatry*, June 2023

© Кулиев Р.В., 2024

УДК 159.9

**ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА
И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У МОЛОДЕЖИ**

Кузнецов Ю.В.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ценностно-смысловая сфера и удовлетворенность жизнью – важнейшие компоненты личности человека. Являясь социальным ориентиром, они влияют на жизненный путь, задают вектор развития и обеспечивают личностную самореализацию.

Ценности и смыслы – основа, определяющая значимость предметов и поступков, норм, установок и идеалов. Они направляют поведение человека, регулируют его деятельность. Категории «ценность» и «смысл» задают цели человеческой жизни, они всегда направляют его с позиции того, что сейчас является важным, к чему следует стремиться. Будучи пластичными, в процессе жизни они изменяются: какие-то ценностно-смысловые основы остаются с человеком на всю жизнь, какие-то, например, в кризисной ситуации, исчезают, уступая место новым [1]. Помимо этого, пластичностью обладает и процесс формирования этих ценностно-

смысловых основ. Кроме семьи и общества, с детства закладывающей в человека определенный свод норм, огромную роль на формирование ценностей оказывает место проживания, личностные особенности (наличие или отсутствие определенных ресурсов для реализации собственного потенциала) и многое другое [2-3].

Целью нашего исследования являлось проанализировать ценностно-смысловую сферу личности и удовлетворённость жизнью у молодежи. Интерес к данной теме вызван тем, что согласно ряду источников [4-7] именно низкая удовлетворенность жизнью зачастую является причиной возникновения ощущения внутренней пустоты и экзистенциального вакуума, которые ведут к различным поведенческим проявлениям деструктивного характера в среде молодежи. В соответствии с целью были определены следующие задачи: провести литературный обзор понятий «Ценностно-смысловая сфера» и «Удовлетворенность жизнью» и провести эмпирическое исследование ценностно-смысловой сферы личности и удовлетворенности жизнью у молодежи. Методы эмпирического исследования: анализ документов, опрос. Исследование ценностно-смысловой сферы проводилось с помощью методик «Опросник терминальных ценностей» Сенина и «Тест смысло-жизненных ориентаций» Леонтьева. Для исследования параметра «Удовлетворенность жизнью» была составлена авторская анкета «Удовлетворенность жизнью». Она состоит из 15 утверждений, каждое из которых испытуемый должен оценить по 5-балльной шкале. Тип шкалы: однополярная. Тип стимульного материала: утверждения. Ответу «Очень часто» приписывается 5 баллов, «Очень редко» – 1 баллов. В анкете присутствуют обратные вопросы. В результате обработки рассчитываются баллы по параметрам «Разочарование в жизни», «Жизненная включенность» и «Беспокойство о будущем». Параметр «Удовлетворенность жизнью» рассчитывается суммированием трех вышеописанных показателей. Для анализа взаимосвязи ценностно-смысловой сферы и удовлетворенности жизнью использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выборку исследования составила молодежь в количестве 45 человек, возрастом – 18-23 лет.

На основании полученных результатов было выявлено, что существует взаимосвязь между ценностно-смысловой сферой и удовлетворенностью жизнью у молодежи. Показатель жизненной включенности имеет положительную корреляцию с процессами в жизни. Это значит, что чем более активную жизнь ведет человек, тем она более эмоциональна насыщена. Возможно, это связано с тем, что стремление к действиям и творчеству придает жизни смысл, настраивает на позитив и создает ощущение «я живу в данный момент». Показатель локус контроля-

жизнь имеет положительную корреляцию с общим уровнем удовлетворенности. Это значит, что чем более человек убежден в своем контроле над жизнью, в своей способности свободно принимать решения и реализовывать их, тем выше его удовлетворенность жизнью и ощущение, что она осмысленна. Возможно, это связано с тем, что вера в способность управлять жизнью делает ее зависимой от собственных целей, поступков и решений, что мотивирует человека следовать своим мечтам и желаниям. Показатель достижения имеет положительную корреляцию с разочарованием в жизни. Это значит, что чем больше человек планирует свою жизнь и ставит конкретные цели, тем выше его требования к результатам собственной деятельности, ощущение несоответствия желаемого с реальным. Возможно, это связано с тем, что хотя четкое планирование и придает жизни ощущение осмысленности, оно также может породить неудовлетворенность, завышенные ожидания и ощущения такие как «я достиг недостаточно», «это не то, к чему я стремился», «не вижу результатов проделанного» и т.п. Показатель собственный престиж имеет отрицательную корреляцию с локусом контроля-жизнь. Чем меньше человек ждет социального одобрения своих поступков, уважения со стороны других, тем больше он чувствует сознательный контроль и управляемость своей жизни. Возможно, это связано с тем, что опора на чужое мнение формирует у человека бессознательную установку, что его собственные поступки, мнения, ценности диктуются извне и дабы не выбиваться из общества, он повинуется их следованию.

Список использованных источников:

1. Калинин И. В. Ещё раз к вопросу феномена внутренней пустоты и экзистенциального вакуума // Психологические проблемы смысла жизни и акме. - Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. - С. 104–108.

2. Молчанова К. В. Смыслоразнозначные ориентации молодого населения Москвы и Дальнего востока / И.В. Калинин, К.В. Молчанова // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер - 2022) - Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)", 2022. - С. 82–87.

3. Молчанова К.В. Жизненные миры как показатель профессиональной и личностной направленности современной молодежи / И.В. Калинин, К.В. Молчанова // Психология инновационного управления персоналом в контексте традиционных общественных ценностей. Сборник статей Третьей Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2024. С. 510-514.

4. Калинин И.В. Экзистенциальный вакуум и внутренняя невесомость как составные части кризисного состояния человека // Мир психологии. 2003. № 4 (36). С. 168-184.

5. Калинин И.В. Психология внутреннего конфликта человека: Учебно-методическое пособие. Ульяновск: ИПК ПРО, 2003.

6. Калинин И.В. Модусы человеческого существования как фундамент для построения ценностно-потребностной модели субъекта управления // Мир психологии. 2008. № 4 (56). С. 189-201.

7. Калинин И.В. Об одном способе изучения "личностного смысла" как отношения мотива к цели // Динамика смысловой реальности и акме личности. Сборник научных трудов. 100-летию А.А. Бодалева посвящается. Москва, 2023. С. 70-74.

© Кузнецов Ю.В., 2024

УДК 159.9

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ: ПОЧЕМУ РАСТЕТ КИБЕРАДДИКЦИЯ

Лежнева 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*

Двадцать лет назад было сложно представить, что наша жизнь может перейти из реальной в виртуальную. Социальные сети стали неотъемлемой частью не только старшего поколения, но и более уязвимой группы – подростков.

Такие платформы, как TikTok, ВКонтакте и Telegram, предоставляют каждому из нас возможность делиться своими переживаниями и радостями. Хотя это кажется заманчивым, на практике это может привести к неожиданным результатам. Исследования показывают, что неконтролируемое использование социальных сетей может быть связано с повышенным уровнем тревожности и депрессии у подростков. В этой статье мы рассмотрим причины роста кибераддикции и её влияние на психическое здоровье подростков.

Кибераддикция или интернет-зависимость, – это неконтролируемое желание проводить время за использованием цифровых устройств, приложений и социальных сетей. Подростковый возраст – период, когда психика еще формируется, и постоянное пребывание в интернете может нанести серьезный вред. Они становятся зависимыми от мнения

окружающих, выраженного через лайки, комментарии и подписки. Это усиливает их зависимость от социальных сетей и подрывает уверенность в себе.

В своем исследовании, проведенном под руководством профессора психологии Джин Твенге из Университета штата Сан-Диего, было выявлено, что увеличение времени, проводимого подростками в социальных сетях, связано с повышением уровня депрессии и тревожности. В работе «iGen» (2017 г.), Твенге отмечает, что поколение, выросшее после 2012 года, когда произошло массовое распространение смартфонов, демонстрирует снижение удовлетворенности жизнью и усиление эмоциональной нестабильности [1].

Подростки часто сравнивают свою жизнь с идеализированными образами, которые они находят в социальных сетях. Исследование, опубликованное в 2015 году в журнале *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, показало, что такие сравнения могут негативно сказаться на самооценке и усилить симптомы депрессии [2]. Fear of Missing Out (FOMO) или страх упустить что-то важное, может вызывать у подростков повышенную тревожность. Постоянное стремление быть в курсе всех событий приводит к переутомлению психики и мешает полноценному отдыху. Исследования, проведенные Центром изучения кибербуллинга, показали, что жертвы онлайн-травли в два раза чаще испытывают депрессию и тревогу [3]. Постоянное использование гаджетов, особенно в ночное время, нарушает режим сна подростков, что, в свою очередь, усиливает депрессивные и тревожные состояния.

Депрессия и тревожность нередко возникают одновременно. Согласно исследованию Американской психологической ассоциации (АРА), около 60% подростков, страдающих от депрессии, также испытывают симптомы тревожности [5]. Оба этих состояния связаны с нарушением работы нейромедиаторных систем, таких как серотонин и дофамин. Этот дисбаланс может усугубляться постоянным стрессом, который возникает из-за социальных сетей.

Почему же кибераддикция продолжает набирать обороты. Первая причина заключается в том, что социальные сети созданы таким образом, чтобы привлекать и удерживать внимание пользователей. Как отмечает Сьюзен Гринфилд, профессор Оксфордского университета, уведомления и «лайки» вызывают выброс дофамина, создавая эффект краткосрочного удовольствия [4]. Вторая причина связана с тем, что подростки особенно стремятся к признанию. Социальные сети предоставляют им возможность получить внимание, но одновременно усиливают страх быть отвергнутым. Кроме того, постоянная доступность информации и общения формирует у

подростков зависимость от мгновенного удовлетворения, что еще больше погружает их в виртуальный мир.

Как уменьшить негативное влияние социальных сетей: ограничить время в социальных сетях до 30 минут в день [6], как показало исследование в *Journal of Social and Clinical Psychology* (2018 г.); обучить цифровой грамотности родителей и школ, обучая критическому восприятию контента; внедрять программы по улучшению самооценки и повышению стрессоустойчивости; балансировать оффлайн- и онлайн-жизнь, активно участвуя в реальных социальных взаимодействиях.

Социальные сети открывают огромные возможности для общения и взаимодействия, но их неумеренное использование может привести к серьезным психологическим проблемам. Осознание связи между социальными сетями, депрессией и тревожностью позволяет разрабатывать эффективные стратегии, которые помогут подросткам сохранять душевное равновесие в современном цифровом мире.

Список использованных источников:

1. Twenge J. M. 2014. *Generation Me – Revised and Updated: Why Today’s Young Americans are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before*. New York: Simon & Schuster.

2. The impact of appearance-related teasing by family members / Н. Keery, К. Boutelle, Р. van den Berg, J. K. Thompson // *Journal of Adolescent Health*. 2005. Vol. 37. P. 120–127.

3. Цой, Г. Социально-психологический аспект проблемы буллинга в Республике Корея / Г. Цой // *Системная психология и социология*. – 2023. – № 2(46). – С. 29-48. – DOI 10.25688/2223-6872.2023.46.2.3.

4. Вайнштейн, А. Интернет-зависимость: диагностика, коморбидность и лечение / А. Вайнштейн // *Медицинская психология в России*. – 2015. – № 4(33). – С. 3.

5. Косякова, Я. С. Языковая агрессия в Интернете: троллинг и кибербулинг / Я. С. Косякова, Н. Баянова // *Теория и практика коммуникации в профессиональной деятельности - 2018: Материалы научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 13 марта 2018 года*. – Ростов-на-Дону: ООО "Бук", 2018. – С. 36-42.

6. Ажимханова, А. М. Кибербулинг как актуальная угроза современности для молодежи / А. М. Ажимханова // *Социально-гуманитарные исследования: векторы развития науки и образования: Материалы VIII научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника, Москва, 20–21 апреля 2023 года*. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2023. – С. 690-696.

© Лежнева О.А., 2024

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Ленская С.С.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни миллионов людей. Они предоставляют уникальные возможности для общения, самовыражения и получения информации. Однако их влияние на психическое здоровье и личностное развитие вызывает все большее беспокойство среди исследователей. Одним из явлений, связанных с активным использованием социальных сетей, является деперсонализация личности. В данной статье рассматриваются особенности деперсонализации среди пользователей социальных сетей, её причины и возможные последствия.

Термин «деперсонализация» можно перевести как утрата собственного «я». Любопытно, что некоторые исследователи, посвятившие изучению этой проблемы много времени, считают это понятие не совсем точным. Они полагают, что более подходящие определения, такие как «психическое отчуждение» или «психическая анестезия», [2] лучше описывают клиническую суть этого явления. Деперсонализация – это одно из самых сложных понятий, которое охватывает расстройства, отличающиеся по своим психопатологическим проявлениям. В связи с этим в настоящее время не существует универсальной методики для анализа феноменологических особенностей, а также для диагностики и прогнозирования деперсонализационных расстройств [3]. Но всё же научное сообщество определяет деперсонализацию, как состояние, при котором человек ощущает себя отстраненным от собственного «я», своих мыслей, чувств и тела. Это может сопровождаться ощущением нереальности происходящего, потери идентичности и чувства отчуждения от окружающего мира. В контексте социальных сетей деперсонализация может проявляться через потерю аутентичности, чувство неестественности и эмоциональное выгорание.

Деперсонализация может быть как незначительным симптомом в составе психопатологического синдрома, так и самостоятельным психическим расстройством. В некоторых случаях она может быть основным компонентом психопатологического состояния, например, при

депрессивно-деперсонализационном синдроме, наблюдаемом у больных депрессией. Также она может выступать в роли единственного или ведущего симптома, что свидетельствует о деперсонализационном расстройстве или состоянии.

Деперсонализация может иметь длительное течение, иногда растягиваясь на месяцы и даже годы. Кроме того, она отличается высокой устойчивостью к лечению. Деперсонализация традиционно подразделяется на три типа: аутопсихическая деперсонализация – нарушение восприятия своего «Я» (собственной личности). Аллопсихическая деперсонализация, или дереализация – искажение восприятия внешнего мира. Соматопсихическая деперсонализация – искажение восприятия своего тела и его функций. Для деперсонализации характерно отсутствие или снижение эмоционального компонента психических процессов. Пациенты часто жалуются на утрату или притупление чувства любви и привязанности к близким. Окружающее воспринимается как «тусклое», «бесцветное», словно «через пленку» или «через мутное стекло» [1].

Пользователи интернета часто сравнивают себя с другими, что может привести к снижению самооценки и ощущению собственной неполноценности. Постоянное сравнение может способствовать чувству отчуждения от собственного я. Многие авторы сходятся во мнении, что ключевой особенностью деперсонализационных расстройств является их неопределённый и субъективно тягостный характер. Однако во многих случаях эти переживания могут быть весьма уникальными. Кроме того, Эти расстройства не всегда сопровождаются сильным дискомфортом и могут не восприниматься как что-то неприятное. При деперсонализации пациенты могут замечать изменения только в эмоциональной и когнитивной сферах.

Некоторые российские авторы утверждают, что интернет-зависимость приводит к пренебрежению важными аспектами жизни, разрушению отношений и раздражению самих зависимых, а также к их разочарованию и скрытности в случае критики их поведения со стороны. Также часто у пользователей интернет-сетей выявляется страх пропустить важные события и быть исключённым из социального круга может привести к постоянному мониторингу социальных сетей, чувства отчужденности, неприятия социума. Это создает дополнительное напряжение и стресс, способствуя развитию деперсонализации [4].

В современном мире практически каждый человек имеет доступ к интернету, а гаджеты стали неотъемлемой частью нашей жизни. Интернет-пространство стало таким же важным, как и реальная жизнь, а доступ к информации создаёт иллюзию всезнания. Люди всё больше теряют контроль над тем, сколько времени они проводят в интернете. Негативные аспекты использования социальных сетей, такие как кибербуллинг и

оскорбления, могут нанести серьёзный вред психическому здоровью. Столкнувшись с негативом, пользователи могут испытывать чувство отчуждения и недоверия к себе и окружающим. Однако, пожалуй, самой важной причиной, которая объединяет все вышеперечисленные факторы, можно назвать эскапизм – стремление уйти от повседневных проблем в виртуальный мир. Этот способ может быть способом компенсации физических или психических недостатков, низкой самооценки, тревожности, депрессии и одиночества. С другой стороны, эскапизм может проявляться как жажда нового, желание испытать новые чувства, реализовать то, что кажется невозможным в реальном мире, и возможность говорить о своих переживаниях без страха быть неправильно понятым. В интернете люди находят поддержку и понимание, а также новых знакомых. Кроме того, в виртуальном пространстве можно почувствовать себя мастером в компьютерном деле, что только добавляет причин для погружения в виртуальность и формирует собственный стиль эскапизма.

Исследование особенностей деперсонализации личности среди пользователей социальных сетей позволяет сделать ряд важных выводов, которые подчёркивают значимость данной проблемы в контексте современного цифрового общества. Во-первых, активное использование социальных сетей несёт в себе как положительные, так и отрицательные аспекты. С одной стороны, социальные сети предоставляют платформу для общения, обмена информацией и самовыражения, что может способствовать личностному росту и укреплению социальных связей. Однако, с другой стороны, постоянное присутствие в онлайн-пространстве и взаимодействие с большим объёмом информации могут привести к возникновению деперсонализации, которая характеризуется ощущением отстранённости от собственного «я» и окружающего мира. Во-вторых, важными причинами деперсонализации среди пользователей социальных сетей являются постоянное сравнение себя с другими, страх пропустить важные события, интернет-зависимость и негативные взаимодействия, такие как кибербуллинг. Эти факторы усиливают чувство неуверенности, отчуждения и нереальности происходящего, что негативно сказывается на психическом здоровье и самооценке пользователей. Третьим значимым аспектом является осознание серьёзных последствий деперсонализации. Эмоциональное выгорание, снижение самооценки, социальная изоляция и развитие психических расстройств – всё это может стать результатом деперсонализации, вызванной чрезмерным использованием социальных сетей. Эти негативные последствия требуют внимания и вмешательства со стороны специалистов в области психологии и психотерапии. В-четвёртых, для преодоления деперсонализации и поддержания психического здоровья пользователей социальных сетей необходимы конкретные стратегии и

меры. Осознанное использование социальных сетей, ограничение времени, проводимого онлайн, выбор качественного контента, укрепление реальных социальных связей и обращение за профессиональной психологической помощью – всё это может способствовать снижению деперсонализации и улучшению психического благополучия. Наконец, важно развивать чувство аутентичности и самопринятия среди пользователей социальных сетей. Принятие своих уникальных качеств и отказ от постоянного сравнения с другими могут помочь пользователям сохранить связь с собственным «я» и уменьшить чувство отчуждения.

Таким образом, понимание особенностей деперсонализации среди пользователей социальных сетей является ключевым шагом к разработке эффективных стратегий поддержки и профилактики. В условиях стремительного развития цифровых технологий и увеличения времени, проводимого в онлайн-пространстве, важно уделять внимание психологическому благополучию пользователей и создавать условия для их аутентичного самовыражения и здорового взаимодействия с социальными сетями. Только комплексный и осознанный подход поможет минимизировать негативные последствия деперсонализации и повысить качество жизни в современном цифровом мире.

Список использованных источников:

1. Королева Е.Г., Василенко О.И. Деперсонализация-дереализация в рамках невротического расстройства. Случай из практики. УЗ «Гродненский государственный медицинский университет», 2011.
2. Меграбян, А.А. Деперсонализация. Ереван. 1962. С. 355 .
3. Нуллер, Ю.Л., Михаленко И.Н. Аффективные психозы. 1988. С. 264.
4. Шевченко, Е.Д. Особенности деперсонализации личности в социальных сетях. «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях». 2024.

© Ленская С.С., 2024

УДК 159.9.07

УРОВЕНЬ СТРЕССА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ВОЛОНТЕРОВ

Лисиченко С.А., Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В нашем современном мире, где мы каждый день работаем и сталкиваемся с различными стрессами, волонтерство является возможностью не только помощи другим, но и источником удовлетворения жизни. Уровень стресса и удовлетворенности жизнью волонтеров – это одна из важнейших тем для изучения в сфере психологии.

Под волонтерами мы понимаем объективно существующую, относительно единую и самостоятельную большую социальную группу, основным признаком которой является совместная деятельность, осуществляемая людьми добровольно, на безвозмездной основе, целью которой является решение социально значимых проблем. Данная группа разнообразна по своему социально-демографическому составу, не имеет четкой формальной структуры и норм, основана на общечеловеческих ценностях, характеризуются просоциальным поведением: альтруистическим и помогающим, руководствуются как альтруистическими, так и эгоистическими мотивами. Однако, обязанности волонтера могут быть связаны с высокими нагрузками и стрессами, которые могут повлиять на его уровень удовлетворенности жизнью [1].

В данном исследовании рассматривался определенный вид волонтерской деятельности, это поисково-спасательные отряды, базой для исследования стал ПСО ЛизаАлерт. У данных волонтеров есть специфика работы в виде близкого контакта с родственниками пропавших, эмоциональной вовлеченности, повышенного стресса и большой загруженности. Тем самым у них повышается риск снижения уровня удовлетворенности жизнью и повышение уровня стресса. Но при этом, волонтеры, которые сумели адаптироваться к таким условиям, становятся более стрессоустойчивыми.

Стресс – это не что иное, как напряжение, различные эмоциональные сдвиги, возникающие в результате нервных перенапряжений, являются основной причиной стресса и способны нарушить не только психическую сферу деятельности человека, но и работу внутренних органов. Различные эмоциональные сдвиги, возникающие в результате нервных перенапряжений, являются основной причиной стресса и способны

нарушить не только психическую сферу деятельности человека, но и работу внутренних органов. Термин «стресс» как напряжение ввел французский физиолог К. Бернар, который так же стоял у истоков исследования проблемы стресса. В работе В.П. Апчела и В.Н. Цыгана (1999 г.) хорошо показана эволюция взглядов Селье на стресс и трактовка им этого понятия.

Стресс может возникать у волонтеров по разным причинам. Недостаток времени на выполнение задач, нехватка ресурсов, сложные взаимоотношения с другими волонтерами или получателями помощи, а также эмоциональная перегрузка – все это может привести к уровню стресса, который негативно сказывается на физическом и психическом здоровье [2].

Удовлетворенность жизнью – это субъективно-объективная оценка индивидом условий своей жизни, условий и результатов своей деятельности, а также своих взаимоотношений с людьми, самими людьми. Удовлетворенность жизнью связана с Я-концепциями и способностью справляться с повседневными проблемами [3]. Это качество характеризует благоприятное отношение к своей жизни, а не оценивание текущих чувств. Удовлетворенность жизнью представляет собой основной когнитивный компонент личного благополучия. Она рассматривается в виде осознанной оценки собственной жизни в целом [4].

В ходе проведенного исследования респондентами стали волонтеры ПСО ЛизаАлерт, 79 человек, в возрасте от 18 до 50 лет. Для определения уровня стресса у волонтеров была использована Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion). По результатам исследования данного тестирования было выявлено, что большинство волонтеров, а именно 72% имеют низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод, что волонтеры, которые занимаются поисково-спасательной деятельностью зачастую адаптивны к стрессу и к экстремальным ситуациям.

Для определения уровня жизненной удовлетворенности был использован тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), автор 21 адаптации Н.В. Панина. По результатам исследования было выявлено, что волонтеры поделились на три примерно равные группы. Низкий уровень удовлетворенности жизнью был выявлен у 38% респондентов, что свидетельствует о пассивном примирении с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь, низкая степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни. У 29% прослеживается хороший уровень удовлетворенности жизнью, что свидетельствует о высокой степени оптимизма, удовольствия от жизни, так

же отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

Чтобы уровень стресса не достиг критической отметки, волонтерам следует уметь правильно расставлять приоритеты, брать паузы в работе, обращаться за помощью в случае необходимости, а также заботиться о своем физическом и психическом здоровье. Важно помнить, что забота о себе – это не эгоизм, а залог эффективной помощи другим.

Таким образом, уровень стресса и удовлетворенности жизнью у волонтеров тесно связаны между собой. Понимание этих взаимосвязей поможет развивать сферу волонтерства, делая ее более эффективной и удовлетворительной для всех ее участников. Волонтерство – это не только благородное дело, но и возможность для личностного роста и самореализации.

Список использованных источников:

1. Алексеева 2018 – Алексеева Г. Г. Методологические подходы к исследованию волонтерства // Общество: социология, психология, педагогика. 2018.

2. Н. Е. Водопьянова. Психодиагностика стресса // СПб.: Питер, 2013 28 10.

3. Бокова О. А., Мельникова Ю. А. Концептуальное обоснование методического комплекса для психологического исследования личности волонтера // Мир науки, культуры, образования. 20

4. Шабанов С., Алешина А.. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях. // М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021

© Лисиченко С.А., Дышенова Н.Р., 2024

УДК 159.9

АНАЛИЗ СООТНЕСЕНИЯ ПОНЯТИЙ «ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ» И «ПОДЧИНЯЕМОСТЬ» В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМАТИКИ СТИЛЯ ПОДЧИНЕНИЯ

Логинов М.А.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Тематика подчинения является слабоосвещенной в современном научном поле: большая часть исследований и теоретических конструктов сосредотачивают своё внимание на руководителе и процессах осуществления руководящей деятельности, не выделяя субъектность

подчинённого состава. Однако данная позиция не соответствует запросам современной психологии на системный и комплексный подход в изучении всех социальных процессов и явлений. Подчинение является неотъемлемой частью социального взаимодействия человека, начиная с самых малых лет, человек учится взаимодействовать с другими людьми, с правилами и нормами, выдвигаемыми как определенной социальной группой или даже определенным индивидом, так и государством и структурными объединениями, выходящими за рамки одного государства. Не лишено основания предположение, что подчинение является латентной (не вполне явной) частью взаимодействия. В рамках любого взаимодействия – фактически в любой совместной деятельности существует направляющая сторона и направляемая.

Видится логичным начать с теоретического обзора разработанности данных понятий. В начале XXI века в отечественном научном сообществе начинают появляться исследования, направленные непосредственно на изучение тематики феномена «подчинения» и его теоретического наполнения. Так в работах М.Е. Раскумандриной, Т.О. Куликович, И.В. Калинина начинают освещаться вопросы, связанные с его историческим контекстом, стилистической направленностью и социальной значимостью. В фокус внимания начинают попадать видовые аспекты подчинения и его соотнесение с понятиями «исполнение» / «исполнительность».

В своих работах Калинин И.В. выявляет теоретическую недостаточность разведения данных понятий и множество мнений в отечественной психологии [1-3]. Так Раскумандрина М.Е., дифференцируя указанные понятия, обращает внимание на то, что «исполнительность» характеризуется субъект-объектным течением процесса в системе «исполнитель – задача», а подчиняемость «субъект-субъектными» отношениями в системе «исполнитель – руководитель» [6]. Т.О. Куликович, в свою очередь, оставив вне сферы своих интересов понятие «исполнительность», концентрирует основное внимание на понятии «подчинение», утверждая: «Подчинение» – это психическая активность, подразумевающая осознанное изменение индивидом своего поведения и/или убеждений в соответствии с воздействием внешних факторов и сопровождаемая когнитивно-эмоциональной оценкой происходящего» [4]. И.В. Калинин, отмечая удачность разведения понятий «исполнение» и «подчинение» в работе М.Е. Раскумандриной, в рамках своего исследования эмпирически уточняет их содержательное наполнение, выделяя «объектный» и «субъектный» локус указанных понятий [1]. Также Калинин И.В. отмечает неоднозначность взглядов на связь исполнительности и подчиняемости в работах В.П. Прядеина: «В самом общем виде под исполнительностью мы понимаем подчинение (выделено нами) субъекта

требованиям и командам других лиц, процесс реализации поставленных ими задач и целей». И в то же в другой его работе мы читаем: «Исполнительность не надо путать с подчиненностью – зависимостью от другого лица, которая, тем не менее, влияет на процесс исполнения задач, распоряжений» [2]. Таким образом, можно отметить некоторую несогласованность взглядов современных исследователей на соотношение понятий «исполнительность» и «подчиняемость». В связи с только что отмеченным, и, учитывая двадцатилетний период времени прошедший после первой основательной публикации по тематике «стиль подчинения» [6], нами было проведено исследование с целью изучения восприятия понятий «исполнительность» и «подчиняемость» современниками.

В качестве базы для исследования были взяты вопросы входящие в состав методики М.Е. Раскумандриной. В процессе исследования испытуемым было предложено оценить к какому полюсу биполярной шкалы «подчиняемость-исполнительность» относится каждый вопрос данной методики. Выборку составили 48 человек в возрасте от 16 до 44 лет. В процессе исследования испытуемые оценили 58 вопросов из указанной методики. По итогам исследования было установлено, что только две трети (67%) ответов совпали с ключом методики, созданной два десятилетия назад. Указанный эмпирически обнаруженный факт наталкивает на размышления, требующие своего дальнейшего исследования

Вполне возможно, что смысловое наполнение конструктов «подчиняемость» и «исполнительность» у представителей предыдущего поколения несколько отличается от тех представлений, которые свойственны субъектам нынешнего поколения, что и нашло отражение в том, что треть респондентов относят вопросы, направленные на выявление «исполнительности» к полюсу «подчиняемость» и наоборот.

Указанные конструкты не вполне значимы для испытуемых, что и отразилось на полученных результатах. Треть вопросов методики потеряли свою дифференцирующую способность, а значит требуется их дополнительная валидизация с учетом реалий современного мира и специфики понимания современниками конструктов «исполнение/исполнительность» и «подчинение/ «подчиняемость».

В заключение следует отметить многогранность тематики подчинения, которая требует своего дальнейшего теоретического осмысления и эмпирического изучения. Однако уже сейчас заметна тенденция к росту интереса к различным вопросам, связанным с феноменами, обозначенными в названии настоящей статьи.

Список использованных источников:

1. Калинин И.В. Социально-психологические аспекты трудностей управления инновациями у руководителей образовательных организаций

(на современном этапе развития науки) // Приволжский научный вестник. 2014. № 11-2 (39). С. 125-130.

2. Калинин, И. В. Триада "руководство - подчинение - исполнение" и её стилевые особенности / И. В. Калинин, Н. В. Калинина // Экономические механизмы и управленческие технологии развития промышленности : Сборник научных трудов Международного научно-технического симпозиума «Экономические механизмы и управленческие технологии развития промышленности» Международного Косыгинского Форума «Современные задачи инженерных наук», Москва, 29–30 октября 2019 года. Том 2. – Москва: ФГБОУ ВО РГУ им. А.Н. Косыгина, 2019. – С. 207-210.

3. Калинин, И. В. Стиль подчинения в контексте экопсихологических типов взаимодействия // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития: сборник научных статей, Москва, 17–18 марта 2020 года. – Москва: ЗАО "Университетская книга", 2020. – С. 509-513.

4. Кулинкович Т.О. Трактовка поняття "подчинение" в психології // Веснік БДУ. Серыя 3, Гісторыя. Філасофія. Псіхалогія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Права. 2010. №1. С. 52-56.

5. Панов В.И., Калинин И.В. Экопсихологический подход к анализу межсубъектных взаимодействий // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. № 3 (840). С. 221-232.

6. Раскумандрина М.Е. Типология индивидуальных стилей подчинения и их диагностика. дисс. на соиск. уч. ст. к. псих. н. Ярославль, 2004. – 231 с

© Логинов М.А., 2024

УДК 159.9

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ

Макарова А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В последнее время всё больше учёных со всего мира стремятся найти уникальную формулу счастья. Рассматривая психологические концепции Н. Брэдберна, Э. Динера и М. Аргайла, которые являются представителями позитивной психологии, выделяется показатель «субъективного благополучия» как ключевой компонент «формулы счастья». Основной

идеей их гедонистического взгляда на проблему благополучия выступает достижение удовольствия и избегание неудовольствия.

Как и большинство других феноменов в психологии, «благополучие» исследовали представители разных психологических направлений. Большой вклад в исследование понятия «благополучие» внесли Кэрол Рифф, автор теории психологического благополучия, и Куликов Леонид Васильевич, он, в свою очередь, разработал методику диагностики состояния, настроения и личностных свойств.

Субъективное благополучие определяют, как интегральное чувство удовлетворенности человека собственной жизнью, следствием которого являются его гармоничные отношения как с самим собой, так и с тем широким социальным контекстом, в который он включен как индивид. В настоящее время актуальность изучения субъективного благополучия личности возрастает в связи с историческими событиями, которые происходят на мировой арене, и их влиянием на жизнь людей.

Факторы, которые оказывают влияние на уровень субъективного благополучия, принято подразделять на внешние и внутренние.

К внутренним факторам относят личностные характеристики субъекта: самооценка, особенности темперамента, эффективность используемых копинг-стратегий, локус контроля, рефлексивность, психологическое здоровье индивида. К внешним факторам относятся: социально-экономическое положение человека, уровень образования, успешность в профессиональной деятельности, наличие возможностей для самореализации, жизненный опыт.

В юности человек начинает определять свои личностные и профессиональные интересы. Мышление становится более активным, и молодые люди уделяют много времени самоанализу и осознанному формированию своих ценностей. Этот период играет ключевую роль в становлении субъективного благополучия личности.

В гуманистической психологии «благополучие» определяли, как развитие индивидуальности человека, его полноту самореализации, и возможность становиться субъектом собственной жизни. «Субъективное благополучие» соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь и может быть выражено формулой: Субъективное благополучие = удовлетворённость жизнью + аффект. В этой формуле «удовлетворённость жизнью» представляет собой оценку человеком своей собственной жизни. Человек чувствует удовлетворение, когда разница между его текущим положением и тем, что он считает «идеальной» ситуацией, минимальна. Неудовлетворённость же возникает, когда этот разрыв значителен. Кроме того, неудовлетворённость может быть вызвана сравнением себя с другими людьми. Аффект – это эмоциональная сторона нашей жизни, включающая

как положительные, так и отрицательные эмоции, и состояния, связанные с повседневными переживаниями.

В контексте молодежи «субъективное благополучие» играет ключевую роль в формировании их психоэмоционального состояния, влияя на их общее самочувствие, социальные взаимодействия и академическую успеваемость. «Субъективное благополучие» молодых людей включает в себя несколько компонентов. Эмоциональное благополучие: уровень счастья, удовлетворенности и положительных эмоций. Молодые люди с высоким уровнем субъективного благополучия чаще испытывают положительные эмоции, такие как радость и удовлетворение, что способствует их общему эмоциональному здоровью. Они лучше справляются со стрессом и легче находят способы справиться с негативными эмоциями. Психологическое благополучие: ощущение смысла жизни, цели и самоактуализации. Ощущение смысла жизни и цели помогает молодежи развивать устойчивость и справляться с жизненными трудностями. Молодые люди с высоким уровнем субъективного благополучия чаще имеют четкие жизненные цели и стремятся к саморазвитию. Социальное благополучие: качество социальных связей и отношений. Качество социальных связей и отношений играет важную роль в психоэмоциональном состоянии молодежи. Молодые люди с высоким уровнем субъективного благополучия обычно имеют крепкие социальные связи, что способствует их социальной поддержке и чувству принадлежности. В контексте этого субъективное благополучие представляет собой степень удовлетворенности личности своим положением в социуме. Процесс социализации также играет важную роль в жизни каждого человека, определяя его систему ценностей, отношение к различным аспектам жизни и формируя критерии оценки себя, своего окружения, поведения и деятельности в целом. Социализация помогает человеку определить стандарты оценки себя, своего поведения, отношений и деятельности.

Субъективное благополучие личности зависит не только от ее эмоциональных, психологических и социальных особенностей, но и от уровня полученного образования. В результате проведенного исследования Н.С. Козлова и Е.Н. Комарова было доказано, что максимально высокий уровень образования оказывает негативное влияние на «субъективное благополучие» в связи с максимизацией количества требований, предъявляемых личностью в свой адрес. Наиболее высокий уровень «субъективного благополучия» демонстрируют люди, вовсе не имеющие образования или подростки. Это связано с отсутствием критического мышления и восприятием жизни как некоего простого явления, призванного приносить радость.

Как итог, субъективное благополучие является ключевым фактором в формировании психоэмоционального состояния молодежи. Высокий уровень субъективного благополучия способствует положительным эмоциям, психологическому и социальному благополучию, что в свою очередь улучшает общее самочувствие и качество жизни молодых людей. Практические рекомендации, такие как развитие эмоционального интеллекта, постановка целей и укрепление социальных связей, могут помочь молодежи повысить свое субъективное благополучие и улучшить свое психоэмоциональное состояние. Таким образом, субъективное благополучие – может быть вариативно и зависеть от психологических, социальных и эмоциональных особенностей.

Список использованных источников:

1. Аргайл, М. Психология счастья / М.Аргайл; Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 268 с.
2. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. СПб., 2007. С. 162-164.
3. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Научная книга, 2008.
4. Шамионов Р. М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Современные проблемы общей и социальной психологии: сборник научных статей. 2009.
5. Яремчук С. В. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи. М.: ИНФРА-М, 2015. 142 с.

© Макарова А.В., 2024

УДК 159.9

**ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ
В ИССЛЕДОВАНИИ ПСИХОЛОГИИ ЛИДЕРСТВА**

Максимова Е.М.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Одной из основных задач психологии управления в современном обществе является комплексный подход в анализе феномена лидерства. Современная экономическая ситуация в России требует активных и инициативных людей, способных своим примером продвигать инновации, принимать ответственные решения, брать на себя оправданные риски, способствуя наиболее эффективному достижению групповых целей. В

современных условиях постоянного совершенствования во всех сферах экономики нашей страны особенно актуальным становится анализ личностно-профессионального потенциала: анализ лидерского потенциала, не только менеджмента, но и рядовых специалистов в различных областях экономики. В этих исследованиях мотивация выступает как ключевой аспект личностного развития и организационного управления.

Лидер (от англ. leader – ведущий) – первый, идущий впереди. Словарь практического психолога приводит следующее определение: «Лидер – это член группы, за коим все остальные члены группы признают право принимать ответственные решения в значимых для нее ситуациях, – решения, затрагивающие их интересы и определяющие направление и характер деятельности всей группы» [1]. В психологии лидерство трактуется как процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов сообщества для достижения цели [2]. Словарь практического психолога приводит следующее определение: «Лидерство – отношения доминирования и подчинения, влияния и следования в системе отношений межличностных в группе» [1].

Мотивация (от лат. Movēre – двигать) – побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Выделяют два типа мотивации и поведения человека: внешнюю мотивацию – extrinsic motivation (факторы, которые ее инициируют и регулируют, являются внешними) и, соответственно, внешне мотивированное поведение – extrinsic motivated behavior, и внутреннюю мотивацию – intrinsic motivation (факторы, которые ее инициируют и регулируют, являются внутриличностными) и, соответственно, внутренне мотивированное поведение – intrinsic motivated behavior (табл. 1) [3].

Таблица 1 – Внешняя и внутренняя мотивация

Внешняя мотивация	Внутренняя мотивация
Денежное вознаграждение. Власть. Регалии. Общественное признание. Социальный статус. Более высокие, чем у других, результаты деятельности	Личностный рост. Удовлетворение от хорошо выполненной работы. Помощь другим людям. Осознание важности своих усилий. Верность своим убеждениям. Желание изменить мир к лучшему

За десятилетия исследований ведущими психологами как зарубежной, так и отечественной психологической школы были разработаны множество теорий мотивации, объясняющих, какие факторы оказывают влияние на человеческую мотивацию, как и почему человек стремится к достижению намеченных целей, изучающих ценностно-мотивационные структуры личности, которые способствуют реализации организационных ценностей в деятельности человека.

Обозначим основные теории мотивации, анализирующие факторы, которые оказывают влияние на мотивацию людей [4]. Теории мотивации принято подразделять на два основных блока.

1. Содержательные теории мотивации, которые изучают, какие потребности мотивируют людей к той или иной деятельности, их структура, первичность и вторичность, удовлетворение потребностей. Три основные теории этого направления: теория иерархии потребностей Абрахама Маслоу; теория приобретенных потребностей Дэвида МакКлелланда; теория двух факторов Фредерика Герцберга.

2. Процессуальные теории мотивации объясняют процесс выбора поведения, способного привести к необходимому результату – как человек распределяет усилия для достижения цели и как выбирает конкретное поведение. Выделяют пять главных теорий этого направления: теория ожиданий Виктора Врума; теория справедливости Джона Адамса; комплексная теория мотивации Лимана Портера-Эдварда Лоулера; теория постановки целей Эдвина Лока; концепция партисипативного управления.

Процессуальные теории мотивации больше фокусируются на взаимодействии лидера с коллективом, на восприятии лидера коллективом, и наоборот, не объясняя внутренние мотивы и потребности самого лидера, в большей степени уделяя внимание вопросу «каким образом» происходит формирование мотивации, а не вопросу «почему» мотивация возникает. Из этого следует, что процессуальные теории мотивации больше подходят для анализа краткосрочных целей лидерства, например мотивирование подчиненных на выполнение конкретной задачи, но не подходят для анализа долгосрочных целей лидерства и для исследования психологии лидерства ввиду того, что их применение не даст полного представления о формировании личностных черт и лидерских качеств индивида.

Согласно содержательным теориям мотивации, мотивация играет важную роль как в становлении личности в качестве лидера (реализации потребности в лидерстве), так и в организационной деятельности лидера. Понимание взаимосвязи между мотивацией и лидерством, а также личностных характеристик, помогает определить истинных лидеров, а истинное лидерство требует поддержания высокого уровня мотивации.

Оптимальными для применения в изучении лидерства являются теории мотивации, на основании которых разработаны диагностические инструменты:

Теория приобретенных потребностей Дэвида МакКлелланда, применение которой на практике наиболее эффективно при диагностике доминирующих потребностно-мотивирующих факторов, оказывающих сильное влияние на поведение и эффективность лидера, а также в различении типов лидеров в зависимости от их потребностно-мотивирующего доминирующего фактора. На основе данной теории был разработан тест «Что вами движет» («Тест МакКлелланда») [5]. Данный

инструмент направлен на диагностику мотиваторов социально-психологической активности личности.

Двухфакторная теория Герцберга, применяющаяся в исследованиях, направленных на выявление различий в стилях лидерства и того, как лидеры разных стилей управляют мотивацией подчиненных – через управление внешними условиями (гигиеническими факторами) или внутренними мотивирующими факторами (мотиваторами). На основе данной теории был разработан «Мотивационный тест Ф. Герцберга» [6], предназначенный для изучения структуры мотивации сотрудников и определения превалирующих факторов удовлетворенности или неудовлетворенности трудом.

В заключении подчеркнем, что лидерство является неотъемлемым компонентом жизни современного общества. Основываясь на лучших личностных и профессиональных качествах человека, лидерство является маяком и идеалом во всех областях – от спорта до политики. На фоне такой популярности идей лидерства есть опасность появления деструктивного лидерства и, поэтому, особенно важно научиться выделять личностные качества, ответственные за формирование личности истинного лидера. Именно в это может помочь применение инструментов диагностики, разработанных на основе теорий мотивации.

Список использованных источников:

1. Головин С.Ю. Мотивация достижения // Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест. – 1998. – 554 с.
2. Chemers M. An integrative theory of leadership. – Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1997.
3. Джордж Б., Симс П. Уроки выдающихся лидеров: Как развить и укрепить лидерские качества/ Издательство «Манн, Иванов и Фербер». – М., 2013. – 352 с.
4. Мескон, Майкл. Основы менеджмента: пер. с англ. / М. Мескон, М. Альберт, Фр. Хедоури; общ. ред. и вступ. ст. Л. И. Евенко; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве РФ, Высш. шк. междунар. бизнеса. – Москва: Дело, 1998. –799 с.
5. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.
6. Кузнецова, Т. В. Мотивационный тест Ф. Герцберга - история и значение / Т. В. Кузнецова, С. А. Ярушева // Вестник факультета управления Челябинского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 103-106.

© Максимова Е.М., 2024

УДК 159.9

ФАКТОРЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ В РАБОТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

Мизина А.Н.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Последние несколько лет резко возросли темп и интенсивность рабочей активности медицинских работников, а также повысились требования к качеству труда и уровню образования врача, как со стороны пациента, так и со стороны работодателя. Данные факторы обуславливают усиление психологического давления, возникающего в процессе трудовой деятельности медицинских работников различного профиля. Как показывает статистика, узкие специалисты медицинской сферы, и, в частности, врачи-стоматологи, в силу специфики своей работы чаще предрасположены к воздействию стрессовых факторов [1].

Профессиональная деятельность врача-стоматолога характеризуется высокими психоэмоциональными и физическими нагрузками. В условиях современного рынка и современных социально-экономических условиях врач, кроме выполнения собственно клинических и лечебных манипуляций, должен учитывать не только экономическую целесообразность назначений каждого из исследований, согласовывая их с материальными возможностями пациента и его семьи, но и психотип и эмоциональную составляющую каждого пациента. В связи с этим, можно утверждать, что поскольку успешность лечебно-диагностического процесса обуславливается положительной динамикой эмоциональных реакций пациента, врачу при планировании и организации лечения необходимо владеть развитыми навыками коммуникации. Это означает, что в лечебную структуру действий врача входят психологические компоненты.

Помимо психологических компонентов можно выделить большое количество факторов, влияющих на развитие непроходящей длительное время, прогрессирующей усталости, сопровождающейся снижением памяти и трудоспособности, с дальнейшей инвалидизацией и социальной дезадаптацией: отсутствие выработки нормы рабочих часов и гигиены труда, токсичный микроклимат внутри коллектива, нервно-эмоциональные нагрузки, чрезмерное напряжение анализаторных систем, механические движения групп мышц верхних и нижних конечностей, вынужденная

рабочая поза, неправильная эргономика рабочего места, шум и вибрации, микробные и пылевые аэрозоли, слабая или наоборот чрезмерная освещенность рабочих мест, ультразвук, ионизация и лазерное воздействие, вредные химические вещества и биологические агенты[3], и , что не мало важно, нерациональная оплата труда.

В последнее время так же обозначилась тенденция к постоянному обучению и усовершенствованию навыков врача-стоматолога, за счет прохождения различных курсов повышения квалификации и курсов дополнительного образования, которые зачастую, специалист проходит за счет собственных средств.

В связи с вышеперечисленными факторами возрастает риск развития функциональных нервно-психические расстройств и увеличивается заболеваемость формами сердечно-сосудистых и неврологических патологий [2]. Авторы [4] основательного исследования профессионального стресса у стоматологов установили, что профессиональный труд врача-стоматолога отличается высокой эмоциональной, психической и физической нагрузкой, а перегрузки от интенсивного труда провоцируют заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем. Проведенные исследования показали высокую распространенность модифицируемых факторов риска среди врачей среднего возраста без анамнеза сердечно-сосудистых заболеваний: дислипидемия отмечена у 69,2%, артериальная гипертензия – у 55,6%, абдоминальное ожирение – у 34,5%, курение – у 14%. Так же исследования показали, что к концу рабочего дня у врача-стоматолога (при условии труда более 8-ми часов в день) отмечаются ухудшение общего самочувствия, снижение остроты зрения и остроты слуха, высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, заторможенность и апатия, забывчивость, снижение остроты зрения и остроты слуха, снижение уровня чувствительности пальцев, боли напряжения в разных отделах спины и различные дорсалгии, заболевания ЖКТ, патологии нервной системы [4].

