

16+



XXV Всероссийская
студенческая научно-практическая
конференция Нижневартовского
государственного университета

Часть 10

Психология

Нижневартовск, 4-5 апреля 2023

Нижневартовск
НВГУ
2023

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

**XXV Всероссийская студенческая
научно-практическая конференция
Нижевартовского
государственного университета**

Часть 10

Психология

*г. Нижевартовск,
4-5 апреля 2023 г.*

Нижевартовск
2023

УДК 001
ББК 72я43
Н60

16+

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
(протокол № 2 от 31.01.2023 г.)

Н60 **XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция
Нижевартовского государственного университета (г. Нижевартовск, 4-5
апреля 2023 г.) / Под общей ред. Д.А. Погonyшева. Ч. 10. Психология.
Нижевартовск: изд-во НВГУ, 2023. 201 с.**

ISBN 978-5-00047-688-8

Издание адресовано специалистам-практикам, педагогическим работникам,
научным сотрудникам, аспирантам и студентам.

ББК 72.0я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

ISBN 978-5-00047-688-8



9 785000 476888 >

© НВГУ, 2023

УДК 159.922

Богачева Ю.С.

Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ КОНСТРУКТИВНЫЕ И НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в процессе жизнедеятельности и общения с другими людьми подростки становятся участниками многих конфликтов со взрослыми и сверстниками. Для успешного разрешения конфликтов необходимо, чтобы подросток обладал определёнными знаниями и умениями. Также на выбор им наиболее подходящих способов разрешения конфликтных ситуаций влияет формирующаяся в этом возрасте направленность личности самого подростка. Поэтому, нам важно иметь знания о наличии связи между направленностью личности подростка в общении и выбором им стратегии поведения в конфликте.

Мы выделили и определили основные понятия исследования:

– Конфликт – это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями [1, с. 89].

– Конструктивные способы поведения - это модель поведения, при которой у человека присутствует определенный опыт действий относительно конфликтной ситуации, благодаря которым вероятный конфликт может быть предупрежден или разрешен, использован как средство изменения и развития взаимоотношений с окружающими людьми [3, с. 336].

– Неконструктивные способы поведения – это способы действия, направленные либо на смягчение переживаний, устранение неприятных ощущений, связанных с конфликтом, либо на непризнание наличия конфликта [3, с. 337].

– Направленность личности в общении – это совокупность смысловых установок и ценностных ориентаций личности, представлений о целях общения, его средствах [2, с. 23].

Исследованием способов поведения подростков в конфликте в связи с направленностью их личности в общении занимались А.С. Белкин, С.В. Дубровина, Л.Г. Дмитриева, О.А. Качанова. Данные авторы установили, при каких видах направленности личности в общении подросток выбирает конструктивные и неконструктивные способы поведения в конфликте со сверстниками.

Так, А.С. Белкин утверждал, что стиль соперничества характерен для подростков, основным стремлением которых является удовлетворение собственных интересов и желаний. Если подросток выбирает стиль приспособления, то чаще всего это свидетельствует о том, что ему важно сохранить дружеские отношения с оппонентом, а главной ценностью подростка является стабильность [1, с. 90].

На основе результатов исследования С.В. Дубровиной, посвященного определению зависимости выбора стратегии поведения в конфликте от направленности личности по

параметру экстраверсия-интроверсия, были сформулированы выводы о том, что стратегия соперничества характерна для экстравертов, а стратегии избегания, приспособления и поиска компромисса свойственны интровертам [3, с. 339].

В статье Л.Г. Дмитриевой прослеживается влияние эгоцентрической и диалогической направленности личности на особенности конфликтного поведения подростка. Подростки с эгоцентрической направленностью в конфликте чаще всего выбирают стратегию соперничества, так как им сложно принять иную точку зрения, поставить себя на место другого. Подростки с диалогической направленностью личности отличаются умением выстраивать гармоничные взаимоотношения с окружающими. В конфликте они придерживаются стратегии сотрудничества, так как им важно сохранить доброжелательные отношения с окружающими [2, с. 24].