Главным источником риска нарушения здоровья врачей-стоматологов является рабочая нагрузка. Актуальность этого положения для медицинских работников доказывают результаты исследования, в котором приняли участие врачи 34 специальностей из 85 регионов России. Согласно данным исследования, среднее количество рабочих дней в неделю у них составляет 5,37, а среднее количество рабочих часов – 47,23 [4], что превышает прописанные нормы почти на 16 часов.

В отдельную категорию факторов, вызывающих хронический стресс и повышенную утомляемость, можно выделить: повышенные запросы и ожидания пациентов, негативные отзывы о деятельности медицинских работников в средствах массовой информации, атмосфера жесткой

конкуренции между сотрудниками медицинского учреждения, а также, восприятие медицинской помощи со стороны пациента, как услуги.

Врач-стоматолог должен уметь найти индивидуальный подход к каждому из пациентов, с учетом его материальных, физических и психологических характеристик: уметь объяснять пациенту цель и необходимость обследований на языке, доступном пациенту, убедить пациента принять тактику предлагаемого лечения, сформировать соответствующие требования лечебно-диагностического процесса во взаимодействии с пациентом, обеспечить эмпатическое восприятие пациентом врача и коллектива [6], сопровождающего лечение, сопереживать пациенту на каждом из этапов лечения, попытаться сделать его пребывание в клинике максимально комфортным и безболезненным.

На каждодневной основе врачу-стоматологу необходимо задействовать и постоянно совершенствовать такие личностные характеристики, как внимание, мышление, воображение, воля, память, эмоциональная устойчивость, наблюдательность, навыки коммуникации и эмоционального интеллекта.

Совокупность всех вышеперечисленных факторов позволяет сделать вывод о том, что профессия врача-стоматолога отличается повышенной эмоциональной, психической и физической нагрузкой. В условиях современного мира, когда статус профессии врача сильно искажен, повышены, а иногда и завышены требования со стороны работодателя и пациента, отсутствием мониторинга и программ реабилитации физического и эмоционально-психологического статуса врача-стоматолога, в виду огромного количества рисков, не остается незамеченным факт того, что многие профессионалы «бегут» из профессии, стараясь обеспечить себе более комфортные условия труда, не только в смежных специальностях, но и в сторонних направлениях.

Список использованных источников:

1. Комаров С.Г., Комаров Г.А. Синдром хронической усталости: болезнь цивилизации. Стандарты и качество. – 2009, - 11. С. 54-57.
2. Гатиятуллина Л.Л. Состояние здоровья медицинских работников. Вестник современной клинической медицины. – 2016.-9(3). С. 69-75.
3. Данилова Н.Б. Особенности организации труда ВС при использовании светоотверждаемых материалов. Вестник СПбГМА им. И.И. Мечникова. - 2001.-178 с.
4. Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М. Изучение профессионального стресса у врачей-стоматологов. Российский стоматологический журнал- 2004. С.32-36.

5. Врачи РФ. 2018. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://medrabotnik.org/news/v-srednem-vrossii-vrachi-poluchayut-na-6-1-tys-rub-menshe-ofitsialnyhdannyh> (дата обращения: 02.11.2024).

6. Богаевская О.Ю., Сохов, С.Т., Пешкин В.И. Условия труда врачей-стоматологов и факторы, влияющие на развитие синдрома хронической усталости. Российская стоматология- 2019.- 12(3). С.37-42.

© Мизина А.Н., 2024

УДК 159.96

ЮМОР КАК ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Минчева А.Г.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

На данный момент в психологии присутствует достаточно большое количество определений понятия «юмор», а также объяснений значения данного явления в социуме и жизни отдельного человека. Многие психологи и теоретики, пытавшиеся выявить природу юмора, в процессе своей деятельности утверждали, что юмор – одна из форм игровой деятельности человека. В умозаключениях подобного рода в действительности присутствует определенная доля правды, однако такое явление как игра является наиболее желательной формой социального поведения, не несущей в себе негативного подтекста. В данной работе выделяется основной вопрос: «Какой негативный смысл может нести в себе такое явление, как юмор?». Актуальность рассмотрения темы состоит в малоизученности данного вопроса в теоретической и экспериментальной психологии. Также понимание негативной, в некоторых случаях, природы юмора будет способствовать лучшему пониманию феномена агрессии, путей для ее выявления и предотвращения ее возможных нежелательных последствий.

Проблема агрессии, а также форм ее проявления занимает особое место в психологической практике. Во многом это связано с тем, что агрессия может принимать большое разнообразие форм и зачастую приводит к достаточно серьезным последствиям. Подробное изучение данного явления началось в первой половине XX века и за это время было сформулировано довольно большое количество определений его сущности. Многообразие определений термина «агрессия» преимущественно связано

с большим числом сфер и специальностей, каждая из которых трактует данное понятие в рамках собственной дисциплины. Впоследствии понятие утрачивает свой первоначальный смысл, что в значительной степени ведет к осложнению понимания его сущности. В свою очередь, понимание психологической природы агрессии может помочь в значительной степени улучшить коммуникацию и предотвратить нежелательные последствия для участников взаимодействия.

Психологи Д. Ричардсон и Р. Бэрн утверждали, что сама суть агрессии состоит в причинении вреда иному субъекту, нежелающему подобного обращения с самим собой. Исходя из мнения ученых, можно сделать вывод о том, что агрессия во всех случаях является умышленным, целенаправленным действием со стороны. В ответ на данное действие, субъект, на которого оно направлено будет совершать пассивные или активные попытки противостоять ему. Таким образом, агрессия включает в себя то самое нанесение ущерба другим живым существам, будь то люди или животные. Однако при подобной трактовке понятия из агрессии исключается случайное причинение ущерба, а также случаи аутоагрессии.

Отечественный психолог Левитов Николай Дмитриевич утверждал, что агрессия является вредоносным поведением. При раскрытии понятия ученый выделял различные формы агрессии: злые шутки, враждебные высказывания, проявление деструктивного поведения, а также более серьезные формы, такие, как убийство и бандитизм.

Согласно представлениям Фрейда, личность разделена на три основные составляющие: Суперэго (сверх-Я), Эго (Я), Ид (Оно), где Суперэго содержит в себе все моральные, культурные нормы и принципы и представляет собой фигуру контролирующего родителя, подавляющего любые детские, незрелые, агрессивные проявления Ид (Оно). Ид (Оно) в данном случае несет в себе врожденные инстинкты, функционирует в бессознательном и связано с удовлетворением первичных потребностей по принципу удовольствия. В то же время Эго является сознательной структурой, в которой происходят когнитивные процессы. Данная структура функционирует на основе реального мира и пытается найти компромисс между желаниями и потребностями Ид и моральными установками Суперэго. За счет этого Эго обретает непреодолимую тревогу в попытках нахождения компромисса между этими двумя противоречивыми явлениями. Серьезные конфликты между всеми структурами могут привести к психическим и соматическим заболеваниям. Фрейдом была выдвинута теория, согласно которой, производство шуток человеческим мозгом требует массу когнитивных явлений, таких как: сжатие, вытеснение или косвенное игнорирование. Данные явления способствуют отвлечению внимания Суперэго, благодаря чему неосознаваемые агрессивные

побуждения Ид, блокируемые им на постоянной основе, способны выйти на поверхность, не создавая при этом конфликта между частями психики. Таким образом, наслаждение шутками происходит за счет высвобождения недозволенного удовольствия, связанного с агрессивной и сексуальной тематикой. Психика в полной мере не способна ощутить чувство вины за подобную реакцию, поскольку Суперэго, а значит и все моральные нормы, и установки на непродолжительное время блокируются когнитивными уловками, вследствие чего человек порой не способен в полной мере оценить степень агрессивности или сексуальности шутки.

Наряду с психоаналитическим подходом, рассматривающим юмор с точки зрения проявления агрессии, в психологии существуют теории превосходства и унижения, основанные на проявлении агрессии в содержании самих шуток. Теории подобного рода также принято называть теориями агрессии и умаления, восходящими по своей сути к взглядам древнегреческого философа Платона. Он также выделял агрессивный подтекст юмора, утверждая, что люди смеются над тем, что нелепо в окружающих, ощущая удовольствие вместо боли, несмотря на несчастья своих друзей. Опираясь на высказывания философов и психологов, можно утверждать, что юмор – косвенное проявление агрессии. В дальнейшем работы английского философа Томаса Гоббса только лишь укрепили данные взгляды на долгие годы. Философ утверждал, что такое явление, как смех и юмор являются ничем иным, как осознанием собственного триумфа и превосходства над слабостью своего собеседника или над собственной слабостью в прошлом. По его мнению, именно по этой причине люди негативно воспринимают высмеивание самих себя.

В настоящее время одним из сторонников теории превосходства и унижения является профессор речевой коммуникации в Университете Джорджии Чарльз Груннер. Согласно его взглядам, юмор представляет собой форму некой игры, в которую в той или иной степени вовлечен каждый человек. Само слово «игра» в данном случае обозначает соревнование собеседников, где есть победитель и проигравший. В собственных высказываниях Груннер сравнивает удачный юмор с победой в спортивных соревнованиях, поскольку каждое из них предполагает поражение одного из его участников. Во многом взгляды Груннера были основаны на эволюционных представлениях, согласно которым агрессия и соперничество являлись главными критериями для выживания человека как биологического вида. По мнению профессора, смех представляет собой ничто иное, как «победный крик» в результате схватки. Смех в данном случае является эволюционирующей формой демонстрации собственного превосходства, отложившейся в коллективном бессознательном человека в видоизмененной привычной форме. В результате эволюции языка

человечество утратило столь значимую потребность в проявлении физической агрессии и перешло на проявления юмора в виде высмеивания чужих дефектов. В настоящий момент подобный стиль юмора присутствует в виде фарса, высмеивания чужих недостатков и оговорок. Таким образом, из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что юмор в любой, на первый взгляд, безобидной его форме является некоего рода состязанием [3].

А. Басс и А. Дарки в своих методиках подразделяли агрессивное поведение на восемь основных категорий: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, вербальная агрессия, обида, подозрительность, негативизм, чувство вины [4].

Для данного исследования наибольший интерес из всех описанных видов агрессии представляют вербальная и косвенная агрессия, поскольку юмор и его проявления зачастую могут носить в себе неявный агрессивный характер, в то время как вербальная агрессия является способом выражения юмора. Причиной подобному поведению служит ненавистническое отношение к себе и окружающим людям и внутриличностный стимул человека избавиться от данного напряжения посредством переноса собственного эмоционального дискомфорта на иные субъекты в относительно приемлемой для социума вербальной форме. Желание избежать дискомфортных чувств и переживаний приводит к агрессивному и деструктивному юмору в форме сарказма, насмешек и т.д. Таким образом, проявления «деструктивного» юмора являются достаточно значимым механизмом, предназначенным для управления агрессией. С его помощью возможно избавиться от негативных эмоций, снизить раздражительность, неудовлетворенность и легче пережить дискомфортные моральные ощущения. Иными словами, в некоторых ситуациях юмор можно считать защитным механизмом для психики человека [5].

В принципе, юмор можно рассматривать как мягкую попытку подчинения одного субъекта другому, что практически до сих пор не рассматривается в отечественной психологии, хотя основы для этого заложены в публикациях отдельных российских авторов [6, 7, 8].

В процессе эмпирического исследования наличия взаимосвязи юмора и агрессии на основе Опросника враждебности Басса-Дарки и Опросника стилей юмора Р. Мартина с применением коэффициента корреляции Пирсона были выявлены значимые взаимосвязи. В исследовании приняли участие 30 респондентов, из которых 17 женщин и 13 мужчин. В результате у женского пола были выявлены положительные корреляции (0,554) между проявлением агрессивного юмора и косвенной агрессии, а также между шкалами обиды (0,508) и чувства вины (0,596). Данная взаимосвязь может быть обусловлена тем, что самоуничижительный юмор зачастую может использоваться как способ подтверждения негативного представления

человека о самом себе. Данный факт вполне может служить интерпретацией полученной взаимосвязи, поскольку чувство вины является выражением убеждения субъекта в том, что он является плохим человеком. Данная взаимосвязь также может быть объяснена определенными социальными нормами, существующими в отношении женского пола. В то же время невозможность соответствовать выдвигаемым требованиям может являться стимулом к возникновению обиды и чувства вины, и, как следствие, использованию защитного механизма в виде самоуничижительного юмора с целью получения поддержки от социума. У представителей мужского пола была выявлена корреляция между самоуничижительным юмором и подозрительностью (0,636). При интерпретации результатов исследования стоит выделить особенность самоуничижительного юмора, подразумевающего защитный механизм, за которым скрывается заниженная самооценка и потребность в принятии со стороны общества. Наличие подозрительности означает убеждение в том, что иные субъекты нацелены на причинение вреда. В таком случае самоуничижительный юмор может служить защитной реакцией от предполагаемого морального дискомфорта и способом подготовки к возможным негативным действиям, исходящим со стороны окружающих. Данный стиль юмор может использоваться с целью дистанцироваться от других и уменьшить свою уязвимость. Также стоит отметить то, что самоуничижительный юмор положительно связан с тревогой, являющейся в данном случае проявлением подозрительности.

На основании полученной информации можно сделать вывод о том, что такое явление как юмор неразрывно связано с проявлением агрессии. Результаты и выводы данной работы дополняют теоретическую базу изучаемой темы, поскольку в данной области существует небольшое количество теоретических и эмпирических исследований. Они могут быть использованы для написания более углубленных работ на тему юмора и агрессии.

Список использованных источников

1. Ениколопов С.Н. Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения // Прикладная юридическая психология, 2010.
2. Шестакова Е.Г., Дорфман Л.Я. Агрессивное поведение и агрессивность личности // Образование и наука, 2009.
3. Мартин Р. Психология юмора. – СПб: Питер, 2009. – 55-108 с.
4. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология, 2013.
5. Абдуллаева М.М. Возможности юмора как регулятора стресса // Прикладная юридическая психология. - 2009. - № 4. - С. 117-128

6. Калинин И.В. Социально-психологические аспекты трудностей управления инновациями у руководителей образовательных организаций (на современном этапе развития науки) // Приволжский научный вестник. 2014. № 11-2 (39). С. 125-130.

7. Калинин И.В. Подчинение «снизу-вверх» в контексте экопсихологических типов взаимодействия // Организационная психология: люди и риски. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Л.Н. Аксеновской. 2020. С. 289-296.

8. Калинин И.В. Стиль подчинения в контексте экопсихологических типов взаимодействия // Экопсихологические исследования-6: Экология детства и психология устойчивого развития. 2020. - С. 509-513.

© Минчева А.Г., 2024

УДК 159.9.07

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Мирзоева Н.М.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в современном обществе изучение тревожности у старших подростков становится особенно значимым. Это связано с постоянным информационным давлением на подростков, которое усиливается в период подготовки к экзаменам. Подростки сталкиваются с давлением со стороны родителей и учителей, испытывают страх перед проверкой своих знаний, опасаются не оправдать ожидания близких, а также переживают неуверенность в успешности своих результатов и страх перед поступлением в желаемые учебные заведения. Все это приводит к постоянным переживаниям и росту уровня тревожности. Уровень тревожности может оказывать влияние на успехи на экзаменах, а от успехов на экзаменах зависит дальнейшая жизнь подростка.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы №46 (г. Братск), в котором участвовали 24 респондента: 11 десятиклассников (6 мальчиков и 5 девочек) в возрасте от 15 до 16 лет и 13 одиннадцатиклассников (6 мальчиков и 7 девочек) в возрасте от 17 до 18 лет. Теоретической основой для определения уровня тревожности старших подростков стали методики: «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д.

Спилбергера и Ю.Н. Ханина. Этот тест включает 20 утверждений, относящихся к состоянию тревожности, и 20 утверждений, касающихся личностной тревожности (свойства тревожности). С помощью специального ключа по выбранным ответам определяется уровень выраженности обоих типов тревожности. Данная методика позволяет выявить степень тревожности в структуре личности. Личностная тревожность представляет собой мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать множество объективно безопасных обстоятельств как угрожающих, что вызывает состояния тревоги, интенсивность которых не соответствует реальной опасности. Для повышения надежности полученных результатов, помимо методики Спилбергера и Ханина, мы также использовали «Шкалу тревожности» О. Кондаша, состоящую из 30 вопросов, которая позволяет выявить основные источники тревоги у школьников. В отличие от предыдущей методики, этот тест оценивает не наличие или отсутствие тревожных симптомов, а степень тревоги, которую может вызвать конкретная ситуация. Методика включает три типа ситуаций: школьные, связанные с общением с учителями; ситуации, актуализирующие представление о себе; межличностные ситуации. Также была использована методика «Диагностика уровня школьной тревожности» А. Филлипса, состоящая из 58 вопросов и направленная на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой. А. Филлипс выделяет несколько синдромов: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний. На наш взгляд, использование дополнительных методик необходимо для выявления сфер жизни, которые могут способствовать повышенному уровню тревожности у старших подростков, поскольку высокий уровень тревожности может быть связан не только с учебной деятельностью, но и с другими личностными переживаниями, выходящими за рамки школьной жизни. Кроме тестов, старшеклассникам был предложен письменный опрос, что позволило составить более полное представление о переживаниях подростков, связанных с экзаменами.

Этапы проведения исследования: подготовительный этап, включающий изучение психолого-педагогической литературы и выбор методологических инструментов; констатирующий этап, в ходе которого была проведена диагностика и собраны эмпирические данные; аналитический этап, целью которого стало изучение и интерпретация собранных данных, а также оформление текста курсовой работы.

При исследовании уровня ситуативной и личностной тревожности у школьников 10 и 11 классов с использованием методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Н. Ханина было установлено, что ситуативная тревожность у старших

подростков 10 класса ниже, чем у 11 класса. Умеренный уровень ситуативной тревожности составил 72%, а высокий уровень – 18%. У старших подростков 11 класса 41,67% респондентов продемонстрировали умеренный уровень тревожности, в то время как 58,33% показали высокий уровень. Следующий показатель, который мы проанализировали, – это личностная тревожность. В 10 классе был зафиксирован более умеренный уровень личностной тревожности, однако 45% респондентов продемонстрировали повышенный уровень, что соответствует количеству респондентов с умеренным уровнем. В 11 классе количество учеников с повышенным уровнем личностной тревожности (67%) значительно превышает количество с умеренным (33%). Эти данные позволяют предположить, что высокий уровень ситуативной тревожности в 11 классе во многом связан с повышенным уровнем личностной тревожности, которая прямо пропорциональна ситуативной тревожности.

Анализ результатов методики «Шкала тревожности» О. Кондаша показал, что 73% старших подростков 10 класса имеют нормальный уровень тревожности. В 11 классе этот показатель падает до 8%, в то время как количество респондентов с повышенным уровнем возрастает до 50%.

Основной целью использования методики О. Кондаша было выявление причин общей тревожности у старших подростков. Он выделил несколько сфер: школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность. Нормальный уровень школьной тревожности наблюдается у 54% респондентов из 10 класса, в то время как в 11 классе эта цифра составляет 25%. Самооценочная тревожность на нормальном уровне в 10 классе составляет 63%, а в 11 классе – 50%. Межличностная тревожность в 10 классе на нормальном уровне наблюдается у 54% опрошенных, в 11 классе – у 58%. Таким образом, заметная разница наблюдается в показателях именно школьной тревожности, что позволяет предположить, что на общий уровень тревожности старших подростков в 11 классе влияет ситуация в школе, в частности подготовка к экзаменам.

Последней методикой, использованной в этом исследовании, стала методика «Диагностика уровня школьной тревожности» А. Филлипса, которая направлена на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой. У 82% опрошенных 10 класса был зафиксирован нормальный уровень общей тревожности. В 11 классе количество учеников с нормальным уровнем общей тревожности составляет 67%, в то время как повышенный уровень общей тревожности заметно возрастает до 33%. А. Филлипс выделяет несколько показателей в своей методике, среди которых стоит отметить те, в которых наиболее часто проявляются повышенные и высокие уровни тревожности. Например, общий уровень школьной тревожности у 72% десятиклассников нормальный, тогда как у

одиннадцатиклассников он составляет 50%. Уровень переживания социального стресса у 90% десятиклассников и 91% одиннадцатиклассников также на нормальном уровне. Уровень фрустрации потребности в достижении успеха в обоих классах также находится на нормальном уровне. Уровень страха самовыражения у 81% десятиклассников нормальный, в то время как у одиннадцатиклассников этот показатель составляет 75%, с ростом высокого уровня страха самовыражения до 8%. Уровень страха ситуации проверки знаний у 63% десятиклассников нормальный, в 11 классе – у 66%. Удивительно, но показатели в 11 классе оказались более спокойными, чем в 10 классе. Уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих у 81% десятиклассников нормальный, в то время как у 66% одиннадцатиклассников нормальный уровень, а 17% имеют повышенный и высокий уровни. Возможно, что этот страх связан с опасениями старших подростков разочаровать родителей и учителей своими результатами на ЕГЭ. Уровень физиологической сопротивляемости стрессу составляет 91% у десятиклассников с нормальным уровнем, тогда как у одиннадцатиклассников этот показатель падает до 50%, а повышенный и высокий уровни составляют по 25%. Уровень проблем и страхов в отношениях с учителями наблюдается у 36% десятиклассников, в то время как у одиннадцатиклассников этот показатель составляет 42%, что в целом равно почти половине класса.

Анализируя результаты всех трех методик, можно заключить, что уровень тревожности у старших подростков 11 класса значительно выше, чем у 10 класса. Для подтверждения нашей гипотезы мы пришли к выводу о необходимости использования нескольких методик для определения причин высокого уровня тревожности у старшеклассников. Кроме методик, респондентам также предлагалось ответить на вопросы опросника, касающиеся подготовки к экзаменам. На вопрос о трудностях, связанных с подготовкой к ЕГЭ, большинство старшеклассников отметили нехватку времени и знаний, а также недостаточную осведомленность учителей о структуре и основах экзамена. На вопрос об эмоциях, вызываемых ЕГЭ, многие респонденты написали о страхе, тревоге и нервозности, причем больше всего старшеклассники боятся забыть все на экзамене и столкнуться со сложными заданиями. Отношение к видеонаблюдению во время экзаменов оказалось разным: некоторые подростки смирились с этим, а других это беспокоит. Также старшие подростки признались, что испытывают давление со стороны родителей и учителей.

Таким образом, уровень тревожности у учеников 11 класса выше, чем у учеников 10 класса, что связано с их социальной ситуацией развития.

Список использованных источников:

1. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие. – 2-е изд. – М, 2005. - 460 с.
2. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. С. 42-52.
3. Шевкун А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. С. 80-85.

© Мирзоева Н.М., 2024

УДК 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ
У СТУДЕНТОВ С ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Мирзоева С.Ч.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Цифровые ресурсы и технологии стали неотъемлемой частью жизни людей разных возрастов. Цифровые ресурсы могут быть использованы индивидами как средства формирования идентичности, которая рассматривается в контексте онлайн-среды, где отдельный индивид демонстрирует специфику своей личности для того, чтобы презентовать себя в цифровом пространстве. К тому же это цифровое пространство может выступать в качестве способа взаимодействия людей друг с другом и для создания социальных сетей, которые могут оказывать поддержку молодежи, в которых люди, которые находятся в вынужденной изоляции, имеющие нарушения здоровья или хронические заболевания, имеют возможность формировать необходимые социальные связи. Однако, цифровое пространство может рассматриваться в контексте совладания со стрессовыми ситуациями путем ухода в виртуальное пространство с целью поиска положительно заряженных эмоций.

Несмотря на то, что внедрение цифровых ресурсов в разные сферы нашей жизни имеет множество преимуществ, в обществе растет обеспокоенность о том, что цифровое пространство, насыщенное сильными раздражителями-стимулами, ведет к проблемам в поведенческой сфере, а также к зависимости и невозможности выхода из виртуального пространство в реальность без помощи специалистов. Ранее бытовало

мнение о том, что данное привыкание встречается наиболее часто у молодых людей, однако сейчас, с активным внедрением цифровых ресурсов в сферу работы, учебы и т.д., это стало актуальной проблемой общества, которая касается разных возрастов.

В статье «Цифровые технологии, игры и социальные сети. Понимание зависимости и поведенческих проблем у детей и подростков» авторы обращают наше внимание на статистику, которая актуальна на 2023 год, согласно которой 23% детей в детском саду пользуются интернет-ресурсами, где пользователями являются дети 5 лет, которые чаще всего используют цифровое пространство для игр и на выполнение заданий [1]. К тому же появление коротких видеороликов увеличило заинтересованность цифровым пространством начиная от детей, заканчивая пожилыми людьми, которые обмениваются роликами в социальных сетях и мессенджерах. Подростки и молодые люди занимают цифровое пространство преимущественно в рамках развлечения и проживания эмоционально положительного опыта, а также в рамках самовыражения. Однако, несмотря на негативные аспекты внедрения цифровых ресурсов в жизнь молодых людей, посредством цифровых ресурсов человек обучается и выходит за рамки региональных границ, обеспечивая себе связь с большой социальной сетью.

В работе «Цифровые технологии, игры и социальные сети. Понимание зависимости и поведенческих проблем у детей и подростков» особое внимание уделяется проблеме зависимости от онлайн-платформ с играми, которые приводят к ряду негативных исходов, выраженных в проблемах со сном, с изоляцией, уходом от реальности, в судорогах и психосоматических расстройствах [1].

Проблема цифровой зависимости среди молодежи обосновывается рядом факторов стресса, связанных с социальными сетями, к таким факторам относятся: страх упустить что-то важное, наблюдая за успехом и продуктивностью других людей, которое в том числе вызывает чувство внутреннего давления, которое продиктовано требованиями выглядеть в постах социальных сетей идеально, а также потребность в одобрении со стороны пользователей социальной сети.

В результате исследования Центра картирования мозга Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, которое было проведено с помощью МРТ на 32-х респондентов. Всё больше данных свидетельствует о том, что нейронные структуры, реагирующие на первичные и вторичные стимулы, также участвуют в обработке социальных стимулов. Лайк – популярная функция в социальных сетях – делится функциями как с денежным, так и с социальным вознаграждением как средством обратной связи, которое формирует обучение с подкреплением. Они обнаружили, что

определенные участки мозга подростков активизируются при лайках в социальных сетях, иногда вызывая у них желание чаще пользоваться социальными сетями [2].

В исследовании, проводимом в рамках изучения зависимости среди студентов разного пола, рассматривались 25 различных цифровых ресурсов, в число которых входили социальные сети, мессенджеры, видеохостинги и т.д. Данное исследование показало, что женщины тратят больше времени на отправку и получение сообщений, на использование социальных сетей и других приложений, существующих в цифровом пространстве. Однако, мужчины чаще женщин используют видеохостинги для просмотров видеороликов. Также, анализ показал, что более 90% студентов отметили, что им трудно проводить время без смартфонов [3].

Другой важной задачей исследования было изучение связи зависимости учащихся от смартфонов с учебными целями. Исследование выявило положительные результаты использования технологий, в частности дистанционного обучения. Однако анализ данных показывает, что студенты не пользовались смартфонами для ускорения процесса обучения, но они осознают преимущества смартфонов в процессе обучения. Большинство испытуемых студентов отметили, что смартфоны могут облегчить процесс взаимодействия преподавателя и студента с целью обучения, отправки и получения информации. Аналогичным образом, испытуемые положительно восприняли идею использования преподавателями смартфонов в учебных целях. Однако, испытуемые отметили, что использование смартфонов могут отвлекать от процесса обучения. Это утверждение противоречит полезности использования смартфонов для целей обучения [3].

В еще одном зарубежном исследовании, проведенном в Южной Корее проведенном на 199 студентов университетов в возрасте от 19 до 23 лет, которые специализировались в области гуманитарных наук, здравоохранения, культуры и искусства, науки и техники, описывалась особенность цифровой зависимости у студентов разного пола, а также иллюстрировалась зависимость между успеваемостью студентов и использованием цифровых ресурсов, а также взаимосвязь цифровой зависимости с религией [4]. При анализе ответов испытуемых исследователи пришли к выводу о том, что студенты женского пола имели более высокий показатель цифровой зависимости, чем испытуемые мужского пола [4]. Исследования также показало, что студенты, исповедующие религию, имеют более низкие показатели, чем те, которые не исповедовали религию. (Suk-Jung Han, Sugandha Nagduar, Hea-Jin Yu, 2023). Это можно объяснить тем, что религиозные студенты испытывали меньше стресса, или же получали эмоциональную разрядку с помощью

верования. К тому же, студенты, имеющие средний бал по дисциплинам, продемонстрировали более высокий уровень цифровой зависимости, чем те, которые были довольны учебой и имели высокий балл. И испытуемые, которые были недовольны учебой, продемонстрировали высокие показатели в отличии от тех, кто был доволен учебой [4].

В наших исследованиях мы хотели бы рассмотреть влияние цифровых ресурсов на эмоциональный интеллект и стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов.

Можно отметить влияние цифровых ресурсов на эти аспекты с разных сторон. С одной стороны, отмечается положительное влияние, которое можно связать с существованием обучающих программ и с доступностью информации об управлении и понимании собственных эмоций, и о стратегиях конструктивных разрешений конфликтов. К тому же, онлайн-взаимодействию позволяет людям обдумывать свои слова и действия, избегая импульсивных реакций. Однако, цифровое пространство в недостаточной мере позволяет индивидам считать невербальные проявления в диалоге друг с другом, что препятствует пониманию эмоций собеседника.

Список использованных источников:

1. Maheshkumar Baladaniya, Shraddha Baldania. Digital Technology, Gaming, and Social Media: Understanding Addiction and Behaviour Problems in Children and Teenagers. *Journal of Drugs Addiction & Therapeutics*. 2023
2. Sherman LE; Hernandez LM; Greenfield PM; Dapretto M; Social cognitive and affective neuroscience. 2018
3. Abdulmohsin Suliman Alkhunaizan. An Empirical Study on Smartphone Addiction of the University Students. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*. 2019
4. Suk-Jung Han, Sugandha Nagduar, Hea-Jin Yu. Digital Addiction and Related Factors among College Students. *MDPI*. 2023

© Мирзоева С.Ч., 2024

УДК 159.9

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ РАБОТНИКОВ ОБЩЕПИТА

Миронова К.Д.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Работа в сфере общественного питания предполагает выполнение множества функций. Сотрудники взаимодействуют с клиентами, обслуживают их, готовят еду и напитки, работают на кассах, упаковывают десерты, успокаивают недовольных покупателей и сталкиваются со стрессовыми ситуациями, такими как невыход коллег на смену, невозможность уйти на обед из-за большого потока посетителей, необходимость разгружать поставки, занимающие целый грузовик. Кроме того, работа в общепите часто связана с длительным стоянием на ногах в течение 12 часов. В результате выполнения множества задач сотрудники испытывают стресс.

Стресс – это общая неспецифическая реакция организма на физиологические и психические воздействия, которые нарушают гомеостаз организма и состояние нервной системы. В физиологии, психологии и медицине стресс делится на эустресс (условно положительный) и дистресс (условно отрицательный). По характеру воздействия стресс бывает нервно-психическим, тепловым, световым, антропогенным и другим.

Физиологическая основа стрессоустойчивости связана с работой гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Гипоталамус, расположенный в головном мозге, получает сигналы о стрессовых ситуациях и передаёт их гипофизу, который начинает вырабатывать адренкортикотропный гормон (АКТГ). Этот гормон стимулирует выработку кортизола в коре надпочечников. Кортизол помогает мобилизовать энергию и ресурсы организма для преодоления стресса.

Важную роль в развитии стрессоустойчивости играют также нейромедиаторы, такие как серотонин и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). Серотонин улучшает настроение и снижает тревожность, а ГАМК уменьшает возбуждение и напряжение.

Первым, кто начал изучать физиологию стресса, был Ганс Селье. Селье выделил три стадии реакции на стресс (или как называл Селье, адаптационный синдром). Классификация стресса по Гансу Селье включает три стадии: стадия тревоги, когда организм реагирует на стресс, мобилизуя свои ресурсы; стадия сопротивления, когда организм адаптируется к

стрессу и поддерживает гомеостаз; стадия истощения, когда при длительном стрессе организм истощается и становится уязвимым к заболеваниям [2].

Классификация стресса по Ричарду Лазарусу разделяет стресс на острый и хронический. Острый стресс возникает в ответ на кратковременное стрессовое событие, в то время как хронический стресс развивается при длительном воздействии стрессовых факторов.

Классификация стресса по Сьюзан Фолкман делит стресс на вредный и полезный. Вредный стресс приводит к негативным последствиям для здоровья, в то время как полезный стресс стимулирует развитие личности и улучшает адаптацию.

Классификация стресса по Полу Экману включает внутриличностный, межличностный и организационный стресс. Внутриличностный стресс связан с внутренними конфликтами, межличностный стресс возникает из-за взаимодействия с другими людьми, а организационный стресс связан с работой и выполнением профессиональных обязанностей.

Стрессоустойчивость – это важное качество, которое позволяет человеку успешно адаптироваться к стрессовым ситуациям и поддерживать физическое и психологическое равновесие. Она является неотъемлемой составляющей психологической устойчивости и способности преодолевать жизненные трудности.

Различные исследователи определяют стрессоустойчивость по-разному. Лазарус Р.С. определяет стрессоустойчивость как способность эффективно реагировать на стрессовые ситуации. Ушакова Е.И. рассматривает стрессоустойчивость как способность сохранять баланс в экстремальных условиях. Стрессоустойчивость проявляется как способность человека реагировать на изменения, адаптироваться к ним, принимать решения в сложных ситуациях, сохранять спокойствие и продуктивность в условиях давления, а также быстро восстанавливаться после стресса и стрессовых ситуаций. Это качество позволяет человеку эффективно действовать в условиях несправедливости и неопределённости, сохраняя при этом свою физическую и психическую энергию [3]. Стрессоустойчивость развивается через практику и опыт, а также с помощью специальных тренинговых и психологических методов. Она также зависит от индивидуальных возможностей и способностей личности, уровня самооценки и уровня уверенности в себе, способности к эмоциональной стабильности и саморегуляции.

Стрессоустойчивость важна как для саморазвития и личностного роста, так и для профессионального успеха. Люди с высокой стрессоустойчивостью более склонны к самосовершенствованию, лучше

организуют свою жизнь, и быстрее восстанавливаются после трудностей и неудач. В психологии существует несколько подходов к классификации стрессоустойчивости. Один из них был предложен Полом Стори. В рамках этой модели выделяются три компонента стрессоустойчивости: контроль – возможность человека переосмысливать ситуацию как подконтрольную ему, а не как стихийное бедствие, что включает в себя уверенность в своих силах, способность влиять на происходящее, умение принимать решения; признание вызывающих факторов – отношение к своим целям, занятиям или обязанностям как к значимым и стоящим защиты; вызов – рассмотрение стресса как возможности для развития и роста.

Другой известный автор, Сьюзен Кобасса, также предложила свою модель стрессоустойчивости, которая включает три фактора: импульсивность – склонность к интенсивной и спонтанной реакции на стресс; стойкость – способность приспосабливаться к трудностям и справляться с проблемами; только негативные коэффициенты – способность ассоциировать себя с отрицательными аспектами ситуации и избегать участия или сочувствия.

Обе модели описывают важные аспекты стрессоустойчивости, различаясь методами измерения и подходами к анализу [1].

В рамках эмпирической части данной статьи было проведено исследование, направленное на изучение уровня стрессоустойчивости сотрудников общепита. В исследовании активно участвовали 30 человек в возрасте от 18 до 25 лет, 15 человек работают в общепите (кофейня StarHit Cafe), в качестве контрольной группы были выбраны 15 человек, которые являются студентами РГУ им. Косыгина. Показатель стрессоустойчивости был выявлен с помощью методики «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге SRRS». В результате исследования было выяснено, что у большинства опрошенных работников высокий уровень стрессоустойчивости (13 человек с высоким уровнем, 2 человека со средним уровнем). Это означает, что эти люди испытывали в течение года высокий уровень стресса и пережили много событий, которые влекут за собой стресс. У большинства студентов (7) же средний уровень стрессоустойчивости, 5 студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости и лишь 3 высокий. Полученные результаты связаны с общим уровнем стресса в течение года. Этот стресс мог быть связан как с рабочими факторами (в методике есть такие события как отпуск, повышение/понижение и другие), так и с жизненными (смерть близкого, начало отношений и другие).

Таким образом, уровень стрессоустойчивости у сотрудников общепита выше, чем у студентов. Это говорит о том, что в процессе работы и из-за необходимости сталкиваться со стрессом каждый день, сотрудники общепита более стрессоустойчивы, чем, например студенты.

Список использованных источников:

1. Овсюк А.Ю.: Стрессоустойчивость и тревожность в профессиональной деятельности. – М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2016;
2. Селье Г.: Стресс без дистресса; редакция Москва, 1982
3. Ушакова Н.М.: Психолого-педагогическое сопровождение персонала сферы общественного питания. – М.: КноРус, 2019;

© Миронова К.Д., 2024

УДК 159.9

**ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЮДЕЙ,
ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС**

Моржова И.М.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В своей жизни человек может сталкиваться с ситуациями, которые связаны с угрозой безопасности и вызывают травматический стресс. Реакции на такие ситуации могут быть разных видов и зависят от личностных особенностей человека. В моменты травмирующих событий человек испытывает сильный страх и тревогу, особенно при повторении этих событий, что может привести к развитию симптомов избегания и возникновению ощущения постоянного травматического переживания.

Исследования личностных характеристик показывают, что на восприятие и преодоление стресса влияют такие факторы, как личностная тревожность, возраст, жизнестойкость, копинг-стратегии и психологические защиты. В исследовании Ю.В. Быховец и М.А. Падун выявлена связь личностной тревожности и повышенной уязвимости к стрессу [1]. Н.Н. Казымова и Д.А. Никитина отметили, что возраст влияет на восприятие травмы: эмоциональная реакция на травмирующие события в зрелом возрасте оказывается менее выраженной [2]. Н.В. Калинина и Т.В. Володина подчеркивают роль жизнестойкости в преодолении профессионального стресса среди педагогов [3]. Исследование А.А. Костригина и Л.В. Козловой показало, что зрелые копинг-стратегии и сильные психологические защиты помогали молодежи справляться со стрессом, снижая уровень тревожности и депрессии [4]. А.В. Литвинова и соавторы выявили, что психологическая безопасность в условиях экстремальных ситуаций зависит от способности к адаптации и использования эффективных копинг-стратегий [5].

Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи показателей личностных факторов и переживания травматического стресса, вызванного угрозой безопасности. Реакция людей на травматический стресс зависит от множества факторов. Осознание значимости индивидуальных реакций на травматические события позволяет глубже понять механизмы адаптации личности к экстремальным условиям. В исследовании участвовали 59 человек в возрасте от 18 до 67 лет, среди которых 50 женщин и 9 мужчин. Участники пережили различные травмирующие события – физическое или сексуальное насилие, дорожно-транспортные происшествия или участие в боевых действиях. Методы исследования: «Опросник травматического стресса» (И.О. Котенев), «16-факторный личностный опросник» (Р.Б. Кеттелл). Для сравнительного анализа использовался непараметрический критерий U Манна-Уитни.

На основе результатов проведения «Опросника травматического стресса» выборка была разделена на две группы по критерию наличия выраженных симптомов травматического стресса: 49 человек с травматическим стрессом и 10 человек без него. Был определен уровень выраженности личностных факторов у людей с выраженным травматическим стрессом и без него (табл. 1).

Таблица 1 – Личностные факторы у людей с травматическим стрессом и без него

Показатели личностных характеристик	Наличие травматического стресса	Отсутствие травматического стресса	Уровень значимости P
Эмоциональная устойчивость	4,24	7,4	0,002
Самодисциплина	3,82	5,7	0,002
Напряженность	7,98	4,6	0,001
Тревожность	7,96	4,1	0,001

Были выявлены статистически значимые различия по таким параметрам, как эмоциональная устойчивость, самодисциплина, напряженность и тревожность (рис. 1).

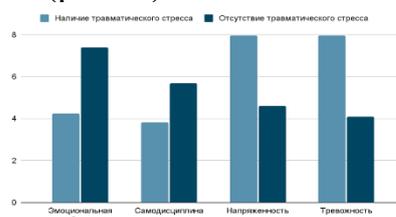


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей личностных факторов у респондентов

Показатели эмоциональной устойчивости в группе с травматическим стрессом значительно ниже, что указывает на повышенную эмоциональную нестабильность и трудности в управлении эмоциями. Низкая самодисциплина свидетельствует о затруднении в контроле над поведением и эмоциями, что усиливает воздействие травматического опыта. Показатели напряженности и тревожности в группе с травматическим стрессом были,

напротив, выше по сравнению с группой, не переживающей стресс, что указывает на высокую степень психоэмоционального напряжения и страха перед будущими угрозами.

Проведенное исследование показало, что наличие травматического стресса связано с низким уровнем эмоциональной устойчивости и самодисциплины, а также с высокой тревожностью и напряженностью. Эти результаты позволяют сделать вывод о том, что личностные особенности играют важную роль в восприятии и переживании стресса, связанного с угрозой безопасности. Люди, отличающиеся эмоциональной неустойчивостью и склонностью к тревожности, чаще испытывают трудности в адаптации к травматическим событиям и склонны к повторному переживанию травмы.

Практическая значимость работы заключается в возможности использовать полученные данные для разработки рекомендаций по психологической поддержке людей, переживших травматический стресс. Повышение эмоциональной устойчивости, обучение методам самоконтроля и снижения уровня тревожности может способствовать улучшению психологического состояния и уменьшению воздействия травматического опыта на личность.

Список использованных источников:

1. Быховец Ю.В., Падун М.А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 1. С. 78-89.

2. Казымова Н.Н., Никитина Д.А. Интенсивность переживания травматического опыта в период ранней и средней взрослости // Психология – наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 317-321.

3. Калинина Н.В., Володина Т.В. Психологические факторы жизнестойкости педагога // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. № 4-2. С. 398-403.

4. Костригин А.А., Козлова Л.В. Особенности переживания стресса, психологических защит и копинг-стратегий у молодежи, вызванных угрозой заболевания COVID-19 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2021. № 3. С. 56-59.

5. Литвинова А.В., Котенева А.В., Кокурин А.В., Иванов В.С. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 1. С. 8-16.

© Моржова И.М., 2024

УДК 159.9

ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЕЖИ

Морозова Е.А.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Одним из важных факторов формирования комфортной жизни человека является его психологическое состояние. Каждый человек стремится находиться в гармонии с собой и окружающим миром для того, чтобы чувствовать себя счастливым и удовлетворенным. Психологическое благополучие является важным компонентом общего благополучия человека и оказывает влияние на его физическое здоровье, профессиональную деятельность, социальные отношения и качество жизни. Однако в современном мире наблюдается тенденция к увеличению людей, которым не удается полностью наслаждаться жизнью. В нынешнем мире базовые потребности человек может закрыть самостоятельно, но для достижения гармонии внутри, человеку необходимо иметь «живые» связи с другими людьми. Это обусловлено имеющимися социальными потребностями, которые могут выражаться в значимости общения: в связях с людьми, в самоутверждении и привязанности, формирующие резко отрицательное отношение к одиночеству. При отсутствии возможности построения и поддержания глубоко эмоциональных взаимоотношений с другими возникают острые переживания собственных реакций. Их можно описать как чувство тревожности, апатии, беспокойство, волнение и т.д.

Современные технологии и быстрый ритм жизни непроизвольно заставляют людей переходить в формат общения в виртуальном мире, создавая иллюзию проживания жизни, наполненной общением и различными событиями. Однако по опросам молодых людей, они все чаще ощущают себя изолированно и одиноко, что отражается на их качестве жизни.

Одиночество – это состояние, которое может повлиять на физическое и психическое здоровье человека. Когда человек чувствует себя одиноким, он может столкнуться с проблемами в области психологического благополучия, такими как депрессия, снижения навыка построения межличностной коммуникации, увеличению уровня тревожности и другие психологические проблемы. Важно отметить, что одиночество не всегда носит негативный характер. Еще с давних времен, психологов интересовало

воздействие чувства одиночества на состояние человека. Так ученые отмечали, что переживание одиночества имеет как негативный характер, так и позитивный.

При негативном сценарии проживания данного состояния человек испытывает тревожность, тоску, хандру, чувство замкнутости и изолированности от окружающего мира. В то время как осознанное уединение от общества на некоторый промежуток времени наоборот помогает выявить свои желания, потребности, осознать свои чувства, мысли, цели. Положительная сторона одиночества – это возможность для человека побыть наедине с самим собой, прислушаться к себе, лучше понять себя и свои потребности. Положительное значение одиночества как ресурса заключается в том, что оно является неотъемлемой частью формирования индивидуальности человека и процесса социализации в целом. Позитивный потенциал одиночества реализуется в его следующих функциях: функция самопознания; функция саморегуляции; функция творчества и самосовершенствования; функция стабилизации психофизического состояния; функция защиты личности человека от разрушительных внешних воздействий. Это лекарство от переутомления, информационной перегрузки, столь характерной для современного ритма жизни. Даже в древние времена одиночество использовалось как способ прислушаться к своему внутреннему я, получить совет от своей интуиции.

Переживание одиночества для человека является одним из важных факторов, влияющим на все аспекты человеческого существования. Люди существа социальные, им важно находиться в обществе, и взаимодействовать с окружающими. Причем потребность проявляется в более интимных контактах для поддержания психологического комфорта личности.

Психологическое благополучие личности во многом зависит от внутреннего состояния спокойствия и счастья человека. Если он не может определить свою роль в обществе, ценности и ориентиры, которым будет следовать, то возможность возникновения разочарования и чувства неудовлетворенности возрастает. Обретение положительных качеств личности происходит в процессе уединения, отличного от процесса переживания одиночества. Поэтому так важно еще с молодого возраста уметь устанавливать тесные связи с близкими людьми, осознавать свои потребности и стремиться к выявлению и развитию свои возможностей.

Цель данной работы заключатся в выявление основных тенденций связи между переживанием чувства одиночества и психологического благополучия, а также выявление факторов, которые могут оказывать влияние на эту взаимосвязь. В исследование принимали участие 20 респондентов в возрасте от 17 до 25 лет. Для сбора данных были использованы методика «Дифференциальный опросник переживания

одиночества» (Д.А. Леонтьев); «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, в адаптации Н.Н. Лепешинского). По результатам методики на переживание одиночества можно сделать вывод, что у молодых людей преобладает фактор зависимости от общения, проявляющийся в мотивации заводить и поддерживать межличностные отношения для эмоционально стабильного состояния. Высокие баллы по шкале зависимости от общения указывают на неспособность респондентов испытывать исключительно положительные эмоции от переживания одиночества. Это также подтверждают невысокие баллы по шкале позитивного одиночества в совокупности со средними баллами по субшкалам самоощущения и потребности в компании. Таким образом, можно выделить тенденцию к избеганию одиночества с помощью поиска собеседника, компании или приятелей для минимизирования эмоционального переживания негативных ощущений. Результаты шкалы психологического благополучия позволяют сделать следующее заключение: участники исследования имеют в достаточной степени удовлетворительное и доверительное отношение к окружающим людям. Они склонны к установлению и поддержанию близких контактов, проявляя заботу и эмпатию для взаимодействия на эмоциональном уровне. Средний уровень выраженности результатов по шкале психологического благополучия означает, что испытуемые имеют сочетание позитивных и негативных элементов своей психологической жизни. Такая взаимосвязь обусловлена чередой событий, при проживании которых человек может испытывать как психологически стабильное хорошее состояние, так и ощущать тревожность, беспокойство, недовольство в некоторых ситуациях.

Проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем чувства одиночества и психологическим благополучием проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. На основе полученных результатов корреляции, подтверждается сформулированная гипотеза данной работы. Однако стоит отметить, что наблюдается тенденция к развитию корреляций, имеющих статистическую значимость для проводимого исследования. Это прослеживается при установлении отрицательной корреляции (-0,266) между изоляцией и уровнем удовлетворенности жизнью респондентов. Такой характер, развивающийся связи говорит о том, что при переживании чувства изоляции как негативного фактора, уменьшается положительный коэффициент шкалы психологического благополучия.

Взаимосвязь между одиночеством и психологическим благополучием молодежи может быть сложной и зависеть от различных факторов. Несмотря на то, что в обществе используется установка об одиночестве как явлении, при котором отсутствует социальная поддержка и ухудшением

психологического благополучия, есть некоторые причины, по которым эта связь может быть не такой прямой: личностные особенности человека позволяют отдавать предпочтение проведению времени в уединении от посторонних людей. Качество взаимоотношений: не все для всех людей само по себе нахождение в обществе будет вызывать положительные чувства. Важно качество взаимоотношений, а не их количество.

Список использованных источников:

1. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыта структурно-уровневого анализа / А.В. Воронина // СПЖ. – 2005.

2. Колесникова Г.И. Одиночество: экзистенциальный смысл одиночества как смысла жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2014.

3. Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013.

4. Немов, Р. С. Одиночество / Общие основы психологии / Р.С. Немов. - М.: Просвещение, 1995

5. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия. Второе издание. НПЦ"Психодиагностика" / М.В. Соколова. – Ярославль, 1996.

6. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. – Саратов.: Изд-во Саратов. ун-та, 2004.

7. Яценко Е. Ф. Смыслжизненные ориентации, стратегии совпадающего поведения и удовлетворенность жизнью у студентов как проблема социальной психологии личности / Е.Ф. Яценко // Психология. Психофизиология. 2021.

© Морозова Е.А., 2024

УДК 159.9.07

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Мухина 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*

В настоящее время исследование личностной тревожности является значимым вопросом в психодиагностике. Личностные факторы, способные повлиять на развитие тревожности продолжают изучаться. Для сохранения

психологического здоровья молодых людей в краткосрочной и долгосрочной перспективе существует необходимость определить интенсивность личностной тревожности, факторы её развития и возможные способы преодоления и т.д.

Впервые тревожность была описана Зигмундом Фрейдом, австрийским психологом, психоаналитиком и психиатром. Тревога, по его мнению, предупреждает «Эго» о наступающей опасности, помогая при этом личности действовать в подобных ситуациях безопасным способом [1].

Ряд авторов указывают на необходимость строго различать тревогу как психическое состояние и как устойчивую черту характера. Так, Г. Айзенк называет эмоциональную неустойчивость одним из проявлений тревоги; Д. Филлипс и Б. Мартин утверждают, что тревога вызывается той или иной формой стресса; Д. Филлипс с соавторами высказывают концептуальное различие между тревогой как преходящим эмоциональным состоянием и как устойчивой чертой личности. По мнению Ч. Спилбергера, «при всем смысловом различии термина «тревога» исследователи используют его чаще всего в двух основных значениях: как состояние и как свойство личности (тревожность), но относятся они к совершенно разным понятиям». В первом случае термин «тревога» используется для описания неприятного эмоционального состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, ожидания неблагоприятного развития событий [2]. Личностная тревожность в психологии является состоянием переживания постоянного беспокойства, страхов и нервозности. Это отличается от обычных чувств тревоги, которые могут возникать у любого человека в стрессовых ситуациях.

Состояние тревожности весьма изменчиво и чаще всего способствует осознанию личностью своего положения в окружающем мире. Таким образом, тревожность – индивидуально-психологическая особенность личности, выражающаяся в склонности человека к переживанию состояния тревоги, неадекватного ситуации.

Причины проявления личностной тревожности весьма разнообразны. Студенты различных учебных заведений более подвержены стрессу в отличии, от остальной молодёжи. Одной из основных причин тревожности у них является социальное давление. Молодые люди часто сталкиваются с ожиданиями своих родителей, учителей, друзей и общества в целом. Они чувствуют необходимость соответствовать определенным стандартам и достичь успеха в различных сферах жизни.

Еще одной причиной тревожности у студентов может быть страх неудачи. Многие молодые люди боятся не справиться с поставленными перед ними задачами, не достичь поставленных целей или разочаровать окружающих. Этот страх может привести к перфекционизму, чувству вины

и неполноценности. Также важным фактором, способствующим тревожности у обучающейся молодежи, является неопределенность будущего. Многие молодые люди испытывают страх перед неизвестным, не зная, каким будет их будущее, какие ждут их вызовы и возможности. Эта неопределенность может вызывать беспокойство и тревогу.

Для изучения интенсивности тревожности у студентов было проведено исследование, выявляющее уровень тревожности. В качестве респондентов выступали студенты в возрасте от 18 до 25 лет. В исследовании приняли участие 25 человек. Показатели личностной тревожности были выявлены с помощью «Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица – Показатели личностной тревожности (n=25)

Интервал значений	Интерпретация
0-30	Низкий уровень выраженности тревожности
От 31 до 45	Средний уровень выраженности тревожности
От 46 и выше	Высокий уровень выраженности тревожности

В данном исследовании оказалось, что у 6 респондентов был выявлен низкий уровень тревожности. Низкая тревожность сигнализирует о том, что испытуемый нуждается в повышении чувства ответственности и осознании реальных мотивов собственной деятельности. Но иногда очень низкая тревожность является свидетельством активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Средний уровень тревожности был выявлен у 14 респондентов, что означает, с одной стороны, хорошую адаптацию в учебном коллективе, адекватную оценку своей деятельности, а также рациональности при оценивании стрессовых ситуаций.

Высокий уровень тревожности был выявлен у 5 респондентов. Это означает, что у студентов данной категории выражена высокая чувствительность к стрессовым ситуациям, в основном отсутствии позитивных эмоций. Студенты с высокой тревожностью склонны чрезмерно беспокоиться о своём будущем, проявлять напряженность в связи с текущими делами или без явного повода. Также, у таких студентов снижена работоспособность, концентрация внимания на учебном процессе, мотивация к учёбе.

Результаты данного исследования могут быть использованы для дальнейшего изучения личностной тревожности, для психодиагностики данного феномена у студентов, для психотерапевтического сопровождения студентов.

Список использованных источников:

1. Фрейд З. Я и Оно. // Фрейд З. Психология бессознательного. СПб. Питер. 2004.

2. Ч. Спилбергер. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога. – М., 1983.
3. Хорни К. Самоанализ – М., 2002
4. Астапов В.М. Тревога и тревожность. – СПб., 2001.

© Мухина А.В., 2024

УДК 159.9

ЗОНЫ КОНТРОЛЯ ЗА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И СТИЛИ РУКОВОДСТВА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Нейматов М.Э.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современной психологии управления вопросы, связанные с различиями в стиле руководства женщин и мужчин, становятся всё более значимыми. Это обусловлено общими положительными изменениями, заметными как на Западе, так и в России, где при назначении на руководящие должности всё чаще предпочтение отдаётся женщинам. И хотя данный феномен был отмечен еще в начале века [1], вместе с тем и альтернативная точка зрения также имела своих сторонников [2]. Специалисты обосновывают это тем, что в отличие от мужчин, которые зачастую проявляют агрессивность, консерватизм и недостаток эмпатии с коммуникативными навыками, женский подход к управлению выделяется способностью к объединению коллектива, выражению сочувствия, а также мотивации сотрудников к решению сложных задач даже в непростых обстоятельствах [3].

Особенности управления, связанные с биологическим полом, отражают специфические подходы и стили, которые мужчины и женщины на руководящих должностях применяют при выполнении ключевых задач управления. Это включает в себя различия в способах принятия решений и в ответах на психологические аспекты своей работы [4], в реализации функции контроля [5], в особенностях формирования своего ближайшего окружения [6], в своеобразии стиля руководства. Последнее получило неожиданный ракурс своего рассмотрения в недавних публикациях И.В. Калинина [7-9], который подвергает сомнению традиционный взгляд на стиль руководства.

Традиционная точка зрения на «стиль руководства» заключается в его понимании в качестве комплекса мер, реализуемых всеми руководителями

без исключения с целью влияния на сотрудников для достижения целей компании. В основе такого понимания лежат исследования различных ученых, таких как МакГрегор, Строгдилл, Лайкерт, Митчелл и Хаус, стремящихся улучшить эффективность менеджмента. Важной вехой в изучении управленческих стилей является работа психолога Курта Левина, который выделил три основных типа руководства [10]:

1. Авторитарный тип, где всю власть концентрируют в руках лидера. В таком стиле управления лидер односторонне устанавливает правила и задачи, придавая большое значение формальному общению и подчинению. В такой модели мнения сотрудников редко учитываются, а контроль за выполнением задач максимален.

2. Подход, обозначаемый как демократический, отличается вовлечением сотрудников в процесс принятия решений, распределением ответственности и стремлением к совместной работе. Руководство здесь опирается на обратную связь от команды.

3. Существует также либеральный подход к управлению, который предполагает минимальное вмешательство руководителя в процесс работы и предоставляет сотрудникам свободу действий. Этот метод часто сравнивают с анархией из-за его нерегулируемости и акцента на индивидуальной инициативе. В либеральной модели управления роль менеджера сводится к роли посредника, где он минимально вмешивается в управленческие процессы и предоставляет своей команде необходимые ресурсы и инструменты для работы.

Вопрос о том, существуют ли отличия в подходах к руководству, специфичные для мужчин и женщин, до сих пор не нашел единого ответа в научном сообществе. Некоторые исследователи, включая Э. Криттенден, Р. Айслера и Дж. Роузнера, выделяют так называемый «женский» метод управления. Этот метод опирается на использование индивидуальных характеристик лидера, включая общительность, трудоспособность, настойчивость, открытость к новым идеям, эмпатию, внимание к потребностям коллектива и умение мотивировать команду к совместной работе [10].

Определенные исследования указывают на то, что мужчины в роли руководителей предпочитают авторитарный подход, часто опираясь на свою должностную власть для управления подчиненными через систему вознаграждений и наказаний, связанных с их работой. Однако, существуют мнения, отрицающие наличие явных отличий в стилях управления между мужчинами и женщинами на руководящих должностях. В этом контексте можно считать, что приоритетом в управленческой деятельности не являются гендерно-специфические и биологические характеристики, а ключевую роль играют уникальные психологические атрибуты индивида,

определяющие его или ее успех в управлении. Вероятно, важнее акцентировать внимание на предпочтении женщинами демократического стиля управления в сравнении с мужчинами, при этом не отрицая их способности к использованию различных других подходов в лидерстве, вместо обсуждения так называемого «женского стиля».

С целью исследования различий мужчин и женщин в стилях руководства были отобраны следующие методики: интерперсональная диагностика межличностных отношений Т. Лири (адаптированная Л.Н. Собчик), тест описания поведения Томаса (адаптированный Н.В. Гришиной) и индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана. Методика Т. Лири позволяет выявить базовые типы межличностного взаимодействия, которые влияют на выбор руководящего стиля, тест Томаса оценивает стратегии разрешения конфликтов, что важно для анализа подходов к управлению, а индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана помогает понять методы преодоления стрессовых ситуаций, показывающие индивидуальные особенности руководителей. Эти методики были предложены 30 менеджерам (15 женщинам и 15 мужчинам), согласившимся участвовать в исследовании. Средние показатели по каждой шкале показывают, что женщины-руководители, в сравнении с мужчинами, склонны к более демократическому и поддерживающему стилю взаимодействия. У женщин выше средние значения по шкалам альтруизма, сотрудничества и эмоциональной поддержки, что свидетельствует об ориентации на командную работу и поддержку сотрудников. Мужчины-руководители, напротив, демонстрируют более высокие показатели по шкалам авторитарности, соперничества и решения проблем, что отражает склонность к самостоятельному принятию решений, контролю и конкуренции. Наглядно это представлено на рис. 1.

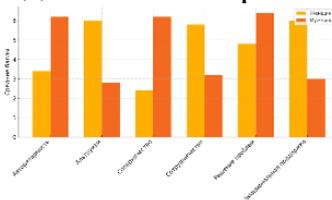


Рисунок 1 – Средние показатели по шкалам стилей руководства у мужчин и женщин

Результаты исследования показывают, что межполовые различия в стилях руководства действительно проявляются в характерных предпочтениях, связанных с управлением коллективом. Женщины-руководители демонстрируют склонность к демократическому стилю, высокую степень эмпатии и ориентацию на поддержку и сотрудничество с коллективом, что выражается в высоких показателях по шкалам альтруизма, сотрудничества и эмоциональной поддержки. Мужчины-руководители,

напротив, чаще проявляют авторитарный подход, уделяя больше внимания контролю, конкуренции и самостоятельному решению проблем, что подтверждается высокими значениями по шкалам авторитарности, соперничества и ориентации на индивидуальные копинг-стратегии. Таким образом, ключевую роль в управлении играют не только индивидуальные, но и межполовые особенности, которые отражаются в выборе стиля руководства и стратегий взаимодействия с коллективом.

Список использованных источников:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Питер, 2003. // [Электронный источник] URL: <http://mvpukiev43.narod.ru/download/psih/Psychophysiology.pdf> (дата обращения: 27.10.2024)

2. Калинин И.В., Трофимова Е.В. Гендерные деформации в системе «руководство-подчинение» как динамический фактор российского менталитета // Рыночная психология в контексте русской ментальности: региональный аспект / Под ред. Д.С. Точеного. Ульяновск: УлГУ. 2000. С. 192-199.

3. Кулакова Т. В. Особенности гендерных различий стиля управления // Актуальные проблемы современности: наука и общество. 2015, №1. С. 43-47.

4. Гуськова Т. А. Профессиональный Я-образ руководителей-мужчин и руководителей-женщин // Социально-гуманитарные знания. 2022, №2. 211-216.

5. Калинин И.В. Субъективная зона контроля в контексте зоны «потенциального движения субъекта управления» в инклюзивной среде // Обучение и развитие: Современная теория и практика: Материалы XVI Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 16-20 ноября 2015 г. / Под ред. В.Т.Кудрявцева: В 2 т. Т. 1. М.: Левъ, 2015. С. 73-78

6. Калинин И.В. Особенности подбора ближнего окружения в контексте реализации карьерных устремлений женщин – государственных лидеров // Чернышёв Я.А. Семья как основа служебной карьеры руководителя. Ульяновск: Изд-во УлГУ. 2003. С. 156-172.

7. Калинин И. В. От продуктивных противоречий в речи Бюффона к новому взгляду на сущность понятия «стиль руководства» в психологии управления // Научное мнение. 2024. № 11. С. 75-80.

8. Калинин И.В. Стиль в искусстве и стиль в руководстве: грани взаимопроникновения // Проблемы психологии искусства: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФНЦ ПМИ, МГУ имени М.В. Ломоносова, 2023. – 367, [1] с.: ил. – (Электронное издание сетевого распространения). С. 260-266.

9. Калинин И.В. «Отсутствие стиля» и «Бесстильность» как фигуры умолчания в отечественной организационной психологии // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Отв. Ред. А.А. Грачев, А.Л. Журавлёв, А.Н. Занковский, Ю.В. Бессонова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. С. 58-70.

10. Гергиев И.Э., Алборова В.В. Стили управления и их характеристика на современном этапе развития // Инновационная наука. 2019, №4. С. 99-10.

© Нейматов М.Э., 2024

УДК 159.9.07

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Нестерук Ю.И.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Жизнь – очень ценный ресурс, и каждому человеку хочется прожить ее с максимальным качеством, используя все доступные ресурсы и регулярно удовлетворяя все свои потребности. Удовлетворенность своей жизнью очень важна для всех людей, ее высокий уровень способствует полноценному развитию личности и обеспечивает стабильность психического состояния. Однако современные люди повсеместно встречаются с различными жизненными трудностями, что может негативно сказываться на их благополучии, поэтому необходимо исследовать уровень удовлетворенности молодежи своей жизнью, чтобы в дальнейшем принимать меры по повышению этого параметра и улучшению качества жизни.

Для проведения эмпирического исследования удовлетворенности жизнью необходимо сначала уточнить это понятие. Удовлетворенность жизнью достаточно неоднозначное понятие. Каждый автор и в отечественной, и в зарубежной литературе вкладывает в это понятие различные характеристики.

Согласно Х. Кантрилу, уровень удовлетворенности жизнью преимущественно зависит от когнитивной оценки достигнутого положения по сравнению с ожиданиями. Жизненная удовлетворенность рассматривается как познавательный опыт, основанный на индивидуальном сравнении восприятия ситуации и желаемого результата, что определяет уровень удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [1].

Теория Э. Динера делит личное благополучие, как фактор удовлетворенности жизнью, на эмоциональный и когнитивный компоненты. Эмоциональный аспект включает настроения и эмоции, а когнитивный – осознанную оценку собственной жизни [2]. Э. Динер доработал теорию Н. Брэдберна, который утверждал, что разнообразные эмоции, взаимодействуя между собой, формируют уровень удовлетворенности, влияющий на восприятие различных аспектов жизни. Он подчеркивал, что оценка благополучия должна основываться только на внутреннем опыте, а внешние критерии принимать с учетом субъективности уровня благополучия [3].

Некоторые авторы, такие как П.С. Гуревич, считают, что удовлетворенность жизнью зависит не только от соответствия потребностей личности с результатами деятельности, но и от внешних факторов, таких как взаимодействие с социумом [4].

Исследования М. Аргайла, посвященные анализу факторов, влияющих на чувство счастья, выявляют ключевые источники этого состояния в таких аспектах, как социальные связи (включая любовь, семейные узы, дружеские отношения), профессиональная деятельность и досуг, а также вера и другие аспекты жизни. М. Аргайл определяет понятие жизненной удовлетворенности как личное восприятие того, что события и обстоятельства жизни развиваются благоприятно, как оценку разницы между текущей ситуацией и идеальным представлением о ней [5].

Е.В. Балацкий выделяет среди факторов, свидетельствующих о наличии или отсутствии удовлетворенности жизнью, личную и семейную безопасность, материальное благополучие, достижение целей, творческую самореализацию, хороший климат, достойный социальный статус, эффективные неформальные социальные контакты и хорошее здоровье [6].

Таким образом, удовлетворенность жизнью понимается как совокупность формирующих благоприятное отношение индивида к своей жизни факторов, таких как общий эмоциональный фон; чувство полноты жизни; реализация планов, удовлетворяющих потребностям; и ощущение стабильности окружающего мира.

Выборку исследования составили 40 человек в возрасте от 19 до 30 лет (7 мужчин и 33 женщины). Средний возраст участников – 22-23 года. Исследование удовлетворенности жизнью проводилось с использованием методики «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой. Данная методика включает в себя 4 шкалы – «Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни» и «Беспокойство о будущем». Также высчитывался общий балл по всем шкалам. Средние значения жизненной включенности, разочарования в жизни, усталости от жизни и беспокойства о будущем у испытуемых отражены на рис. 1.



Рисунок 1 – Средние значения жизненной включенности, разочарования в жизни, усталости от жизни и беспокойства о будущем

По результатам можно сказать, что в целом в группе молодых людей такие компоненты удовлетворенности жизнью как жизненная включенность, усталость от жизни, разочарование в жизни и беспокойство о будущем выражены на среднем уровне. Показатели жизненной включенности в группе свидетельствуют о том, что молодые люди ощущают насыщенность и полноту жизни, её «вкус», а также «проживают» текущий момент; они умеренно активны, периодически стремятся что-то делать, обычно слабо выражают радость, удовольствие, но обладают душевным равновесием. Средние значения усталости от жизни, говорят об умеренной выраженности астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний. Разочарование в жизни, присутствующее в группе молодежи на среднем уровне, говорит о том, что молодые люди в основном неудовлетворены своей текущей деятельностью и реализацией, хотя и имеют определенные достижения, которыми гордятся. Им не всегда удается достигать желаемых результатов и видеть нужные жизненные перспективы.

Периодически испытываемые выражают беспокойство о будущем, то есть тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. Среднее значение по выборке испытуемых общего уровня удовлетворенности жизнью представлено на рис. 2.



Рисунок 2 – Среднее значение общего уровня удовлетворенности жизнью

По результатам можно заключить, что в группе молодых людей преобладает средний уровень удовлетворенности жизнью. Их жизнь в меру насыщена по их ощущениям, чаще всего они не испытывают трудностей с реализацией планов и удовлетворением большинства потребностей, однако окружающий мир им видится не таким стабильным, как того хотелось бы.

Список использованных источников:

1. Анисимова О.М. От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью. В кн.: А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова (ред.).

Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 2. М.: Институт психологии РАН, 2012. – 103с., 181-182с.

2. Шевеленкова Т.Д., Фесенко, П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). Психологическая диагностика, № 3, 2005. – 95-129с.

3. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 228с., 440с.

4. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, № 5 (99), 2010. – 189-215с.

5. Аргайл М. Психология счастья: Пер. с англ. / Общ. ред. М.В. Кларина. – М.: Прогресс, 1990. - 336 с.

6. Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2005. №4. - С. 42.

© Нестерук Ю.И., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИКТИМНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ

Никитина Е.А., Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Исследование о взаимосвязи виктимности личности и локуса контроля представляет значительную актуальность с психологической и практической точек зрения. Представление о внутренних или внешних факторах в определении жизненных событий может иметь большое значение в понимании реакций студентов на стресс, восприятия их собственных возможностей влияния и контроля над своей жизнью. Исследование на эту тему может помочь определить взаимосвязь психологических особенностей с повышенной уязвимостью или резистентностью к негативным воздействиям. Понятие виктимности личности в психологии относится к тому, как человек воспринимает себя в роли жертвы или объекта воздействия в различных ситуациях [1]. Это включает в себя чувство уязвимости, беспомощности и невозможности контролировать ситуацию.

В психологии это явление стали изучать сравнительно недавно – в конце прошлого века. Но интерес исследователей к нему увеличивался по

мере того, как становилось понятно, что истоки виктимного поведения нужно искать именно в психологических особенностях жертв [2]. По мнению Л.Э. Кузнецовой, А.Н. Ерошенко, виктимность определяется совокупностью эмоционально-личностных особенностей, способствующих дезадаптивному стилю реагирования индивида, приводящему к ущербу для его физического или эмоционально - психического здоровья [3, с. 74]. Локус контроля – это ключевое понятие в области психологии, которое относится к убеждению человека относительно того, кто или что контролирует события в его жизни. Это понятие было введено в 1954 году американским психологом Джулианом Роттером. Он определил локус контроля как общее убеждение в том, что обстоятельства, влияющие на человека, находятся либо внутри, либо вне его собственной контрольной области. Другими словами, это убеждение человека в возможности контролировать события, происходящие в его жизни [4, с. 271]. Взаимосвязь между виктимностью и локусом контроля имеет глубокие психологические последствия. В случае с внутренним локусом контроля человек более склонен рассматривать себя как активного участника в определении своей жизни, вторжения в его пространство и возможных ситуаций, координирует сам на основе своих цен и убеждений. Люди с внутренним локусом контроля чаще склонны воспринимать себя в качестве агентов своей собственной судьбы, у них сильнее развито чувство ответственности за собственные поступки и решения.

С другой стороны, в случае внешнего локуса контроля человек верит, что события в его жизни определяются внешними факторами, такими как удача, судьба или влияние других людей. Это может привести к более выраженному отрицанию собственной ответственности, а также к ощущению незащитности и беспомощности по отношению к воздействию внешних факторов на свою жизнь [5].

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и уровнем виктимности личности. В ходе исследования изучался уровень субъективного контроля как фактор склонности к виктимному поведению. В качестве респондентов в исследовании выступали студенты. Под студентами понимается группа молодых людей, учащихся в высших учебных заведениях. В данном исследовании приняли участие 23 респондента в возрасте от 18 до 30 лет, среди них 2 юношей и 21 девушка. Для исследования уровня субъективного контроля использовалась методика «Уровень субъективного контроля» (Дж. Роттер, модифицирована Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голькиной и Л.М. Эткиндоном в НИИ им. Бехтерева), для исследования предрасположенности личности к виктимному поведению использовалась методика «Склонность к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). По результатам

проведения методики «Уровень субъективного контроля» общая шкала интернальности оценивает общее восприятие интегральности и целостности жизненного опыта студентов, отражая их убеждения о том, насколько они считают, что контролируют или могут контролировать свою жизнь, подвластны ли им результаты или они полагаются на воздействие внешних факторов. Общая шкала интернальности со средним значением 4,8 указывает на то, что студенты в целом оценивают свой уровень субъективного контроля как средний. Это говорит о том, что у студентов есть общее ощущение контроля над своей жизнью и обстоятельствами. Это может свидетельствовать о позитивном восприятии своей жизненной ситуации, присутствии у них самоконтроля, а также ощущении способности влиять на происходящее в их жизни.

По результатам исследования методики «Склонность к виктимному поведению» (О.О. Андронникова, 2003 г.) было выявлено, что студенты имеют средний уровень выраженности виктимного поведения. Низкие показатели на шкале, реализованной виктимности указывают на то, что студенты, в среднем, не склонны сильно переживать влияние виктимизации на свою жизнь. Это может свидетельствовать об относительной стабильности и психологической устойчивости данной группы студентов, которые, вероятно, ощущают себя менее уязвимыми или менее подверженными негативным воздействиям в связи с возможной виктимизацией.

Проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и степени выраженности показателей склонности к виктимному поведению у студентов проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. По результатам корреляционного анализа были выявлены обратные корреляционные связи. Шкала «Реализованная виктимность» имеет сильную обратную корреляцию со шкалой «Общая интернальность», что означает, чем выше уровень виктимности у личности, тем ниже общая шкала интернальности и наоборот. Такая обратная связь может указывать на то, что люди с высоким уровнем виктимности имеют низкий уровень интернальности, а людям с высоким уровнем интернальности, склонным воспринимать себя как ответственных за происходящие в своей жизни события, соответствует низкий уровень реализованной виктимности.

Таким образом по результатам исследования можно сделать следующие выводы. Было выявлено, чем больше у личности выражена склонность к виктимному поведению, тем ниже ее уровень интернальности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у участников исследования уровень виктимности личности действительно коррелирует с локусом контроля. Исходя из полученных результатов, можно сделать

вывод о том, что люди склонные к проявлению виктимного поведения часто имеют внешний локус контроля и обычно не берут ответственность за происходящие в их жизни события.

На основании полученных теоретических и эмпирических результатов можно сделать общий вывод, что существует статистически значимая взаимосвязь между уровнем виктимности личности и локусом контроля у студентов, что подтверждает гипотезу данного исследования.

Список использованных источников:

1. Яковлев А. М. Преступность и социальная психология. М., 1971
2. Холыст Б. Факторы, формирующие виктимность // Вопросы борьбы с преступностью. М., 1984. Вып. 41. С. 73–74.
3. Кузнецова Л. Э., Ерошенко А. Н. Психологические особенности проявления виктимного поведения у современной молодежи / Л.Э.Кузнецова, А.Н.Ерошенко // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 73-75.
4. Кондратьев М.Ю. Психология отношений межличностной значимости: учебное пособие / М.Ю. Кондратьев, Ю.М. Кондратьев. - М.: Per Se, 2006.
5. Франк Л.В. Виктимология и виктимность. – Душанбе, 1972.

© Никитина Е.А., Антоненко И.В., 2024

УДК 159.9.07

СОЗАВИСИМОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Овсянникова А.И.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Созависимость среди молодежи становится всё более распространённым явлением, что связано с изменениями в современных социальных взаимодействиях и сложностями в процессе формирования личностных границ. Молодые люди зачастую испытывают трудности в установлении самостоятельности и независимости, оказываясь погруженными в деструктивные, эмоционально зависимые отношения. Это может приводить к нарушениям в личностном развитии, снижению самооценки и неспособности выстраивать здоровые границы в межличностном общении. Проблема усугубляется недостаточной осведомлённостью молодёжи о признаках созависимости и её негативных

последствиях, что делает данное исследование особенно важным и востребованным.

Задачами данной работы являются уточнение понятия «созависимость» и проведение эмпирического исследования её проявлений среди молодых людей.

Созависимость определяется как состояние, при котором индивид зависит от настроения, поведения или эмоционального состояния других людей, что часто приводит к нездоровым адаптивным механизмам. Это состояние включает чрезмерную заботу о других, игнорирование собственных потребностей и может перерасти в патологию, осложняя межличностные отношения [5].

Сабби описывает созависимость как результат угнетающих правил, мешающих выражению чувств [4], а Ларсен считает её выученным поведением, снижающим способность к любви и близости [3]. Национальный совет по вопросам созависимости определяет её как зависимость от других, сопровождающуюся игнорированием собственной личности и чувством стыда. Созависимость чаще встречается у людей, воспитывавшихся в семьях с алкоголизмом, наркоманией или подвергшихся травматическим событиям в детстве.

Н.Г. Артемцева подчёркивает, что созависимость можно разделить на актуализированную и неактуализированную формы в зависимости от её выраженности в данный момент.

Актуализированная созависимость проявляется в периоды обострения, когда определённые стрессовые или эмоционально значимые события усиливают созависимые черты личности. В такие моменты индивид демонстрирует повышенную склонность к самопожертвованию, контролю над другими и игнорированию собственных интересов, что усложняет межличностные отношения [1]. Неактуализированная созависимость, напротив, не находится в состоянии обострения и характеризуется более стабильным эмоциональным фоном. При отсутствии триггерных событий индивид сохраняет относительно большую автономию и лучше справляется с регулированием своих границ в отношениях, хотя созависимые черты могут присутствовать в скрытой форме [1].

Подходы к изучению созависимости включают анализ травмы, семейную терапию и принципы двенадцатишаговых программ. Концепция созависимости критикуется за отсутствие чётких научных оснований, но также признаётся важной частью лечения зависимых состояний [6].

Созависимость не классифицируется как медицинский диагноз из-за её размытости и сложности в определении, однако считается значимым фактором, влияющим на личностное развитие и межличностные отношения. Важным аспектом терапии является развитие здоровой любви к

себе и возвращение к истинному «Я», без чего полноценное восстановление невозможно [2]. Резюмируя всё вышесказанное, можно сделать вывод о том, что созависимость – это состояние, характеризующееся чрезмерной эмоциональной и социально-психологической зависимостью от других, приводящее к нарушениям в личных и межличностных отношениях.

В данном исследовании принимали участие молодые люди в возрасте от 18 до 32 лет, в количестве 42 человек: 4 мужчин, 38 женщин. Исследование созависимости проводилось с помощью опросника «Профиль созависимости» (Артемцева, 2012). Результаты представлены на рис. 1.

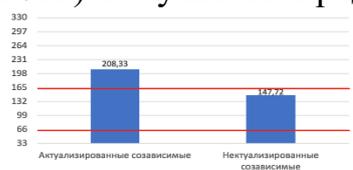


Рисунок 1 – Показатели созависимости респондентов

По результатам исследования можно сделать вывод, что респонденты поделились на две группы, которые можно подвергнуть сравнению. Различия определялись с помощью непараметрического коэффициента Манна Уитни. Уровень значимости различий (p) равен 0,00014177, что доказывает тот факт, что между данными группами, действительно, есть различия. Вся выборка из 42 человек разделилась между собой таким образом, что образовалась группа актуализированных созависимых респондентов в составе 24 человек, и группа неактуализированных созависимых респондентов в составе 18 человек. Уточню, что в каждом человеке присутствуют элементы созависимости, однако в полном объеме несозависимыми можно считать тех, кто демонстрирует крайне низкие показатели по данной шкале (33-66 баллов), что встречается крайне редко. В рамках проведенного исследования было выявлено, что респонденты из первой группы ($n=24$) на данный момент испытывают обострение созависимого поведения. Они больше погружены в жизнь окружающих, уделяя особое внимание их потребностям и часто игнорируя собственные интересы и благополучие. Респонденты склонны к тому, чтобы предвосхищать желания других, брать на себя ответственность за решение чужих проблем и значительному самопожертвованию. Их поведение также характеризуется высокой чувствительностью к эмоциям других, стремлением к признанию и одобрению, повышенному контролю. Респонденты из второй группы ($n=18$) в настоящий момент проявляют менее интенсивные созависимые черты. Эти участники обладают большей степенью самостоятельности и менее вовлечены в жизнь окружающих по сравнению с актуализированными созависимыми. Они меньше склонны к самопожертвованию и не стремятся в такой степени удовлетворять потребности других, сохраняя при этом умеренное внимание к

собственному благополучию и интересам. Респонденты из этой группы проявляют большую эмоциональную уравновешенность и лучше умеют устанавливать и соблюдать личные границы.

На основании проведённого исследования можно сделать вывод, что созависимость – это состояние, характеризующееся чрезмерной эмоциональной и социально-психологической зависимостью от других, приводящее к нарушениям в личных и межличностных отношениях. Созависимость у молодых людей проявляется в различных формах, которые зависят от степени актуализации данного состояния. Выявлены значительные различия между актуализированными и неактуализированными созависимыми: первая группа демонстрирует высокую вовлечённость в жизнь окружающих, склонность к самопожертвованию и трудности в установлении личных границ, в то время как вторая группа характеризуется большей самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Список использованных источников:

1. Артемцева, Н. Г. (2017). Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: ИПРАН.
2. Гринберг, Л. С. (1994). Эмоционально-фокусированная терапия пар. Guilford Press.
3. Ларсен, Э. (1989). Созависимость как личностное нарушение. Health Communications, Inc.
4. Сабби, Р. (1991). Созависимость: Неотложная проблема. Addison-Wesley.
5. Beattie, M. (1987). Co-dependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. Hazelden, Center City, Minnesota.
6. Whitfield, C. L. (1991). Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm For Helping Professionals And People In Recovery. Health Communications, Deerfield Beach, FL.

© Овсянникова А.И., 2024

УДК 159.9

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Перевозникова В.Д., Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и психологического истощения, вызванное чрезмерным стрессом на работе. Данная проблема становится все более актуальной в современном обществе, где требования к профессионалам постоянно растут, а конкуренция только усиливается.

Согласно интерпретации К. Маслач и С. Джексон, профессиональное выгорание – это психологический синдром, вызванный продолжительной ответной реакцией на постоянный эмоциональный и межличностный стресс в рабочей среде. Выгорание может привести к серьезным последствиям как для самого человека, так и для его профессиональной деятельности. В данной статье будут рассмотрены основные признаки и причины профессионального выгорания, а также способы предотвращения и преодоления этой проблемы.

Профессиональное выгорание у специалистов социономических профессий может быть вызвано рядом факторов, которые значительно влияют на их работоспособность, эмоциональное состояние и общее благополучие. Одним из таких факторов является высокая нагрузка на работе, связанная с постоянным стрессом и нехваткой времени на отдых и саморазвитие. Специалисты социономических профессий, такие как психологи, социальные работники, юристы, учителя, часто сталкиваются с большим объемом работы, нестабильным графиком и высокими ожиданиями окружающих. Другим важным фактором, способствующим профессиональному выгоранию, является недостаток признания и поддержки со стороны руководства и коллег. Часто специалисты помогающих профессий испытывают ощущение недооцененности и отчуждения, что может привести к чувству одиночества и беспомощности. Нечеткие требования и неуверенность в стабильности также ведут к выгоранию сотрудников [6]. К психологическим причинам выгорания следует отнести и чувство разочарованности, которое постигает работника в момент осознания, что результаты его труда не соответствуют затраченным усилиям. Как следствие, у человека возникают негативные эмоции по отношению к себе, своему труду и окружающим людям [3].

Исследование факторов, способствующих профессиональному выгоранию у специалистов социэкономических профессий, является крайне важным в контексте сохранения их ментального и физического здоровья, повышения эффективности труда и улучшения общего качества жизни. Понимание причин и механизмов развития профессионального выгорания позволит разработать эффективные меры профилактики и коррекции данного состояния, а также способствует созданию поддерживающей и благоприятной рабочей среды для специалистов социэкономических профессий.

Профессиональное выгорание – это психологическое состояние, которое возникает у людей, работающих в определенной сфере деятельности, когда они переживают перманентный стресс и эмоциональное истощение из-за чрезмерной нагрузки на работе. Это состояние может привести к серьезным психическим и физическим последствиям, если не обратить на него внимание.

На психическом уровне профессиональное выгорание может проявляться через чувство беспомощности, отчаяния, безысходности, потерю интереса к работе, раздражительность, агрессию, депрессию, апатию, а также через снижение самооценки и уменьшение профессиональной компетенции. Человек может испытывать бессонницу, головные боли, проблемы с пищеварением, проблемы с сердечно-сосудистой системой и так далее.

Физические проявления профессионального выгорания могут быть связаны с усталостью, переутомлением, пониженным иммунитетом, что делает организм более уязвимым для различных заболеваний.

Специалисты социальной сферы подвержены риску профессионального выгорания из-за постоянной эмоциональной и психологической нагрузки в своей работе. Они работают с людьми и их проблемами, часто сталкиваются с тяжелыми жизненными ситуациями, что может привести к эмоциональному изнурению.

Профессиональное выгорание не является стрессом само по себе, скорее мы можем говорить о функции защиты психики в ответ на комплекс стрессовых факторов, как внешних, так и внутренних (личностных) [5].

Одним из методов предотвращения профессионального выгорания является регулярный отдых и отпуск. Предоставление работникам возможности отдохнуть и восстановить силы помогает снизить уровень стресса и улучшить физическое и эмоциональное состояние. Другим важным способом предотвращения профессионального выгорания является поддержка и психологическое сопровождение со стороны руководства и коллег. Важно обсуждать проблемы и трудности, с которыми сталкиваются сотрудники, и объединять усилия для их решения. Также необходимо

создавать условия для профессионального и личностного роста сотрудников, чтобы они чувствовали себя востребованными и ценными.

По мнению Н.Е. Водопьяновой и Т.С. Наумовой, субъектная активность, оптимизм, позитивная субъективная оценка своих ресурсов и удовлетворенность работой – вот те факторы, которые защищают от опасности профессионального выгорания и способствуют успешному становлению специалиста [2].

Для преодоления профессионального выгорания важно развивать навыки саморегуляции и управления стрессом. Регулярные занятия спортом, медитация, йога, дыхательная гимнастика – все это помогает снизить напряжение и налаживает эмоциональное равновесие.

Е.И. Суханова отмечает, что невозможность выплеска эмоций повышает вероятность возникновения выгорания у специалиста. Справиться с данной проблемой можно посредством сублимации через творчество, что может помочь осуществить выход социально неодобряемых накопленных эмоций таких как злость, гнев, обида, страх, отчаяние и т.д. через социально допустимую деятельность. Также разгрузить психику Суханова предлагает благодаря прямому выходу эмоций – в безопасном пространстве можно кричать, бить подушку, рвать бумагу, поплакать и т.д. Такой способ освобождения эмоций для человека является естественным и полезным [5].

Вместе с этим необходимо внимательно следить за рабочим режимом, стремиться к его оптимизации и разнообразию задач. Разделение ответственности и доверие к коллегам также способствуют снижению уровня стресса и выгорания.

Предотвращение профессионального выгорания требует системного подхода и активного участия как индивидуальных лиц, так и организация в целом. Важно помнить, что забота о здоровье и благополучии сотрудников – это инвестиция в будущее эффективности предприятия. Таким образом, профессиональное выгорание у специалистов социэкономических профессий является серьезным вызовом для современного общества. Оно может привести к ухудшению качества жизни и рабочей производительности, повлечь за собой психологические и физические проблемы. Для предотвращения выгорания необходимо принимать меры по улучшению условий труда, организации рабочего процесса, а также обеспечению психологической поддержки и профессионального развития.

Список использованных источников:

1. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. Спб.: Изд-во спбгу –2000. – 443-463 с.

2. Водопьянова Наталия Евгеньевна, Наумова Татьяна Сергеевна Интрасубъектные факторы устойчивости к профессиональному выгоранию молодых специалистов // Russian Journal of Education and Psychology. 2015. №1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intrasubektnye-factory-ustoychivosti-k-professionalnomu-vygoraniyu-molodyh-spetsialistov> (дата обращения: 23.11.2024).

3. Мисбахов Алмаз Айратович, Рахимов Марат Ильшатович, Шамгуллин Альфред Зирякович Психологические причины развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-prichiny-razvitiya-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 21.11.2024).

4. Нетребко Елена Эдуардовна Профессиональное выгорание // Глобус: психология и педагогика. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie> (дата обращения: 22.11.2024).

5. Суханова Е.И. Профилактика профессионального выгорания // Неонатология: новости, мнения, обучение. 2022. Т. 10, № 3. С. 68–72. DOI: <https://doi.org/10.33029/2308-2402-2022-10-3-68-72> (дата обращения: 23.11.2024)

6. Ткачева В. Г. Профессиональное выгорание сотрудников: причины и профилактика // Экономика и социум. 2019. №6 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-sotrudnikov-prichiny-i-profilaktika> (дата обращения: 23.11.2024).

© Перевозникова В.Д., Никольская А.В., 2024

УДК 159.9

КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА ВУЗА

Перелейвода Ю.Ю.

Научный руководитель Калинина Н.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время, в условиях трансформации высшего образования высшие учебные заведения выделены в самостоятельные конкурентоспособные организации, имеющие свою социально-экономическую стратегию развития и требующие четкого процесса

управления корпоративной культурой, изучения и совершенствования ее элементов, с целью повышения эффективности деятельности.

Корпоративная культура вуза является важнейшим элементом его идентичности и функционирования. Она формируется на основе ценностей, норм и принципов, разделяемых всеми участниками образовательного процесса: администрацией, преподавателями и студентами. Важнейшими аспектами корпоративной культуры вуза являются взаимоуважение, сотрудничество и стремление к инновациям.

Согласно модели Э. Шейна, корпоративная культура имеет три уровня. Первый, поверхностный уровень, определяемый артефактами. Это внешне видимый уровень, включающий все внешние проявления культуры, которые способен воспринимать человек. Второй, внутренний, определяется провозглашаемыми ценностями. Это уровень верований и ценностей, он более глубокий, неявно проявляемый, который обнаруживается либо через взаимодействие с физическим окружением, либо через социальный консенсус. Третий, глубинный, определяемый базовыми представлениями, направляющими жизнедеятельность организации [1].

Формирование корпоративной культуры обусловлено влиянием первичных и вторичных факторов. К первичным факторам относятся факторы концентрации внимания высшего руководства; реакция руководства на критические ситуации, возникающие в организации; отношение к работе и стиль поведения руководителей; критерии оценки деятельности при поощрении сотрудников. К группе вторичных факторов относятся организационная структура управления; система передачи информации и информационные процедуры; внешний и внутренний дизайн, оформление помещения, в котором располагается организация, способы размещения сотрудников; «мифы» и истории о важнейших событиях и отдельных лицах, сыгравших ранее или играющих главную роль на определенном отрезке жизни организации; формализованные положения о философии, смысле существования организации, сформулированные в виде принципов, кредо [1].

Корпоративная культура университета проявляется в основном через свою социально-ценностную направленность, которая включает удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, культурном и моральном развитии; создание условий для творческой работы преподавателей и студентов; формирование у студентов активной гражданской позиции, улучшение их трудовой эффективности и конкурентоспособности; сохранение и развитие моральных, культурных и научных ценностей; распространение знаний для повышения образовательного и культурного уровня общества.

Корпоративная культура вуза обладает двойственным характером: во-первых, она ориентирована на достижение целей в сфере образовательных услуг, во-вторых, стремится сохранить и развивать гуманистические ценности. Эта культура может рассматриваться как проявление организационной культуры, направленной на дифференциацию и позиционирование вуза в конкурентной среде. Структурно корпоративная культура отличается от организационной лишь в аспектах функциональной нагрузки, ориентированной на внутренние или внешние условия работы организации, их модальность и интенсивность [2].

Корпоративная культура вуза основывается на ряде принципов, которые способствуют ее формированию и поддержанию. Эти принципы помогают создать среду, в которой студенты и профессора могут эффективно работать и развиваться.

Принцип инклюзивности. Одним из ключевых принципов корпоративной культуры в университете является инклюзивность. Важно, чтобы представители всех слоев общества, независимо от их происхождения, имели равные возможности для обучения и развития. Инклюзивная культура способствует созданию многообразного сообщества, которое обогащает образовательный процесс различными точками зрения и опытом. Это принцип не только открывает двери для студентов с разными фонами, но и способствует развитию социальной ответственности и понимания.

Принцип инноваций. Современные университеты должны активно внедрять инновации в учебный процесс и исследования. Принцип инноваций подразумевает поощрение креативности и новых идей как среди студентов, так и среди преподавателей. Это включает в себя использование новых технологий, методов обучения и исследовательских подходов. Университеты, которые активно стремятся к инновациям, создают среду, способствующую развитию критического мышления и профессиональных навыков у студентов.

Принцип сотрудничества. Сотрудничество является важным компонентом корпоративной культуры. Оно охватывает как совместное обучение между студентами, так и коллаборации между различными факультетами и программами. Кроме того, хорошее сотрудничество между преподавателями и административным персоналом способствует более эффективному управлению вузом. Создание командных проектов, участие в научных исследованиях и совместное решение проблем помогают укрепить связи между членами сообщества и развивать коллективный дух.

Корпоративная культура вуза выполняет несколько функций, которые имеют решающее значение для его функционирования и развития. Эти функции способствуют формированию не только образовательной среды,

но и социализации студентов, а также научному сотрудничеству и личностному росту.

Образовательная функция. Корпоративная культура вуза играет важную роль в образовательном процессе. Она создает среду, в которой студенты могут свободно выражать свои мысли и идеи, обсуждать сложные вопросы и искать решение проблем. Это важный аспект, так как открытое взаимодействие способствует глубокому пониманию материалов и развитию критического мышления. Университет с позитивной корпоративной культурой поощряет студентов к активному участию в учебном процессе, что приводит к более качественным результатам.

Социализация. Корпоративная культура вуза также выполняет функцию социализации студентов. В процессе обучения молодые люди не только получают знания и навыки, но и учатся взаимодействовать с другими, развивая свои коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект. Студенты сталкиваются с различными мнениями, культурными особенностями и жизненными опытами, что способствует их личностному росту и расширению мировосприятия.

Поддержка научного сотрудничества. Научное сотрудничество является одной из ключевых функций корпоративной культуры вуза. Эффективная культурная среда позволяет преподавателям и исследователям обмениваться идеями, совместно работать над проектами и участвовать в междисциплинарных исследованиях. Кроме того, поддержка научного сотрудничества способствует улучшению качества исследований и повышению их актуальности в современном мире.

Анализируя структуру корпоративной культуры, можно выделить следующие характеристики [3]: регулярные формы поведения, те, которые поддаются наблюдению при взаимодействии членов организации для проявления уважения или демонстрации приемлемого поведения (общий язык, терминология, ритуалы); нормы – существующие стандарты поведения, которые показывают отношение к труду (в частности, к преподавательской и учебной деятельности); доминирующие ценности; философия – наработанная организацией политика, которая отображает ее представления о том, как следует вести себя внутри организации (т.е. с преподавателями, сотрудниками, обучаемыми) и во внешнем взаимодействии; правила – в организации существуют установленные правила поведения, вновь принятые сотрудники и студенты должны их усвоить, чтобы стать полноправными членами организации; организационный климат, т.е. общее впечатление, которое возникает от физической организации пространства, стиля общения членов организации между собой и другими посторонними лицами.