О.А. Качанова в статье определяет связь конфликтного поведения подростков и социальной дезадаптации. Автор пишет, что конфликтное поведение подростков обусловлено особенностями их убеждений, моральных принципов, жизненных ориентаций. Подростки, являющиеся лидерами в неформальных группах, бывают зачинщиками драк, краж, разбоев. Следовательно, соперничество, для таких групп подростков, является приоритетной стратегией поведения [4, с. 16].

Ознакомившись с трудами данных авторов, мы можем сделать вывод о том, что в силу проблемности протекания переходного возраста, конфликты для подростка - частое явление, а выбор стратегии поведения в конфликте зависит от доминирующих мотивов, ценностей, интересов подростка.

Проблема нашего исследования заключается в поиске ответа на вопрос о наличии или отсутствии связи способов поведения подростков в конфликтах и направленности их личности.

Цель исследования – установить взаимосвязь между видами направленности личности подростка в общении и способами поведения в конфликте. Его объект – конструктивные и неконструктивные способы поведения подростков в конфликте, а предмет – взаимосвязь направленности личности подростка в общении и стратегии поведения в конфликте. Гипотеза: подростки, имеющие диалогическую направленность личности в общении, выбирают конструктивные способы поведения в конфликте. Для достижения цели, задачи исследования, проверки поставленной гипотезы были использованы методы: а) теоретические: анализ, систематизация и обобщение исследований по теме; б) сбора эмпирических данных: анкетирование «Конфликты и подросток» (Ю.С. Богачевой); тестирование «Поведение в конфликтной ситуации» (ТКИ) (К. Томаса и Р. Килманна, в адаптации Н.В. Гришиной) (<https://clck.ru/35EsQp>), «Направленность личности в общении» (С.Л. Братченко) (<https://clck.ru/35EsQy>). Базой исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Владимира «Лицей №17». Исследуемая группа: учащиеся 8 «б» класса в составе 20 человек в возрасте 14-15 лет.

На основе анкеты «Конфликты и подросток», мы установили, что:

1) Конфликты в классе – явление редкое, об этом свидетельствуют ответы на вопросы, направленные на выявление частоты конфликтов между учениками: 2. Часто ли ты вступаешь в конфликты со сверстниками? («да» – 10%; «иногда» – 12%; «нет» – 78%); 7. Ты предпочитаешь идти на уступки? («да» – 80%; «иногда» – 14%; «нет» – 6%); 8. Ты стараешься избегать конфликтных ситуаций? («да» – 77%; «иногда» – 19%; «нет» – 4%).

2) Исходя из ответов подростков на вопрос №5 о причинах возникновения конфликтов, мы выяснили, что столкновения чаще всего происходят на основе: борьбы за определенный статус в группе (59%); борьбы за внимание противоположного пола (25%); борьбы за расположение учителей (16%).

3) Вопросы №10, 11, 12 помогают определить уровень развития умений саморегуляции подростков в ситуации конфликта. Мы выяснили, что 60% учащихся легко контролировать свои действия во время раздражения (вопрос №10); 58% учащихся предпочитают никак не реагировать на оскорбления со стороны сверстников (вопрос №11); если конфликт неизбежен, то 52% учащихся будут пытаться успокоить оппонента, 28% будут молчать, 10% яростно вступят в спор, 10% могут не удержаться и стукнуть оппонента (вопрос №12).

Согласно результатам методики «Поведение в конфликтной ситуации», для большинства учащихся – 50% – характерен такой тип поведения в конфликтной ситуации как сотрудничество, 20% учащихся привыкли устранять конфликт с помощью нахождения компромисса, 5% учащихся предпочитают избегать конфликтов, 5% учеников более склонны к приспособлению, 20% учеников привыкли к соперничеству.

Результаты методики «Направленность личности в общении» свидетельствуют о том, что диалогическая НЛО присуща 55% учащихся, для 25% учащихся характерна авторитарная НЛО, 10% учащихся имеют манипулятивную НЛО, 5% учащихся – индифферентную и еще 5% учащихся имеют конформную НЛО. Подростки, для которых характерна альтероцентристская НЛО, в этом классе отсутствуют.

Обобщив результаты методик, посредством количественно анализа результатов мы установили, что большинство подростков, использующих конструктивные стратегии поведения в конфликте – сотрудничество (50% учащихся) и поиск компромисса (20% учащихся), входят в число учащихся с диалогической НЛО (55% учащихся). Они редко вступают в конфликты, стараются разрешить недопонимание на ранней стадии взаимодействия.

Подростки, придерживающиеся такой стратегии поведения как соперничество (20% учащихся), входят в число тех, кто имеет авторитарную (25% учащихся) и манипулятивную (10% учащихся) направленность личности. Они часто являются участниками конфликтных ситуаций, а иногда её зачинщиками. Такие подростки не считаются с чужими интересами, не идут на уступки, могут применять физическую силу. Для них важно достичь цели и удовлетворить собственные потребности любым способом.

К избеганию (5% учащихся) склонны подростки с индифферентной направленностью личности (5% учащихся), а к приспособлению (5% учащихся) – подростки с конформной

направленностью личности (5%). Такие подростки привыкли игнорировать проблемы, проявляют непонимание во взаимоотношениях с другими людьми.

Для подтверждения полученных результатов и установления их достоверности, мы провели расчёт коэффициента корреляции Спирмена, где за независимую переменную принят вид направленности личности в общении, а зависимой переменной является стиль поведения в конфликте.

Таблица 1

Результаты расчётов коэффициента корреляции Спирмена

Вид направленности личности в общении	Стратегии поведения в конфликте				
	Сотрудничество	Компромисс	Приспособление	Соперничество	Избегание
Диалогическая	0.606	0.235	-0.267	0.071	0.265
Авторитарная	-0.385	-0.088	-0.106	0.068	-0.4
Манипулятивная	-0.162	0.064	-0.141	-0.123	0.217
Индиферентная	-0.084	-0.398	0.07	0.106	0.158
Конформная	0.323	-0.026	0.617	0.265	-0.386

Примечание: Критические значения для $n = 20$, при $p \leq 0.05$, $r = 0.45$; при $p \leq 0.01$, $r = 0.57$.

Итак, были установлены значимые корреляции в двух случаях.

1) Высокому значению показателя диалогической направленности личности соответствует высокое значение показателя стратегии «Сотрудничество». Это значит, что сотрудничество, являющееся наиболее конструктивным способом поведения в конфликте, в большинстве случаев выбирают подростки с диалогической направленностью личности в общении. Они способны грамотно разрешать ситуации сложного социального взаимодействия, обладают навыками саморегуляции, ведения переговоров, принятия иной точки зрения.

2) Высокому значению показателя конформной направленности личности соответствует высокое значение показателя стратегии «Приспособление», это означает, что данная стратегия поведения в конфликте, которая является неконструктивной, присуща подросткам с конформной направленностью личности в общении. Данные учащиеся не привыкли отстаивать собственные взгляды, ориентированы на подчинение, принятие «объектной» позиции.

Таким образом, нам удалось установить взаимосвязь между видами направленности личности подростков в общении и способами поведения в конфликте.

Результаты данного исследования могут найти своё применение в работе педагога-психолога при организации психологической профилактики использования подростками неконструктивных способов поведения в конфликтах. Профилактическая программа должна быть ориентирована на формирование диалогической направленности личности подростков в общении: приобретение ими навыков построения гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми, основанного на взаимном уважении и доверии, стремлении к сотрудничеству. Для этого целесообразно использовать такую форму работы как тренинг, где будут реализованы разнообразные методы, например, лекция, беседа, групповые обсуждения,

психогимнастика, ролевая игра. На тренинговых занятиях необходимо развить у подростков навыки построения гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми, сформировать способность к самоконтролю и саморегуляции, повысить конфликтоустойчивость личности учащихся.

Литература

1. Белкин А.С. Конфликтология: наука о гармонии. Екатеринбург. 1995. С. 88-92.
2. Дмитриева Л.Г., Шурухина Г.А, Каримова Д.Н. Психологические особенности проявления эгоцентризма и диалогичности в подростковом возрасте // Вестник Удмуртского университета. 2019. Т. 29. № 1. С. 21-26.
3. Дубровина С.В., Климонтова Т.А., Чепурко Ю.В. Стратегия поведения в конфликтной ситуации при различной направленности личности (по параметру экстраверсия -интроверсия) // Педагогика и психология. 2016. Т. 5. №4(17). С. 335-340.
4. Качанова О.А. Конфликтное поведение подростков, как фактор социальной дезадаптации // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. Челябинск, 2019. № 1(8). С. 15-17.