Роль корпоративной культуры в вузе однозначно важна и многогранна. Корпоративная культура определяет все виды деятельности и взаимоотношения внутри вуза. Также она создает внешний образ вуза, его репутацию, устанавливает его взаимоотношения с внешней средой. Ее формирование играет важную роль, поскольку учебное заведение, имеющее развитую корпоративную культуру, является наиболее «укрепленным изнутри», объединенным по духу, ценностям и целям. Корпоративная культура вуза, как и любого предприятия, обеспечивает более эффективную деятельность своей организации, а также участвует в формировании и развитии человеческого потенциала студентов – будущих специалистов.

Список использованных источников:

1. Загоруля Т.Б. Корпоративная культура вуза: проблемы взаимодействия субъектов образовательного процесса – студентов и преподавателей // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.
2. Леньков Р.В., Боровлева Е.И. Корпоративная культура как фактор эффективности вуза // Науковедение: интернет-журн. 2013. № 5.
3. Щербакова М.В. Корпоративная культура вуза как фактор профессионального воспитания студентов // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2012. №1 (20).

© Перелейвода Ю.Ю., 2024

УДК 159.9

**СТИЛЬ ПОДЧИНЕНИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ
У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Печенкина Д.В.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Агрессивное поведение [1-3] и стиль подчинения [4-10] представляют собой важные проявления личностной и ситуативной активности субъектов жизнедеятельности. Исследования в этой области заслуженно привлекают самое пристальное внимание ученых и практиков в различных сферах, включая психологию, спорт и образование.

Социальная психология рассматривает подчинение как социальную норму, элемент социальной роли – набора норм, определяющих, как должен вести себя человек данного социального положения. Роли способны

оказывать влияние на личностные особенности человека. Роль руководителя, предполагающая обладание властью, может приводить к формированию авторитарности, директивности, склонности к манипулированию.

Под понятием легитимной агрессии в спорте подразумевается степень агрессии и насилия, которая считается необходимой и оправданной в контексте спортивных соревнований. По мнению некоторых тренеров и спортсменов, агрессивность способствует улучшению спортивных результатов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

Среди специалистов существует разногласие в отношении влияния агрессии на спортивные выступления. С.В. Афиногорова, известный исследователь в этой области, подчеркивает, что агрессия в спорте является стратегическим способом противодействия сопернику и стимулирует спортсмена к максимальной мобилизации для достижения поставленных целей [2]. Например, тактика агрессивных действий со стороны менее опытного участника направлена на отвлечение внимания сильного конкурента или на вовлечение его в конфликт.

В качестве цели исследования выступило изучение уровня агрессивного поведения и стиля подчинения у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. В качестве психодиагностических инструментов использовались «Опросник уровня агрессивности» Басса-Перри и методика М.Е. Раскумандриной «Стиль подчинения». Для реализации поставленных задач мы провели психодиагностику и статистический анализ данных для двух групп респондентов по 30 человек в каждой. Соответственно общее количество исследованных составило 60 человек. Среди спортсменов командных видов спорта были представлены различные виды спорта, такие как футбол, волейбол и баскетбол. В спортсменов индивидуальных видов спорта были также представлены различные виды спорта, такие как ушу, легкая атлетика, самбо, скалолазание и хапкидо. Это разнообразие групп позволило нам изучить уровень агрессии в разных контекстах. Исследование показало, что средний уровень агрессии среди спортсменов командных видов спорта (57,66) ниже, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта (66,38). Также важно отметить, что только спортсмены индивидуальных видов спорта показали высокий уровень агрессии, в то время как спортсмены из командных видов спорта показали лишь средний и низкий уровень агрессии.

По результатам исследования агрессивного могут быть выделены следующие значимые различия. По шкале «гнев»: результаты показали, что уровень гнева среди спортсменов индивидуальных видов спорта выше (23,44), чем у спортсменов командных видов спорта (20,55). Это может свидетельствовать о том, что на физиологическом уровне респонденты из

первой группы испытывают большее возбуждение перед самым всплеском агрессии. Также данные результаты можно объяснить тем, что спортсмены индивидуальных видов спорта полностью несут ответственность за свои действия и результаты. Если что-то идет не так, это может вызвать большой стресс и гнев у спортсмена. По шкале «враждебность»: результаты показали, что враждебность выше у группы спортсменов индивидуальных видов спорта (20,27), чем у группы спортсменов индивидуальных видов спорта (16,29). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что спортсмены из индивидуальных видов спорта чаще чувствуют себя ущемленными и недооцененными, чем спортсмены из командных видов спорта, так как весь груз ответственности ложится на одного человека, а не распределяется на всю команду, поэтому они чаще склонны к враждебности.

По результатам исследования стиля подчинения были получены следующие значимые различия. По шкале «исполняемость»: по результатам исследования исполняемость выше у группы респондентов, занимающихся командными видами спорта (118,33), чем у респондентов из индивидуальных видов спорта (102,33). Полученные результаты можно объяснить тем, что в командных видах спорта игроки могут чувствовать дополнительную мотивацию от своих товарищей по команде, тренеров и болельщиков. В индивидуальных видах спорта спортсмену может не хватать внешней поддержки и мотивации. По шкале «подчиняемость»: по результатам исследования можно сделать вывод, что уровень подчиняемости также выше у группы, занимающейся командными видами спорта (142,61), чем у группы, занимающихся индивидуальными видами спорта (128,88). Полученные результаты можно объяснить тем, что, спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, привыкли принимать решения самостоятельно и работать в одиночку [3]. Это может сделать их менее склонными к подчинению и выполнению указаний тренера или других авторитетных лиц, а также в индивидуальных видах спорта спортсмен нередко несет ответственность за свои действия и результаты. Это может привести к большей независимости и уверенности в своих собственных способностях, что может снизить уровень подчиняемости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в данной выборке агрессия в большей степени присуща спортсменам индивидуальных видов спорта. Вполне возможно данные результаты объясняются тем, что большинство из исследованных спортсменов индивидуальных видов спорта занимается различными боевыми искусствами, где агрессия играет значительную роль в процессе подготовки, а также во время соревнований. По параметру стиля подчинения важно отметить, что спортсмены из командных видов спорта более склонны к подчиняемости и

исполнительности, чем спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта. Это можно объяснить тем, что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, часто демонстрируют более высокий уровень подчиняемости и исполнительности из-за коллективной ответственности, необходимости сотрудничества, определенных ролей и обязанностей, взаимной поддержки и общих целей команды.

Список использованных источников:

1. Александров, Ю. В. Агрессия в спортивной деятельности / Ю. В. Александров, Н. С. Сигал, В. А. Штых // Слобожан. науч.-спорт. вестн. – 2014. – № 3 (41). – С. 86-89.

2. Афиногенова, С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис... канд. психол. наук / С. В. Афиногенова. – СПб., 2007. – 35 с.

3. Закаморный, С. О. Понятие и оценка агрессивного поведения в спорте / С. О. Закаморный, В. Н. Смоленцева // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 226-230.

4. Раскумандрина М.Е. Типология индивидуальных стилей подчинения и их диагностика. Дисс. на соиск. уч. ст. к. псих. н. Ярославль, 2004. – 231 с

5. Калинин И.В. Социально-психологические аспекты трудностей управления инновациями у руководителей образовательных организаций (на современном этапе развития науки) // Приволжский научный вестник. 2014. № 11-2 (39). С. 125-130.

6. Калинин И.В. Стиль подчинения в контексте экопсихологических типов взаимодействия // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития. сборник научных статей. 2020. С. 509-513.

7. Калинин И.В. Подчинение «снизу-вверх» в контексте экопсихологических типов взаимодействия // Организационная психология: люди и риски. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Л.Н. Аксеновской. 2020. С. 289-296.

8. Калинин И.В., Калинина Н.В. Триада «руководство - подчинение - исполнение» и её стилевые особенности // Экономические механизмы и управленческие технологии развития промышленности. Сборник научных трудов Международного научно-технического симпозиума «Экономические механизмы и управленческие технологии развития промышленности» Международного Косыгинского Форума «Современные задачи инженерных наук». 2019. С. 207-210.

9. Калинин И.В., Калинина Н.В. К вопросу о развитии исследований "стиля подчинения" в отечественной психологии XXI века // Психология

управления персоналом и социальное предпринимательство в условиях изменения технологического уклада. Всероссийская научно-практическая конференция / Под общей редакцией Л.Н. Захаровой, М.В. Прохоровой. 2019. С. 627-633.

10. Панов В.И., Калинин И.В. Экопсихологический подход к анализу межсубъектных взаимодействий // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. № 3 (840). С. 221-232.

© Печенкина Д.В., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Плахова Т.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 условиях современного мира, характеризующегося огромным информационным потоком, стресс и тревожность выступают остро стоящими проблемами общества. Накопленная тревога негативно влияет на разные сферы жизни человека: приводит к снижению работоспособности, ухудшению внимания, трудностям в общении и т.д.

Одним из способов борьбы с ней является жизнестойкость – диспозиция, включающая в себя личностные установки, улучшающие адаптацию к изменениям и положительно сказывающиеся на качестве жизни. Исходя из этого, изучение жизнестойкости является перспективной зоной для понимания адаптации молодых людей к современным реалиям и формирования психологически устойчивой личности.

Исследование жизнестойкости началось в 1960-х годах. Одним из первопроходцев в этой области был психолог Норман Гармез, который изучал вопрос того, почему некоторые дети развиваются успешно и становятся хорошо адаптированными взрослыми, несмотря на тяжелые жизненные обстоятельства и испытываемый при этом стресс. Его работы положили начало дальнейшим исследованиям, которые показали, что некоторые дети обладают «защитными факторами», делающими их устойчивыми к стрессу, «жизнестойкими».

Отечественный психолог Д.А. Леонтьев определяет жизнестойкость как способность личности выдерживать стрессовую ситуацию выбора,

сохраняя внутреннюю уверенность, сбалансированность и не снижая успешность деятельности [1].

М. Селигман, представитель позитивной психологии, изучал социальную жизнестойкость, которой дал следующее определение: «Социальная жизнестойкость – это способность создавать позитивные социальные отношения, участвовать в них и поддерживать их, а также справляться с факторами стресса и социальной изоляцией и уметь восстанавливаться от их последствий [2].

С. Мадди считал, что жизнестойкость – интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей в ситуации выбора. Это диспозиция, включающая в себя компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [3].

Изучение тревожности берет свое начало в психологии и психиатрии конца 19 – начала 20 веков. Одним из первых, кто подробно описал тревожность как психологическое состояние, был Зигмунд Фрейд. Он рассматривал тревожность как фундаментальное чувство, которое возникает из подавленных внутриличностных конфликтов и неосознанных страхов. Фрейд считал, что тревожность является ключевым элементом в развитии неврозов и других психических расстройств.

Также являясь психоаналитиком, Карен Хорни в социокультурной теории исследовала феномен «базальной тревоги». Тревога – отсутствие чувства безопасности в межличностных отношениях, связанное с взаимоотношениями родителей и ребенка в детстве [4].

Основоположник индивидуальной психологии Альфред Адлер, изучал тревожность как невротическое чувство неполноценности, являющееся движущей силой формирования невротического характера личности [5].

Чарльз Спилбергер, клинический психолог, рассматривал тревожность дифференцированно: и как личное свойство, и как состояние.

Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве, угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке.

В данной работе личностная тревожность будет рассматриваться как индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве, угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги, а жизнестойкость как диспозиция, включающая в себя три установки (риск,

вовлеченность, контроль), которые обеспечивают личности способность адаптироваться и успешно справляться с испытываемым стрессом.

В проведенном исследовании были использованы следующие методики: тест жизнестойкости Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) и шкала тревоги Спилбергера-Ханина. Всего в эмпирическом исследовании приняли участие 35 людей в возрасте от 18 до 32 лет. Средний возраст опрошенных – 21 год. Большую часть из них составляют женщины – 74,2%, мужчины – 25,8 %. Целью исследования было изучение взаимосвязи личностной тревожности и жизнестойкости молодых людей. В результате исследования было выявлено, что средний балл по шкале личностной тревожности Спилбергера-Ханина у выборки соответствует высокому уровню тревожности. Это может говорить о том, что группа опрошенных имеет постоянный повышенный уровень тревоги и склонность воспринимать самые разные ситуации, и положительные, и отрицательные, как угрожающие им, вызывая при этом сильную тревогу. Можно предположить, что испытуемым свойственно испытывать состояние страха и неопределенное ощущение ожидаемой угрозы в повседневной жизни.

Следующим шагом в исследовании было определение уровня жизнестойкости респондентов. Средний балл у выборки по всем шкалам находится на среднем уровне, за исключением одного компонента жизнестойкости, а именно принятия риска. Это говорит о том, что большая часть испытуемых способна к сохранению оптимального уровня работоспособности, активности и здоровья в условиях переносимого стресса. Их выраженные жизнестойкие установки препятствуют возникновению внутреннего напряжения за счет использования эффективных копинг-стратегий (проблемно-ориентированных), направленных на непосредственное решение проблемы или изменение ситуации, что обеспечивает совладание с чувством тревоги и беспокойства. Они склонны к активности, что способствует получению и актуализации новых знаний, извлекаемых из собственного опыта. Если говорить о высоком уровне принятия риска в выборке, то это может указывать на толерантность испытуемых к неопределенности; также это может характеризоваться поиском острых ощущений, оптимизмом, мотивацией достижения, верой в то, что успех или неудача зависят от внешних факторов, а не от собственных действий.

Для выявления корреляционных связей между полученными показателями был применен параметрический коэффициент корреляции Пирсона. Расчёт корреляционной матрицы осуществлялся в программе Statistica. Было выявлено, что существует значимая обратная связь личностной тревожности с жизнестойкостью и её компонентами. Чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже выражена жизнестойкость и её

компоненты, то есть принятие риска, вовлеченность и контроль. Такая связь, в свою очередь, может означать, что молодые люди, имеющие высокие показатели тревожности, более склонны к состояниям стресса, хуже с ним совладают, находятся в постоянном ожидании угрозы; менее адаптивны в ситуациях общения, чаще чувствуют себя неуверенными в результатах своей деятельности, реже рискуют, стараясь больше контролировать ситуацию. И напротив, люди с выраженной жизнестойкостью менее склонны к негативным переживаниям, проще относятся к риску и взятию ответственности, вовлечены в собственную деятельность, общение с другими людьми; они более активны в управлении своей жизнью.

В данном исследовании подтверждена значимая отрицательная связь между личностной тревожностью и жизнестойкостью. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в образовательных целях, для разработки тренингов по борьбе со стрессом и тревогой, а также в просветительской деятельности.

Список использованных источников:

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006.
2. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. // Пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
3. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Пер. с англ. Е. Н. Осина; под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. - 2005. - т. 26, № 6. - с. 87-101.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени, Самоанализ. - М.: Айрис - пресс, 2004.
5. Адлер А. Наука жить. // Пер. с англ. Е. Абаева // М.: АСТ, 2023.

© Плахова Т.А., 2024

УДК 159.9

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ У СТУДЕНТОВ РАЗНОГО ПОЛА

Поминальная С.Д.

Научный руководитель Антоненко И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Ценностные ориентации – это важный этап в формировании личности и поведения людей разного пола. Юноши и девушки могут иметь разные

ценностные ориентации, которые определяют их предпочтения, цели и убеждения. Ценностные ориентации играют ключевую роль в формировании личности и поведения студентов, исследование которых является актуальной и важной задачей в современной образовательной среде. Особый интерес представляет изучение ценностных ориентаций у студентов разного пола, так как гендерные различия могут оказывать влияние на предпочтения, цели и убеждения молодых людей. Понимание ценностей студентов также помогает создавать более эффективные образовательные программы и стратегии обучения, соответствующие их потребностям и целям.

Личность – это сложное понятие, которое включает в себя различные аспекты психологии, поведения и социального взаимодействия человека. Каждый человек уникален и имеет свои характерные черты, которые определяют его как индивидуума. Эти особенности могут быть связаны с эмоциональным состоянием, жизненным опытом, ценностными установками, мышлением и другими индивидуальными качествами.

Ценностные ориентации – это убеждения и представления, которые определяют, что для личности является важным и ценным в социальной среде. Ценностные ориентации могут быть различными для каждого человека и могут включать в себя такие аспекты, как справедливость, честность, толерантность, ответственность, доброта, уважение к другим и окружающей среде, забота о своем здоровье и благополучии. Ценности определяют наши приоритеты и направляют наше поведение. Они помогают нам принимать решения, определять цели и стремиться к саморазвитию.

В рамках эмпирического исследования выявлялись ценностные ориентаций студентов разного пола. Всего было опрошено 51 человек в возрасте от 18 до 27 лет: студенты и магистранты. Из них 25 юношей и 26 девушек. Все испытуемые были разделены на 2 группы: юноши и девушки. Изучение ценностных ориентаций проводилось с помощью методики Ш. Шварца. По результатам данного опросника были взяты 3 шкалы – власть, традиции и безопасность. Результат в виде среднего значения по каждой из выборки 3 шкал представлен на рис. 1. Исходя из полученных данных, были выявлены незначимые различия между группами девушек и юношей. В обоих случаях все 3 шкалы у студентов статистически имеют среднее значение, а это значит, что у девушек и юношей примерно одинаковые отношения к данным ориентациям, именно поэтому преобладающий критерий в данной характеристике не выявлен. Обращаясь к описательной статистике, можно заметить, что у юношей и девушек есть небольшое различие в шкале безопасность.

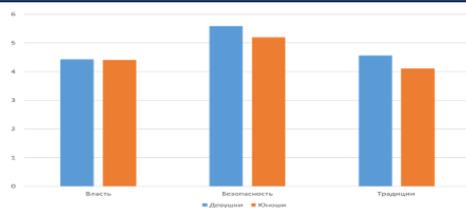


Рисунок 1 – Ценностные ориентации

Изучение структуры личностных ориентаций проводилось с помощью опросника реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова. По результатам данного опросника были выделены 3 шкалы: любовь, общение, здоровье. Результат в виде среднего значения по каждой из выборки 3 шкал представлен на рис. 2. Результаты исследования показали, что в описательной статистике есть некоторое различие у студентов юношей и девушек в шкале любовь. Существует общепринятое представление о том, что женщины более эмоциональны и чувствительны к аспектам отношений, включая любовь, заботу и эмоциональную поддержку. Это связано с социокультурными стереотипами о женской роли как заботливой и эмоциональной. В то же время, мужчинам часто приписывается более рациональное и прагматичное отношение к отношениям, что может создавать впечатление о том, что им любовь менее важна.



Рисунок 2 – Личностные ориентации

На основе эмпирического исследования было выявлено: молодые люди формируют свои мотивации, опираясь на понимание собственных потребностей, ценностей, эмоций и личностных особенностей. При этом выступают такие факторы, как следование традициям, стремление к безопасности и потребность в любви. Женщины могут чувствовать себя более уязвимыми и тревожиться за свою безопасность, традиции для них служат источником самоидентификации и принадлежности к своей культуре или нации. Также они чаще проявляют большую эмоциональную отзывчивость и чувствительность в отношениях, включая любовь, заботу и эмоциональную поддержку. Это связано с социокультурными представлениями о женской роли как заботливой и эмоционально отзывчивой. У мужчин также могут быть свои ценности и традиции, но они могут воспринимать их иначе или оценивать менее значимыми по сравнению с женщинами. Им часто приписывается более логичное и прагматичное отношение к отношениям, что может вызывать впечатление, будто для них любовь менее значима. Различия между юношами и девушками не выявлены.

Список использованных источников:

1. Немов Р.С. «Общая психология. Том 3. Психология личности: Учебник»; Издательство: «Юрайт-Издат»; 2012
2. К. Роджерс «О становлении личностью» С. Rogers. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961
3. К. Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994 Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2004
4. Ядов В.А., Кон И.С. Личность и ее ценностные ориентации; Издательство: М.: ИКСИ АН СССР - 123 с - 1969 г
5. Рокич М. Методика "Ценностные ориентации" Москва; Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост. А.А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2009. – С. 26-28
6. Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России Учеб. пособие для студентов вузов; Изд-во СПбГУП; Санкт-Петербург; 2000

© Поминальная С.Д., 2024

УДК 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

Пошина О.А.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Воспитание, жизненные обстоятельства и окружение в детстве особенно способствуют становлению личности. Это те основы, на которых будет построен весь жизненный путь человека. Исследование самооценки и эмоционального благополучия детей имеет огромное значение по многим причинам. Эти аспекты играют ключевую роль в формировании способности учиться, взаимодействовать с окружающими и справляться с проблемами. Изучение данной темы не только углубляет наше понимание потребностей детей, но и способствует разработке эффективных стратегий поддержки. Это важно для формирования здорового и счастливого будущего для следующих поколений.

Тема самооценки всегда была интересна многим специалистам. Среди них такие выдающиеся лица, как Л.С. Выготский, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А. Адлер, А. Бандура, К.Левин, К. Роджерс, З. Фрейд и многие другие. А исследованием

эмоционального благополучия у детей занимались Н.В. Пожиткина, Д.А. Савенко, А.В. Папушина.

Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в ходе взаимодействия двух составляющих ее факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог они складываются. Изучив существующие теории и концепции, важно понять особенности самооценки детей. К концу дошкольного возраста благодаря личностному и интеллектуальному развитию развивается самосознание, оно является центральным новообразованием дошкольного возраста. Во второй половине возрастного периода появляется самооценка на основе первичной самооценки и оценки чужого поведения. Сначала ребенок приобретает умение оценивать поведение других, а затем – собственные действия, умения и моральные качества [3]. К 7 годам самооценка умений уже более адекватна, но все еще завышена. Данная тенденция является вполне нормальной, так как ребенок еще не знаком с миром в полном объеме и взаимодействует с ограниченным кругом лиц. При таких условиях по мере взросления его самооценка становится адекватной.

Эмоциональное благополучие может рассматриваться, как состояние удовлетворенности личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами. Данная характеристика выступает показателем удовлетворенности условиями жизни, позволяющими реализовывать потребности индивида [4]. Сложно однозначно измерить те качества, которые составляют этот комплекс. Никто не знает, что такое норма, но все знают, что нормой не является. Поэтому в данном исследовании будет разумным решением проанализировать те факторы, которые точно не показывают личность, как эмоционально благополучную. Были исследованы следующие признаки: чувство незащищенности, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность, трудности в общении, депрессивность. В ходе изучения данной темы были опрошены 28 детей в возрасте 6-7 лет. Участники являются членами полных и неполных семей, некоторые имеют сиблингов. Их родители – представители различных профессий и религий. Для определения самооценки ребенка использовалась методика «Какой я?» О.С. Богдановой (табл. 1). Из табл. 1 видно, что участники исследования в среднем имеют высокий уровень самооценки. Такая оценка себя для дошкольника нормальна, и можно сделать вывод, что респонденты-дети имеют хороший уровень развития.

Таблица 1 – Средние показатели самооценки ребенка

Среднее значение	Баллы
По выборке	8
Подгруппа с очень высокой оценкой	9,5
Подгруппа с высокой оценкой	8
Подгруппа со средней оценкой	6

Для изучения эмоционального благополучия была использована методика Д. Бака «Дом-дерево-человек». Корреляционный анализ самооценки детей-дошкольников и их эмоционального благополучия производился с помощью непараметрического коэффициента Спирмена (табл. 2). Были выявлены значимые связи самооценки ребенка с общим эмоциональным благополучием, трудностями в общении конфликтностью, враждебностью и незащищенностью.

Таблица 2 – Корреляции шкал эмоционального благополучия и самооценки детей

	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена
Незащищенность	-0,62
Тревожность	-0,37
Недоверие к себе	-0,078
Чувство неполноценности	-0,28
Враждебность	-0,47
Конфликтность	-0,66
Трудности в общении	-0,41
Депрессивность	-0,34
Общее эмоциональное благополучие	-0,83

Результаты показали, что чем выше самооценка ребенка, тем лучше его эмоциональное состояние в целом. При более подробном рассмотрении было выявлено, что чем ниже самооценка у ребенка, тем он больше чувствует себя незащищенным. Ребенок с высокой самооценкой менее конфликтен, менее враждебен и испытывает меньше трудностей в общении. Это можно связать с тем, что имея внутреннюю уверенность и пусть даже необъективно завышенное мнение о себе, он не испытывает нужды бороться за каждую мелочь, постоянно защищать свои границы и добиваться своего агрессией. Он точно знает, что ему принадлежит и на что он имеет право.

Таким, образом, самооценка – это комплекс личных представлений о себе, сформированный через сравнение своей личности с личностями окружающих. Эмоциональное благополучие – это способность самостоятельно совладать со стрессом, быть жизнестойким, переживать эмоции, которые обеспечивают хорошее настроение. Рассматривались, в частности, такие аспекты как незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность, трудности в общении, депрессивность.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что дети с высокой самооценкой чувствуют себя эмоционально лучше, так как они уверены в себе и доверяют миру. Дети с высокой самооценкой менее конфликтны, враждебны и имеют меньше трудностей в общении, так как имея необъективно завышенную самооценку, что для данного возраста

нормально, ребенок не нуждается в постоянной борьбе за ресурсы и безопасность. Такой ребенок изначально уверен, что он получит, то, что ему нужно, так как он имеет подтверждающий опыт, и поэтому относится легче к обстоятельствам.

Список использованных источников:

1. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. - М.: ПЕР СЭ, 2018. - 160 с.
2. Винникотт, Д.В. Ребенок, семья и внешний мир / Д.В. Винникотт. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 945 с.
3. Карабанова О.А. Возрастная психология. М.: Айрис-пресс, 2005. 240с.
4. Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте. М., Изд-во Моск. Ун-та, 1991.

© Пошина О.А., 2024

УДК 159.9

**СТРАТЕГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА
МОЛОДЫМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМИ**

Предеина Е.А., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В настоящее время использование Интернета распространяется на все сферы человеческой жизни. По последним данным ВЦИОМ, доля ежедневных Интернет-пользователей в России составляет 76%. Специфика активности человека в Интернете проявляется в возникновении различных психологических феноменов: Интернет-зависимости, киберкоммуникативной зависимости, гейминга, фаббинга, информационной перегрузки, информационных рисков и др. Все эти феномены свидетельствуют о негативном влиянии Интернета на человека.

Современные исследования констатируют противоречивые воздействия информационного пространства на человека. Злоупотребление Интернетом связывают с состоянием тревоги и личностной тревожностью, коммуникацию в Интернете считают фактором снижения социальной активности и ухудшения навыков межличностного общения [1]. Исследователи говорят об определённых рисках, которые Интернет несёт для подростков [2]. При этом Интернет предоставляет возможности поддержания родственных связей на расстоянии, он может служить ресурсом для решения некоторых личностных проблем (например,

получения мотивации и эмоциональной поддержки в тематических сообществах). Исследователи говорят об эффектах социального растормаживания и освобождения, безопасной среде, терапевтическом эффекте, Интернет-дружбе и др. [3]. Эти противоположные эффекты, возникающие в рамках Интернет-активности, свидетельствуют о применении человеком разных стратегиях его использования. Можно выделить несколько стратегий использования Интернета у молодых людей [4]:

Стратегия потребления и поиска информации. Люди используют Интернет для поиска информации, чтения или просмотра новостей и полезных фактов. Эта стратегия позволяет молодежи быть в курсе мировых событий и учиться чему-то новому.

Стратегия общения в социальных сетях. В современном мире трудно найти человека, который не пользуется этой функцией Интернета. Особенно активно в общении онлайн проявляют себя молодые люди, для которых социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни. У некоторых пользователей общение в онлайн-пространстве порой даже превосходит объем взаимодействия в реальной жизни.

Стратегия отдыха и развлечения. Интернет-среда предлагает широкий выбор развлечений по любым интересам. К этой стратегии относят видеоигры, просмотр фильмов, сериалов, коротких и длинных роликов, прослушивание музыки и подкастов, чтение книг и др.

Стратегия работы и ее поиска. Молодежь, в отличие от более старшего поколения, активно стремится находить онлайн-возможности для трудоустройства. Онлайн-платформы предлагают широкий спектр вакансий, фриланс-проектов и удаленных рабочих мест, что открывает новые возможности для карьерного роста и финансовой независимости.

Стратегия поиска и покупки товаров и услуг. Эта стратегия использования Интернета популярна не только среди молодежи, так как она предлагает удобство, разнообразие и доступность потребления. Многие активно используют онлайн-платформы для удовлетворения своих потребностей в виде покупки одежды, электроники, получения услуг или развлечений.

Разнообразие этих стратегий указывает на то, что время, проведенное молодыми людьми в онлайн-пространстве, может быть обусловлено совершенно разными причинами. При этом обычно у молодых людей присутствуют сразу несколько названных стратегий.

Дополнительной стратегией использования Интернета молодыми пользователями является совладение с психологическими проблемами [3]. Традиционно выделяется 3 копинга: эмоциональный, проблемно-ориентированный и поиск социальной поддержки. В качестве

эмоционального копинга студенты, как и школьники, отдают предпочтение визуальному (фильмы, сериалы, видеоролики) и аудиальному контенту (музыка, аудиокниги). С целью отвлечься от проблемы и «охладить голову» студенты используют чтение книг, общение в социальных сетях, компьютерные игры, занятие любимым делом или учебой. Проблемно-ориентированный Интернет-копинг студенты осуществляют преимущественно в виде поиска информации о проблеме, непосредственного поиска решения или попытки повлиять на ситуацию, включая обращение за помощью к онлайн-специалистам, чтение психологических статей и блогов. Поиск социальной поддержки выражается в виде обсуждения проблемы с близкими людьми (друзьями, знакомыми) в социальных сетях, получения понимания, сочувствия, совета.

Стоит отметить, что для современной молодежи общение в Интернете стало привычным явлением и порой воспринимается даже более простым, чем взаимодействие вживую. Это связано с более широкими возможностями, которые предоставляют социальные сети [5], например, появляется возможность анонимности, избирательности самораскрытия, отсроченной коммуникации и др. Однако подобный формат общения лишает его невербальных проявлений, что может приводить к недостатку эмоциональных связей и способствовать формированию поверхностных отношений, в которых важным становится не качество контактов, а их количество.

Кроме перечисленные конструктивных стратегий использования Интернета, выделяется также проблемное. Первые модели, описывающие проблемное использование интернета, относятся к середине 1990-х гг. Основным критерием для определения погруженности пользователей в Интернет-среду служило количество времени, проводимое в сети. Сегодняшнее качество развития технологий не позволяет применять на практике установленные 30 лет назад нормы. Количество времени, которое отводится человеком на использование Интернета, в настоящее время не является однозначным показателем.

Термин «проблемное использование Интернета» в современной литературе понимается максимально широко и изучается скорее как комплексный феномен вне зависимости от формы его проявления. Современные представления о проблемном использовании Интернета опираются на оценку личностной мотивации, последствий и контекста использования сети. Среди признаков или проявлений проблемного использования Интернета авторы выделяют следующие [6]: обсессивное пристрастие к работе с компьютером; компульсивная навигация по сети; патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, электронным покупкам; зависимость от «киберсекса» (просмотр

порнографических сайтов, участие в чатах или закрытых группах «для взрослых»); субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без Интернета; использование средств Интернета как преобладающей формы коммуникации (замена реального общения преимущественно виртуальным).

Одна из немногих концепций, рассматривающая использование Интернет-коммуникации как предпочтительной формы общения в качестве самостоятельного феномена, является теория С. Каплана [7]. В ней предпочтение, отдаваемое Интернету, рассматривается как фактор формирования компульсивного использования Интернета, которое, в свою очередь, приводит к проблемному, т.е. вызывающему негативные психологические и социальные последствия.

Когнитивно-поведенческая модель предполагает, что проблемное использование интернета включает в себя несколько компонентов.

1. Искаженные когнитивные процессы – это нарушение процессов внимания и способности сконцентрироваться на чем-либо в обычной жизни (офлайн) из-за постоянного мысленного возвращения в Интернет-пространство.

2. Дисфункциональное поведение (например, невыполнение обязанностей в профессиональной или семейной жизни), которое приводит к соответствующим негативным последствиям в повседневной жизни.

3. Нарушение регуляция настроения, при котором мотивацией выхода в сеть служит улучшение эмоционального состояния.

4. Склонность к компульсивному использованию интернета (т.е. к снижению волевой регуляции и трудностям осознанного планирования своей активности в Интернете).

5. Предпочтение онлайн-общения реальной коммуникации.

Многие из этих компонентов могут наблюдаться в поведении пользователей одновременно. Например, люди, использующие Интернет для нормализации настроения, как правило, имеют недостаточную саморегуляцию. А недостаток последнего, в свою очередь, приводит к отрицательным последствиям в повседневной жизни.

На основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что влияние Интернета на жизнь молодых людей носит как позитивный, так и негативный характер. Важно развивать у молодежи навыки осознанного и ответственного использования Интернета, способствуя их критическому мышлению и саморегуляции. Образовательные программы и инициативы, направленные на повышение цифровой грамотности, могут помочь молодым пользователям находить баланс между различными стратегиями использования Интернета, минимизируя риски и усиливая его положительные эффекты.

Список использованных источников:

1. Швацкий А.Ю. Социально-психологические последствия увлечения подростков компьютерными играми // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 409-412.
2. Калинина Н.В. Социально-психологические механизмы моды в распространении интернет-рисков среди подростков // Симбирский научный вестник. 2017. № 2(28). С. 31-34.
3. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3. № 2. С. 196–207.
4. Погожина И.Н., Подольская Т.А. Особенности направленности онлайн-активности пользователей интернета: гендерный и возрастной аспекты // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки. Вып. 2 (839). 2021. С 194-209.
5. Козлова Л.В., Костригин А.А. Коммуникативные особенности молодежи, предпочитающей положительные и отрицательные эмоджи в Интернет-коммуникации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2022. № 4. С. 64-69.
6. Ерицян К.Ю., Антонова Н.А., Марудова Н.М. Проблемное использование интернета в контексте интернет-коммуникации // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2013. Вып. 2. С. 15-22.
7. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 56–79.

© Предеина Е.А., Гурова О.А., 2024

УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ
И АДАПТИРОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Пуляев Д.Е.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире студенты вузов сталкиваются с множеством факторов, способствующих развитию тревожности и требующих высокой степени адаптивности. Переход к высшему образованию сопровождается

изменением привычной учебной среды, увеличением академических требований и необходимостью самостоятельного принятия решений. Эти вызовы могут существенно повлиять на психологическое состояние студента и его способность к адаптации [1].

Тревожность определяется как состояние эмоционального и психического напряжения, связанное с ожиданием опасности или неопределенности. Она может проявляться в виде физических (учащённое сердцебиение, потливость, дрожь) и психологических симптомов (постоянное беспокойство, негативные мысли) [2]. Зигмунд Фрейд считал, что тревожность является неотъемлемой частью человеческого сознания и связана с конфликтами между индивидуальными желаниями и требованиями общества. Современные исследования выделяют несколько видов тревожности: реалистическая, моральная и невротическая, каждая из которых может по-разному влиять на поведение студентов [3].

Адаптивность, в свою очередь, описывает способность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям. Эрик Эриксон подчеркивал важность адаптации на всех этапах психосоциального развития личности [4]. Адаптивные люди демонстрируют гибкость, эмоциональную устойчивость и эффективные социальные навыки. Они способны справляться с трудностями и поддерживать внутреннее равновесие даже в стрессовых ситуациях. Основные индикаторы адаптивности включают способность к саморегуляции, адекватное восприятие себя и окружающей среды, умение поддерживать гармоничные социальные связи [5].

В ходе исследования взаимосвязи тревожности и адаптивности у студентов были применены следующие методы: шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина и многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина [6]. Выборка составила 15 студентов, из которых 9 женщин и 6 мужчин, возрастной диапазон – от 18 до 23 лет. Исследование проводилось в условиях учебного заведения, чтобы минимизировать влияние внешних факторов на психоэмоциональное состояние участников. Для разделения выборки студентов на две группы, была использована авторская анкета «Определение стрессоустойчивости». Исходя из полученных данных, сформировались две группы в зависимости от уровня стрессоустойчивости: группа 1: низкий уровень стрессоустойчивости (7 человек); группа 2: средний и высокий уровень стрессоустойчивости (8 человек). Группа 1 с низким уровнем стрессоустойчивости, основываясь на авторской анкете «Определение стрессоустойчивости», характеризуется тем, что эти студенты имеют низкий уровень способности эффективно справляться со стрессом. Они могут испытывать большую тревожность, неуверенность или неспособность эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям. Эти

студенты могут испытывать более значительные физиологические и психологические реакции на стрессовые события. С другой стороны, группа 2 со средним и высоким уровнем стрессоустойчивости, исходя из результатов анкеты, характеризуется более высокими способностями эффективно справляться со стрессом. Эти студенты могут обладать лучшей устойчивостью к стрессу, лучшими навыками регуляции эмоций и способностью адаптироваться и справляться с трудными ситуациями.

Проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между тревожностью и адаптированностью у студентов проводилась с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Для этого использовались результаты диагностики по методикам «Шкала самооценки уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина), многоуровневый личностный опросник (МЛЮ) «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

По результатам анализа выявлены прямые и обратные корреляционные связи. У группы 1: шкала «Реактивная тревожность» имеет очень слабую положительную взаимосвязь ($r=0,062$, при $p<0,05$) со шкалой «Личностный адаптивный потенциал», это может указывать на то, что люди с более высоким уровнем тревожности могут иметь более низкий уровень адаптивности в повседневной жизни; шкала «Реактивная тревожность» имеет очень слабую обратно пропорциональную взаимосвязь ($r=-0,089$, при $p<0,05$) с показателем «Поведенческая регуляция». Это подразумевает, что чем выше уровень реактивной тревожности у человека, тем ниже его способность эффективно регулировать свое поведение. Шкала «Реактивная тревожность» имеет слабую обратно пропорциональную взаимосвязь ($r=-0,279$, при $p<0,05$) с показателем «Психологическое благополучие». Это означает, что чем выше уровень реактивной тревожности у человека, тем ниже его показатели психологического благополучия. Шкала «Реактивная тревожность» имеет слабую положительную взаимосвязь ($r=0,438$, при $p<0,05$) со шкалой «Моральная нормативность». Это означает, что, когда уровень реактивной тревожности у человека вырастает, его моральная нормативность также склонна увеличиваться. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Личностный адаптивный потенциал» имеют слабую положительную взаимосвязь ($r=0,312$, при $p<0,05$). Это указывает на то, что чем выше уровень личностной тревожности у человека, тем выше его личностный адаптивный потенциал. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Поведенческая регуляция» имеют слабую положительную связь ($r=0,218$, при $p<0,05$). Когда уровень личностной тревожности у человека повышен, его способность к эффективной регуляции поведения может быть незначительно повышена. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Психологическое благополучие» имеют слабую положительную связь ($r=0,206$, при $p<0,05$). Когда уровень личностной тревожности

увеличивается, уровень психологического благополучия тоже может слегка повышаться, но связь между ними неярко выражена. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Моральная нормативность» имеют среднюю положительную корреляцию ($r=0,633$, при $p<0,05$). Если уровень личностной тревожности повышается, уровень моральной нормативности также увеличивается. Но стоит отметить, что эта связь не является очень сильной или однозначной для каждого индивидуального случая.

У группы 2: шкала «Реактивная тревожность» имеет сильную обратную взаимосвязь ($r=-0,711$, при $p<0,05$) со шкалой «Личностный адаптивный потенциал». Если уровень реактивной тревожности увеличивается, то обычно это сопровождается уменьшением уровня личностного адаптивного потенциала. Шкала «Реактивная тревожность» имеет среднюю обратно пропорциональную взаимосвязь ($r=-0,687$, при $p<0,05$) с показателем «Поведенческая регуляция». Это означает, что у людей с более высокой реактивной тревожностью умеренно наблюдается сниженная способность эффективно регулировать свое поведение. Шкала «Реактивная тревожность» имеет среднюю обратно пропорциональную взаимосвязь ($r=-0,563$, при $p<0,05$) с показателем «Психологическое благополучие». Это означает, что чем выше уровень реактивной тревожности у человека, тем ниже его показатели психологического благополучия. Шкала «Реактивная тревожность» имеет среднюю отрицательную взаимосвязь ($r=-0,584$, при $p<0,05$) со шкалой «Моральная нормативность». Это означает, что чем выше уровень реактивной тревожности у человека, тем ниже его уровень моральной нормативности. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Личностный адаптивный потенциал» имеют сильную обратную корреляцию ($r=-0,850$, при $p<0,05$). Если уровень личностной тревожности увеличивается, то уровень личностного адаптивного потенциала снижается. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Поведенческая регуляция» имеют очень сильную отрицательную корреляцию ($r=-0,904$, при $p<0,05$). Когда уровень личностной тревожности у человека повышен, его способность к эффективной регуляции поведения может быть значительно снижена. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Психологическое благополучие» имеют среднюю обратную корреляцию ($r=-0,539$, при $p<0,05$). Когда уровень личностной тревожности увеличивается, уровень психологического благополучия умеренно снижается. Шкала «Личностная тревожность» и шкала «Моральная нормативность» имеют сильную отрицательную взаимосвязь ($r=-0,867$, при $p<0,05$). Если уровень личностной тревожности повышается, уровень психологического благополучия заметно снижается.

Результаты показали, что у студентов с высоким уровнем тревожности наблюдаются трудности в адаптации к новым условиям. Они чаще испытывают неуверенность, страх перед будущим и социальную изоляцию. Корреляционный анализ выявил значимые связи между показателями тревожности и компонентами адаптивности. Студенты с низким уровнем тревожности продемонстрировали более высокую степень эмоциональной стабильности и эффективного управления стрессом, что подтверждает гипотезу о взаимосвязи тревожности и адаптивности [7].

Опросник «Адаптивность» выявил, что у студентов с высоким уровнем тревожности снижены коммуникативные навыки и личностный адаптивный потенциал [8]. Анализ данных позволяет утверждать, что тревожность может выступать ограничивающим фактором в процессе адаптации. Чем выше уровень тревожности, тем ниже способность студента эффективно справляться с академическими нагрузками и социальной интеграцией. Это связано с тем, что тревожность истощает эмоциональные ресурсы, снижая устойчивость к стрессу и увеличивая вероятность возникновения негативных психологических состояний [9].

Для улучшения адаптивных способностей студентов и снижения уровня тревожности рекомендуется внедрение программ психологической поддержки, тренингов по управлению стрессом и развитием навыков саморегуляции. Кроме того, важно создавать благоприятную образовательную среду, в которой студенты смогут чувствовать себя уверенно и получать необходимую помощь [10].

Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что тревожность и адаптивность тесно взаимосвязаны. Задачи работы выполнены, а её результаты могут служить основой для разработки новых методов поддержки студентов в образовательных учреждениях.

Список использованных источников:

1. Краснова Н.Е. Тревожность и приспособленность личности в ситуациях выбора // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. - 2018. - №4. - С. 3-15.
2. Бондаренко И.Н. Тревожность и адаптивность: теория, исследования, практика. Москва: Университетская книга, 2016.
3. Бухаркина М.Ю. Тревога и личностная адаптивность: сущность понятия и возможности преодоления // Научный журнал «Вопросы психологии». - 2014. - №6. - С. 18-24.
4. Маклаков А.Г., Чермянин С.В. Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность". Москва, 2002.
5. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Шкала самооценки тревожности. Психодиагностика, 1988.

6. Сергеева Н.М. Адаптация студентов к учебной деятельности в вузе: проблемы и пути решения // Психологический вестник. - 2019. - №2. - С. 45-49.

7. Лебединцева В.Е. Психологические особенности тревожности у студентов в процессе обучения // Современная психология. - 2017. - №5. - С. 12-16.

8. Носулина И.В. Психосоциальная адаптация первокурсников в условиях высшего образования // Вестник РУДН. - 2020. - №3. - С. 85-92.

9. Урсуло Е.В. Методы психологической поддержки студентов в образовательных учреждениях // Психологическая практика. - 2015. - №1. С. 77-81.

10. Рубинштейн С.Л. Психологические основы адаптации к учебной деятельности // Психология и педагогика. - 2014. - №4. - С. 103-108.

© Пуляев Д.Е., 2024

УДК 159.9

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛИРОВАННОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБРАЗОМ ТЕЛА

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*

Внешность занимает существенное место в жизни современного человека. СМИ, культура и мода лишь укрепляют значимость ее позиций. Молодые люди окружены информацией, как им нужно выглядеть, дабы стать частью определенной социальной группы. Пока одни справляются с давлением культуры и остаются удовлетворенными своим телом, другие сталкиваются с неуверенностью относительно внешности, наблюдая за несоответствием между реальным обликом своего тела и идеальной картинкой, что мешает заводить новые связи и вступать в отношения.

Важный вклад в изучение образа тела внес зарубежный психолог Т.Ф. Кэш [1]. По его мнению, образ тела представляет собой многомерный феномен, который включает в себя не только картину собственного тела, сформированную в представлении индивида. Кроме того, Кэш предлагал различать в нем два аспекта: валентность образа тела (мера важности образа тела для самооценки) и оценку образа тела (удовлетворенность и неудовлетворенность собственной внешностью). Т.Ф. Кэшем были разработаны авторские методики, которые использовались в работе с

разными группами пациентов, столкнувшихся с неудовлетворенностью собственным образом тела. В рамках его исследований возник термин «нормативная неудовлетворенность» для описания негативных эмоций, испытываемых девушками и женщинами по поводу своей внешности. Данный термин прочно закрепился в литературе, отразив возрастающую тенденцию недовольством своего тела. По результатам его работ было выяснено, что недовольство внешним обликом меняет содержание женщин: в молодом возрасте преобладает излишний контроль веса, телесными формами и обеспокоенность впечатлением, которое они производят на окружающих.

В исследовании С.С. Татауровой, которое проводилось на российской выборке, использовалась сокращенная версия опросника (MBSRQ-AS), переведенная на русский язык [2]. Здесь под удовлетворенностью внешностью и параметрами тела подразумевались позитивные эмоции и оценки, которые они вызывают. Следовательно неудовлетворенность подразумевает негативные эмоции и оценки в связи с образом тела или с конкретной пропорцией. В ходе обработки результатов работы был сделан следующий вывод: недовольство отдельными параметрами при удовлетворенности внешностью в целом можно рассматривать как симптом дисморфомании, указывающий на нарушение целостного образа тела.

В своей работе «Коррекция «Я-образа» тела методами ритмодвигательной оздоровительной физической культуры» И.Г. Малкина-Пых использует опросник для исследования образа тела Дин Джейд [3]. Под удовлетворенностью образом тела он понимает позитивное отношение к своему образу тела. При высоком уровне удовлетворенности образом тела человек полностью уверен в том, как он выглядит, а отношение к своей внешности практически не влияет на его повседневную жизнь. Неудовлетворенность же своим образом тела или низкий уровень удовлетворенности образом тела выражается в негативном отношении к нему. То есть человек испытывает неуверенность из-за своего облика и отношение к своему внешнему виду накладывает на него ряд ограничений при выполнении повседневных задач, проявлении себя. В связи с этим образ тела – это картина тела индивида, представленная в его сознании, которая сформировалась в ходе субъективного восприятия. Удовлетворенность образом тела – это позитивное отношение индивида к своему образу тела, которое выражается в уверенности в своей внешности.

Н.А. Власов исследовал вопрос социальной изолированности. В своей работе он рассматривает социальную изолированность как антоним социальной включенности [4].

Социальная включенность – это степень интегрированности личности в группу. Данный феномен имеет следующие характеристики: активность

человека в рамках группы и отношение к активности других ее членов; оценки и ожидания человека в отношении группы и группы в отношении человека. Социальная включенность бывает двух видов:

1. Адекватная – вид социальной включенности, при которой индивид осознанно и целенаправленно действует в группе, его ценности и интересы соответствуют ей. Такой человек инициативен, активен, продуктивен и результативен. Он чувствует себя частью единого социального целого, регулярно получает социальную стимуляцию. Чувствует себя защищенным в этой группе и видит свое будущее во взаимодействии с ней.

2. Неадекватная – вид социальной включенности, при которой индивид действует не в согласии с ценностями и интересами группы. Такой человек пассивен, непродуктивен. Он не чувствует себя значимым и защищенным при взаимодействии с группой.

Таким образом, социальная изолированность – это полное или практически полное отсутствие интегрированности личности в социальную группу.

В исследовании приняло участие 74 человека в возрасте от 18 до 35 лет включительно. Для изучения удовлетворенности образом тела был использован тест-опросник «Опросник исследования образа тела», разработанный директором Национального Центра нарушений пищевого поведения Великобритании Дин Джейд. Результаты представлены на рис. 1 и 2. Были отобраны крайние значения. Рис. 1 показывает, что 35% респондентов (26 человек) имеют высокий уровень удовлетворенности образом тела. Это значит, что они уверены в своем внешнем виде и не сталкиваются с трудностями при выполнении повседневных задач в связи с отношением к своему телу. А 17,56% (13 человек) респондентов имеют низкий уровень удовлетворенности образом тела. Это означает, что респонденты имеют негативное отношение к своему телу, которое накладывает на них ограничения в обыденной жизни.

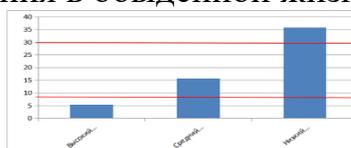


Рисунок 1 – Уровень удовлетворенности образом тела молодых людей

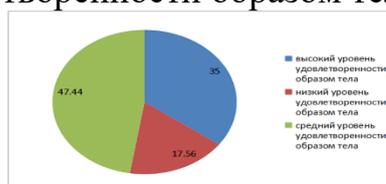


Рисунок 2 – Количество человек (%) с разным уровнем удовлетворенности образом тела

Социальная изолированность людей с разным уровнем удовлетворенности образом тела исследовалась с помощью экспресс-диагностики уровня социальной изолированности Д. Рассела и М. Фергюссона. Различия были выделены с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены на рис. 3.



Рисунок 3 – Социальная изолированность людей с разным уровнем удовлетворенности образом тела

Рис. 3 показывает, что группа с высоким уровнем удовлетворенности образом тела в среднем имеет низкую степень социальной изолированности. Это значит, что респонденты интегрированы в социальную группу. Они чувствуют себя в ней безопасно, активно проявляются и знают, что их ценности и интересы соответствуют данной группе.

Группа с низким уровнем удовлетворенности образом тела в среднем имеет среднюю степень социальной изолированности. То есть респонденты интегрированы в социальную группу. Они тоже способны ощущать себя частью единого целого и быть эффективными в работе. Однако время от времени их посещает чувство собственной незначимости и незащищенности при взаимодействии с группой.

Были обнаружены статистически значимые различия. У людей с низким уровнем удовлетворенности образом тела выше степень социальной изолированности в отличие от людей с высоким уровнем удовлетворенности образом тела. Это связано с тем, что первые испытывают неуверенность в отношении своей внешности, а это становится препятствием при ведении активной социальной жизни. Такие люди не чувствуют себя в безопасности, из-за чего им сложно проявлять инициативу, как в общении, так и в работе. Вторые же не испытывают неудобств из-за отношения к своему телу. Они чувствуют себя гораздо увереннее, поэтому успешнее интегрируются в общество и проявляются в нем.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что социальная изолированность отличается у молодых людей с разным уровнем удовлетворенности образом тела.

Список использованных источников:

1. Ребеко Т. А. Телесный опыт в структуре индивидуального знания. – Москва: Институт психологии РАН, 2015. – 140 с.
2. Татаурова С. С. Актуальные проблемы исследования образа тела // Психологический вестник уральского государственного университета. – 2009. №8. – С. 142 – 154.

3. Малкина-Пых И. Г. Коррекция «я-образа» тела методами ритмодвигательной оздоровительной физической культуры // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. №3(25). – С. 32 – 33.

4. Власов Н. А. Социальная изолированность как социально-психологическая детерминанта внушаемости в большой группе // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2017. № 1(39). – С. 113 – 116.

© Пылина Д.Д., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА У СТУДЕНТОВ

Райкова А.С.

Научный руководитель Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Самооценка и акцентуации характера играют важную роль в психологическом благополучии человека. Понимание взаимосвязи между этими показателями может помочь в разработке программ поддержки и развития студентов, помочь улучшить образовательную среду и методы работы в ней. Понимание того, как самооценка и акцентуации характера воздействуют на выбор профессии и успех в ней, может быть полезным для студентов при принятии карьерных решений.

В современной психологии существует ряд разных подходов определения термина «самооценка», выдвигаемые разными авторами. В психологическом словаре под редакцией В.Л. Зинченко, Б.Г. Мещерякова понятию самооценка дается следующее определение: «Самооценка – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения, выступает как относительно устойчивое, структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания и как процесс самооценивания» [2].

Советский психолог Л.С. Выготский в своих трудах рассматривает самооценку как компонент личности, формирующийся в процессе деятельности и общения с другими людьми, ценности и беспомощности по сравнению с другими детьми. Э. Эриксон разработал «Периодизацию жизненных циклов» которая состоит из 8 пунктов, каждому из которых соответствуют свои цели и задачи и вытекающие из них качества личности, формирующиеся у человека при успешном преодолении каждой стадии.

Каждый этап сопровождается кризисом, преодоление которого является движущей силой формирования самоотношения человека [1].

Акцентуации характера – это особенности структуры личности, которые выражаются в усилении некоторых черт характера до такой степени, что они становятся выраженными и влияют на поведение человека. Немецкий психиатр Карл Леонгард в 1964 году ввел термин «акцентуация» в своей работе под названием «Акцентуированные личности». В данной работе он исследовал концепцию акцентуаций характера, в которой предположил, что у людей есть определенные особенности характера, которые выражены более ярко и интенсивно, чем у других людей. Он считал, что акцентуации характера могут влиять на поведение человека и определять то, как он будет взаимодействовать с окружающим людьми [4]. В работе он выделил двенадцать типов акцентуации характера: демонстративный – активный, артистичный, энергичный; педантичный – пунктуальный, аккуратный, добросовестный; застревающий – коммуникабельный, целеустремленный, характеризуется длительными эмоциональными реакциями; возбудимый – импульсивность, эмоциональные порывы, замкнутость; гипертимный – коммуникабельность, социальная активность, стремление к лидерству; дистимный – уединение, пессимизм, интровертированность; аффективно-лабильный – стремительная смена настроения от подавленного к жизнерадостному; тревожный – неуверенность, замкнутость, мнительность; эмотивный – апатичность, чуткость, сопереживание; экзальтированный – искренность, эмоциональная открытость, резкие смены настроения; экстравертированный – лёгкая социализация, энергичность, динамичность; интровертированный – одиночество, спокойствие, уединение.

Обобщая вышеприведенную информацию, можно сделать вывод о том, что самооценка и акцентуации характера – взаимосвязанные компоненты, формирующие личность человека.

Определенные акцентуации характера могут как негативно влиять на самооценку, так и позитивно. Самооценка и акцентуации характера оказывают влияние на уровень стрессоустойчивости, который является неотъемлемой частью жизни студента. Влияет на то, каким образом человек реагирует на стрессовую ситуацию, как это сказывается на его психическом и физическом состоянии, какие способы совладания он использует. Неотъемлемо важными факторами являются: успешность адаптации в социуме, адекватное интерпретирование и восприятие обстоятельств окружающего мира, профессиональная самоидентификация, успешность трудовой и учебной деятельности, интеллектуальные способности, физическое и физиологическое состояние человека, социальный статус и многое другое.

В качестве респондентов в исследовании выступали 30 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, среди них 22 девушки и 8 юношей. Эмпирическое исследование проводилось с помощью следующих методик: «Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности» и «Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан». По результатам первой методики было выявлено, что 20% респондентов имеют адекватную самооценку, 6% – низкую и 4% – высокую. Результаты второй методики показали, что преобладающими типами акцентуации характера у респондентов являются гипертимность, циклотимность, демонстративность и экзальтированность. Менее выражены тревожность, дистимность, застревание, педантичность, возбудимость и эмотивность. По результатам сравнительного анализа показателей взаимосвязи самооценки и акцентуации характера были выявлены корреляции между: гипертимностью и высоким уровнем самооценки, дистимностью и низким уровнем самооценки, эмотивностью и низкой самооценкой.

Полученные результаты могут быть обусловлены тем, что гипертимные личности характеризуются оптимизмом, коммуникабельностью, социальной активностью. Высокая самооценка взаимосвязана со способностью человека ценить достижения своей деятельности, достоинства личности, иметь уверенность в способностях и навыках и т.д. Дистимные личности отличаются пессимизмом и негативизмом. Личности с низкой самооценкой имеют тенденцию ожидать негативных исходов своей деятельности и социального взаимодействия, испытывать отчаяние при встрече с трудностями и потерю мотивации. Человек с преобладающим эмотивным типом акцентуации характера склонен относиться к себе с избыточной самокритичностью и стремиться к не соответствующему реальности идеалу. Сталкиваясь с жизненными трудностями, человек испытывает такие психологические состояния как страх, тревога, грусть которые негативно сказываются на оценивании личностных достижений и качеств. Стоит отметить, что акцентуации характера и уровень самооценки имеют субъективный характер и могут проявляться у каждого человека с разной степенью выраженности.

Список использованных источников:

1. Гайфулин Алексей Викторович Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. // Вестник ТГПУ. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-teoreticheskie-podhody-v-opredelenii-ponyatiya-samootsenki>.

2. Б. Г. Мещеряков, Большой психологический словарь/ Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко - 4-е изд., 2019 г.

3. Чимаров С.Ю. Акцентуация характера личности и ее основные виды // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №11-2. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/aktsentuatsiya-haraktera-lichnosti-i-ee-osnovnye-vid>.

4. Ясникова Е.Е. Характер. Акцентуации характера /Е.Е. Ясникова, В.С. Собенников; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава РФ, - Иркутск, 2013 - 28 с.

© Райкова А.С., 2024

УДК 159.9

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ПСИХОЛОГОВ-СТУДЕНТОВ
В КАЧЕСТВЕ ГОТОВНОСТИ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Родькина А.О.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Психология – это не только наука, изучающая поведение и психические процессы человека, но и профессия, требующая глубокого понимания эмоций, чувств и социальных взаимодействий. Одним из ключевых аспектов успешной психологической деятельности является эмпатия – способность поставить себя на место другого человека и понять его эмоциональное состояние. Эмпатия является важным компонентом эмоционального интеллекта. Это способность понимать чувства и переживания других людей, переживать эмоции другого человека, желание помочь и поддержать другого человека на основе понимания его чувств. Эмпатия играет решающую роль в психологии и может быть индикатором вашей готовности к этой профессии. Способность понимать и чувствовать эмоции других людей открывает двери к успешной карьере в психологической деятельности. Самоанализ, активное слушание, обратная связь от окружающих и постоянное стремление к обучению помогут развить и укрепить свои эмпатийные навыки, что, в свою очередь, может стать основой вашей профессиональной жизни.

Склонность к психологической деятельности можно выявить методикой диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко. Он разработал методику диагностики уровня эмпатических способностей, которая помогает определить, насколько человек обладает этим качеством. Методика В.В. Бойко включает в себя ряд тестов и заданий, которые

позволяют выявить уровень эмпатии и способность человека сопереживать другим. Исследование, проведенное студентами-психологами с использованием методики диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, имеет значительное значение для профессиональной психологической деятельности. В данном исследовании было выявлено, что студенты более ориентированы на логическое рассуждение и понимание, чем на собственное чувство интуиции. Студенты-психологи в своей профессиональной деятельности преимущественно полагаются на логический анализ и рациональное понимание поведения клиентов. Способность к выявлению причинно-следственных связей в поведении, а также умение логически рассуждать, позволяют им делать обоснованные выводы о проблемах, с которыми сталкиваются клиенты. В процессе работы с клиентами важно уметь анализировать и понимать их поступки, исходя из логических закономерностей. Студенты-психологи, натренированные на логическое мышление, способны делать правильные выводы о проблемах и потребностях клиентов. Это позволяет им эффективно выстраивать стратегию работы и подбирать адекватные методы помощи. Уровень эмпатии, определяемый методикой В.В. Бойко, играет важную роль в успехе профессиональной психологической деятельности. Однако, необходимо понимать, что эмпатия не всегда означает обязательное сопереживание или сочувствие. Более того, иногда сопереживание может мешать адекватному анализу ситуации и принятию правильных решений. Психологи-студенты, обладающие высоким уровнем эмпатии, должны быть способны переключаться между эмоциональным восприятием клиента и логическим анализом его поведения.

Исследование характеристик личности будущих психологов выявило ряд ключевых качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Среди них особо выделяются зрелость, стремление к саморазвитию, аутентичность, забота о клиенте, эмпатия, доверие и вера в его потенциал, безусловное принятие, проницательность и другие. Эмпатия играет особую роль в работе психолога. Способность к эмпатии предполагает глубокое погружение во внутренний мир клиента без раскрытия собственных эмоций, терпимость ко всем проявлениям чувств со стороны собеседника и готовность адаптировать своё восприятие к восприятию клиента для более полного понимания его ситуации.

Формирование высокой степени профессиональной эмпатии у психолога-консультанта является результатом целенаправленного развития чувствительности и овладения навыками самоанализа. Проведённое эмпирическое исследование показало, что студенты демонстрируют средний уровень склонности к профессиональной психологической деятельности. При этом результаты показали свидетельствует о

преобладании логического подхода и рационального анализа поведения клиентов в их профессиональной ориентации.

Исследования, включающие теоретический анализ и эмпирические данные, позволяют сделать вывод о том, что готовность студентов к осуществлению профессиональной психологической практики обусловлена уровнем сформированности интегральной гармоничности их личности и наличием у них развитых эмпатических способностей.

Список использованных источников:

1. Антонов Д. Д. Личностная готовность студентов-психологов различных специализаций к профессиональной деятельности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021.
2. Ложникова К. В. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога-консультанта // StudNet. 2021.
3. Бойко В. В. Методика диагностики уровня эмпатических способностей.

© Родькина А.О., 2024

УДК 159.9

**УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ
ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАЛИЧИЯ И КОЛИЧЕСТВА У НИХ ДЕТЕЙ**

Редкозубова А.И., Тимохин В.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Период среднего возраста является особенным этапом в жизни человека. Он часто сопровождается значительными изменениями, такими как развод, возможность создания семьи, рождением и воспитанием детей. От того насколько человек удовлетворен этими переменами, во многом зависит его общая удовлетворенность жизнью и личное благополучие. В среднем возрасте люди могут пересмотреть свою значимость и ролевые ожидания. Это время, когда человек становится более зрелым и опытным, способным оценить свою жизнь и достижения. Этот этап от 45 до 59 лет, достаточно интересен, так как он открывает уникальные возможности для понимания того, что может влиять на общее благополучие человека в этом периоде. Различные ожидания, связанные с рождением и воспитанием детей, могут формировать определенные психологические особенности среднего возраста.

Семья играет ключевую роль в повседневной жизни, формируя многие аспекты существования, в том числе и уровень удовлетворенности жизнью. Широко изучаемый как зарубежными, так и отечественными исследователями, этот показатель представляет собой сложное переплетение факторов, влияющих на эмоциональное и психологическое благополучие. Анализ существующей литературы позволяет определить удовлетворенность жизнью – как важный психологический индикатор субъективного восприятия жизни. При этом наличие детей является одним из наиболее значимых факторов, определяющих уровень этой удовлетворенности, в среднем возрасте [1, 2].

В рамках исследования, за основу была взята возрастная периодизация Эрика Эриксона. Методически концепция Эриксона базировалась на этнографических исследованиях и данных психотерапии. Средний возраст по Эриксону охватывает период с 30 до 60-65 лет. Положительный аспект этого этапа – генеративность, то есть создание чего-то нового, у мужчин она обычно проявляется через творчество, у женщин – через рождение и воспитание детей. Когда человек делает что-то, он вкладывает в это частичку себя, что способствует его личностному росту. Отрицательный аспект идентичности – заикленность на себе, которая приводит к застою и косности. Это может привести к «физической и психологической инвалидизации» личности [3, 4].

Проведя теоретический анализ литературы и различных исследований, как зарубежных, так и отечественных ученых – исследователей, можно подвести итог, что дети оказывает то или иное влияние на удовлетворенность жизнью у людей среднего возраста. Во множестве исследований даются не однозначные результаты [5, 6]. Дальнейшее исследования в этой теме поможет рассмотреть, как влияет наличие и количество детей на уровень удовлетворенности жизни людей, переживающих средний возраст.

В рамках данного исследования был проведен опрос, нацеленный на изучение уровня удовлетворенности жизнью респондентов. Для этого использовались две методики: первая – LSIA, разработанная Б. Ньюгартеном в 1961 году, предназначенная для оценки общего психологического благополучия и уровня психологического комфорта индивида. Вторая методика – УДЖ, созданная Н.Н. Мельниковой в 2001 году, была использована для более детального измерения степени удовлетворенности жизнью. Выборка исследования составила 54 человека в возрасте от 45 до 59 лет. Респондентам было предложено пройти анкетирование, в которое входили вопросы о наличии и количестве детей. После завершения анкетирования участники должны были пройти две упомянутые выше методики. В итоге, были получены следующие

результаты. По сравнению групп в результате подсчетов статистики, было выявлено, что у бездетных, группы людей у которых нет детей, значимо ниже уровень жизненной удовлетворенности, чем у группы людей, у которых есть дети. Результаты этого сравнения показаны (табл. 1). В более общих значениях видна закономерность того, что группа людей с детьми более удовлетворена своей жизнью.

Таблица 1 – Сравнение по группам – без детей и с детьми

	Без детей	С детьми
Психологический комфорт	21,1	26,7
Удовлетворённость жизнью	44,4	55,4

Так же была произведена сортировка результатов респондентов по количеству у них детей и произведено сравнение, указанное ниже (рис. 1). На рис. 1 видна некая тенденция, горизонтальная линия указывает на количество детей у респондентов, судя по таблице расчетов у бездетных людей самый низкий балл, что в психологическом комфорте, что в удовлетворённости своей жизнью, следовательно, они более не удовлетворены жизнью. Уровень удовлетворенности сильно растёт ко второму ребёнку, к третьему слегка снижается. У респондентов с 5 и более детьми так же высокие результаты, что говорит о закономерности полученных результатов. Что интересно, к пятому ребёнку эти показатели резко поднимаются в отличие от трёх детей, а к одиннадцати и далее постепенно снижаются.

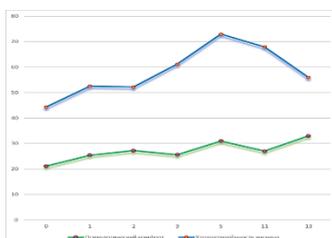


Рисунок 1 – Распределение результатов по количеству детей

Количество детей положительно влияет на удовлетворенность в жизни, соответственно, чем у человека больше детей, тем он более демонстрирует удовлетворенность своей жизнью.

Подведя итоги этого исследования, можно сделать вывод, что люди, которые имеют хотя бы одного ребёнка, более склонны к эмоциональной гармонии, спокойствию, ощущению и стабильности в жизни. Они склонные к уверенности и имеют устойчивое чувство удовлетворения и удовлетворённости в своей жизни, а также находятся в гармонии и соответствии со своим планам и потребностям, имеют умеренную активность в достижении своих целей. Наличие и количество детей респондентов напрямую влияет на их уровень психологического комфорта и удовлетворенностью жизнью в целом.

Данное исследование может быть использовано в научно-исследовательской деятельности, для дальнейшего изучения вопроса, а также в рамках семейной психологии.

Список использованных источников:

1. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С-Пун-та, 2000. – С. 476-510.

2. Леонтьев Д. А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости // Человек. 2011а. № 5. С. 34-46.

3. Erikson E.H. Identity and the life cycle. – N.Y.: International Universities Press, 1959. – 192 p.

4. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – N.Y.: W. W. Norton, 1968. – 336 p.

5. Макланахан С., Адамс Дж., 1987 г., Родительство и психологическое благополучие [Электронный ресурс] // [сайт]. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.so.13.080187.001321> (Дата обращения 10.10.2024).

6. Blanchflower, DG, & Oswald, AJ, 2008, Удовлетворенность жизнью /Возраст [Электронный ресурс] // [сайт]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953609003062?via%3Dihub> (Дата обращения 10.10.2024).

© Редкозубова А.И., Тимохин В.В., 2024

УДК 159.9.07

АГРЕССИВНОСТЬ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ

Розанова 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*

Агрессивность – важный аспект социального взаимодействия, который может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на нашу жизнь.

Современное общество, характеризующееся многочисленными социальными, экономическими и культурными изменениями, сталкивается с растущей проблемой агрессивности и конфликтов, которые могут иметь серьезные последствия для благополучия людей. Это говорит о необходимости исследования связи между агрессивностью и уровнем удовлетворенности жизнью.

Для научного осмысления агрессивности и удовлетворённости жизнью необходимо уточнить смысл и значение этих понятий. Многие авторы разводят понятия агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. Агрессия трактуется как процесс, имеющий специфическую функцию и организацию; агрессивность же рассматривается как некоторая структура, являющаяся компонентом более сложной структуры психических свойств человека. П.А. Ковалев считает, что агрессивные действия человека обусловлены его агрессивностью, как психологическим свойством личности. Он предлагает следующее определение: «Агрессивность – устойчивый набор личностных качеств, который способствует совпадению потребности и цели насильственного поведения» и экспериментально подтверждает, что уровень агрессивного поведения зависит от выраженности у субъекта конфликтных свойств личности [2]. Агрессивность, по определению К.К. Платонова – это «психическое явление, выражающееся в стремлении к насильственным действиям в межличностных отношениях» [4]. А.А. Реан понимает под агрессивностью такое свойство личности, которое выражается в готовности к агрессии. Т.Г. Румянцева рассматривает агрессивность как форму социального поведения, так как человеческое агрессивное поведение осуществляется в контексте социального взаимодействия. Согласно А. Адлеру, агрессивность является качеством сознания, организующим его деятельность. Агрессия понимается в более широком контексте напряжения противостоящих начал. Агрессивное, или выражаясь словами А. Адлера, «агонизирующее» сознание порождает различные формы агрессивного поведения. Более того, по А. Адлеру, всякое контрпринуждение, т.е. ответная агрессия, является естественной сознательной или бессознательной реакцией человека на принуждение, вытекающей из стремления каждого индивида ощущать себя субъектом, а не объектом [1].

Можно сделать вывод, что агрессивность – это свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений.

Термин «удовлетворённость жизнью» употребляют для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности. Удовлетворенность – субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т.ч. и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённости жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем; близкий конструкт – психологическое (субъективное) благополучие [3].

Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности.

Резюмируя всё вышесказанное, можно сделать вывод о том, что удовлетворенность жизнью – это показатель, отражающий систему отношения личности к своей жизни, включающий принятие ее содержания, комфорт, состояние психологического благополучия.

В эмпирическом исследовании приняли участие 50 человек в возрасте 16-35 лет. В качестве метода определения уровня удовлетворённости жизнью был выбран опросник «Удовлетворенность жизнью» (Н.Н. Мельникова), по результатам которого выборка разделилась на 2 равные группы: 1) респонденты с низким уровнем УДЖ; 2) респонденты со средним уровнем УДЖ. Половина испытуемых (25 человек) имеет уровень УДЖ ниже среднего. Низкий уровень удовлетворенности жизнью говорит о том, что человек не испытывает радости, удовлетворения и счастья. Это может быть вызвано различными факторами, такими как недостаток достижений, сложные отношения, финансовые проблемы, плохое здоровье или другие негативные обстоятельства. Низкий уровень удовлетворенности жизнью может влиять на психическое и физическое здоровье человека, а также на его отношения с окружающими. У второй половины респондентов был выявлен средний уровень УДЖ.

Средний уровень удовлетворённости жизнью может указывать на то, что у человека существуют как положительные, так и отрицательные аспекты жизни. Это может означать, что есть радостные моменты, достижения и благополучие, но также могут присутствовать области, в которых есть недовольство, стресс или разочарование. Средний уровень может также указывать на то, что человек ещё не достиг своих целей или желаемого уровня удовлетворённости, но при этом видит перспективы изменений и роста. Он может быть сигналом для размышления об улучшении определённых областей жизни или нахождении баланса между различными аспектами личного благополучия.

В качестве метода исследования проявлений агрессивности был выбран «Опросник враждебности Басса-Дарки» (А. Басс, А. Дарки). Для выявления различий агрессивности в двух группах использовался непараметрический критерий U Манна Уитни. Результаты представлены на рис. 1.

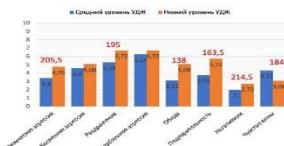


Рисунок 1 – Проявление агрессивности у людей с низким и средним уровнями УДЖ

Между группами было выявлено шесть статистически значимых различий. Оказалось, что у людей с низким уровнем УДЖ сильнее выражены такие параметры, как «физическая агрессия», «раздражение», «обида», «подозрительность» и «негативизм». Люди с низким уровнем удовлетворённости жизнью могут проявлять физическую агрессию по разным причинам. Одной из таких причин может быть накопленный стресс, вызванный негативным опытом или длительным переживанием трудностей. Неудовлетворённость собой или окружающими условиями также может привести к эмоциональному напряжению, которое в свою очередь может проявляться через агрессивное поведение. В некоторых случаях, физическая агрессия может стать способом показать своё недовольство или неудовлетворённость, особенно когда у человека отсутствуют другие способы эмоциональной регуляции. Причиной раздражительности может служить накопление стресса, вызванного ощущением неудовлетворённости различными сферами их жизни. Некоторые люди могут испытывать раздражение из-за недостатка ресурсов для реализации своих потребностей или целей. Также, негативные межличностные отношения или ощущение непонимания среди окружающих могут способствовать проявлению раздражения. На психологическом уровне ощущение раздражения может быть связано с дисфункциональными мыслями и убеждениями, которые усиливают негативное восприятие ситуаций.

Обида для людей с низким уровнем удовлетворённости жизнью может быть результатом различных обстоятельств. Ощущение недовольства своим положением, окружающими условиями или прошлым опытом может вызывать эмоциональную боль и восприятие несправедливости. Обида также может усиливаться из-за недостатка эмоциональной поддержки или понимания со стороны окружающих. Негативные межличностные отношения, конфликты или непонимание могут быть источником обиды и дальнейшего снижения уровня удовлетворённости жизнью.

Низкий уровень удовлетворённости жизнью может быть связан с ощущением уязвимости или беспомощности перед событиями и людьми, что может провоцировать повышенную подозрительность. Подозрительность может также проистекать из неверия в собственные способности или возможности изменить свою жизнь к лучшему. Это создает цикл недоверия к окружающему миру и к собственным возможностям влиять на него. Также для людей с низким уровнем удовлетворённости жизнью характерен негативизм, так как они могут испытывать постоянное чувство разочарования из-за невыполнения их ожиданий от жизни, что может приводить к усилению негативных мыслей и эмоций.

У группы со средним уровнем УДЖ показатель был выше по такому критерию, как «чувство вины». Причиной может быть стремление к достижению баланса между чувством обязанности и личными желаниями. Такие люди могут испытывать давление по отношению к выполнению обязанностей, но при этом стараться уделять внимание собственным потребностям, что может создавать конфликт и вызывать чувство вины. Также у людей со средним уровнем удовлетворённости жизнью чувство вины может быть связано с беспокойством о том, как их действия или решения могут повлиять на других людей. Это может проявляться в ощущении ответственности за результаты своих поступков и желании избежать негативного влияния на окружающих.

На основании проведённого исследования можно сделать вывод, что у людей с низким уровнем удовлетворённости жизнью параметры физическая агрессия, раздражение, обида, подозрительность и негативизм выражены сильнее, нежели у группы со средним уровнем удовлетворённости жизнью. Такие результаты могут быть обусловлены тем, что низкий уровень УДЖ указывает на отсутствие необходимых ресурсов для достижения своих целей. У людей со средним уровнем удовлетворённости жизнью показатель выше по такому параметру, как чувство вины. Это может быть связано с тем, что люди со средним уровнем УДЖ чаще всего имеют больше социальных контактов и отношений, более чувствительны к мнению окружающих. Они могут испытывать чувство вины из-за того, что не оправдали ожидания других людей. Кроме того, люди со средним уровнем УДЖ могут иметь более высокие стандарты для себя.

Список использованных источников:

1. Адлер, А. Индивидуальная психология. История зарубежной психологии. Тексты / Под ред. П.Я.Гальперина, А.Н. Ждан. - М., 1986.
2. Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалёв. - М.: Просвещение, 1969.
3. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. - М.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2007.
4. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Учеб.пособие для учеб. заведений профтехобразования / К.К. Платонов. -2-е изд., перераб. и доп. -М.: Высш. шк., 1984.

© Розанова А.А., 2024

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ

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*

Предпочтение – это эмоционально окрашенный результат взаимодействия с объектами, который становится мотивом деятельности. В психологии исследование предпочтений может помочь при работе с молодежью. Основные характеристики данного явления: чаще всего они выражаются в желаниях и потребностях каждого человека; с помощью предпочтений, можно узнать и проанализировать скрытые мотивы, мысли каждого человека; они раскрываются в каждой сфере деятельности; отображают интересы, вкусы, настроение индивида. Если знаешь предпочтения человека, то можно начать описывать часть его психологического портрета. Особенно взаимосвязь между психологией и предпочтениями можно найти в творческом направлении, изобразительном искусстве, музыке. Реализация досуга – ключевой фактор в жизни молодых людей. С помощью данного процесса формируется поведение, навык распределения свободного времени, а также удовлетворяется потребность в общении. Отдельно выделяют досуговые предпочтения (музыка, кинематограф, изобразительное искусство, театр). Их значимость выделяли Г.М. Андреева, С.Г. Вершловский, А.В. Мудрик, В.С Селиванова, В.А. Сластенина. Однако, не все категории досуга доступны всем. В рамках данной статьи хочется разобрать и описать психологические характеристики молодых людей именно через музыкальную составляющую, это направление является доступным всем, в любое время и любом месте. Музыка – это расширенное направление искусства, которое доступно всем, проявляется в разных стилях представления, подачи, которое отображает поведение и выбор каждого. Составим небольшой психологический портрет под вкусы и предпочтения личностей, для каждого популярное музыкальное направление, с помощью этих данных будет легче определять настроение и эмоциональный фон у современной молодежи. Для этого была создана авторская анкета. Состоит она из 8 вопросов: пол респондентов (мужской/женский); возраст респондентов (в среднем от 18 до 25 лет); слушаете ли Вы музыку? (если на данный вопрос поступил отрицательный ответ, то анкета завершается); какое направление Вы предпочитаете?

(выбор дается из 5 направлений: рок, рэп, поп, классика, меломаны (те, кто слушают и предпочитают различные направления)); как часто Вы слушаете музыку? (ежедневно, несколько раз в неделю, никогда); какие эмоции испытываете при прослушивании музыки? (положительные, отрицательные, нейтральные); какую роль музыка играет в Вашей жизни? (досуг, профессиональная деятельность, снятие эмоционального стресса); помогает или мешает Вам музыка при выполнении рабочих и учебных задач? (мешает, помогает, затрудняюсь ответить).

Первые 4 вопроса имеют статистический характер, для общего сбора данных. С помощью остальных вопросов выделим следующие характеристики, на базе которых будет составляться портрет (занятость, эмоциональная составляющая, ролевая значимость, проявление в деятельности). В анкете приняло участие 85 респондентов. В возрасте от 18 до 25 лет. Анкета в онлайн-формате, имеет анонимный характер. Анализ результатов загрузили и обработали с помощью Microsoft Excel. Группа респондентов состояла из 48% мужчин и 52% женщин, т.е. в исследовании приняли участие почти одинаковое количество мужчин и женщин, и можно сказать, что данная тематика интересна для обеих полов, имеет универсальный характер. Больше всего в анкете приняло участие молодые люди в возрасте от 21-23 лет, это 48% от общего количества, объясняется тем, что именно в данном возрасте молодые люди в большей степени заинтересованы в научных исследованиях, они заканчивают университеты, пишут свои работы, также имеют интерес в обработке данных. В возрастной категории от 18-20 и 24-25 лет прошли анкету в одинаковом процентном соотношении 26%. Более младший возраст только изучает тему психологических тестов, опросов, более старший уже более загружен и нет времени проходить различные опросники. На вопрос слушаете ли Вы музыку? Ответили все 100% респондентов, что подтверждает популярность данной сферы. Один из ключевых вопросов выясняет, какое направление предпочитают молодые люди, на выбор предложили 4 самых популярных жанра музыки и категорию меломаны. Больше всего слушают рок (30%) и рэп (24%) музыку. Это можно объяснить тем, что эти два направления имеют распространенность в социальных сетях, медиа пространстве, популярные артисты выступают именно в этих жанрах. Огромное количество подкатегорий, которые также вызывают интерес у молодых людей. Если изучать и анализировать текста песен, можно понять, что в них отображаются сферы современного общества, которые могут проявляться в поведении молодого поколения. Поп-музыка интересует 17% респондентов, классическая музыка – 14%, а меломаны составили 15% опрошенных.

С помощью вопросов 5-8 были составлены шкалы, на базе которых в дальнейшем описываются результаты и составляется психологическая

характеристика. Представлены название шкал и система оценивания: временная, как часто слушают музыку (3 – каждый день, 2 – раз в неделю, 1 – редко, 0 – никогда); эмоциональная, какие эмоции испытывают от прослушивания (2 – положительные, 1 – нейтральные, 0 – отрицательные,); ролевая, какую позицию занимает данная сфера (2 – профессиональная деятельность, 1 – досуг, 0 – снятие эмоционального стресса); помогает или мешает Вам музыка при выполнении рабочих или учебных задач? (2 – помогает, 1 – затрудняюсь ответить, 0 – мешает). В целом результат от 0 до 3. На базе среднего арифметического все результаты были обработаны и представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Общие результаты

Направления	Рок	Поп	Классика	Рэп	Меломаны
Временная	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8
Эмоциональная	1,2	1,8	1,2	0,8	1,9
Ролевая	1,2	1,1	1,3	0,9	1,5
Когнитивная	2,6	1,4	2,8	1,8	1,5

Можно составить психологическую характеристику для каждого музыкального направления. Для начала отметим явные показатели, что неважно, какой музыкальное направлении нравится, то на времени прослушивания это не отображается, а значит, что в свободное время часто уделяется именно творческой сфере. Те, кто слушает различные направления, наиболее испытывают положительные эмоции от процесса, чаще используют в профессиональной сфере. Респонденты, которым нравится рок направление: слушают музыку каждый день, в большей степени испытывают нейтральные эмоции, они спокойные, уравновешенные, для них музыка имеет досуговых характер, в работе не мешает; поп представители: также слушают музыку каждый день, тем самым поднимая себе настроение, имеют развлекательную составляющая, но которая часто мешает в другой деятельности, обычно это отображает большую занятость и желание сконцентрироваться только на своем деле; классическая музыка: слушают каждый день, испытывают нейтральные эмоции, музыка не является частью их жизни, чаще время включают на фон для расслабления; рэп музыка, также каждый день, чаще всего с помощью музыки стараются восстановить свой эмоциональный фон, выплеснуть все чувства, часто бывают в подавленном состоянии, которое пытаются побороть с помощью сторонних факторов; меломаны в большей степени имеют положительный фон в рамках составленных шкал, музыка им поднимает настроение, может быть частью профессиональной жизни и не мешает в работе.

Результаты данного исследования могут быть полезны в университетах, в hr-сферах, для общего развития молодых людей во взаимоотношениях, уточнении эмоционального фона.

Список использованных источников:

1. Ветрова М. А. О музыкальных предпочтениях молодых людей с тяжелыми множественными нарушениями. Социальная педагогика и психология: традиции и инновации. 2019; 1: 270–274.

2. Киселева С. Д. Влияние характеристик личности на музыкальные предпочтения. Молодой ученый. 2017; 19; 276–279.

3. Павленко Е. В. Формирование ценностных ориентаций молодежи средствами музыки. Гуманитарные и социальные науки. 2018; С. 3–15.

© Рябовичева А.С., 2024

УДК 159.9

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНИ,
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЛИЧНОСТИ
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*

Активное развитие мира, интернета, общества и процессы глобализации влияют на повседневность, социальную жизнь людей и количество вариантов выбора способов самовыражения.

Удовлетворенность жизни, как термин, встречается у очень большого количества исследователей и не ограничивается только психологическими науками. Удовлетворенность жизнью влияет на поступки человека в разных сферах его жизни. Реализация потенциала человека в различных видах деятельности, решениях и поступках, так же не может рассматриваться без анализа его социально-психологических характеристик.

Целью исследования выступил интерес к изучению теоретической основы исследования. Анализ научной литературы позволяет Проанализировав научную литературы, можно выделить несколько подходов к описанию проблемы.

Удовлетворенность жизнью в разных источниках описывается по-разному, но если попытаться свести их во что-то общее, то удовлетворённость жизнью является субъективным компонентом личного благополучия человека, которое оказывает влияние на психологические составляющие личности.

Факторы удовлетворённости можно разделить на объективные и субъективные. В объективные факторы вносят материальную обеспеченность, здоровье, брак и т.д. М. Айгер говорил о положительной корреляции между уровнем дохода и уровнем субъективного благополучия личности, хоть это значение и мало. При этом, он отмечает, что есть люди с большим состоянием, но при этом несчастные и люди бедные, но при этом счастливые. «Бедные, но счастливые» люди находят источники удовлетворения не в материальном аспекте, а в отношениях социальных, жизненных целях и т.д. В субъективные факторы удовлетворенности вносят личностные особенности, социальную адаптацию и т.д. Психологическое благополучие влияет на эмоции человека, психическое состояние, личностное взаимодействие с другими и прочие грани человеческой жизни. На самооощение человека сильно влияет совпадение его потребностей и его возможностей. Из этого следует, что на регулярное переживание чувства удовлетворенности жизнью достигается за счет реализации личности в жизни, раскрытию внутреннего потенциала.

Социально-психологические характеристики человека строятся на базе его жизни и социализации в обществе. Благодаря им, личность может играть определенные роли в обществе и занимать определенное положение среди других членов этого общества. Понимание социально-психологических характеристик личности строится следующих компонентах социально-психологического подхода: механизмы социализации личности; социально-психологическая структура личности; диагностика структуры характеристик личности и влияния на нее. В социально-психологическую структуру личности входят: ментальность, эмоциональные психические состояния, социально-психологическая компетентность личности, когнитивная сфера и т.д. В зависимости от того, как протекал процесс социализации индивида, и какие интересы, потребности, и склонности развились, у него формируются уникальные социально-психологические характеристики. Приобретая в развитии разную степень автономности и переходя на более высокий уровень зрелости, личность может «перерасти» общность, в которой существовала до сих пор, ища или создавая новые, которые отвечали бы её возросшим запросам. Но продвижение личности не всегда происходит по пути прогресса, так как потребности личности могут иметь негативный характер и тогда, она тяготеет к себе подобным людям и общностям.

Стиль – это способ трансляции своего внутреннего мира внешнему. Один из самых доступных способов для человека показать себя – одежда и образы. Одежда, макияж, прическа, все это возможность для человека самовыражаться через выбор цветов, текстур, дизайна. С точки зрения истории, стиль – это плотно укоренившийся язык эпохи, в котором можно

найти отражения культуры, отношения к миру и представлений о красоте и прекрасном. История моды и стиля охватывает все аспекты человеческой деятельности, пышные платья дебутанток и простых людей, прически, украшения, картины, скульптура, музыка, снаряжение рабочих и т.д. Во многих известных нам исторических периодах выделяется главенствующий стиль, который был популярен в течение всего этого периода времени. Однако, в наше время не выделенно того, что можно было бы считать «главенствующим» стилем. От источника к источнику упоминается от тридцати различных стилей, и с каждым новым поколением, их становится даже больше. Некоторые стили могут включать в себя не только внешность человека, но и жизненную рутину, манеры, стиль общения и т.д., что будет только помогать человеку самовыражаться как личности. Выбор стиля исходит из чувства комфорта, который диктуется социально-психологическими качествами человека и удовлетворенностью его жизни.

Таким образом, теоретический анализ показывает, что социально-психологические характеристики личности и удовлетворенность жизнью, влияют на выбор стиля одежды человеком. Удовлетворенность жизнью рассматривается как. А в социально-психологические характеристики различные авторы включают различные элементы и их взаимосвязь. Для исследования этих характеристик и удовлетворенности жизнью, применяется широкий и разнообразный инструментарий методик, что продолжает развиваться и совершенствоваться.

Список использованных источников:

1. Аргайл, М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003
2. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью //Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций / под ред. В.Ю. Большакова. СПб.: СПбГУ, 2000
3. Социальная психология / А.Н. Сухов, М.Г. Гераськина; под ред. А.Н. Сухова. 8-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. 367 с.
4. Snodgrass, Mary Ellen. World clothing and fashion: An encyclopedia of history, culture, and social influence. Routledge, 2015.

© Селиверстова О.Д., 2024

УДК 159.9

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ И САМООЦЕНКА СТУДЕНТОВ

Солдаткина П.А.

Научный руководитель Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Актуальность исследования связана с его направленностью на решение одной из фундаментальных проблем в психологии, анализе сущности волевых качеств и самооценки личности, от развития которых напрямую зависит эффективность её деятельности во всех жизненно важных сферах. Анализ взаимозависимости между волей и самооценкой личности студента важен для практики психологического сопровождения её развития обучающихся всех категорий.

Вопросы сущности личностных характеристик, волевых качеств, самосознания личности поднимались в трудах таких исследователей как Теплов Б.М., Леонтьев Д.А., Шапкин С.А., Иванников В.А., В.А. Дорфман, Л.Я. Гаврилина, И.В. Барабанов Д.Д., Монроз А.В. и др.

Сила воли – это способность к самоконтролю и самообладанию. Волевые качества – это свойства характера человека, в которых проявляется его воля. Самооценка – это субъективное ощущение собственной ценности, важности и значимости. Волевая регуляция, как один из видов саморегуляции, является составной частью процесса выбора, порождения и осуществления деятельности человека. Волю можно понять только как высшую психическую функцию, социальную по происхождению, системно построенную и опосредованную по структуре, произвольную по способу осуществления, обеспечивающую волевою регуляцией деятельности и состояния человека [3, 4]. Механизмом ситуативной волевой регуляции является намеренное изменение смысла действия, который определяется личностными ценностями. Диспозиционные формы волевой регуляции как волевые привычки проявляются в виде устойчивых характеристик человека и его деятельности (решительность, инициативность, упорство, целеустремленность и т.д.), которые традиционно понимаются как ВК (свойства) человека. Успех волевой регуляции определяется, во-первых, шириной и глубиной выраженности смысловой сферы человека, во-вторых, его ресурсами деятельности (энергетическая оснащенность, знания и навыки, функциональное состояние).

Самооценка человеком своих волевых качеств – это основанная на его прошлом опыте субъективная оценка представления о своей готовности действовать сейчас и действовать определенным образом (например, решительно, смело, инициативно). Мы полагаем, что эта готовность определяется смысловой наполненностью его жизни, поэтому можно ожидать, что более глубокая осмысленность жизни, выявляемая тестом СЖО, будет обеспечивать и более высокие самооценки ВК. Кроме того, величина ресурсов также должна влиять на самооценки, потому что она влияет на величину создаваемого побуждения к действию [1, 2].

Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и волевых качеств личности студентов было проведено на выборке, состоявшей из 10 испытуемых, средний возраст которых располагается в диапазоне от 18 до 22 лет. Целью исследования является обнаружение взаимосвязи самооценки и волевых качеств личности. Гипотеза исследования – предположение о том, что существует взаимосвязь между самооценкой студентами уровня их волевых качеств и их объективным уровнем развития. В исследовании использовались следующие методики: Опросник волевого самоконтроля; Методики самооценка силы воли; Метод ранговой корреляции. Опросник волевого самоконтроля позволил нам установить то, что у 45% студентов выборки средний уровень, у 30% высокий, у 25% низкий уровень. Методика выявления самооценки силы воли позволила установить то, что у 50% высокий уровень самооценки силы воли, у 40% средний, у 10% низкий. Результаты исследования взаимосвязи самооценки волевых качеств личности студентов и уровня их волевой саморегуляции посредством метода ранговой корреляции Спирмена отражены на рис. 1.



Рисунок 1 – Значимые взаимосвязи между самооценкой волевых качеств личности студентов и уровнем их волевой саморегуляции

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что предположение о том, что существует взаимосвязь между самооценкой студентами уровня их волевых качеств и их объективным уровнем развития является верным.

Список использованных источников:

1. Иванников В.А., Барабанов Д.Д., Монроз А.В. и др. Место понятия «воля» в современной психологии // Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 15–23.
2. Иванников В.А., Эйдман Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. Т. 11. № 3. С. 39–49.
3. Теплов Б.М. Об объективном методе в психологии // Теплов Б.М. Избранные труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1985. Т. 2. С. 281–309.

4. Шляпников В.Н. Динамика волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2007. № 4. С. 75–83.

5. Шляпников В.Н. Роль волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов // Вопросы психологии. 2010. № 6. С. 4-16.

© Солдаткина П.А., 2024

УДК 159.9.07

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДСЕСТЁР

Спиридонова А.А., Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Деятельность медицинских сестер призвана обеспечить результат деятельности лечебного учреждения, однако это становится возможным только при высоком потенциале их физического и психического здоровья.

Известно, что среди всех профессий имеет место перечень наименований тех, работая в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошённости. Это связано с тем, что нужно постоянно контактировать с другими людьми, например, сюда относятся педагогические, социальные и медицинские работники, психологи и банковские служащие. Как отмечает Т.И. Ронгинская, «ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» [1].

Медицинские сестры, постоянно имеющие дело со страданием людей, вынуждены строить своеобразный барьер психологической защиты от пациента. В то же время, они несут груз ответственности за здоровье пациента, своевременную и объективную передачу информации лечащему врачу. Все это приводит к ухудшению собственного здоровья и снижению результативности труда. Они становятся нечувствительными к эмоциональному состоянию других людей, ожесточёнными, им тяжело готовиться к новой рабочей смене, время на которой заполняется желанием скорее вернуться домой. В итоге у них развивается психологическое выгорание.

Психическое выгорание – это феномен, изучаемый Х.Дж. Фрейденбергом, Т. Коксом, А. Гриффитсом, К. Маслач и другими. Развитие знаний о выгорании разделяется на два направления: психиатрический и социально-психологический. В науке термин начал использоваться

благодаря работам Х. Дж. Фрейденберга, он был психиатром. Основоположник понятия понимал под ним «состояние психического и физического истощения, обусловленного профессиональной деятельностью». К. Маслач развивала понятие о выгорании в социально-психологической науке и сформулировала концепт «выгорания» как синдрома, состоящего из: физического и эмоционального истощения, отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрата понимания и сочувствия. Ею были установлены ситуативные факторы выгорания в работе с другими людьми: большое количество клиентов, преобладание негативной обратной связи от них, недостаток личностных ресурсов для совладания со стрессом. В отечественной психологии Б.Г. Ананьев ввёл термин «эмоциональное сгорание» у представителей профессий типа «человек-человек» как негативное явление, которое можно описать как «отравление людьми». Т.В. Решетова дополняет, что выгоранию наиболее подвержены люди, имеющие: малую эмоциональность или неспособность к общению, неспособность выразить свои чувства словами, трудоголизм, когда происходит маскировка каких-либо проблем с работой, люди без социальных и семейных связей, любви, профессиональной состоятельности и других межличностных близких связей [2].

В целом психическое выгорание – это совокупность психоэмоционального истощения, личностного отдаления и снижения мотивации. Психоэмоциональное истощение является процессом исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов человека, которое проявляется в хроническом утомлении. Личностное отдаление – это специальная форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми, проявляющаяся в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности. Под мотивацией, говоря о психологическом выгорании, подразумевается уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе [3].

Выборка исследования психического выгорания проводилась на 40 медсёстрах, работающих в городе Москва и имеющих стаж не менее 5 лет. Они проходили методику «Определение уровня психического выгорания» (Рукавишников А.А.) [4] в выходной в первую половину дня. Респондентам предлагался ряд утверждений, на которые было необходимо дать ответ «обычно», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько часто он испытывал описанное в утверждении. После обработки ответов медсестёр можно было определить уровень психического выгорания каждой из них: низкий, средний, высокий или крайне высокий (рис. 1).

● Низкий уровень (3 человека) ● Средний уровень (15 человек)
● Высокий уровень (6 человек) ● Крайне высокий уровень (16 человек)



Рисунок 1 – Распределение уровня выгорания респондентов

Низкий уровень психического выгорания был обнаружен у 3 респондентов, что означает наименее выраженные симптомы психоэмоционального истощения, личностного отдаления и снижения мотивации. Это состояние может характеризоваться наличием эмоциональной включённости в профессиональную деятельность, желанием ходить на работу, помогать людям, достаточным количеством личных ресурсов для положительного отношения к людям, терпимости к чужим эмоциям, а также потребностью в достижениях. По результатам 15 человек показали средний уровень психического выгорания. У них более выражено психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и снижение мотивации. Их поведение может характеризоваться периодическим нежеланием идти на работу или желанием о скором возвращении домой, нежеланием контактировать с людьми после работы. Также может присутствовать чувство низкой профессиональной эффективности и удовлетворенности, с которым люди со средним уровнем психического выгорания способны справляться. В целом люди с данным результатом достаточно эффективны, они сохраняют свой оптимизм и заинтересованность в работе. Высокий уровень психического выгорания показало 6 человек. Их психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и снижение мотивации ещё более выраженное. Их состояние может проявляться в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии, холодности по отношению к окружающим, циничности, повышении раздражительности и нетерпимости, негативизме по отношению к другим людям. На личностном и межличностном уровне может часто проявляться критическое отношение к окружающим и нескритичность в оценке самого себя, значимость своей правоты. С мотивационной стороны проявляется заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом, чувство низкой профессиональной эффективности и удовлетворенности. Крайне высокий уровень психического выгорания был обнаружен у 16 человек, это большая часть выборки. У них наиболее интенсивно проявляются характеристики психоэмоционального истощения, личностного отдаления и профессиональной мотивации. Психическое истощение, раздражительность, агрессивность, повышенная чувствительность к оценкам других, тревожность, циничное, негативное отношение к людям,

снижение включаемости в профессиональную деятельность, безразличие к своей карьере, неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе – всё это сопровождает деятельность медсестры и может привести не только к значительному снижению её эффективности на работе, но и к ухудшению качества жизни из-за нехватки физических и психических ресурсов на успешную деятельность в разных сферах жизни. Итого по всей выборке в среднем проявляется высокий уровень психического выгорания, что говорит о том, что многие медсестры в исследуемой группе эмоционально и физически вымотаны, у них повышена раздражительность при работе с людьми, они стараются уменьшить количество контактов с окружающими, у них снижена мотивация по отношению к работе. Такие медсестры чувствительны к оценкам других людей, агрессивны, тревожны. Они часто не хотят идти на работу, тяжело просыпаются по утрам, хотят как можно скорее окончить рабочий день, в них проявляется циничность, у них часто появляется чувство низкой профессиональной эффективности, снижена потребность в достижениях. Данный результат может быть связан с высокой эмоциональной и физической нагрузкой на работе, с напряжённым графиком, отсутствием достаточного поощрения труда.

Результаты данного исследования могут быть использованы для дальнейшего изучения феномена психического выгорания, для психотерапевтического сопровождения медицинских работников и при создании новых методов работы с психическим выгоранием медсестёр.

Список использованных источников:

1. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. М. : Наука. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95
2. Дробилко, А. В. Эмоциональное выгорание как предмет исследования в психологии: история и современное состояние / А. В. Дробилко // Молодой ученый. – 2023. – № 52(499). – С. 123-125.
3. Молокоедов А. В., Слободчиков И. М., Удовик С. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности // Левь, 2018 г. С. 34-167.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика // 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. С. 49-165.

© Спиридонова А.А., Атрохова Т.В., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕФЕКТОВ ВНЕШНОСТИ С САМООЦЕНКОЙ И САМОВОСПРИЯТИЕМ

Степанова 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*

В психологической науке внешность и суждения о привлекательности являются одной из самых противоречивых и довольно спекулятивных тем исследований. Однако трудно отрицать то важное влияние, которое внешний вид оказывает на формирование личности и самооценки, а также на создание и поддержание отношений с окружающими. Отсутствие дискриминации по признаку физической привлекательности и равное отношение к людям с видимыми отличиями – это в основном формально заявленная модель поведения. Результаты социально-психологических исследований показали, что внешность играет важную роль при выборе партнера для длительных отношений, определении политических предпочтений, принятии судебных решений и собеседовании на определенные должности. Более того, в таких социальных ситуациях предпочтение отдается кандидатам, чья внешность соответствует стандартам, принятым в данном обществе, и описывается как красивая или привлекательная. Несмотря на прогрессивность и толерантность современного общества, многие люди продолжают действовать, руководствуясь стереотипом «красивый – значит хороший»: их привлекает естественная красота и отталкивает наличие недостатков во внешности. Следовательно, серьезные попытки объяснить подобные поведенческие реакции избавляют психологию внешности от легкомыслия и придают ей статус социально востребованного научного направления.

Как правило, физическая привлекательность оценивается по таким параметрам внешности, как симметрия, соотношение роста и веса, соотношение талии и бедер, внешний вид; однако решающая роль в этом процессе принадлежит восприятию выражения лица, которое обеспечивается функционированием определенных участков мозга. Согласно неврологическим и нейропсихологическим исследованиям, установлено, что веретеновидная извилина, верхняя височная извилина и нижняя латеральная затылочная извилина отвечают за распознавание человеческого лица как конкретного объекта в окружающей среде. Эти участки коры головного мозга остаются практически неактивными, когда

задача состоит в распознавании «преобразованного» или измененного лица. Выделение в процессе эволюционного развития специализированных участков мозга, отвечающих за распознавание лиц, иллюстрирует важность информации, которая может быть получена в результате восприятия и оценки выражений лица. Помимо формальной информации о возрасте, поле и этнических характеристиках, лицо человека «сообщает» о социальном статусе и принадлежности к определенным группам, эмоциональном состоянии и намерениях совершить то или иное действие. В то же время распознавание и оценка других параметров человеческого организма имеет ряд адаптивных функций, в основном информируя об опасности (например, угрожающее отношение).

Способность видеть и понимать собственное отражение в зеркале является фундаментальным аспектом формирования самоидентификации. Из дня в день восприятие субъектом своего привычного и интимного облика служит для него хотя и относительным, но необходимым и достаточным доказательством стабильности и постоянства личностных характеристик. Осознание изменений, происходящих с внешним обликом, естественно, вызывает у человека вопрос – остается ли личность прежней. Физические трансформации лица и тела сильно влияют как на способы переживания Я, так и на реакции 67 окружающих людей, что изменяет качество и количество обратной связи, необходимой для динамической коррекции самовосприятия и самоотношения. Психологические реакции, формирующиеся в связи с наличием врожденных или приобретенных дефектов внешности, весьма специфичны и отличаются от субъективных реакций на другие физические заболевания из-за той ценности, которую внешность представляет для личного и социального функционирования. При этом механизм их появления не универсален, а отличается по «индивидуальному сценарию». Физическая инвалидность не всегда является сильным фактором стресса и вызывает эмоциональные нарушения, и ее коррекция не обязательно приводит к улучшению социально-психологической адаптации. Определение границ того, что следует понимать под «видимым отличием» – искажением внешности – является трудной задачей. Описывая дефекты внешности и методы их оценки, дается следующее определение: видимые, негативные изменения внешности, вызванные нарушениями кожи, мягких тканей или костной структуры. Позже получило распространение более упрощенное описание дефекта внешности как «отличие от культурных норм, заметное для других людей». Восприятие и оценка субъектом своих дефектов лица и тела обычно отличается от мнения окружающих его людей. Более того, в обоих случаях на такие суждения влияют как этиология и идентификация физического дефекта, так и возраст, особенности и условия воспитания, индивидуально-

личностные установки и отношение к социокультурным нормам. Таким образом, физические дефекты, затрагивающие «коммуникативный треугольник лица» между глазами и подбородком, признаны в обществе как наиболее обезображивающие внешность. Наблюдатели склонны считать, что дефекты внешности на лицах женщин и представителей подросткового и юношеского возраста оказывают особое негативное влияние на социально-психологическое функционирование их обладателей. Более того, такие соображения не зависят от пола и возраста самих наблюдателей.

Реконструктивная хирургия – важнейший инструмент для восстановления эстетических и функциональных возможностей лица и тела, в большинстве случаев она проводится в несколько этапов. Комплекс соответствующих процедур приводит к качественным изменениям в самооценке, самоотношении и качестве жизни людей с дефектами зрения. Задачей специалистов в области реконструктивной хирургии является исправление врожденных или приобретенных физических дефектов в соответствии с критериями функциональности, что обуславливает иной подход к оценке результатов лечения и социально-психологических последствий. При обращении за профессиональной помощью лица с дефектами внешности руководствуются различными мотивами, включающими как создание или восстановление приемлемого внешнего облика, так и разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов с осознанием специфики процесса и реалистичными ожиданиями. В любом случае, у людей с дефектами внешности есть объективные показания для обращения за помощью к специалистам по реконструктивной хирургии, что объединяет их в особую группу пациентов. При врожденных физических дефектах применение методов реконструктивной хирургии позволяет уменьшить выраженность дефектов, но не позволяет создать внешность, полностью соответствующую принятым в обществе стандартам красоты. Современные технологии позволяют проводить вмешательства в раннем возрасте, когда решение остается за родителями или опекунами. На выбор в пользу реконструктивной хирургии влияет не только обсуждение медицинских показаний, но и собственные ожидания ребенка и критерии оценки его внешности, забота о его психическом здоровье и будущем качестве жизни. По мере взросления дети и подростки становятся способными принимать самостоятельные решения о перспективах и результатах реабилитационно-восстановительного лечения. Есть случаи, когда пациенты отказывались от поздних стадий реконструктивной хирургии, объясняя это «усталостью» от боли и длительного пребывания в больнице, «нежеланием потакать» нереалистичным представлениям родителей о внешности. В ситуации врожденных или рано приобретенных видимых различий процесс социально-психологической адаптации после

курса реконструктивной хирургии зависит от возраста, в котором было начато лечение, и тяжести остаточных деформаций. Минимально заметные последствия процедуры, проведенной в раннем детстве, являются важным фактором успешного лечения и социального признания. По сравнению с дооперационными показателями, после коррекции физических недостатков у детей и подростков наблюдалось снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, отсутствие признаков избегания и гиперактивного поведения. Также отмечается, что коррекция врожденных или рано приобретенных пороков развития лица и тела приводит к последующим значительным изменениям в самооценке внешности, самопринятии и уверенности в себе. Поскольку подавляющее большинство физических недостатков, приобретенных в молодости и зрелом возрасте, являются последствиями травматических повреждений или осложнений различных заболеваний, хирургические вмешательства проводятся в основном для поддержания и восстановления жизненно важных функций. Эстетическая коррекция полученных таким образом дефектов внешности является для врачей второстепенной задачей, которая, в то же время, важна для самого субъекта и его близкого окружения. Психологическое воздействие применения реконструктивной хирургии обычно рассматривается как комплекс изменений образа тела, а также когнитивных, эмоциональных и поведенческих моделей. Изменения в структуре образа тела после операции связаны с изменениями в восприятии размера и формы тела из-за переживания интенсивных потоков боли, тактильных и визуальных ощущений. Как правило, адекватная оценка изменений внешности возможна по истечении определенного времени, необходимого для снятия швов, уменьшения отека и рубцов, восстановления чувствительности. Включение «исправленных» физических особенностей в структуру образа тела создает необходимую основу для адаптации человека к изменившейся внешности. Коррекция перцептивных процессов и образа тела является основой для перестройки привычных когнитивных паттернов, среди которых ожидание негативных оценок со стороны окружающих, неудовлетворенность и тревога по поводу внешности, а также самокритичность; снижение застенчивости и позитивные изменения в суждениях о теле и внешности происходят в случае высокой субъективной оценки результатов лечения. Удовлетворенность изменением внешности после реконструктивной операции приводит к сокращению времени и внимания, которые ранее уделялись сравнению своей внешности с внешностью других людей и размышлениям о том, как внешность воспринимается и оценивается социальной группой. Переключение внимания с характеристик внешности на другие аспекты личного и социального функционирования способствует эффективной адаптации и

ресоциализации. Таким образом, использование методов реконструктивной хирургии для коррекции видимых различий приводит к позитивным изменениям в различных областях личного и социального функционирования субъекта.

Понимание механизмов формирования ценностных суждений о степени физической привлекательности осложняется наличием противоположных теоретических установок о природе этого явления: красота – это характеристика или набор параметров лица и тела человека; красота – это проекция установок или ожиданий наблюдателя.

Нетерпимое и предвзятое отношение общества к обладателям дефектов внешности является проявлением непроизвольной реакции избегания потенциально опасных объектов и обусловлено эволюционно сложившимися биологическими, когнитивными и социокультурными факторами. Изучение механизмов формирования негативных когнитивно-поведенческих реакций является востребованным направлением в контексте социально-психологической адаптации людей с физическими недостатками.

Наличие приобретенного дефекта внешности создает особую лично-значимую ситуацию в жизни субъекта, вызывая отклонения в образе тела, Я-концепции личности и системе отношений. Коррекция физического дефекта не является гарантией возвращения к привычному уровню личного и социального функционирования, но она создает условия для переосмысления функций внешнего облика и его роли в формировании отношения к личности.

Адаптация к изменившейся внешности зависит от ее субъективного значения, уровня самооценки и самовосприятия, присущих субъекту, и качества социальной поддержки. Такие характеристики видимого различия, как происхождение, локализация и размер, относительно мало влияют на этот процесс, лишь в некоторых случаях усиливая субъективные переживания. Отношение субъекта к собственному Я является востребованным объектом изучения в психологии личности, несмотря на существующие методологические и методические ограничения. Тип и уровень самовосприятия являются относительными показателями психологического благополучия личности, отражающими индивидуальные реакции на воздействие значимых стимулов. Психологическое изучение характеристик самовосприятия становится актуальным в состоянии изменчивости, когда субъект сосредоточен на поиске ресурсов для поддержания самооценки и уверенности в себе и может испытывать различные внутренние противоречия и конфликты. В то же время подобные исследования имеют теоретическое значение и претендуют на научную инновацию, поскольку психологические механизмы, определяющие

влияние состояния внешности на самооценку и самопринятие, до сих пор слабо документированы. Природный дефект, приобретенный в зрелом возрасте, независимо от места нахождения, является неконтролируемым изменением внешности, что вызывает естественный вопрос у субъекта: «Если моя внешность изменилась, осталось ли мое я прежним?». В некоторых случаях неудовлетворенность образом тела распространяется на различные компоненты Я-концепции и приводит к переживанию негативного отношения к себе. Помимо внутриличностных факторов, мотивацию к обращению за услугами реконструктивной хирургии формируют социально-психологические условия, такие как навязчивое внимание со стороны других людей, межличностные конфликты, предвзятость при устройстве на работу и формировании партнерских отношений; в то же время процедуры по исправлению дефектов внешности не способны обеспечить полное восстановление известного владельцу физического облика. Таким образом, приспособление к изменениям внешности фактически происходит несколько раз, что требует значительных личностных ресурсов и, несомненно, влияет на отношение субъекта к собственному Я.

Список использованных источников:

1. Погонцева Д.В. Виды дискриминации по внешнему облику // Психология и психотехника. 2013. № 9. С. 858-961.
2. Слостенина В.В. Социально-психологические характеристики женщин, прибегающих к услугам эстетической хирургии // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 303. С. 205-208.
3. Гринько И.А. Модификации тела. Эстетика и символика. Соматические модификации в традиционных обществах / И.А. Гринько. М.: Lambert Academic Publishing, 2010. – 161 с.
4. Наровская Я.Б. Социально-психологические особенности женщин, преобразующих свой внешний облик: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.05 / Наровская Янина Болеславовна. – Ростов-на-Дону: 2007. – 329 с.
5. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Издательство МГУ, 1989. – 213 с.

© Степанова А.А., 2024

УДК 159.9

ТИПЫ ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ И ТИПЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Степанова Н.А.

Научный руководитель Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Психологическое благополучие и качество взаимодействий играют ключевую роль в жизни людей. Понимание того, как именно особенности личности могут влиять на поведение в различных видах взаимодействий, от повседневных ситуаций до близких отношений, а также какие особенности межличностных отношений могут предрасполагать к развитию конкретных типов личностных расстройств, способствует предотвращению конфликтов, так как помогает более точно определять причины конфликтов и проблем в поведении людей, улучшению качества коммуникации и способствует формированию здоровых межличностных связей в обществе.

В данной статье мы рассмотрим 3 типа личностного расстройства: нарциссическое, обсессивно-компульсивное и избегающее, так как они являются часто встречаемыми и у них разный стиль взаимодействия с людьми. Под расстройством личности будет пониматься патологическое состояние, характеризующееся устойчивыми паттернами мышления, чувств и поведения, которые отклоняются от общепринятых социальных норм и могут привести к длительным проблемам в межличностных отношениях и функционировании. А под межличностными отношениями будет пониматься сложный и динамический процесс взаимодействия между двумя или более людьми, включающий в себя коммуникацию, эмоциональные связи, взаимодействие и влияние друг на друга.

Нарциссическое личностное расстройство характеризуется повышенным чувством собственной важности и уникальности, что может привести к трудностям в межличностных отношениях. Лица с этим расстройством могут казаться надменными и эгоистичными, и могут эксплуатировать других для достижения собственных целей. Они могут добиваться значительных успехов, особенно в структурах власти и политике. Их повышенное требовательное и эмоциональное поведение может привести к тому, что другие избегают контактов с ними. Нарциссы не способны к сочувствию и плохо понимают чувства окружающих. Их сексуальная активность служит укреплению самооценки. Также могут проявлять асоциальное поведение и страдать от зависимостей, что делает их

трудными в общении и часто избегаемыми другими. Они стремятся к непревзойденности и не переносят критику, чувствуя себя внутренне подавленными и завистливыми [3].

Избегающее личностное расстройство характеризуется повышенной чувствительностью к отвержению, что может привести к социальной изоляции. Люди с этим расстройством хотят строить отношения, но стеснения и страх перед отвержением препятствуют этому. Они могут казаться холодными и нежелающими контакта, но это вызвано их страхом плохого отношения. Такие люди имеют высокую чувствительность к критике и недопониманию, и могут иметь нереалистичные ожидания от отношений. В многолюдном обществе могут чувствовать себя некомфортно и бояться демонстрировать себя. Их боязнь неприятностей может привести к ритуализации повседневной жизни, и препятствовать прогрессу в карьере. Нехватка удовлетворяющих связей может привести к проблемам физического и психического здоровья, таким как тревожность, депрессия, паника, алкоголизм и злоупотребление другими веществами [4].

Обсессивно-компульсивное личностное расстройство проявляется в стремлении к порядку, упорстве и нерешительности. Люди с этим расстройством стремятся к совершенству и выполняют работу с чрезмерной скрупулезностью, что приводит к постоянным неудачам и мешает им наслаждаться результатами. Они часто теряют приоритеты, заикливаясь на мелочах и откладывая важные задачи. Личности с таким расстройством испытывают тревогу и напряжение из-за объема работы, и, избегая расслабления, теряют энтузиазм. Их нерешительность и страх ошибок приводят к затяжным раздумьям перед принятием решений. В роли руководителей они могут быть критичными и требовательными, ожидая идеального выполнения задач от подчиненных. Эти люди придерживаются строгих моральных норм, не признавая своих ошибок и не проявляя сострадания к другим. Их принципиальность и стремление к идеалу могут вызывать у них постоянное давление и стресс, что, в свою очередь, может привести к физическим и психическим проблемам, включая депрессию и панические атаки [5].

Исследование показало, что личностям с обсессивно-компульсивным расстройством свойственен покорный тип межличностных отношений. Это значит, что такие люди проявляют такие качества как скромность, застенчивость и склонность брать на себя чужие обязанности. Они часто испытывают страх перед критикой и отвержением, поэтому их желание быть принятыми и одобренными может приводить к подстраиванию под мнения и ожидания других, даже в ущерб собственным потребностям. Хотя такие люди стремятся к контролю в своей жизни и работе, в межличностных отношениях они могут проявлять покорность, чтобы избежать конфликтов

или напряженности. Они могут предпочитать следовать указаниям других, чтобы избежать стресса, связанного с принятием решений [8].

У личностей с избегающим типом расстройства также выявлен покорным тип. Они могут считать себя недостойными уважения или любви, что делает их более склонными к самопожертвованию и подстраиванию под других. Это может проявляться в том, что они ставят потребности окружающих выше своих собственных, что является характерной чертой покорного поведения. Люди с избегающим расстройством личности испытывают сильный страх перед критикой, осуждением и отвержением. Это может заставлять их подстраиваться под мнения и ожидания других, чтобы избежать негативной обратной связи. Таким образом, они могут проявлять покорное поведение, чтобы сохранить гармонию в отношениях и избежать конфликта. Также выявлен недоверчивый тип отношений, то есть с увеличением выраженности избегания в поведении также возрастает уровень недоверия к другим людям. Это может быть объяснено несколькими взаимосвязанными факторами. Во-первых, люди с избегающим расстройством личности часто боятся критики и отвержения. Этот страх может побуждать их не только избегать социальных взаимодействий, но и не доверять окружающим, полагая, что они могут быть осуждены или преданы. Во-вторых, избегание социальных ситуаций может приводить к социальной изоляции, что, в свою очередь, усиливает недоверие. Чем меньше человек взаимодействует с окружающими, тем меньше у него возможностей увидеть положительные аспекты взаимодействия, что может приводить к формированию негативных стереотипов о других. В-третьих, недоверие может служить защитным механизмом для людей с избегающим расстройством. Они могут считать, что если не доверять другим, то можно избежать потенциальной боли от разочарования или предательства. Это может привести к тому, что они будут проявлять недоверие даже к тем, кто на самом деле может быть надежным и поддерживающим [6].

Нарциссическому личностному расстройству свойственен властный тип межличностных отношений это указывает на то, что по мере увеличения проявлений нарциссизма у человека возрастает вероятность проявления властного поведения в его отношениях с другими. Нарциссическое расстройство личности характеризуется высокой потребностью в восхищении, самовлюбленностью и преувеличенной самооценкой. Люди с таким расстройством часто считают себя более важными и талантливыми, чем они есть на самом деле, и ожидают, что окружающие будут их восхвалять и подчиняться им это указывает на лидерские качества, способность быть эффективным наставником и организатором, но также это сигнализирует о дидактическом подходе к общению, настойчивом

стремлении командовать и проявлениях деспотизма. Они отличаются оптимистичным настроем, быстрой реакцией и высокой активностью. Обладают сильной мотивацией к достижениям, склонны к доминированию, имеют высокие амбиции и быстро принимают решения, опираясь преимущественно на собственное мнение, при этом их зависимость от внешних факторов минимальна. Их действия могут быть спонтанными, а реакции часто определяются текущими потребностями. Эти личности активно влияют на окружающих, занимают агрессивную позицию и стремятся вести за собой, подчиняя своей воле других [6].

Каждый из этих типов расстройств имеет свои уникальные характеристики, которые формируют стиль взаимодействия с окружающими и могут приводить к значительным трудностям в коммуникации и построении здоровых отношений. Понимание этих паттернов поведения и их корней может значительно улучшить качество взаимодействия в обществе, способствуя предотвращению конфликтов и развитию более здоровых межличностных связей.

Список использованных источников:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник, 2003.
2. Е.В. Загорная, Основы патопсихологии. Учебное пособие под ред. профессора С. Л. Соловьёвой. – М.: Мир науки, 2018.
3. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психологии. - М.: МЕДпресс-информ, 2008.
4. Отто Ф. Кернберг, Тяжелые личностные расстройства. Москва, 2000.
5. П.Б. Ганнушкин, Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика. – Нижний Новгород; изд-во нгмд, 1998.
6. Рогов, Е.И. Психология общения / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 2011.
7. Сидоренко, Е. В. Хрящева Н. Ю. Межличностное общение // Психология / Под ред. А. А. Крылова. М., 2008.
8. Тильман Ф. и Робер М.-А. Психология индивида и группы. Издательство Прогресс, 1988.
9. Я. Л. Коломинский, Психология взаимоотношений в малых группах. - Минск : Изд-во БГУ, 1976.

© Степанова Н.А., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОДИСЦИПЛИНЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Стецик О.В., Дышенова Н.Р.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Самодисциплина и удовлетворенность жизнью – два взаимосвязанных понятия, которые играют ключевую роль в достижении личного и профессионального успеха. Самодисциплина – это способность сознательно контролировать свои действия, эмоции, мысли и поведение для достижения долгосрочных и краткосрочных целей. Она включает в себя такие аспекты, как управление временем, концентрация на задачах, самоконтроль, видение перспектив, понимание причинно-следственных связей, упорство и саморазвитие. Самодисциплина предполагает возложение на себя полной ответственности за свою жизнь и свои действия [1]. Удовлетворенность жизнью – это эмоциональное состояние, отражающее субъективное восприятие человеком своей жизни. Это включает в себя оценку чувств, отношений, достигнутых целей, благоприятное отношение к себе и окружающему миру в целом. Удовлетворенность жизнью – это состояние, когда человек чувствует, что его жизнь наполнена радостью, смыслом, гармонией, это состояние, когда человек получает удовольствие от проделанной работы и людей вокруг себя [2].

Взаимосвязь самодисциплины и удовлетворенности жизнью. Достижение целей: самодисциплина помогает ставить и достигать цели во многих сферах жизни, что способствует повышению настроения, улучшению здоровья и самочувствия и удовлетворенностью жизнью. Когда человек видит прогресс в достижении своих целей, это повышает также и его самооценку, и уверенность в себе. Продуктивность и эффективность: управление временем, задачами и ресурсами через самодисциплину повышает продуктивность, что ведет к большему удовлетворению от выполненной работы. Люди, которые эффективно используют свое время, чувствуют себя более удовлетворенными своей деятельностью. Личностный рост: развитие самодисциплины способствует и личностному росту, укреплению здоровья, уверенности в себе и развитию полезных привычек, например, способствует развитию ответственности и самостоятельности. Человек, который умеет контролировать своё поведение, не нуждается в постоянном надзоре и поддержке со стороны

других людей. Он может самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Помогает преодолевать свои слабости и недостатки. Это всё, в свою очередь, улучшает общее восприятие жизни и повышает удовлетворенность. Управление стрессом и здоровьем: самодисциплина помогает справляться с повседневными стрессами, сохраняя спокойствие и ясность ума. Например, управление стрессом на уровне мышления, посредством изменения установок, на уровне эмоций посредством управления эмоционального состояния, или на физическом уровне – выполнение двигательных практик и физические активности, (регулярное посещение спортзала, несмотря на усталость; соблюдение строгого режима дня, даже в выходные; планирование и выполнение задач в соответствии с установленным графиком). Всё это приводит к тому, что люди чувствуют себя более уверенно и спокойно. Сила воли и самоконтроль: укрепление силы воли через самодисциплину позволяет противостоять искушениям и принимать правильные решения. Это способствует достижению долгосрочных целей и повышению удовлетворенности жизнью.

Однако, как и любой аспект жизни, если не используется правильно, чрезмерное стремление к самодисциплине может привести к негативным последствиям. Когда стремление к контролю становится избыточным, это может разрушить внутренний баланс, ухудшить здоровье и привести к эмоциональному выгоранию. Например, постоянное стремление к продуктивности и избегание отдыха, может привести к физическому и эмоциональному истощению и снижению продуктивности. Стремление к идеальному выполнению задач (перфекционизму) и постоянное недовольство результатами могут привести к стрессу, тревоге, снижению мотивации [3]. А установка строгих рамок и правил приводит к ограничению гибкости, снижению креативности и к невозможности адаптироваться к изменениям, и впоследствии к стрессу и напряжению. Очень важно не доводить себя до эмоционального выгорания и не обесценивать свои достижения.

Для развития самодисциплины можно использовать следующие методы: постановка целей и фиксация достижений: определить конкретные цели (измеримые и достижимые), сконцентрироваться на образе желаемого будущего; опираться на свои ценности: сфокусироваться на приоритетном направлении и определиться с мотивацией; планирование времени и шагов деятельности: использовать методы тайм-менеджмента, такие как списки задач, календари, раздробление большой цели на маленькие, зафиксировать промежуточные точки и определить критерии движения к цели, определить критерии достижения целей; самоконтроль: вести дневник достижений, анализировать свои успехи, следить за своим самочувствием, правильно

питаться, отдыхать; избегание отвлекающих факторов: создать благоприятную рабочую среду (место, освещение) и минимизировать отвлекающие факторы (внешние – звуки телевизора, внутренние – голод, жажда, эмоциональные – работа со своими установками); практика самоконтроля: начать с малых шагов и постепенно увеличивать сложность и/или длительность задач, с положительным подкреплением.

Исследования показывают, что люди с развитой самодисциплиной чаще достигают успеха в карьере и личной жизни, что оказывает значительное влияние на удовлетворенность жизнью. Следовательно, для эффективной самодисциплины, которая будет способствовать удовлетворению жизни необходимо: анализировать своё состояние (эмоциональное, физическое), учитывать финансовое положение, навыки, ресурсы. Взаимосвязь самодисциплины и удовлетворенности жизнью очевидна. Самодисциплина играет важную роль в повышении удовлетворенности жизнью. Она помогает достигать целей, повышает продуктивность, способствует личностному росту, укрепляет силу воли и самооценку, улучшает здоровье и социальные связи, а также ведет к успеху в карьере, что в конечном итоге приводит к более высокому уровню удовлетворенности жизнью. Это мощный инструмент, но только в том случае, если использовать его с умом.

Список использованных источников:

1. Большая Российская энциклопедия в 2 т./Главный редактор В.В.Давыдов.М., 1993.

2. Ярыгина Н.Ю., Мазанова А.Е. Изучение взаимосвязи удовлетворенности жизнью и отдельных компонентов ответственности // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 10 <https://human.snauka.ru/2016/10/16994>

3. Андрееенкова, Н. В. (2010) Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, № 5 (99), с. 189–215. <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-udovletvorennosti-zhiznyu-i-opredelyayuschih-ee-faktorov/viewer>

4. The Power Of No (Because One Little Word Can Bring Health, Abundance and Happiness) by James Altucher and Claudia Azula Altucher, 2014. https://studylib.ru/doc/513146/uchites._govorit._%C2%ABnet%C2%BB

5. Фронт. Психол., 10 января 2022 г. Раздел Личность и социальная психология Том 12 – 2021. https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e5da1465-6747762a-b8f75302-74722d776562/https/www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.774148/full

© Стецик О.В., Дышенова Н.Р., 2024

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ОЦЕНКОЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ

Студеникина С.С.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Современные студенты, как представители молодой возрастной группы, сталкиваются с рядом вызовов, включая повышенные академические и социальные требования, что делает их особенно уязвимыми к эмоциональным трудностям. Устойчивость к стрессу и способность эффективно справляться с эмоциональными нагрузками во многом определяются индивидуальными психологическими особенностями, включая механизмы психологической защиты и эмоциональное благополучие. Психологические защиты играют важную роль в адаптации студентов, влияя на их академическую успеваемость и социальные связи. На психологическое состояние так же влияет эмоциональное благополучие, которое включает в себя тревожность и эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект, определяемый как способность распознавать и понимать эмоции других людей и регулировать собственные, выступает ключевым фактором, способствующим снижению тревожности и формированию конструктивных защитных механизмов. Однако его развитие во многом зависит от семейного окружения и особенностей восприятия отношения родителей. В частности, поддерживающее, уважительное отношение родителей способствует формированию высокого уровня эмоционального интеллекта и снижению уровня тревожности, тогда как авторитарное или отчужденное отношение может усиливать чувство уязвимости и провоцировать использование дезадаптивных защитных механизмов.

Таким образом, взаимосвязь психологических защит, тревожности, эмоционального интеллекта и восприятия родительского отношения является актуальной темой исследования, поскольку позволяет глубже понять механизмы формирования эмоционального благополучия и психологических защит у студентов. Это знание может стать основой для разработки профилактических программ и психологической помощи студентам, испытывающим эмоциональные трудности.

Сегодня, термин «личность» используется в различных контекстах и имеет множество определений. Однако, все теории личности имеют общую цель – понять, какие факторы определяют поведение и характер человека.

Алексей Леонтьев считал, что личность является сложным и многомерным понятием, которое включает в себя как биологические, так и социальные аспекты. Он отмечал, что личность не является просто совокупностью различных характеристик, но представляет собой целостную систему, которая функционирует как единое целое. Леонтьев также говорил о том, что личность формируется в процессе взаимодействия с окружающей средой, и что каждый человек имеет свой уникальный путь развития личности [1].

Личность молодых людей характеризуется большой динамичностью и изменчивостью. Они находятся в периоде формирования своей личности, что означает, что они еще не сформировали своих убеждений, ценностей и жизненной позиции. Личность молодых людей – это динамичная и изменчивая структура. Деятельность индивида, в период юности, направлена на самореализацию, с целью приобретения важных социальных связей и профессиональных навыков. В условиях таких изменений психика студентов стремится сохранить внутреннюю устойчивость и эмоциональное равновесие. Одним из ключевых инструментов, обеспечивающих эту устойчивость, являются психологические защиты.

Первоначально понятие «психологические защиты» было введено Зигмундом Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы». В этом исследовании психологические защиты были определены как 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. Хотя психологические защиты могут быть полезными для сохранения психического равновесия, они также могут препятствовать эффективной работе с травматическим опытом [2].

Анна Фрейд, представительница второго эшелона психоаналитиков, в своих работах обозначила, что страх и тревога являются аффектами, которые включают работы защитных механизмов. В частности, в ее работе «Психология Я и защитные механизмы» она представила концепцию механизмов психологической защиты и указала на три источника тревоги: страх перед разрушительными и безоговорочными притязаниями инстинктов бессознательного; тревожные и невыносимые состояния, вызванные чувством вины и стыда и страх перед требованиями реальности [3].

Отечественные авторы 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 [4].

Основными механизмами являются вытеснение – это механизм подавления неприятных чувств и эмоций; регрессия – это механизм, при котором человек возвращается к более простым и детским способам мышления и поведения, чтобы избежать стресса или тревоги; компенсация – это механизм, при котором человек старается скрыть свои недостатки, усиливая свои сильные стороны; проекция – это механизм, при котором индивид переносит свои негативные чувства и мысли на других людей, чтобы избежать болезненных эмоций; замещение – это механизм, при котором человек направляет негативные эмоции, вызванные одним объектом, на другой, более безопасный; интеллектуализация – это механизм, при котором человек старается решить проблему, используя только свой интеллект и логическое мышление; реактивные образования – это механизм, при котором человек проявляет противоположное поведение или эмоции, чтобы скрыть свои истинные чувства или мысли.

Поскольку одним из ключевых факторов использования психологических защит является тревожность, рассмотрим её природу и роль в эмоциональном благополучии. Эмоциональное благополучие отражает общее состояние удовлетворенности и способность эффективно справляться с эмоциональными трудностями. Однако одним из ключевых факторов, влияющих на это, является тревожность, повышенный уровень которой, снижает уровень субъективного благополучия.

Впервые выделил и акцентировал состояние тревоги, беспокойства З. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях. Функциональный аспект исследований личностной тревожности предполагает рассмотрение её как системного свойства. Которое проявляется на всех уровнях активности человека [5].

Джон Боулби, британский психоаналитик, разработал теорию привязанности, которая объясняет, как отношения между ребенком и его основным опекуном формируют модели поведения и эмоциональные реакции в дальнейшей жизни. Согласно этой теории, качество привязанности в детстве, влияет на развитие личности, включая психологические защиты и уровень тревожности. Боулби выделил несколько типов привязанности: надежная привязанность: ребенок чувствует себя в безопасности и уверен в доступности опекуна; тревожно-

устойчивая привязанность: ребёнок испытывает повышенную тревожность из-за непоследовательности или непредсказуемости опекуна; тревожно-избегающая привязанность: ребёнок избегает близости с опекуном, часто из-за опыта отвержения или игнорирования [6]. Эта теория подчеркивает, что качество ранних отношений с родителями формирует не только уровень тревожности, но и способности к эмоциональной саморегуляции. Например, дети с тревожно-устойчивой привязанностью могут развивать повышенный уровень тревожности и использовать определенные психологические защиты для справления с эмоциональным дискомфортом. Эта связь особенно заметна в развитии эмоционального интеллекта, который отражает способность человека осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также взаимодействовать с окружающими.

Для успешного управления тревожностью важным фактором является эмоциональный интеллект, который способствует регуляции эмоциональных реакций.

Модель эмоционального интеллекта, которая представлена Д.В. Люсиным, состоит из трех компонентов: черты эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность), когнитивные способности (точность и скорость обработки эмоциональной информации), представления об эмоциях (ценности, важная информация о себе и других, важные источники информации о них и др.) и общие социальные навыки. Под эмоциональным интеллектом Д.В. Люсин понимает психологическое образование, которое развивается в ходе жизнедеятельности личности в зависимости от разнообразных причин (представления об эмоциях, когнитивные способности, эмоциональность), влияющих на эмоциональный интеллект и определяющих его уровень и определённые индивидуальные особенности [7]. Родительское отношение, как ключевой фактор формирования привязанности, оказывает влияние на развитие эмоционального интеллекта.

Понятие родительское отношение указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка. Родительское отношение включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него. Как правило, в структуре родительского отношения выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. А.Я. Варга и В.В. Столин под родительским отношением понимают систему разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков [8].

Отражение и восприятие ребенком отношения родителей порождает у ребенка определенные чувства и эмоции, и как следствие этого у него возникает обусловленный эмоциями тот или иной способ взаимодействия с родителями.

Диана Баумринд, клинический психолог, в своих исследованиях выделила три основных стиля воспитания: авторитарный, авторитетный и попустительский. Эти стили основываются на сочетании родительского тепла и родительского контроля. Сочетание высокого уровня контроля с высоким уровнем тепла образует авторитетный стиль и способствует оптимальному развитию ребенка, включая снижение уровня тревожности и формирование зрелых психологических защит. Авторитарный стиль сочетает высокий уровень контроля и низкий уровень родительского тепла, что может провоцировать повышение уровня тревожности. Попустительский стиль характеризуется высоким уровнем родительского тепла и низким уровнем контроля, это может привести к снижению способности ребенка справляться с трудностями и сформировать слабые защитные механизмы. Однако Маккоби и Мартин, развивая её идеи, добавили четвертый стиль – индифферентный (безучастный). Это наиболее неблагоприятный стиль воспитания, который характеризуется низким уровнем тепла и контроля со стороны родителей, что может приводить к низкому уровню эмоционального благополучия и формированию примитивных психологических защит [9].

Таким образом, стили родительского воспитания могут оказывать комплексное влияние на ключевые аспекты развития личности. Они формируют эмоциональное благополучие, включая уровень тревожности и эмоциональный интеллект, а также закладывают фундамент для развития адаптивного поведения в стрессовых ситуациях, путем использования психологических защит.

Список использованных источников:

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
2. Фрейд З. Защитные нейропсихозы // Собр. соч. В 3-х т. Т. 1. Ранние работы. – М.: Наука, 1991. – С. 244–276.
3. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – М.: АСТ, 2015. – 320 с.
4. Субботина Л. Ю. Психология защитных механизмов личности. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 120 с.
5. Андреева, Д.А. Проблемы активности студентов/ Д. А. Андреева. - Ростов н/Д.: Эдема, 1975. – 159 с.
6. Боулби Дж. Привязанность и потеря: В 3 т. Т. 1. Привязанность. – СПб.: Питер, 2019. – 448 с.

7. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.

8. Варга А. Я., Столин В. В. Методика диагностики родительского отношения // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 6. – С. 63–74.

9. Маккоби Е., Мартин Дж. Социальные стили воспитания: влияние на развитие ребёнка // Психология развития. Пер. с англ. – М.: Эксмо, 2005. – С. 176–203.

© Студеникина С.С., 2024

УДК 159.99

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «СИТУАЦИЯ» В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Судьярова С.А., Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Само понятие «ситуация» достаточно давно нашло свое применение в отечественной и зарубежной психологической науке [1]. Проблема состоит в том, что зачастую, обращаясь к указанному понятию современные исследователи апеллирует к работам, выполненным в прошлом веке, игнорируя тот факт, что за прошедшие четверть века нынешнего (XXI в.) в психологии появилось огромное количество публикаций, требующих своего осмысления. Между тем наряду с безусловно положительным отношением к употреблению понятия «ситуация» и так называемому «ситуационному анализу», как теоретическим категориям, в последнее время стали появляться публикации в которых, хотя и не отрицается их эвристическая ценность, однако присутствуют и справедливые критические нотки [2-3]. В этой связи нам видится актуальным провести анализ современных публикаций, где понятие «ситуация» играет далеко не последнюю роль, отведенную ей их авторами. В рамках настоящего исследования мы ставим перед собой весьма скромную цель: выделить самые высокие по частоте употребления слова, связанные с понятием «ситуации», и после ознакомления с содержанием статей, дающих к нему полнотекстовый доступ, расположить их по выделенным нами категориям. На начальном этапе мы будем опираться на усеченный вариант схемы анализа названий публикаций, предложенный в ряде своих публикаций одним из авторов настоящей статьи [4-5], для того чтобы в последствие

привнести в этот анализ новые аспекты, которые в предыдущих статьях не присутствовали.

Если взять отрезок в последние 10 лет, то только по одной базе данных eLIBRARY в сфере психологии на запрос поиска в названиях (статей в журналах, книг, материалах конференций) термина «ситуация» только в именительном падеже обнаруживается 1248 публикаций. И это без учета морфологии. По данным видно, что термин употреблялся довольно-таки часто, при этом в разных значениях и сочетаниях с другими словами. Поэтому воспользовавшись сокращенным вариантом анализа предложенного И.В. Калининым в его публикациях [4-5] и попытаемся построить свои рассуждения только вокруг прилагательных, которые в названиях указанных 1248 публикаций идут в сочетании с понятием «ситуация» и отвечают на вопрос «Какая?». Для того, чтобы избежать усложнения анализа, прежде всего обратим внимание на слова, частота использования которых превышает 20 пунктов и отражена в скобках после соответствующих им слов. В тексте идущего ниже абзаца указанные слова выделены жирным шрифтом. На данном этапе работы мы оставляем вне фокуса нашего внимания прилагательные, не достигшие указанного частотного предела, предполагая вернуться к углубленной детализации анализа в последующих публикациях. Обратимся непосредственно к полученным результатам: Социальная (80), Социально-психологическая (5)/ социокультурная (15), Учебная (25), клиническая (4), текущая (12), актуальная (8), нынешняя /в настоящие дни (4), современная (89), этнополитическая (4), образовательная (34), проблемная (58), жизненная (63) (из них трудная жизненная ситуация (39) сложная жизненная (4)), эпидемиологическая (23), учебно-речевая (8), речевая (26), суицидологическая/суицидальное (7), конфликтная (16), кризисная (14), коммуникативная (35) (из них – сложная коммуникативная (2)), демографическая (43), межкультурная (2), виктимологическая (6), экспертная (1), религиозная (12), ключевая (2), поколенческая (1), протестная (1), сюжетная (3), цивилизационная (1), языковая (37), игровая (13), обучающая (6), психологическая (9), социально-экономическая (8), практическая (3), стрессовая (8), педагогическая (23), онкологическая, экологическая (8), общественно-политическая (3), литературная (4), психотравмирующая (12), эмоциогенная/эмотивная/эмоциональная (4), наркологическая (9), миграционная (8), новая (12), мнимая, чрезвычайная (15), постмодернистская (1), социально-экономическая (8), экстремальная (22), гуманитарная, экзистенциальная (5), патентная (1), проблемно-педагогическая (1), алкогольная (1), социолингвистическая (6), значимая (1), криминальная (3)/криминогенная (2), рецептивная (1), этикетная (11), семейная (12), архетипическая (1), кадровая (3), политическая (9),

этнокультурная (6), клинико-педагогическая (1), воспитывающая (1), кризисная (14), индивидуальная (2), типовая (2), цифровая (2), виктимогенная (3), виктимологическая (6), аксиогенная (4), аксиологическая (2), особая (6), следственная (9).

1. Социальная психология. Социальная ситуация – одно из самых часто используемых сочетаний, и это без учета схожих прилагательных (социокультурная, социально-экономическая, социально-психологическая) К этой категории относим демографическую ситуацию, языковую, как социолингвистическую характеристику, коммуникативную, речевую – в рамках ситуации общения.

2. Педагогическая и возрастная психология. Абсолютное большинство работ с использованием термина «ситуация» принадлежит педагогической психологии, что и отражается в аналитической таблице. Высокая частота слов: учебная, образовательная, педагогическая, игровая ситуация. Проблемная ситуация выступает, как способ обучения. Социальная ситуация развития, как система отношений ребенка с окружающим миром, по Выготскому, тоже часто используемый термин.

3. Психология безопасности и клиническая психология. В данной категории описываются ситуации, выбивающие человека из привычного положения дел. Трудная жизненная ситуация является популярным устойчивым словосочетанием в нашем анализе, как и эпидемиологическая.

4. Обозначение настоящего времени. Отдельный пункт уже в рамках исследовательской деятельности. Слово «ситуация» используют для помощи в обозначении актуальности исследования. То есть высокая частота употребления наблюдается у словосочетания – «современная ситуация» и его синонимичных значений: текущая, актуальная, нынешняя, в настоящие дни.

Изучение количественных данных употребления слова ситуация привели нас к следующей проблеме: пытаюсь выделить основные направления в употреблении слова, мы приходим не к самому понятию «ситуация», соответственно не к его значению, а к устойчивым понятийным словосочетаниям: социальная ситуация развития, языковая ситуация, трудная жизненная ситуация и т.д. Заменить слово «ситуация» в данном случае – нельзя, поэтому целесообразно обращение к его этимологии.

Из словаря методических понятий «ситуация» (от фр. situation – совокупность обстоятельств) мы узнаём, что это система внешних по отношению к человеку условий, фрагмент действительности, побуждающие его к выполнению действий [6]. Мы прежде всего обратили внимание на данное определение в связи с тем, что в отличие от значения из других источников, тут присутствует психологическая основа, указывающая на детерминацию поведения. Так, например, в словаре Ожегова значение слово

«ситуация» раскрывается через весьма ограниченный набор признаков: «совокупность условий», «набор обстоятельств», а также «сложившаяся обстановка» [7]. Подобные толкования можно обнаружить и в других толковых словарях. Однако объединяющим моментом во всех них может выступить обозначение «ситуации» как система. При этом в одних словарях это выражено в более явном виде, в других же та же самая мысль просматривается косвенным образом (вспомним приведенное выше определение Ожегова, где «ситуация» – это набор элементов: совокупность условий, набор обстоятельств и т.д.). Однако простого определения через «набор элементов» недостаточно для того, чтобы отнести «ситуацию» к разряду «система». Согласно «Латинско-русскому словарю» И.Х. Дворецкого основные значения слова «*situs*», «положение», «расположение», «зависящий» [8]. Именно последнее слово («зависящий»), ближе всего нас подводит к современному пониманию термина «система» («зависимость», «связь», «отношения» между элементами): «система – совокупность взаимодействующих элементов [9]. К тезису ситуации как системы, где есть взаимосвязанные элементы, приходят и другие исследователи, так, например, П.В. Векленко отмечает в происхождении слова не просто совокупность условий, а наличие в этой взаимосвязанной совокупности: центра (главного лица) и периферии (внешних условий). «Например, *quantum in me situm est* – это (центр) зависит от вас (внешнее обстоятельство)». То есть автор выделяет в этой системе «внешние условия» и «того, кто в них оказался» [10].

Именно на понятие «система» мы и будем опираться, создавая новые категории. Анализ содержания значительной части статей, содержащих в своем названии понятие «ситуация», показал, что оно (понятие «ситуация»), включает в себя взаимодействие среды и человека, попавшего в эту среду, однако при этом акценты в этой схеме ставятся на разные моменты.

1. Внешний акцент. В таких статьях, доминирующее влияние на человека, группу и т.д. оказывает среда, а не наоборот. В данной случае человек выступает, как объект, а не субъект воздействия. В связи с отмеченным в эту группу мы отнесем категорию «Социальную психологию», которая выше обозначена нами номером один. Например, языковая ситуация и ее влияние на развитие речи обучающихся, демографическая ситуация и её влияние на экономику, криминогенная ситуация – обстановка, порождающая преступления. В большинстве словарях ситуация и описывается как внешние условия, в которую включена человеческая индивидуальность со своим внутренним миром.

2. Внутренний акцент. В данном случае в отличие от предыдущего делается упор на внутренний мир человека, нежели на внешний, человек становится субъектом. Данный момент довольно часто можно обнаружить

в статьях о «жизненной ситуации» в целом и «трудной жизненной ситуации» в частности. В данном контексте чаще всего фигурирует перцептивный момент, связанный с субъективным отражением ситуации в процессе её восприятия, а не сами внешние условия. Сюда же можно отнести и высокие по частоте ситуации неопределенности и выбора. Во-первых, тут чаще поднимается вопрос о ситуации, как смены, (изменения) привычного уклада, выход за рамки привычного положения дел для самого субъекта. Другими словами, простой привычный поход в магазин не будет считаться ситуацией, а вот если в магазине произойдет ограбление человека, или же он там неожиданно для себя повстречает свою первую любовь, с которой впоследствии не сложились отношения, то отнесение к разряду «ситуация» будет однозначно выше, чем в предыдущих эмоционально неокрашенных условиях. За только что обозначенным стоит категория «жизненного опыта», или, как принято говорить современным языком, «выход из зоны комфорта», когда за её пределами привычные методы не работают и приходится создавать новые. В этом и заключается во-вторых – когда в статьях данной категории поднимаются вопросы, связанные влиянием уже имеющегося жизненного опыта на поведение человека и его соотношение с ситуацией. Третий момент связан с ценностно-смысловой системой человека и её влиянием не только на восприятие ситуации, но и её понимание, преодоление её негативных последствий либо с задействованием психологических защит, либо с выходом на более её продвинутый вариант в виде копинг-стратегий различного уровня. Так, например, встретившись с непривычной ситуацией человек может думать «Бог мне посылает испытания, чтобы я стал лучше». Другими словами, происходит либо снижение интенсивности негативизации события, либо его преобразование вплоть до противоположного варианта, когда отрицательное трансформируется в положительное. Большое количество работ посвящены смыслу и интерпретации ситуации.

3. Промежуточный акцент. Основанный на взаимодействии. Упор идет и на воздействие среды на человека, и человека на среду. Эту нишу занимают работы по педагогической психологии. Их абсолютное большинство, а основной смысл – однотипен. Основная суть статей данной категории: педагог через среду целенаправленно воздействует на обучающегося (внешнее воздействие), чтобы у него, в свою очередь, сформировался опыт для будущего обратного воздействия на среду (будущее внутреннее воздействие). Именно в этих работах ситуация часто преподносится, как инструмент, метод, средство, составляющая урока. Конечной целью такого подхода является формирование и развитие компетенций будущих педагогов, мотивационной сферы ребенка, получение положительного опыта решения задач (ситуация успеха) и т.д.

Устойчивые сочетания в рамках педагогической психологии, в первую очередь, отсылают нас именно к взаимодействию среды и человека (обучающего и обучающегося), и в каждом таком случае, после воздействия среды, у человека образуется внутренний «продукт». В качестве примера тут можно привести следующие словесные конструкты: «Социальная ситуация развития» – система отношений ребенка с окружающим миром, то есть само взаимодействие. «Образовательная ситуация» – форма совместной деятельности педагога и детей, когда ситуация порождает результат (продукт) в ходе взаимодействия педагога и ребенка. «Проблемная ситуация» – это интеллектуальное затруднение человека (внешнее создаваемое педагогом), что побуждает субъекта искать новый способ объяснения или способ действия (внутренний продукт), побочным результатом которой может являться сама субъектность.

В заключение хотелось бы еще раз обратить внимание на то богатство материала, который можно обнаружить в названиях статей для последующего анализа понятие «ситуация», погруженного в их контекст. Однако такой формальный подход подталкивает к весьма типичным схемам анализа, раз познакомившись с которым, в последующем трудно выйти за его рамки. Однако этот барьер вполне преодолим, если после первичного количественного анализа, все же вскрывающего моменты упускаемые из виду огромной частью исследователей, последний будет дополнен качественным анализом содержания самих статей. Эти два вида анализа, хотя и весьма усеченном виде, и были представлены выше авторами настоящего исследования.

Список использованных источников:

1. Психология социальных ситуаций / Сост. И общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. -416 с.

2. Калинин И.В. Потенциал поведенческого подхода А. Л. Журавлева в исследовании стиля руководства // Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей. Сборник научных трудов. Москва, 2023. С. 201-208.

3. Калинин И.В. «Отсутствие стиля» и «Бесстильность» как фигуры умолчания в отечественной организационной психологии // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии / Отв. Ред. А.А. Грачев, А.Л. Журавлёв, А.Н. Занковский, Ю.В. Бессонова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. С. 58-70.

4. Калинин И.В. Разработка проблемы "стиля руководства" в контексте психологического анализа "стиля человека" // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня

рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. Москва, 2023. С. 725-730.

5. Калинин И.В. Феномен прокрастинации в контексте типологии жизненных миров Ф.Е. Василюка // Психология инновационного управления персоналом в контексте традиционных общественных ценностей. Сборник статей Третьей Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2024. С. 66-72.

6. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР. Э.Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009

7. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М., 1986.

8. Дворецкий И.Х. Латинско-русский словарь. – М., 1976.

9. Векленко П.В. Понятие «ситуация» в речевых структурах повседневности // Научный вестник Омской академии МВД России, № 3 (30), 2008.

10. Аверьянов А.Н. Системное познание мира. – М., 1985.

© Судьярова С.А., Калинин И.В., 2024

УДК 159.9.07

МОТИВАЦИЯ ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧ, ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ОПЫТ СТУДЕНТОВ

Трепутнева К.В.

Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире большой проблемой является наличие у многих людей неуверенности в себе, выражающейся в желании избежать неудачи, ориентированности на мнение других, неумении справляться с критикой и т.д. Как правило, такие люди выбирают деструктивные копинг стратегии, такие как избегание, подавление, что в том числе выражается в типе питания. Благодаря влиянию моды, с прошлого века пищевое поведение, а в особенности его нарушений является зоной интереса большого количества специалистов, изучающих особенности, типы, а также различные факторы влияния и взаимосвязанные с этим процессы.

Мотивация на достижение – вид мотивации деятельности, основывающийся на потребности человека к достижению успеха или избеганию неудач. Причинами формирования последнего являются: отсутствие «ситуации успеха», отсутствие осознания и принятия влияния

количества и качества приложенных усилий на результат, эмоциональная невовлеченность родителей в жизнь ребенка, отсутствие ценности успеха, фиксация и сильная эмоциональная реакция на неудачи, низкая самооценка, сила мотива, отсутствие положительно-ориентированной модели для подражания, окружение с мотивацией на избегание неудач, синдром «выученной беспомощности», отсутствие веры в возможность достижения успеха собственными силами [1].

Пищевое поведение – это индивидуальные установки, формы поведения, привычки и эмоции человека, связанные с едой. Все виды пищевого поведения можно разделить на три типа: ограничительное – характеризуется запретительными тенденциями в области питания, направленными на поддержание или приобретение желаемого веса; эмоциогенное (в данном случае пища) – это способ справиться с эмоциональными переживаниями, негативного и смешанного типа; экстернальное – причиной желания поесть становится не голод, а внешние факторы – запах, вид, употребление пищи другими людьми [2].

Факторы, влияющие на формирование пищевого поведения, изначально рассматривались в рамках разных гипотез о причине возникновения РПП. Они делятся на биологический (нарушение работы внутренних органов, сбоях биохимических уровней, недостаточном питании, генетических нарушениях) [3] и социально-психологический (семья, социум в период взросления, эмоциональное состояние человека, стресс и тип копинг-стратегий) [4, 5]. Таким образом, люди с мотивацией на избегание неудач имеют направленность на предотвращение ошибок, им свойственна низкая самооценка, неуверенность в собственных силах, они легко поддаются чужому влиянию. Данный тип формируется в результате неоднократно пережитого негативного опыта, вызывающего реакцию сильного стыда за промахи. Нарушение пищевого поведения – это группа поведенческих синдромов, выражающихся в расстройстве процессов питания. Могут возникать как по биологическим, так и по психосоциальным причинам. Люди с РПП как правило имеют низкую самооценку, им важно мнение окружающих, они имеют склонность к непродуктивным копинг-стратегиям. Большую роль в формировании комплексов (как одной из причин нарушения питания) имеет окружение, задающее нереалистичные стандарты красоты и наказывающее за несоответствие им. Фактором, объединяющим все эти пункты, можно назвать неблагоприятный социальный опыт – условия внешней среды, оставляющие негативный отпечаток на психологической структуре личности человека, препятствующий формированию и развитию личностных характеристик, обеспечивающих позитивное функционирование личности, а также

отрицательно влияющий на адекватное восприятие себя или жизненной ситуации в целом, возможность развития во взрослом возрасте.

В качестве респондентов исследования участвовали студенты 18-23 лет в количестве 49 человек. Для определения степени выраженности мотивации к избеганию неудач был использован опросник «Оценка мотивации к избеганию неудач» Т. Элерса (1964 г.) в адаптации М.А. Котик (1981 г.). По результатам исследования было выявлено, что молодежь в среднем имеет высокий уровень мотивации к избеганию неудач (17,02). Это говорит о сильной выраженности таких черт личности как: неуверенность в себе, зависимость от чужого мнения, сильная негативная реакция на провал, заниженная самооценка и уровень притязаний, концентрация на неудачах.

Для определения степени выраженности типов пищевого поведения был использован Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ) (1986 г.), автор адаптации неизвестен. По результатам исследования было выявлено что молодежь в среднем имеет нормальные значения по ограничительному типу питания (2,3), что говорит о наличии усилий, направленных на поддержание определенной массы тела, без перехода во вредные установки. По эмоциогенному типу в среднем получены высокие результаты (2,1), что говорит о ярко выраженной эмоциональной причине тяги к пище, таким образом люди заедают негативные или смешанные эмоции, желая улучшить свое состояние или отвлечься. Экстернальный тип также выдал высокий уровень значений (3,1), это указывает на распространенность влияния внешних стимулов на желание принять пищу вне зависимости от отсутствия реального чувства голода.

Для определения степени негативного социального опыта был использован авторский опросник. По результатам исследования было выявлено, что молодежь имеет средний уровень выраженности неблагоприятного опыта. Это говорит о том, что у многие молодые люди пережили тяжёлые события, которые оказали влияние на них. Оно может выражаться в мировоззрении, наличии определенных триггеров, психологических проблем. У людей, переживших средний уровень неблагоприятного опыта зачастую занижена самооценка, они бывают не уверены в себе, периодически у них может случаться социальная тревожность.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена была проведена проверка гипотезы о наличии взаимосвязи между мотивацией к избеганию неудач, нарушениями пищевого поведения и неблагоприятным опытом. В результате проведения корреляционного анализа была обнаружена положительная связь между мотивацией к избеганию неудач и эмоциогенным типом нарушения питания, неблагоприятным социальным

опытом и ограничительным и эмоциогенным типами пищевого поведения (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели взаимосвязи факторов «мотивации к избеганию», «нарушения пищевого поведения» и «неблагоприятный социальный опыт»

Фактор	Ограничительный тип	Эмоциогенный тип	Экстернальный тип
Мотивация к избеганию неудач	0,278751	0,302857	-0,035232
Неблагоприятный социальный опыт	0,285455	0,333636	0,073718

Список использованных источников:

1. Факторы, влияющие на формирование мотивации достижений школьников - Блог Фирсова Татьяна Валерьевна // Дистанционный Образовательный Портал «Продленка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodlenka.org/> – Дата доступа: 07.04.2024

2. Dutch Eating Behaviour Questionnaire // American Psychological Association. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/home> – Дата доступа: 08.04.2024

3. Bulik CM, Devlin B, Bacanu SA, Thornton L, Klump KL, Fichter MM, Halmi KA, Kaplan AS, Strober M, Woodside DB, Bergen AW, Ganjei JK, Crow S, Mitchell J, Rotondo A, Mauri M, Cassano G, Keel P, Berrettini WH, Kaye WH. Significant linkage on chromosome 10p in families with bulimia nervosa. *Am J Hum Genet.* 2003 Jan;72(1):200-7. doi: 10.1086/345801. Epub 2002 Dec 10. PMID: 12476400; PMCID: PMC378626.

4. Пищевое поведение. Факторы формирования типов и нарушений пищевого поведения // Сайт психологов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/> – Дата доступа: 07.04.2024

5. Николаева Н.О., Мешкова Т.А. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011, № 1 (11). – С. 39–49

© Трепугнева К.В., 2024

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И ЗАЩИТНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Феоктистова Л.А., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Данная статья посвящена исследованию актуальной проблемы взаимосвязи между эмпатией и защитными психическими механизмами личности у студентов. Эмпатия, как способность понимать и разделять

чувства других людей, играет важную роль в межличностных отношениях и социальном взаимодействии. Статья отражает результаты эмпирического исследования, взаимосвязи между эмпатией и защитными психическими механизмами личности у студентов, осуществленного посредством использования тестовых методик И.М. Юсупова и Р. Плутчека. Проведенный корреляционный анализ, позволил нам выявить прямую корреляционную связь между показателем эмпатии и выраженностью одного из механизмов психологической защиты. Для студентов, особенно в периоды стресса и адаптации к новым условиям обучения, понимание взаимосвязи между эмпатией и защитными механизмами может быть полезным для развития их социальных навыков, эмоциональной стабильности и общего благополучия.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью всестороннего изучения психических механизмов так или иначе взаимосвязанных с личностной характеристикой лежащей в основе нашей социальности. Эмпатия, как способность понимать и разделять чувства других людей, играет важную роль в межличностных отношениях и социальном взаимодействии. Исследования показывают, что уровень эмпатии может влиять на выбор и использование защитных механизмов личности. Например, люди с высоким уровнем эмпатии могут предпочитать более конструктивные стратегии решения проблем, в то время как люди с низким уровнем эмпатии могут чаще прибегать к защитным механизмам, чтобы избежать неприятных эмоций [3]. Она позволяет нам воспринимать мир через глаза другого человека, почувствовать его эмоции и переживания, а также проявлять заботу и сочувствие к окружающим.

Исследования показывают, что эмпатия может быть как врожденной способностью, так и развиваться в течение жизни под воздействием различных факторов, таких как обучение, опыт, культурные особенности [2]. Существуют специальные тренинги и практики, направленные на развитие эмпатии, которые могут помочь улучшить эту психологическую способность у людей.

Таким образом, эмпатия как психологическая способность играет важную роль в нашей жизни, способствуя лучшему пониманию себя и других, улучшению межличностных отношений и созданию более гармоничного общества. Эмпатия так же имеет тесную связь с защитными психическими механизмами личности [2].

Впервые термин «психологическая защита» был употреблен З. Фрейдом в 1894 г. в работе «Защитные нейропсихозы», а затем получил развитие в работах: «Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах». Представители различных направлений психоанализа продолжили изучение отдельных аспектов психологической

защиты. В работах неопрейдистов впервые обсуждалась роль общения, межличностных отношений в формировании защитных механизмов. Они формируются по мере развития воображения и мышления, способствуют защитной переработке и переоценке информации. Охарактеризуем восемь базисных защитных механизмов с указанием степени конструктивности и особенностей [6].

Отрицание – наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Информационный фильтр функционирует в момент восприятия. Сведения, противоречащие установкам личности, не принимаются. Отрицание подразумевает инфантильную подмену существующей действительности, причем любые негативные аспекты блокируются, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность переживать травмирующую ситуацию поэтапно. Адаптация к новым условиям носит пассивный характер. Низкая степень конструктивности.

Проекция сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия или само неприятия на этом фоне. Применяется с целью передачи ответственности за собственные действия на окружающих. Механизм характерен для индивидов с активным типом социальной адаптации. Низкая степень конструктивности.

Регрессия функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации. Низкая степень конструктивности.

Замещение развивается для сдерживания эмоции гнева. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя. Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности. Замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Средняя степень конструктивности.

Вытеснение применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлема для позитивного самовосприятия, и грозит попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним. Механизм используется

индивидами с пассивным типом адаптации. Средняя степень конструктивности.

Рационализация развивается в раннем подростковом возрасте. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. Подразделяется на рационализацию актуальную, превосходящую, для себя и для других, постгипнотическую и проективную; и имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация. Механизм используется индивидами с пассивным типом адаптации. Степень конструктивности высокая.

Р. Плутчик и ряд отечественных психологов (Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, В.Г. Каменская, И.М. Никольская, Е.С. Романова и др.) связывали конструктивность психологических защит с нормативностью их функционирования. Механизмы защиты являются конструктивными, если используются в пределах среднестатистических показателей группы, к которой принадлежит индивид. Нормативность защит обеспечивает постоянство образа «Я» и индивидуальной картины мира в рамках общепринятых стандартов. Поведение индивида целенаправленно и последовательно и оценивается обществом как нормальное, а межличностные конфликты не создают угрозу позитивному образу «Я», поскольку поведение индивида определяется тем образом реальности, который является общим для его окружения.

Взаимосвязь между эмпатией и защитными механизмами психики является предметом интереса для многих исследователей в области психологии. Несколько современных исследований обращают внимание на различные аспекты этой взаимосвязи.

1. Исследование эмпатии и использования защитных механизмов. Некоторые исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмпатии могут менее часто прибегать к использованию защитных механизмов, таких как отрицание или проецирование. Они могут более открыто и адаптивно реагировать на стрессовые ситуации.

2. Роль эмпатии в преодолении защитных механизмов. Другие исследования указывают на то, что эмпатия может играть важную роль в преодолении защитных механизмов. Понимание и сопереживание к чувствам других людей может способствовать осознанию и преодолению собственных защитных стратегий.

3. Влияние защитных механизмов на способность к эмпатии. Некоторые исследования также исследуют, как использование защитных

механизмов может влиять на способность к эмпатии. Например, защитные механизмы, такие как проекция или рационализация, могут затруднять эмпатическое понимание чувств других людей.

Показатели чувства эмпатии студентов были выявлены с помощью методики «Эмпатический потенциал личности» (Автор И.М. Юсупов, 1995 г.). Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Средние показатели уровней эмпатии студентов

Уровень эмпатии	Средний балл
Очень высокий уровень эмпатии (82-90)	85
Высокая эмпатийность (63-81)	69,7
Нормальный уровень эмпатийности (37-62)	49,6
Низкий уровень эмпатийности (12-36)	23
Очень низкий уровень эмпатии (11 и менее)	0

Эмпирическое исследование взаимосвязи между эмпатией и защитными психическими механизмами личности у студентов осуществлялось посредством использования тестовых методик И.М. Юсупова и Р. Плутчека на выборке студентов вуза обоего пола численностью 30 человек. В результате проведенного нами исследования было выявлено, что у молодых людей наиболее выраженным является нормальный уровень эмпатии. Это означает, что студентов отличает способность понимать и разделять чувства других. Это наиболее распространённый уровень, которого достаточно для большинства повседневных взаимодействий и отношений. Данные результаты указывают на то, что большее процентное соотношение респондентов вошло в эмпатийную норму.

Механизмы психологической защиты студентов были выявлены с помощью методики «Тест для диагностики механизмов психологической защиты» (Р. Плутчек). Результаты исследования приведены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели средних баллов по шкалам методики Р. Плутчека

Тип механизма психологической защиты	Средний балл
Вытеснение	47,7
Замещение	31
Проекция	41,3
Гиперкомпенсация	34,6
Регрессия	32,2
Отрицание	31,4
Компенсация	30,9
Рационализация	20,4

В результате исследования было выявлено, что у молодых людей, преобладающим защитным психическим механизмом является механизм вытеснения. Выраженность показателя «Вытеснение» указывает на наличие у испытуемых тенденции «забывания» чувств, мыслей или подавление желаний. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

Проведенный корреляционный анализ, позволил нам выявить прямую корреляционную связь между показателем эмпатии и выраженностью одного из механизмов психологической защиты – механизма вытеснения (коэффициент Пирсона составил 0,381), что свидетельствует о том, что чем выше уровень эмпатии, тем активнее вступает в силу защитный психический механизм – вытеснение.

Взаимосвязь между эмпатией и защитными психическими механизмами может проявляться в том, что индивидуумы могут использовать защитные механизмы для смягчения или уменьшения собственной тревожности или стресса, связанного с переживанием эмоций других людей. Эмпатия также может способствовать осознанию и пониманию этих защитных механизмов у других людей, что может быть полезным в контексте поддержки и помощи им.

Для студентов, особенно в периоды стресса и адаптации к новым условиям обучения, понимание взаимосвязи между эмпатией и защитными механизмами может быть полезным для развития их социальных навыков, эмоциональной стабильности и общего благополучия.

Список использованных источников:

1. ГОСТ Р 7.0.98 – 2018. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. – Введ. 2018-01-08 – Москва.: Стандартинформ, 2018.

2. Синкевич И.А. Актуальные проблемы психологии в образовании: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 4-6 апреля 2011 года / - Мурманск: МГГУ, 2012. – Т. 1 - 333 с.

3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Издательство ЛГУ, 1984. – 390 с.

4. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе // Психологическая служба вуза. - М., 1993. С. 33-43.

5. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. - М.: Наука, 1977. –380 с.

© Феокистова Л.А., Кайтукова З.Х., 2024

УДК 159.9

ФЕНОМЕН ФАББИНГ-ЗАВИСИМОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Филенко А.О., Никольская А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном мире человек значительное время своей жизни проводит с гаджетами, которые являются неотъемлемыми средствами общения, поэтому их утрата даже на непродолжительное время может повлечь за собой негативные проявления в сфере коммуникаций.

В нашей статье мы рассмотрим исследуемые на данный момент сферы проявления фаббинг-зависимости, а также заострим внимание на возможных причинах данного явления.

Термин «фаббинг-зависимость» характеризуется, как невербальная реакция субъекта общения, которая взаимосвязана с отвлечением на гаджет и потерей интереса к собеседнику. Выделяется структура фаббинга, в которой можно выделить так называемого «агрессора» и «жертву». Первое определяется как фаббер, последнее – фабби [1].

Фаббинг-зависимость не осуждается обществом и почти считается нормой поведения в современных реалиях. Необходимо подчеркнуть, что фаббинг все еще воспринимается некоторыми индивидами, как пренебрежительное отношение, что в свою очередь приводит к конфликтам при межличностном взаимодействии.

Существует несколько подходов к изучению причин возникновения фаббинг-зависимости. Согласно первому подходу, фаббинг-зависимость рассматривается как совокупность различных аддикций, связанных с гаджетами. На основе этого, Е. Карадаг выделил несколько характеристик, позволяющих выявить фаббинг в поведении субъекта общения. К таким характеристикам он относит использование телефона во время разговора с другим человеком и стремление избегать межличностного общения в реальной жизни. Он определил теоретическую модель, согласно которой, в основе фаббинга стоят такие феномены, как зависимость от телефона, частота включенности в чаты посредством смс, использование интернета, зависимость от социальных медиа, интернет-зависимость, игровая зависимость, половая принадлежность и наличие смартфона. Также Е. Карадаг и его соавторы провели исследование, в ходе которого было установлено, что большее влияние на проявление фаббинга оказывает такой феномен, как зависимость от социальных сетей и онлайн общения, а наименьшее влияние оказывает зависимость от игр [2].

Перейдем к рассмотрению второго подхода к изучению причин фаббинга. Согласно ему, фаббинг не может быть однозначно рассмотрен как зависимое поведение. Это связано с изменениями в обществе, а также в социальных нормах межличностного общения. Приверженцы данного подхода определяют фаббинг, как зависимость от смартфона, которая проявляется из-за страха пропустить что-то важное [3].

М. Боэлен отмечает, что с одной стороны, у людей есть постоянное желание лично общаться с себе подобными, с другой стороны, проводя с кем-либо время в зрительном контакте, они мысленно отсутствуют, общаясь с кем-то еще посредством коммуникационных технологий. С. Плант называет это слиянием физического и виртуального в одном моменте и в одном месте [4].

Считается, что использование мобильного телефона во время общения один на один создает ситуацию социального отсутствия в пространстве коммуникации. Е. Кац и М. Аахус назвали данный феномен отсутствующим присутствием, когда пользователи мобильных телефонов физически находятся в социальном общении лицом к лицу, но в их психическом периферийном пространстве, совмещенном с электронным девайсом, оказывается кто-то еще [5].

Зарубежные исследователи считают главной причиной фаббинга широкое распространение различных гаджетов и улучшение их функций.

Опираясь на проведенное нами интервью с молодыми людьми, были выявлены наиболее часто встречающиеся причины фаббинг-зависимости. К ним можно отнести такие параметры, как скука, нарушение личных границ, эмоциональная закрытость, неуверенность в себе. Для понимания данных феноменов и их влияния на проявление фаббинга, необходимо остановиться на каждом из них подробнее.

1. Скука. В процессе взаимодействия «фаббер» может почувствовать, что тема разговора является для него не актуальной, именно это будет отражаться на его побуждениях отвлечься на свой гаджет.

2. Нарушение личных границ. Нередким явлением во время взаимодействия является затрагивание табуированных тем, именно поэтому «фаббер» будет отвлекаться на телефон для того, чтобы показать свое негативное отношение к данному обсуждению.

3. Эмоциональная закрытость. Данная причина фаббинга проявляется при недостаточном развитии глубоких связей взаимодействия.

4. Неуверенность в себе. Данный параметр характерен для индивидов, которые уходят в фаббинг-зависимость из-за того, что для них гаджеты стали не только средством связи, но и способом укрепления самооценки.

Отечественные исследования на тему фаббинг-зависимости в основном направлены на изучение феномена в рамках одной группы-

подростков. Это связано с тем, что молодое поколение гораздо больше использует интернет, в связи с чем такая привычка, как фаббинг является у них более актуальной. Немаловажным является тот факт, что фаббинг способствует затруднению социальной адаптации, снижению качества общения и уровня доверия к собеседнику, а также существенно снижает уровень удовлетворенности, что в последствие может косвенно оказать влияние на возникновение неудовлетворенности жизнью. Степень благополучия личности напрямую зависит от качества межличностной коммуникации. В своем исследовании J.A. Roberts и M.E. David выявили, что фаббинг оказывает прямое негативное влияние на удовлетворенность отношениями, а также способен оказывать косвенное влияние на возникновение депрессивных состояний и снижение уровня удовлетворенности жизни в целом. В особенности фаббинг негативно сказывается на доверии людей друг к другу, на их коммуникации и близком отношении [6].

В связи с вышеизложенным, стоит рассмотреть отдельно каждую сферу жизнедеятельности, в которой рассматривается изучаемое нами явление.

Существует такой феномен, как партнерский фаббинг, о нем мы можем говорить тогда, когда партнер отвлекается на смартфон во время живого общения со своим избранником. Отвлечение является ключевым фактором отдаления партнеров друг от друга, отсутствия взаимопонимания и искренности в романтических отношениях.

В своем исследовании J. Gonzalez-Rivera говорит о том, что фаббинг приводит к сниженному уровню психологического благополучия и повышенному уровню тревоги и стресса в отношениях. Все перечисленные факторы способны нарушать процессы взаимодействия внутри пары, породить новые конфликтные ситуации и приводить к разрыву отношений [1].

Фаббинг-зависимость можно рассматривать не только в романтических отношениях, но и в образовательной или деловой сферах. M.E. David и J.A. Roberts посвятили исследования вовлеченности сотрудников в рабочий процесс, при проявлении фаббинг-зависимости со стороны руководителя, а также его влиянию на доверие внутри коллектива. Фаббинг в профессиональной сфере способен ухудшить отношения между руководителем и подчиненными. Результаты некоторых исследований показывают, что фаббинг со стороны руководителя может снизить уровень доверия между подчиненными и начальниками, а также снизить вовлеченность сотрудников в связи с психологическими условиями доступности и значимости [6].

Подводя итог, можно сказать, что фаббинг-зависимость представляет собой серьезную социальную проблему, требующую внимания и дальнейших исследований. Изучение фаббинг-зависимости является актуальным направлением исследований, так как данная проблема имеет широкое социальное значение. Можно заметить неоднозначность подходов к изучению фаббинг-зависимости. Одни исследователи подчеркивают позитивные аспекты фаббинга, такие как возможность самовыражения и социальной адаптации, в то время как другие акцентируют внимание на негативных последствиях.

Список использованных источников:

1. Максименко А. А. и др. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи //Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – №. 4. – С. 345-362.

2. Karadağ E. et al. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model //Journal of behavioral addictions. – 2015. – Т. 4. – №. 2. – С. 60-74.

3. Чвякин В. А., Григорьев Н. Ю. Фаббинг в структуре социальных коммуникаций: социологический анализ явления //Гуманитарий юга России. – 2020. – Т. 9. – №. 5. – С. 150-161.

4. Boelen M., Postma M. Hello! I am sitting right in front of you. //The influence of phubbing behaviour on perceived affiliation during face-to-face conversations in social settings [MSc Thesis]. Tilburg, Netherlands: Tilburg University. – 2014.

5. Katz J. E., Aakhus M. (ed.). Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance. – Cambridge University Press, 2002.

6. Roberts J. A., David M. E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners //Computers in human behavior. – 2016. – Т. 54. – С. 134-141.

© **Филенко А.О., Никольская А.В., 2024**

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Францева А.И., Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Эмоциональное выгорание – это состояние, характеризующееся истощением, которое приводит к снижению сил, интенсивности ощущения эмоций, сопровождается утратой радости по отношению к любым аспектам

жизнедеятельности. Первым термин «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году [3]. Отечественные ученые И.С. Алексейчук, В.А. Абрамов, А.И. Алексейчук [1] трактуют термин эмоциональное выгорание как психологический процесс, носящий негативный характер и вызывающий эмоциональное истощение у человека. Они подчёркивали, что данное явление возникает в те моменты, когда человек на протяжении длительного времени тратит свою эмоциональную энергию, при этом не имеет возможности ее своевременно восполнять. Б.Г. Ананьев [2], употреблял термин «эмоциональное сгорание» в качестве обозначения отрицательных проявлений, возникающих у людей профессий типа «человек – человек» и связанных с межличностными отношениями.

В 1986 году К. Маслач и С. Джексон [4] создали трехфакторную модель синдрома эмоционального выгорания – она включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных личностных достижений. Первая стадия проявляется как эмоциональное перенапряжение и нехватка сил, начинает преобладать равнодушие – в первую очередь к профессиональной деятельности. Вторая стадия – деперсонализация. Она характеризуется преобладанием раздражения по отношению к окружающим. Начинает проявляться негативизм и цинизм, однако может наблюдаться и повышение зависимости от других людей, однако, на данной стадии индивид не видит никакой проблемы в своем состоянии, наоборот – он считает, что причины проблем только в окружающем. Третья стадия – редукция личностных достижений. Понижается собственное достоинство, все успехи и достижения нивелируются и обесцениваются. Индивид старается снять с себя всю ответственность на работе, старается уменьшить объем обязанностей, а взаимодействие с другими людьми вызывает у него дискомфорт. И хотя эмоциональное выгорание чаще всего связывали с профессиональной деятельностью, оно также может проявляться и в других сферах жизни молодых людей, например в учебной деятельности или межличностных отношениях, оказывая существенное влияние на качество их жизни, самочувствие и поведение. При эмоциональном выгорании могут появиться проблемы с физическим здоровьем, такие как бессонница, головные боли, ослабление иммунитета. Произойдет ухудшение ментального состояния – чувство апатии, безнадежности, низкая самооценка, сложность в построении и поддержании социальных связей. Также эмоциональное выгорание влияет на снижение продуктивности, потерю интереса к работе и профессиональному развитию. Снижается качество жизни, индивид теряет интерес к близким людям и своим хобби.

К основным причинам эмоционального выгорания можно отнести:

Высокие требования и увеличенная нагрузка – индивид через чур завышает требования относительно себя из-за чего начинает себя слишком сильно нагружать, в результате чего начинается моральное и физическое истощение.

Монотонная деятельность – повторяющаяся работа без изменений может вызывать скуку и отсутствие интереса, что снижает мотивацию и удовлетворение от выполнения задач.

Отсутствие должного отдыха, поддержки, вознаграждения – отдых является неотъемлемой частью любой работы, без восстановления сил человек быстро утрачивает способность к выполнению работы и адекватного восприятия и реагирования на жизненные ситуации. Таким образом происходит истощение организма. Поддержка и вознаграждение также играют важную роль, так как взаимная поддержка способствует формированию сильных рабочих отношений и команде, что помогает людям чувствовать себя частью чего-то большего. Это снижает риск одиночества и изоляции, что может привести к выгоранию. Регулярное признание и вознаграждение за достигнутые успехи повышают внутреннюю мотивацию. Люди чувствуют, что их усилия ценятся, что может способствовать улучшению общего настроения и активности.

Чрезмерная напряженность, ответственность – постоянный стресс и напряженность также приводит к истощению организма, что приводит к эмоциональному выгоранию.

К профилактике эмоционального выгорания относится:

Управление стрессом. Научиться управлять стрессом – ключевой аспект профилактики выгорания. Методы, такие как медитация, йога и физическая активность, могут помочь молодым людям справиться с напряжением и улучшить общее состояние.

Баланс между работой и личной жизнью. Создание здорового баланса между работой и личной жизнью также является важным фактором. Молодым людям следует уделять время своим увлечениям, друзьям и семье, чтобы избежать перегрузки.

Психологическая поддержка. Обращение за профессиональной психологической помощью может оказаться эффективным способом справиться с симптомами выгорания. Психотерапия и групповые занятия могут помочь молодым людям разобраться в своих чувствах и научиться справляться с трудностями.

Таким образом, можно сделать вывод – эмоциональное выгорание негативно влияет на качество жизни молодого человека. Понимание его причин и последствий, а также применение методов профилактики могут помочь в создании более здоровой и сбалансированной жизни. Необходимо уделять внимание как индивидуальным стратегиям управления стрессом,

так и созданию поддерживающей социальной среды, чтобы минимизировать риск выгорания и его негативных последствий.

Список использованных источников:

1. Абрамов В. А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В. А. Абрамов, И. С. Алексейчук, А. И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии, 2008. – № 1 (18). – 117-123 с.

2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. СПб.: Питер, 2012. – 288 с.

3. Freudenberger, H. Staff burnout, /. Social Issues. 30(1),Сop. 1974 – 166р.

4. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology, 7, 63-74р

© Францева А.И., Кайтукова З.Х., 2024

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦСЕТЕЙ

Химченко А.Д., Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В современном обществе имеет место широкое распространение сети Интернет. В 90-е гг. XX в. сформировалась особая социокультурная среда, отличающаяся широкой представленностью информационных ресурсов и легким доступом к ним. В настоящее время мы живем в «кибернетическом обществе», где информационные ресурсы являются двигателем прогресса [7]. А повсеместное распространение онлайн-сервисов в современном мире превратилось в необходимость.

Такое положение вещей позволяет эффективно решать большое количество разноплановых задач, но в то же время становятся триггерами увеличения времени, проводимого пользователями в публичном виртуальном пространстве. В социальных сетях человек вступает в коммуникацию, состоит в сообществах по интересам, совершает покупки на маркетплейсах. Все это приводит к метаморфозам в развитии личности. Погружение в интернет-пространство актуализирует такие негативные эффекты, как потеря заинтересованности в общении и взаимодействии в режиме реального времени, астения, нервно-психическое истощение, проблемы волевой регуляции.

Увеличение времени пребывания в киберпространстве приводит к тому, что юноши и девушки становятся зависимыми от неэкологичного контента. Откровенное, агрессивное, экстремистское и опасное содержание социальных сетей представляет серьезную психологическую и витальную угрозу.

Изучение личностных особенностей пользователей соцсетей является актуальным исследовательским направлением в современной психологии. Социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни многих людей, их использование оказывает значительное влияние на поведение, мышление и эмоциональное состояние пользователей.

Согласно мнению Мануэля Катсельса, цифровые технологии формируют новую социальную структуру, известную как «сеть». Эта сеть изменяет способы взаимодействия людей в процессе работы и общения. В условиях сетевого общества информация становится главной ценностью, вытесняя материальные товары. Теория цифрового пространства представляет собой один из подходов к исследованию взаимодействий и отношений, возникающих под воздействием цифровых технологий и интернета. Цифровое пространство можно определить как виртуальную среду, возникающую благодаря интернет-технологиям, в которой люди взаимодействуют, обмениваются информацией и создают новшества. Это пространство не имеет физических границ и охватывает форумы, блоги, онлайн-игры и другие виртуальные сообщества. Цифровое пространство трансформирует традиционные модели общения, позволяя участникам оставаться анонимными, общаться с представителями разных культур и стран, а также взаимодействовать в реальном времени с помощью текстовых, видео- и аудиоформатов [5].

Важным аспектом изучения психологических особенностей Интернет-коммуникации является анализ психологических характеристик людей, предрасположенных к активности в социальных сетях вопреки реальной жизни.

Социальные сети могут быть двух видов. Оффлайн сети не нуждаются в Интернете, для них характерна автономность существования. Онлайн сети существуют исключительно в Интернете.

Онлайн социальные сети сегодня пользуются значительной популярностью как в России, так и за границей. Пользователи взаимодействуют с множеством других участников, размещая личную информацию на своих страницах, что формирует их уникальные интернет-образы. При этом виртуальные личности не всегда соответствуют реальным людям. Н.В. Гордеев, исследуя виртуальные идентичности сетевых пользователей, выделил несколько характерных черт: у виртуальной личности слабо выражено телесное самовосприятие; сознательно-

перцептивная сфера используется в меньшей степени, и основным средством общения становится письменная речь; для выражения своих предпочтений достаточно заполнить анкету; анализ раздела «любимые цитаты» помогает составить представление об оценочно-мотивационной сфере пользователя; изучение социального статуса пользователя позволяет выявить социальный компонент его виртуальной личности и проследить участие в онлайн-сообществах; анонимность интернет-общения и снижение контроля предоставляют пользователю возможность реализовать своё «идеальное Я» в виртуальной среде [2].

Существует два подхода относительно влияния регламентированности общения в социальных сетях на активность пользователей. По мнению А. Жичкиной социальные контакты в сетях являются слабыми, поэтому поведение пользователей мало зависит от внешних воздействий. Такая ситуация благоприятствует реализации личностных особенностей пользователей [6]. Но не все исследователи согласны с таким подходом. В социальных сетях в группах есть модераторы, которые осуществляют социальный контроль за сообщениями пользователей, и в целом социальные сети имеют жесткую систему управления, чтобы не допускать появления хаотичных тенденций.

Несмотря на явный вклад социальных сетей в изменение настроения у пользователей, зависимость от социальных сетей, а также интернет-зависимость в целом – это недавние и недостаточно изученные явления, которые являются предметом дискуссии в психологической литературе. Ученых беспокоит наблюдаемая тенденция, заключающаяся в том, что пользователи, активно пользующиеся социальными сетями, склонны уделять меньше внимания другим важным сферам своей социальной жизни, таким как взаимодействие с близкими людьми – семьей и друзьями. Американские журналисты первыми подняли вопрос о проблемах, связанных с использованием компьютеров, когда новые технологии стали общедоступными в начале 1980-х годов. Исследования в области интернет-зависимости пока находятся на начальном этапе и в основном определяют цели и задачи, с которыми сталкиваются ученые, изучающие эту новую проблему. Исследователи единодушны в том, что интернет-зависимость, как правило, затрагивает преимущественно молодое поколение. С этой проблемой также сталкиваются психотерапевты, а также компании, использующие интернет в своей деятельности, которые несут убытки из-за патологического увлечения своих сотрудников онлайн. Согласно опросам, проведенным различными организациями, в среднем 45% работников вместо выполнения своих обязанностей проводят время в сети, 23% общаются с коллегами, а 7% занимаются личными делами [4].

Мужчины и женщины могут различаться в своих предпочтениях при использовании социальных сетей, что обусловлено их уникальными интересами, целями и ценностями. Например, ряд исследований свидетельствует о том, что женщины чаще используют социальные платформы для поддержки и взаимодействия, в то время как мужчины склонны применять их для обмена информацией и самопрезентации.

Дебора Теннен, признанный эксперт в области социальной психологии и взаимодействия, исследует влияние социальных сетей на поведение различных групп пользователей, включая мужчин и женщин. Её работы подчеркивают, как различные аспекты онлайн-взаимодействия влияют на восприятие, самооценку и межличностные отношения. Она отмечает, что мужчины зачастую используют коммуникацию как инструмент для демонстрации статуса и власти, тогда как женщины, как правило, воспринимают общение как способ поддержания отношений и взаимопонимания [1].

Можно предположить, что интернет-общение оказывает психологическое воздействие на формирование специфических социально-психологических характеристик пользователей сети. Это влияние может проявляться как в положительном, так и в негативном аспектах. Данная проблема нуждается в более глубоком исследовании.

Список использованных источников:

1. Дебра Теннен. Влияние социальных сетей на поведение различных групп. М.: Изд-во Синергия, 2021.
2. Гордеев, Н. В. Виртуальные личности сетевых пользователей. Москва: РГГУ, 2022.
3. Иванова, М. Ю. Личностные качества пользователей социальных сетей. – Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 2020.
4. Братусь, А. И. Психология интернет-зависимости: диагностика и коррекция / А. И. Братусь. – М.: Наука, 2020. – 256 с.
5. Баранов, А. В. Социальные сети как объект изучения: подходы и методы. Москва: Издательский дом, 2020.
6. Жичкина, А. В. Социальные сети как пространство для формирования межличностных связей. Вестник социальных наук, 12(3), 2020.– 45-58.
7. Соколова, Д. М. Основные тенденции виртуализации социального в информационную эпоху / Д. М. Соколова // Известия Саратовского университета.

© Химченко А.Д., Атрохова Т.В., 2024

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ

Химченко А.Д., Поминальная С.Д.
Научный руководитель Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Психологическая безопасность играет ключевую роль в нашем внутреннем состоянии и общем благополучии. Она влияет на то, как мы воспринимаем окружающий мир, справляемся с трудностями и взаимодействуем с другими людьми. В свою очередь, уровень доверия к себе формирует нашу способность принимать решения, ставить цели и достигать их.

В условиях стремительной трансформации современной реальности, вызывающей у большинства людей стресс, вопрос защиты психологического благополучия выходит на первый план. Однако само понятие «психологическая безопасность» является достаточно новым и требует детального изучения. Определение психологической безопасности в психологии относительно молодое и допускает различные интерпретации. Д.С. Бухаров предлагает два подхода: рассматривать структуру психологической безопасности как безопасность объективной реальности и как безопасность личности в целом [1]. По мнению Н.Е. Храменковой психологическая безопасность не является состоянием среды, и даже не состоянием индивида или личности. Психологическая безопасность – это интегративная характеристика субъекта, отражающая степень удовлетворения его базовой потребности в безопасности и определяемая по интенсивности переживания психологического благополучия/неблагополучия. Она присуща субъекту и непрерывно им воспроизводится [2].

Таким образом, психологическая безопасность представляет собой многогранный концепт, включающий в себя мотивационно-потребностное состояние индивидуума, разнообразие эмоциональных опытов, а также когнитивные и регуляторные аспекты. Отношение индивида к окружающему миру, как часть мотивационной и когнитивной модели психологической безопасности, проявляется через общие и специфические жизненные установки. Общее убеждение связано с вопросами смысла жизни, тогда как частное устанавливается в контексте определенной ситуации и касается её воспринимаемой угрозы или безопасности.

Конкретное отношение к миру и отдельной ситуации вызывает различные эмоции (состояния благополучия или неблагополучия) и представляет собой эмоциональный компонент психологической безопасности. Ощущение неблагополучия активирует фундаментальную потребность в безопасности, что формирует текущее потребностное состояние индивида и побуждает его к изменению эмоционального состояния, пересмотру оценки ситуации и, возможно, к переосмыслению смысла жизни [2].

Рассматривая психологическую безопасность личности как состояние субъекта, необходимо отметить утверждение А.В. Шувалова о том, что основой психологической безопасности является духовная безопасность. Он подчёркивает два важных аспекта: во-первых, психологическая безопасность выступает производным от более широкого феномена – духовной безопасности; во-вторых, стремление к обеспечению духовной безопасности является фундаментальным условием для поддержания психологической безопасности личности.

Следовательно, понятия психологической и духовной безопасности тесно взаимосвязаны. Подобная преемственность наблюдается и в отношении смежных понятий: психологического здоровья, психологической культуры, психологической зрелости и готовности к различным сферам жизни и деятельности, которые аналогично соотносятся с понятиями духовного здоровья, духовной культуры и духовного возрастания [3].

Исследование феномена доверия имеет длительную историю и включает в себя как изучение онтогенеза доверия, так и многообразие социальных практик. Выделяются базисное и конкретное доверие к определенным объектам. Актуальное доверие формируется на основе базисного доверия и опыта взаимодействия с социальными объектами. Большая или меньшая степень доверия обуславливает повышение или снижение эффективности функционирования [4].

Доверие к себе – это фундаментальная вера в собственную интроспекцию, восприятие, память и интерпретации. Это незыблемое убеждение в собственной ценности, значимости и полезности для мира. На эмоциональном уровне доверие к себе проявляется как самопринятие, создавая чувство защищенности и свободы выражения чувств и мыслей. Такой человек способен действовать с уверенностью в понимании и поддержке окружающих, а также в их готовности простить ошибки.

Э. Шостром подчеркивает, что недостаток самоуверенности может привести к поиску опоры в прошлом или фантазиях о будущем, мешая жить настоящим и полагаться на собственные силы. Недоверие к себе порождает недоверие к окружающим, провоцирует излишний контроль над собственным поведением и действиями других, а также блокирует

искреннее выражение чувств и их осознание. Вместо того чтобы следовать своим потребностям, человек ориентируется на внешние обстоятельства. Именно доверие к себе позволяет нам не бояться взаимодействия с миром, самостоятельно выбирать цели и реализовывать их, руководствуясь своими интересами, потребностями и ценностями. Таким образом, феномен доверия к себе тесно связан с выбором целей и активностью человека в различных сферах жизни [5].

Доверие к себе можно рассматривать как феномен, обуславливающий принятие индивидом определённой ценностной позиции по отношению к самому себе, на основе которой он строит собственную стратегию жизни. Суть этой позиции заключается в признании субъектом собственной значимости. Такая позиция, в свою очередь, позволяет человеку функционировать как суверенный агент. Вместе с тем доверие к себе не должно быть абсолютным. Его проявления всегда ограничены определёнными рамками. В противном случае нарушается целостность онтологической связи «человек и мир», человек теряет связь с окружающим миром, превращаясь в «функциональный инструмент» собственных целей.

Вероятно, существует некий оптимальный уровень доверия к себе, относительная стабильность которого может служить индикатором как зрелости личности, так и её психологического благополучия. Доверие к себе представляет собой сложное, чрезвычайно динамичное образование, которое колеблется в зависимости от непрерывного процесса соотношения человеком себя с миром и самим собой. Другими словами, планируя свою деятельность или выбирая цели, человек, с одной стороны, стремится к «превышению» собственного опыта, а с другой – опираясь на смыслы, полученные из прошлого опыта, соотносит себя с ними, стремясь соответствовать им. В этом смысле доверие к себе можно определить как способность человека «превышать» самого себя без вступления в противоречие с собой.

В исследовании Е.В. Овчаровой и А.В. Полиной исследовалось отсутствие доверия к себе, узкий круг социально-психологических контекстов, в которых подросток может свободно проявлять себя, приводит к оценке среды как угрожающей. Доверие к себе является ценным личностным ресурсом, помогающим через ориентацию на свои внутренние качества и опыт, обеспечить себе необходимый уровень психологической безопасности в социуме [6].

Доверие к себе можно рассматривать как структурный личностный компонент такого сложного явления, как психологическая безопасность личности.

Список использованных источников:

1. Бухаров Д.С. Теоритический анализ подходов понятия «психологической безопасности», как фактора психологической безопасности личности в современной психологической литературе // Научные труды магистрантов и аспирантов. 2020. №17 С.73 -76.
2. Харламенкова Н.Е. Понятие психологической безопасности и его обоснования с разных научных позиций// Психологический журнал. 2019. С. 28-37
3. Шувалов А.В. Духовная безопасность как фундаментальная основа психологической безопасности личности// Вестник МГПУ. Серия: педагогика и психология. 2020. С.65-73
4. Антоненко И. В. Социальная психология доверия // Приволжский научный вестник. 2014. №11-2 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-psihologiya-doveriya> (дата обращения: 24.11.2024).
5. Шостром, Э. Недоверие к себе / Э. Шостром. - М.: Санта-Елена, 2018. - 240 с.
6. Овчарова Е.В., Полина А.В. Доверие и психологическая безопасность как взаимосвязанные условия преодоления трудной жизненной ситуации. Научный взгляд в будущее. 2020. 2 (19-02) с.134-139.

© Химченко А.Д., Поминальная С.Д., 2024

УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ,
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ
И ОЦЕНКИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ В БРАКЕ**

Хомченко А.В.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Семейные отношения и брак играют критическую роль в формировании психологического благополучия и удовлетворенности жизнью. В современном обществе растущее внимание к этой теме объясняется необходимостью понимания влияния брачных отношений на психическое здоровье и общую удовлетворенность жизнью у индивидов. Исследования в области психологии семейных отношений и брака имеют важное значение для социальных наук, поскольку помогают лучше понять, как взаимосвязь между удовлетворенностью браком и психологическим

благополучием оказывает влияние на повседневную жизнь людей. Психологическое благополучие, включающее эмоциональное равновесие, позитивное отношение к себе и окружающим, а также чувство собственного счастья, является центральным элементом общего благополучия личности. В свою очередь, удовлетворенность браком представляет собой оценку индивидом своих брачных отношений, включая удовлетворение физическими, эмоциональными и социальными аспектами брачной жизни [1].

Актуальность исследования заключается в том, что уже несколько лет в России растет количество разводов, но текущий год побил все рекорды: только за первые шесть месяцев этого года было расторгнуто уже 33970 браков. Согласно данным Росстата, в среднем по стране на 1000 свадеб приходится 900 разводов. Эти цифры могут служить сигналом о том, что в нынешних семейных отношениях отсутствуют удовлетворенность браком и психологическое благополучие, то есть база и основа семьи. Если их нет, то велика вероятность разводов [2].

Специалисты в области семейных отношений отмечают, что взаимоотношения между супругами обычно страдают, когда один или оба партнера испытывают эмоциональные или психологические трудности. Это может привести к недопониманию, конфликтам, и в итоге к разводу [3]. Если мы будем знать, что вносит самый существенный вклад в отношения между супругами, то это станет ответом на вопрос, что нужно делать для того, чтобы количество разводов сократилось [4].

Цель данной работы заключается в выявлении взаимосвязи между психологическим благополучием, удовлетворенностью браком и оценкой семейных отношений в браке. Выборка составила 30 молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет, среди них 5 мужчин и 15 женщин. Все молодые люди состоят в браке от двух лет. Для исследования уровня удовлетворенности браком использовалась методика «Уровень удовлетворенности браком Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовской», для исследования оценки семейных отношений использовалась методика «Типовое семейное состояние Э.Г.Эйдемиллер, И.В. Юстицкис», для исследования уровня психологического благополучия использовалась авторская анкета «Уровень психологического благополучия в семейных отношениях». Она состоит из 5 утверждений. На каждый из них испытуемый может дать ответ «да» или «нет». Анкета была создана на основе факторов, которые влияют на психологическое благополучие, а именно, взаимодоверие, взаимоуважение, сходство семейных ценностей и эмоциональная удовлетворенность. Тип шкалы: однополярная. Тип стимульного материала: утверждения. Анкета содержит прямые вопросы: 1,3,5. За данные утверждения ответу «да» присваивается 1 балл, за ответ

«нет» – 0. Обратные вопросы: 2,4. За ответ «да» присваивается 0 баллов, за ответ «нет» – 1. В процессе апробации анкеты были рассчитаны описательные статистики полученных данных на изучаемой выборке. Была проведена проверка результатов на нормальность распределения. Выявлено, что данные по уровню психологического благополучия в семейных отношениях распределены по нормальному закону ($p < 0,01$). Для точности анкеты по ней была проведена нормализация. Чем больше сумма баллов, тем больше выражен уровень психологического благополучия в семейных отношениях. Высокий уровень психологического благополучия в семейных отношениях означает высокое состояние благополучности и успешную взаимную адаптацию. При высоком уровне психологического благополучия в семейных отношениях имеет место быть стремление супругов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие их темы, их взаимоуважение и их взаимодоверие. Такие признаки способствуют гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого из супругов. Низкий уровень психологического благополучия в семейных отношениях характеризуется повышенной конфликтностью между супругами, отсутствием совместной деятельности супругов и эмоциональной удовлетворенности, а также отсутствием взаимоуважения и взаимодоверия.

По результатам исследования было выявлено, что молодые люди имеют средний уровень психологического благополучия в семейных отношениях (3,7). Это говорит о том, что у молодых людей наблюдается тенденция к стремлению повысить уровень психологического благополучия в семейных отношениях. Опираясь на результаты авторской анкеты, такой показатель связан с отсутствием доверия между супругами и с разными семейными ценностями.

Показатели уровня удовлетворенности браком были выявлены с помощью методики «Уровень удовлетворенности браком» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). В результате исследования было выявлено, что наиболее выражен высокий уровень удовлетворенности браком (41,3). Это значит, что у индивидов имеется адекватная реализация представления (образа) о семье, сложившегося в сознании в процессе его супружеского опыта. У таких индивидов высокая эмоциональная удовлетворенность, взаимоуважение с партнером, совпадение и единство взглядов супругов на общепринятые нормы, правила, ценности, а, следовательно, и высокий уровень психологического благополучия [5]. Средний уровень удовлетворенности браком (32,2) наблюдается у индивидов, которые имеют полное взаимоуважение с партнером и высокий уровень эмоциональной

удовлетворенности, но имеют разногласия на различные жизненные параметры, такие как взгляды на общепринятые нормы и ценности, а также окружение. Низкий уровень удовлетворенности браком (15,6) выражен у индивидов, которые имеют разногласия по разным жизненным параметрам, у которых отсутствует эмоциональная удовлетворенность и взаимоуважение с партнером. Брак таких индивидов держится на стабильности и домашний уют, но психологически такие люди не благополучны.

С помощью методики «Типовое семейное состояние» Э.Г. Эйдемиллера, И.В. Ютицкиса мы можем выявить наиболее типичное состояние индивида в семейных отношениях: удовлетворительное-неудовлетворительное, нервно-психическое напряжение, семейную тревожность, то есть его психологическое состояние [6]. В ходе исследования было выявлено, что у молодых людей более выражено нервно-психическое напряжение в семейных отношениях. Оно может привести к развитию психосоматических заболеваний и является поводом для обращения к специалистам за помощью. Общая неудовлетворенность семейными отношениями имеет средний уровень. Как правило сопровождается скрытые или открытые конфликты в браке. Это может проявляться в семейных отношениях в так называемые кризисные этапы семейного цикла, когда семья в процессе реструктурирования ролей и адаптации к новому качеству. И самый низкий уровень имеет семейная тревожность. Она создает нарушение поведения, зависимое и созависимое поведение.

Проверка гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем психологического благополучия, уровнем удовлетворенности браком и типичным состоянием индивида в семейных отношениях проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Для этого использовались результаты диагностики по методикам «Уровень удовлетворенности браком» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская), методики «Типовое семейное состояние» (Э.Г. Эйдемиллера, И.В. Ютицкиса), авторской анкеты «Уровень психологического благополучия в семейных отношениях». По результатам анализа выявлены прямые и обратные корреляционные связи. Шкала «Нервно-психическое напряжение» имеет отрицательную корреляцию со шкалой «Удовлетворенность» ($R = -0,534$, при $p \leq 0,05$), что означает, чем больше у личности выражено нервно-психическое напряжение, тем меньше человек удовлетворен в браке. Вероятно, это связано с тем, что высокая удовлетворенность браком подразумевает наличие спокойствия, чувство счастья и эмоциональной удовлетворенности в семейных отношениях. Шкала «Удовлетворенность браком» имеет положительную связь с

показателем «Психологическое благополучие» ($P=0,778$, при $p \leq 0,05$). Следовательно, чем больше индивид удовлетворен в браке, тем выше уровень его психологического благополучия. Вероятно, это связано с тем, что индивид удовлетворен такими факторами, как доверие, поддержка, коммуникация, взаимопонимание, а следовательно, и психологически благополучен. Шкала «Нервно-психологическое напряжение» имеет отрицательную взаимосвязь с «Психологическим благополучием» ($P=-0,529$, при $p \leq 0,05$). Значит, чем больше личность ощущает чувство нервного-напряжения, связанного с воздействием различных отрицательных факторов, влияющих на брак, тем меньше она ощущает себя психологически благополучной. Вероятно, это объясняется тем, что достижение психологического благополучия связано с успешной взаимной адаптацией и сходством семейных ценностей. Шкала «Семейная тревожность» имеет отрицательную взаимосвязь с «Удовлетворенностью браком» ($P=-0,603$, при $p \leq 0,05$), чем больше человек подвержен тревожности в браке, тем меньше он им удовлетворен. Это связано с тем, что семейная тревожность вызывает в отношениях переживания, напряженность, конфликты, недопонимания, то есть снижается уровень эмоциональной связи между супругами, что отрицательно влияет на удовлетворенность браком. Показатель «Семейная тревожность» имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «Психологическое благополучие» ($P=-0,548$, при $p \leq 0,05$), т.е. чем больше выражен уровень тревожности в браке, тем меньше индивид чувствует себя психологически благополучным. Скорее всего, это связано с тем, что психологическое благополучие в браке предполагает умение супругов приспосабливаться к изменениям, принимать жизненные вызовы. Шкала «Общая неудовлетворенность» имеет отрицательную взаимосвязь со шкалами «Психологического благополучие» и «Удовлетворенность браком» ($P=-0,680$, при $p \leq 0,05$). Таким образом, было зафиксировано наличие прямых и обратных корреляционных связей между характеристиками типичного состояния индивида в семейных отношениях и удовлетворенностью браком с психологическим благополучием. А также была выявлена полная взаимосвязь удовлетворенности браком с психологическим благополучием.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы. В результате корреляционного анализа были обнаружены отрицательные связи между типичными состояниями индивида в семейных отношениях, а именно семейной тревожности, нервно-психическим напряжением, общей неудовлетворенности с удовлетворенностью браком и психологическим благополучием, а также положительная связь удовлетворенности браком и психологического благополучия. Было выявлено, чем больше у личности выражены нервно-

психологическое напряжение, семейная тревожность, общая неудовлетворенность, тем меньше уровень психологического благополучия и удовлетворенности браком. Установлено, чем выше уровень удовлетворенности браком у индивида, тем выше уровень его психологического благополучия.

Список использованных источников:

1. Карнеев Р.К., Мерзлякова С.В. Половозрастные особенности ценности семьи современной молодежи // Вестник Московского городского педагогического университета. – 2010 - №3 -С. 13
2. Голод С.И. Стабильность семьи. - М.: Астрель – 2008 - 346с.
3. Гурко Т.А. Удовлетворенность браком как показатель супружеских отношений // Семья и социальная структура: Сб.ст / Под ред. М.С.Мацковского и др. М.: ИСИ. – 1987 - С.40-53.
4. Сермягина О.С. Эмоциональные отношения в семье. Кишинев: Штиинца, 991 - 86с.
5. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. // Вопросы психологии. – 1982 - №4 - С. 104-115.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. Спб.: Питер. – 2013 - 656 с.

© Хомченко А.В., 2024

УДК 159.9

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АДАПТИРОВАННОСТИ
К ВУЗОВСКОЙ СРЕДЕ**

Червень А.А., Гурова О.А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Проблема процесса адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе весьма актуальна, так как от результата протекания этого процесса зависит дальнейшая успешность обучения студента и формирование его как профессионала, что влечет за собой и личностные изменения студента.

Адаптация студентов к вузовской среде изучалась многими отечественными и зарубежными учеными, такими, как В.Н. Дружинин, А.В. Карпов, В.И. Ковалев, В.И. Медведев, Ю.П. Поваренков, А.А. Реан, А.А. Смирнов, Н.П. Фетискин, С.S. Smith, M.L. Smith, С. Ward. Стоит отметить, что изучение адаптации студентов к вузовской среде разными авторами затрагивает разные аспекты данного феномена, что обуславливает

множество определений понятия адаптации. Так, например, с точки зрения А.Л. Мацкевич, адаптация студентов определяется как непрерывный процесс и результат приспособления индивида к меняющимся социальным условиям. Ю.П. Поваренков считает адаптацию студентов к условиям обучения в вузе процессом развития, который происходит в результате преодоления кризисных периодов, возникающих в ходе профессионализации личности. В.Г. Асеев, М.С. Яницкий говорят, что адаптация является приспособлением к новым условиям учебной деятельности и предполагает развитие личности студента. М.С. Юркина рассматривает адаптацию студентов к вузовской среде как многоуровневый, динамичный процесс, имеющий свою структуру, последовательность и особенности протекания, связанные с определенной перестройкой личности студентов в рамках включения их в новые социальные роли, в профессиональную деятельность и дидактические условия [1]. П.С. Кузнецов, наряду со многими другими учеными исследующий адаптацию студентов, выделяет в её процессе следующие этапы: адаптация-гомеостаз, характеризующаяся состоянием баланса внешней и внутренней среды организма, необходимой для его жизнеобеспечения; адаптация-приспособление, отражающаяся в зависимости жизнедеятельности личности от внешних условий; адаптация-включение, понимаемая как приспособление к новым социальным условиям; адаптация-рациональность, отождествляемая с поведением личности по реализации своих потребностей; адаптация-удовлетворение, характеризующаяся определением эмоций, связанных с состоянием личности в адаптационный период; адаптация-взаимодействие, проявляющаяся во взаимодействии личностных и средовых факторов; и адаптация-развитие, характеризующаяся личностными изменениями в результате адаптационного этапа.

С.М. Вишнякова определяет адаптацию как приспособление к нормам и условиям, определяемым параметрами социальной и культурной среды и трудовой деятельности, отмечая, что приспособление коррелирует с уровнем развития личности и его умениями действовать в изменяющихся условиях внешней среды. То есть, по мнению С.М. Вишняковой, уровень развития личности и ее умений, способностей действовать в зависимости от изменяющихся условий оказывает влияние на успешность её адаптации. А.И. Сурьгин и В.И. Никифоров выдвигают несколько форм адаптации: физиологическая, то есть приспособление личности к условиям окружающей среды; социально-психологическая, приспособление к новым условиям среды с участием центральной нервной системы и психики; академическая, то есть приспособление к новой структуре учебного процесса.

Часть исследователей рассматривают адаптацию как процесс со свойствами и результатом. А.А. Реан представляет адаптацию процессом с результатом внутренних изменений в новых условиях существования [2].

Также исследователи определили основные направления адаптации студентов к вузовской среде. К ним относятся профессиональная адаптация, характеризующаяся приспособлением к структуре и содержанию учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе, и социально-психологическая адаптация, то есть приобретение навыков взаимоотношений в группе, а также выработка собственного стиля поведения [3].

Уровень адаптированности отражает степень успешности адаптации в вузе. При адаптированности студентов к вузовской среде важны такие социально-психологические характеристики, как коммуникативный контроль и уровень субъективного контроля.

События, происходящие в жизни, можно рассматривать как зависящие или независящие от собственных усилий. Одной из теорий, объясняющих собственное участие в жизненных событиях, является теория локуса контроля Дж. Роттера, который разделяет его на интернальный (внутренний) и экстернальный (внешний). По мнению ряда исследователей, люди с интернальной направленностью являются более уверенными в себе, спокойными, позитивными, а люди с экстернальной направленностью оказываются более неуверенными в себе, агрессивными, тревожным [4].

Исследование Е.Л. Бережковской и Л.Г. Кравцова показало, что по пяти из шести показателей уровня субъективного контроля, а также по показателю общей интернальности у студентов вуза были выявлено значительно высокие показатели, что означает, что они берут на себя ответственность за собственные достижения и неудачи, учебные (в методике – производственные) дела, отношения в семье и собственное здоровье, но не было выделено взаимосвязи данных показателей с адаптированностью студентов к вузовской среде [5].

В исследовании Коломийцевой Ю.А. была изучена взаимосвязь адаптированности и коммуникативного контроля, который входит в аффективную часть коммуникативной компетенции. В результате было выявлено, что у большинства студентов преобладает средний уровень коммуникативного контроля и высокий уровень адаптации студентов к учебной группе. В исследовании была выявлена следующая закономерность: низкий коммуникативный контроль в общении соответствует очень высокий уровень коммуникабельности; средний коммуникативный контроль связан с коммуникацией выше нормы; высокий самоконтроль в общении также соответствует высокому либо нормальному уровню коммуникации. В результате исследования было подтверждено, что

высокий уровень общительности, а также самоконтроль в общении являются важным фактором в адаптационном процессе, как к учебной группе, так и к учебному процессу, а также, что чем выше коммуникативная компетентность обучающихся, включая самоконтроль в общении, тем выше их адаптационная способность [6].

Список использованных источников:

1. Юркина М. С. Структурно-функциональные характеристики вузовской адаптации студентов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Юркина М. С.; - Ярославль, 2015. - 27 с.

2. Елгаскина О. Н. Адаптация первокурсников к условиям вуза в Процессе внеучебной деятельности: маг. дис: 44.04.02 / Елгаскина О. Н.; - Тольятти, 2018 - 114 с.

3. Чернявская, С. А. Проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузовской среде / С. А. Чернявская // Проблемы высшего образования. – 2019. – № 1. – С. 462-463.

4. Толкач, И. Ф. Особенности уровней субъективного контроля студентов / И. Ф. Толкач // Государства Центральной и Восточной Европы в исторической перспективе: сборник научных статей по материалам V Международной научной конференции, Пинск, 27 ноября 2020 г. - Пинск : ПолесГУ, 2020. - Вып. 5. - С. 614- 618.

5. Бережковская, Е. Л. Социально-психологическая адаптация и уровень субъективного контроля у студентов, получающих среднее профессиональное и высшее образование / Е. Л. Бережковская, Л. Г. Кравцов // Вестник МГПУ. Серия: Современный колледж. – 2022. – № 1(1). – С. 36-50.

6. Коломийцева, Ю. А. Стратегии коммуникативного поведения студентов как фактор адаптации в университете / Ю. А. Коломийцева // Психологическая студия: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей каф. прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова. Вып. 13. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 121-123

© Червень А.А., Гурова О.А., 2024

УДК 159.9.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шарыкина П.Д.

Научный руководитель Кайтукова З.Х.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Феномен прокрастинации в профессиональной деятельности интересует ученых уже достаточно давно, за этот период появилось много теоретических обзоров и эмпирических данных. Тревожность может играть значительную роль в прокрастинации. В некоторых случаях люди могут откладывать выполнение задач из-за чувства тревоги и беспокойства. Тревога может вызывать переживание страха перед неудачей, перфекционизма, оценки своих способностей, или же опасения быть критикованным за результаты своей работы.

Люди, склонные к тревожности, могут часто бороться с принятием решений из-за с принятием решений из-за страха делать ошибки или не справиться с задачей на высоком уровне. Это может приводить к прокрастинации, поскольку откладывание выполнения задачи дает ощущение временного облегчения от тревоги. Однако стоит отметить, что связь между тревожностью и прокрастинацией не всегда однозначна и зависит от индивидуальных особенностей человека. Проведенные исследования показывают, что борьба с тревожностью и стрессом может помочь сократить прокрастинацию [5].

Многолетний опыт изучения прокрастинации отражен в работах Пирса Дэвида Гарета Стила. Его теория относится к современным метааналитическим исследованиям, отражает попытку интегрировать существующие взгляды на проблему прокрастинации и включает четыре теоретически значимые и эмпирически обоснованные модели (модель гиперболического дисконтирования Дж. Эйнсли, Н. Хеслама, теория ожиданий В. Врума, перспективная теория Д. Канемана, А. Тверского, теория потребностей Д. Макклелланда, Дж. Долларда, Н. Миллера) [2].

Согласно П. Стилу, прокрастинация – это иррациональная задержка в выполнении задач или действий. Под иррациональностью понимается сознательное действие, приводящее к нежелательным негативным последствиям [1]. Внешне поведение может выглядеть как промедление, но это не так. П. Стил предлагает следующее определение: «Промедление – это намеренное действие, которое откладывается добровольно, хотя известно,

что такое промедление не принесет положительного результата». Прокрастинация носит преимущественно субъективный характер (внешний наблюдатель с небольшой вероятностью может судить о том, является ли такое поведение проявлением прокрастинации), поэтому П. Стил разрабатывает методики, основанные на субъективных реакциях. В 2002 году в диссертации «Измерение и природа прокрастинации» была предложена шкала ПСИ-прокрастинации (баллы по шкале ПСИ-прокрастинации, 29 баллов). Сегодня методика широко используется в зарубежных исследованиях и включает в себя следующие элементы: конкретную задачу; добровольное откладывание выполнения задачи; очевидные последствия откладывания и отказа от выполнения; осознание негативных последствий откладывания на потом.

Таким образом, прокрастинация – это комплексное явление, которое исследуется и объясняется множеством ученых различных областей психологии и социологии. В целом, прокрастинация может иметь разнообразные причины и подчиняться сложным механизмам. Понимание этих причин и механизмов может помочь разработать стратегию преодоления прокрастинации.

Ю.И. Ханин рассматривает тревожность как индивидуально-психологическую характеристику личности, проявляющуюся в ее склонности реагировать беспокойством в ряде жизненных ситуаций, большинство из которых к такой реакции совершенно не располагают. Ханин дифференцирует понятия «тревога», «беспокойство» и «страх», определяя страх как ярко выраженную эмоцию по отношению к конкретной угрозе для жизни человека и его благополучия. Отличие тревоги от страха состоит в том, что она переживается не при конкретной угрозе, а при ее вероятности и не всегда может иметь негативную окраску. Часто человек может проявлять тревогу и волнение перед положительными, эмоционально для него значимыми событиями. Беспокойство объединяет обе эмоции и характеризует их проявления на уровне телесных проявлений: излишняя суетливость, либо, напротив, ступор; говорливость, путанность в словах, испарина на лбу, тремор рук и т.д. [3].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что тревожность играет важную роль в психологии человека, проявляясь как реакция на опасность. Тревожность представляет сложный механизм, который влияет на психологическое состояние человека и его способность адаптироваться к различным ситуациям.

Изучение прокрастинации является несомненно важной и актуальной темой для исследования. В нашем исследовании качестве респондентов выступили работники офиса от 18 до 24 лет. В данном исследовании приняли участие 30 человек, среди них 11 мужчин и 19 женщин. Первый

этап исследования заключался в определении уровня тревожности респондентов с помощью методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Частотное распределение респондентов по уровню личностной тревожности

Уровень	Количество респондентов	Процент от общего количества
Низкий	2	6.7
Средний	18	60
Высокий	10	33.3

В результате было выявлено, что среднее значение ситуативной и личностной тревожности у респондентов составляет 50.7 и 40.6 баллов соответственно, $Sd(\text{ситуативная})=8.99$, $Sd(\text{личностная})=8.24$, $Md(\text{ситуативная})=48$, $Md(\text{личностная})=40$. Это может означать, что респонденты в целом менее тревожны (конституциональная черта), чем при переживании каких-либо ситуаций. Также было выявлено, что у респондентов с ситуативной тревожностью в наибольшей степени выражен высокий уровень (23 респондента), чем средний, а низкий вообще отсутствует. У респондентов с личностной тревожностью в большей степени выражен средний уровень (18 респондентов), низкий и высокий (10 респондентов) присутствуют, но в меньшем количестве.

Второй этап исследования заключался в выявлении уровня прокрастинации с помощью методики «Шкала прокрастинации П. Стила» (Адаптация Н.М. Клепикова, И.Н. Кормачева). Описательные статистики для значений прокрастинации у респондентов составили $M=103$; $SD=15,7$; $MD=105$

Таблица 2 – Распределение респондентов в группы в зависимости от уровня прокрастинации

Уровень прокрастинации	Количество респондентов	Процент от общего количества
Низкий	2	6.7
Средний	23	76.7
Высокий	5	16.7

Исходя из результатов, можно заметить, что среднее значение уровня прокрастинации у респондентов является значение 103 (балла), что относится к среднему по методике. Это означает, что человек может адекватно оценивать свои возможности и распределять время, однако в некоторых моментах может отложить дела на потом. Большая часть респондентов относятся именно к этой группе лиц (76.7%), почти 17% респондентов имеют высокий уровень прокрастинации – откладывают дела очень часто, оставшиеся имеют низкий уровень – в первую очередь выполняют необходимые задачи.

Между показателями прокрастинации (по методике П.Стила) и тревожности значимой взаимосвязи не обнаружено. Это вовсе не означает, что связи на самом деле нет, результаты могут быть следствием, например,

специфичности выборки. Тем не менее, данную тему стоит исследовать глубже, так как многие результаты исследований противоречат друг другу.

Список использованных источников:

1. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. – 2000. – № 14. – P. 141–156.

2. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1

3. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности. // Психологический журнал - 1997 № 2.

4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Copingstress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1. // Психологический журнал, 2006, том 27, №2.

5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии, 2010, №3.

© Шарыкина П.Д., 2024

УДК 159.99

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ**

Хорошавина А.Б.

Научный руководитель Калинин И.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

В рамках данной статьи мы ставим своей целью рассмотреть феномен тренера в процессе развития и формирования спортивной команды. И хотя ключевая роль тренера в подготовке спортивной команды вряд ли может быть подвергнута сомнению, тем не менее на уровне научных публикаций это отражено в недостаточной мере. Следует отметить, что особая значимость, только что сказанного выше, обнаруживается в командных видах спорта, где от профессионального мастерства тренера во многом зависит не только индивидуальный успех каждого игрока, но и успех команды в целом.

Общеизвестно, что в тренировочном процессе спортсменов, основной функцией, реализуемой тренером, является педагогическая. Она включает в себя большой спектр задач, связанных с восстановительными,

психологическими, социальными, воспитательными и оздоровительными целями [1].

Педагогические функции тренера проявляются в процессе непрерывного развития физических, технических, двигательных и других качеств, обеспечивающих успешность занимающихся. В спортивной психологии актуальность проблемы профессиональной деятельности тренера заключается в его педагогическом мастерстве ведения учебно-тренировочного процесса, владении современными научно-обоснованными методами обучения, их успешной реализации. При этом наибольший вес для тренеров командных видов спорта на наш взгляд имеет блок социально-психологических качеств. Разберем наиболее значимые социально-психологические характеристики тренера студенческой спортивной команды, которые были выбраны нами в качестве объекта теоретического и эмпирического исследования.

В первую очередь тренер должен быть коммуникабельным, должен уметь находить общий язык с каждым членом команды, также обеспечивать эффективное взаимодействие и поддерживать открытый диалог [2]. В наше время можно столкнуться всё с более закрытыми внутри себя спортсменами, которые не охотно проявляют коммуникативные навыки в жизни, но являются талантливыми в спорте, тренер должен видеть потенциал игрока вне зависимости от того насколько он общителен, но при этом еще и должен быть помощником в создании взаимодействия других членов команды с такими игроками. Из данного тезиса вытекает следующая немаловажная характеристика тренера – гибкость. Под гибкостью понимается способность адаптироваться к различным ситуациям и умение менять подходы в зависимости от потребностей команды.

Помимо внутреннего взаимодействия в команде, тренеру необходимо улавливать и внешние факторы, которые могут повлиять на психологическое и эмоциональное состояние игроков. В данной характеристике также может раскрываться роль тренера как родителя. Он является человеком, которому спортсмены могут доверять, на которого могут положиться и они будут уверены, что в трудной ситуации он поможет и поддержит всем возможным. Важной эта роль является еще и потому, что многие спортсмены, переезжая в мегаполисы, проходят сложный процесс адаптации. В первое время после поступления в ВУЗ студент сталкивается с множеством стрессовых ситуаций на почве социальных перемен, что приводит к внутреннему напряжению и высокой тревожности [3]. Многим не хватает близкого человека рядом и первым близким человеком для студента-спортсмена может стать именно тренер.

С психологическим и эмоциональным состоянием игроков тесно связана такая характеристика тренера как эмоциональный интеллект.

Умение распознавать и регулировать свои эмоции, а также понимать эмоции спортсменов – неотъемлемая часть работы тренера. Если он обладает данной характеристикой, то успех команды возрастает в разы, это позволяет тренеру поддерживать психологический климат в команде. Есть ситуации, в которых тренер должен быстро считывать эмоции своих подопечных, на корню избавляться от назревающих конфликтов в команде, чтобы они не выросли в более серьезные конфликты. Также, тренер должен уметь считывать эмоции соперников, чтобы понимать в какой момент и что необходимо сделать игрокам на площадке, и добыть преимущество из-за ошибок оппонентов. Зачастую команды, которые физически подготовлены хуже выигрывают за счёт своего психологического и эмоционального преимущества.

Неотъемлемыми характеристиками тренера является наличие лидерских качеств и стратегическое мышление. Под первыми понимается способность вдохновлять и вести за собой команду, это важно в первую очередь для создания доверия к своим решениям и поднятия мотивации спортсменов. Помимо тренера в спортивной команде есть еще один лидер – капитан, задача тренера помочь развить капитану свои лидерские качества, но не позволить обесценить свои. Здесь в полной мере обнаруживает себя проблема «стиля руководства», которая в последнее время получила свою неожиданную интерпретацию и новый разворот для исследования в работах отдельных отечественных авторов [4-7].

Под стратегическим мышлением понимается способность планировать, анализировать и принимать обоснованные решения на основе ситуации в команде и конкуренции, здесь также можно добавить качество гибкость, которое было описано ранее, но уже в разрезе того, что тренер должен уметь гибко подходить к ситуации на поле или площадке, знать и применять различные тактики и варьировать их в зависимости от ситуаций, которые происходят.

Уже были разобраны роли тренера как помощника и родителя, нельзя забывать, что тренер является и мотиватором. Ориентация на прогресс команды и индивидуальное развитие спортсменов играет важную роль в достижении спортивных целей. Тренер должен обладать большой силой воли и духа, так как случаются ситуации, когда команды долго не могут выиграть, достичь своей цели, а тренер в свою очередь не может опускать руки, а должен искать новые способы взаимодействия, стратегии, тренировочного процесса [8].

Тренер должен быть готов учиться новому, адаптироваться к изменениям и внедрять инновации в тренировки. С развитием мира тесно связано появление и быстрое развитие цифрового пространства, ни один тренер не сможет долго оставаться высоко в своей роли, если он не будет

знаком с цифровыми инструментами и технологиями, так как существует множество программ, которые анализируют ход матчей, предлагают решения неудачных моментов, а также полностью описывают игру соперника. В данном тезисе еще стоит отметить, что тренер должен всегда развиваться, следить за новыми тенденциями, быть в курсе новых событий, в этом аспекте он должен быть примером для своих спортсменов, которые на него равняются. Наглядным примером может служить совместный тренировочный процесс, когда тренер выполняет упражнения со всеми членами команды

Все эти характеристики помогают тренеру не только добиваться высоких спортивных результатов, преумножать собственным опытом, но и формировать сплоченный и мотивированный коллектив.

Список использованных источников:

1. Психологические особенности деятельности тренера // Sport Univer URL: https://sportuniverhub.com/psychology_for_a_coach

2. Тулебаева, А. Б. Социально-психологические особенности личности тренера / А. Б. Тулебаева, Д. А. Жансерикова // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – № 4-1(10). – С. 150-158. – EDN XQZMCL.

3. Жильцова, В. С. Проблема социальной адаптации студентов / В. С. Жильцова, И. В. Калинин // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2019) : Сборник материалов Всероссийской конференции молодых исследователей с международным участием, Москва, 10–13 декабря 2019 года. Том Часть 1. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)", 2019. – С. 196-199. – EDN HVHMND.

4. Калинин И.В. Стиль в искусстве и стиль в руководстве: грани взаимопроникновения // Проблемы психологии искусства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 260-267.

5. Калинин И.В. Разработка проблемы «стиля руководства» в контексте психологического анализа «стиля человека» // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук. Москва, 2023. С. 725-730.

6. Калинин И.В. «Отсутствие стиля» и «Бесстильность» как фигуры умолчания в отечественной организационной психологии // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной

психологии / Отв. Ред. А.А. Грачев, А.Л. Журавлёв, А.Н. Занковский, Ю.В. Бессонова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. С. 58-70.

7. Калинин И. В. От продуктивных противоречий в речи Бюффона к новому взгляду на сущность понятия «стиль руководства» в психологии управления // Научное мнение. 2024. № 11. С. 75-80.

8. Язовских, И. В. Психологические условия формирования мотивации достижения успеха у спортсменов подросткового возраста / И. В. Язовских, О. С. Овсянникова // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера : Сборник материалов всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 18–19 ноября 2021 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2021. – С. 155-158. – EDN NGDQVJ.

© Хорошавина А.Б., 2024

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ЮНОШЕЙ В НОРМЕ И С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Чумаков А.К.

Научный руководитель Атрохова Т.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

*«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)», Москва*

Данная статья посвящена сравнительному анализу познавательных психических процессов у нейротипичного человека и человека с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. В настоящее время изучение людей с нейроразличиями стало актуальной проблемой в силу своей распространенности и необходимости их социально-психологической и педагогической адаптации.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является широкой формой патологии. В рамках детского возраста эта тема изучена гораздо более глубоко, чем у взрослых. Здесь мы сталкиваемся с резким уменьшением количества исследований, поскольку большинство симптомов можно отнести к гормональной перестройке и проявлениям подросткового кризиса. Дело заключается в том, что СДВГ считается детским расстройством, поэтому исследований этого феномена применительно к взрослым значительно меньше. Согласно статистически данным от 4 до 5% взрослого населения страдают синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Обычно в процессе взросления эти молодые

люди испытывают больше трудностей и получают меньше поддержки. В данном случае многое зависит от социальной ситуации развития взрослого человека. Например, у человека, живущего в родительском доме или живущего отдельно, но имеющего поддержку родственников и друзей, СДВГ может не вызывать проблем до тех пор, пока он не поменяет место жительства и круг общения. Более того, многие нормативные кризисы могут стать испытаниями более высокого порядка, чем у нормотипичного взрослого, так, например, рождение ребенка может усилить общий уровень нервно-психического напряжения.

По мере возрастания общего уровня требований и стресса, людям с СДВГ с большей вероятностью будет сложно справиться с этим. Когда такое случается, они могут стать подавленными и плохо себя чувствовать. При соответствующей поддержке этого можно избежать. Узнать больше на эту тему можно в разделе о поддержке далее в этом ресурсе.

В данной статье СДВГ будет рассматриваться как отличие в развитии нервной системы человека, что подчеркивает другую структуру нейронов. Несмотря на то, что около половины детей в процессе взросления могут адаптироваться и снизить влияние расстройства настолько, что оно перестает явно проявляться в их жизни, все же половина детей взрослеет и продолжает бороться с различными проявлениями этого расстройства в повседневной жизни [2, 3, 5].

Говоря о возрасте, стоит рассмотреть общие проявления СДВГ в ходе онтогенеза. Первые признаки расстройства можно наблюдать у детей в начале дошкольного возраста (3-4 года). Чаще всего это очень высокий уровень физической активности, а также импульсивность поведения. Яркими примерами могут выступать трудности с установлением режима сна и отдыха, сложности эмоциональной и волевой регуляции. Далее в младшем школьном возрасте появляются трудности с обучением и формированием общения и взаимодействия с одноклассниками. Нередко имеет место полевое поведение, которое затрудняет процесс преподавания для учителя и препятствует усвоению знаний у учеников [4].

К подростковому возрасту данные симптомы могут становиться менее выраженными за счет адаптации личности и нахождению приемлемых способов саморегуляции, однако память и свойства внимания все еще ниже нормы. В этом возрасте для самого человека СДВГ ощущается наиболее ярко, поскольку тревожность, заниженная самооценка и склонность к рискованному поведению препятствуют социализации и социальной адаптации. Более того, подростки с СДВГ входят в группу риска по формированию девиантных и антисоциальных форм поведения, а также развитию разного рода аддикций [1]. Во взрослом возрасте человек приобретает все больше инструментов для своей социально-

психологической адаптации, подростковой перестройки организма больше не происходит, что благоприятно сказывается на состоянии человека, несмотря на то что нервная система человека с СДВГ по-прежнему функционирует иначе, чем у человека без нейроотличий. Получается, что взрослые с СДВГ становятся «невидимы» для науки, в чем собственно и есть проблематика настоящего исследования.

Рассмотрим познавательные психические процессы взрослого (22 года) человека с СДВГ и сравним с этими же показателями нормотипичного взрослого (21 год). Были использованы следующие методики: «Таблицы Шульте», «Расстановка чисел», «Корректирующая проба», «10 слов», «Тест структуры интеллекта Амтхауэра». По итогу проведенных исследований мы можем видеть следующие результаты. Испытуемый с СДВГ испытывает трудности с удержанием зрительного образа, допуская ошибки. Концентрация и распределение внимания показывают нелинейную динамику и высокую истощаемость. Произвольное внимание ниже возрастной нормы, респондент делает много помарок и исправлений в процессе тестирования, несмотря на высокую скорость продвижения в выполнении заданий. Объем внимания высокий, концентрация и устойчивость – ниже среднего. Вербальная механическая память – ниже среднего. Респондент без нейроотличий стабильно удерживает зрительный образ. Показатели концентрации и распределения внимания говорят о высокой продуктивности (потрачено оптимальное количество времени на выполнение проб). Однако, показатель произвольного внимания ниже нормы, скорость выполнения заданий более низкая, чем у испытуемого с СДВГ. Вербальная механическая память развиты на нормальном уровне.

Отдельно следует отметить, что показатели мышления у обоих респондентов сформированы примерно на одинаковом уровне. Это говорит о том, что кругозор, операции анализа и синтеза, аналогии, обобщения, абстракции, как и математические способности со способностью оперировать двумерными образами развиты примерно одинаково. Есть слабые отличия по шкалам вербального интеллекта, но в совокупности полученные данные наталкивают нас на вывод о том, что мышление у испытуемых сформировано приблизительно на одном уровне.

По итогу проведенного исследования мы отметили явный дефицит ряда познавательных психических процессов, особенно проявившийся в тестах на внимание, где требовалось не отвлекаться от удержания образа и проходить тестирование поступательно. Первый испытуемый поделился, что примерно через час ему понадобился перерыв. Было заметно, как он истощался и для облегчения своего состояния ерзал на стуле и ложился на стол. Таким образом, испытуемый с СДВГ показал более высокую истощаемость ЦНС в процессе проведения исследования.

Список использованных источников:

1. Сухотина Н.К., Егорова Т.И. Оценочные шкалы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) // Журнал клинической и социальной психиатрии. – 2008. – № 4. – С. 15–21.

2. Заваденко Н.Н. Синдром дефицита внимания и гиперактивности: современные принципы диагностики и лечения // Вопросы современной педиатрии. - 2014. –т.13, №4. - С. 48-53

3. Романцова Е.Б., Бабцева А.Ф., Молчанова И.Н., Фомина А.Г., Чупак Э.Л., Шанова О.В., Арутюнян К.А., Бойченко Т.Е. // Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: учебное пособие – Благовещенск, 2009 – С. 6 – 12

4. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте, (психологическое исследование). – М.: Просвещение, 2008.

5. Young S., Fitzgerald M., Postma M. J. ADHD: Making the invisible visible. An Expert White Paper on attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): policy solutions to address the societal impact, costs and long-term outcomes, in support of affected individuals. London. 2013 26 p.

© Чумаков А.К., 2024

Авторский указатель

- Алексашина О.В., 42
Антоненко И.В., 240
Атрохова Т.В., 301, 344
Беляев П.В., 52
Бородина Е.С., 136
Бочкарев К.М., 142
Губачёв Н.Н., 142
Гурова О.А., 267, 356
Дорофеев Д.И., 129
Дышенова Н.Р., 176, 193, 315
Зернова Л.Е., 68
Ильина С.И., 123
Кайтукова З.Х., 332, 341
Калинин И.В., 323
Квач Н.М., 139
Кожевникова А.Е., 156
Козлова М.А., 159
Колесникова П.В., 162
Кондратьев И.М., 129
Кононова О.С., 152
Коренная Е.А., 165
Кочелова Е.В., 170
Кравец З.Ю., 172
Красильникова А.А., 176
Криворотова Д.А., 29
Ксенофонтова К.М., 156
Кузнецов Ю.В., 183
Кулиев Р.В., 180
Лежнева О.А., 186
Ленская С.С., 189
Лисиченко С.А., 193
Логинов М.А., 195
Макарова А.В., 198
Максимова Е.М., 201
Мамбетова Д.Ю., 94
Масленникова Д.Н., 146
Мизина А.Н., 205
Минчева А.Г., 208
Мирзоева Н.М., 213
Мирзоева С.Ч., 217
Миронова К.Д., 221
Моржова И.М., 224
Морозова Е.А., 227
Морозова Т.Ф., 80
Мухина А.В., 230
Накарякова А.В., 4
Нейматов М.Э., 233
Нестерук Ю.И., 237
Никитина А.В., 8
Никитина Е.А., 240
Никитина С.А., 11
Никольская А.В., 247, 338
Новичкова Е.В., 14
Овсянникова А.И., 243
Огурцова Н.С., 49
Орлов Е.В., 18
Панов А.В., 21
Панова Е.А., 26
Пастушков В.А., 86
Перевозникова В.Д., 247
Перелейвода Ю.Ю., 250
Печенкина Д.В., 254
Пилипенко А.А., 29
Пинчук С.А., 33
Плахова Т.А., 258
Политова Р.В., 14, 61
Поминальная С.Д., 261, 348
Попенко Я.С., 37
Пошина О.А., 264
Предеина Е.А., 267
Пуляев Д.Е., 271
Пылина Д.Д., 276
Райкова А.С., 280
Рахимова С.Б., 42
Редкозубова А.И., 285
Редько А.В., 46
Родькина А.О., 283
Розанова А.А., 288
Руева М.Н., 49
Рыжов Ив.Г., 52
Рыжов Ил.Г., 52
Рыжова В.Г., 52
Рябовичева А.С., 293
Сейранов А.А., 57
Селиверстова О.Д., 296
Семеновых Е.Р., 61
Сенков В.А., 118
Сечкова Е.О., 64
Сидорук А.А., 68
Симонина Д.М., 73
Синельщикова Е.А., 75
Складниченко А.В., 80
Смирнова А.А., 83
Солдаткина П.А., 299

Международная научная конференция молодых исследователей
«Социально-гуманитарные проблемы образования
и профессиональной самореализации»
Социальный инженер-2024

Сотников Е.А., 86	Фролова А.А., 118
Спиридонова А.А., 301	Фролова В.В., 115
Степанова А.А., 305	Фудина А.В., 123
Степанова Н.А., 311	Химченко А.Д., 344, 348
Стецик О.В., 315	Хомченко А.В., 351
Студеникина С.С., 318	Хорошавина А.Б., 363
Судьярова С.А., 323	Цветкова С.А., 126
Таушев К.А., 91	Чеботарёв М.В., 129
Тимохин В.В., 285	Червень А.А., 356
Тодорева Е.С., 94	Чумаков А.К., 367
Трепутнева К.В., 329	Шарькина П.Д., 360
Тулякова С.О., 99	Швецова Е.Э., 132
Тутуев И.Р., 103	Шкурихина С.В., 136
Уланова М.М., 107	Шмелева Т.А., 139
Феоктистова Л.А., 332	Шорникова А.А., 142
Фетисов А.Н., 112	Шуваева А.С., 146
Филенко А.О., 338	Эльгудина М.М., 149
Францева А.И., 341	Якушева А.П., 152

Научное издание

Международная научная конференция молодых исследователей
«Социально-гуманитарные проблемы образования
и профессиональной самореализации»
Социальный инженер-2024

Часть 6

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 № 15-Н/25

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