© Богачева Ю.С., 2023

УДК 159.9

Борисова А.М.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Склонность к различным видам расстройств пищевого поведения (РПП) появляется именно в подростковом возрасте, так как в этот период происходит один из возрастных кризисов, который характеризуется чувством взрослости, сменой ведущего вида деятельности, акцентуацией характера, низкой или завышенной самооценкой. Подростковый возраст – это период развития, во время которого изменяется отношение к себе и к окружающим людям, начинают формироваться процессы самосознания, появляется жизненная позиция и ценности. Подростки стараются изменить себя как внешне, так и внутренне. Такие перемены могут быть как положительными, так и отрицательными. В погоне за неким идеалом, который пропагандирует общество, подростки порой даже не замечают нарушений, происходящих в их пищевом поведении.

Влияние окружающих и СМИ, слабая психика, изменяющиеся условия жизни ежедневно увеличивают количество подростков, страдающих от нарушения пищевого поведения.

На сегодняшний день существует множество работ, посвящённых изучению РПП в подростковом возрасте, приоритетной задачей в которых является установление основных причин возникновения нарушений в приёме и восприятии пищи, особенностей протекания, а также форм профилактики.

Необходимо отметить, что пищевое поведение начинает формироваться с рождения ребёнка и связано со многими поведенческими реакциями. В период кормления у младенца задействованы все органы чувств: обонятельные, вкусовые и тактильные. А также изменяется темп дыхания, сердечная деятельность и активность рук. Вместе с пищевым поведением у ребёнка формируется доверие к миру, способность получать удовольствие от процесса и от достижения цели.

Пищевое поведение – это отношение человека к еде, образец питания, который закладывается с детства [5]. Оно совмещает в себе всевозможные элементы поведения, связанные с процессом приёма пищи. К этим компонентам можно отнести: поиск еды, процесс её употребления и физиологические процессы организма [2]. На формирование пищевого поведения подростков оказывает влияние огромное количество причин, которые могут привести к его нарушению: физиологические, генетические, психологические, семейные, травмирующие события и социокультурные.

Физиологические причины принято связывать с работой и функционированием мозга. Во время употребления пищи в крови поднимается уровень триптофана, что стимулирует выработку серотонина, следовательно, у человека поднимается настроение и появляется чувство сытости. Нарушения в работе мозга могут выступать как причины появления РПП. Происходит дисрегуляция в системе контроля аппетита и ослабление связи поведения и процессами в нервной системе.

Генетические причины. Проведено немало исследований, доказывающих, что нарушения пищевого поведения могут передаваться по наследству [9]. Подростки, имеющие в своей семье родственников, страдающих РПП, в 10 раз больше подвержены появлению данного заболевания, чем те, кто не имеет подобных родственников [9].

Психологические причины. Подростковый возраст является одним из самых трудных этапов в развитии ребёнка. Представители психоанализа связывают возникновение РПП и отношения между матерью и ребёнком. В этом случае приём пищи приравнивают к процессу сосания груди, а голод и рвоту – отказ от неё. Развитие компульсивного переедания проявляется в качестве зависимости от матери, а нервная анорексия в потребности обрести независимость от родителя [7].

Семейные причины. Нарушения в питании могут быть развиты из-за обидных замечаний родителей по поводу внешности и веса. Доказано, что на восприятие своей внешности и уровень самооценки дочерей главным образом влияют отношения с матерью, а также самовосприятие матери себя.

Многочисленные исследования доказали связь между травмирующим событием и возникновением нарушения пищевого поведения. В этом случае еда выступает в качестве копинг-стратегии, помогающей справиться с переживаниями.

Для объяснения данного явления, была предложена психосоматическая модель. Суть которой заключается в том, что стимулом к приёму пищи является не биологический голод, а тревога, стресс и депрессия. Человек «заедает» последствия травмирующего опыта. Предлагаемый подход позволяет по-новому понять проблему РПП. Сосредоточенность человека на еде порождает его отстранённость от проблемной реальности.

С развитием социальных сетей данная причина возникновения РПП является самой распространённой среди молодёжи. Ежедневная пропаганда «идеального тела» заставляет девушек и юношей сомневаться в себе, искать в себе недостатки и пытаться подстроиться под эти стандарты ценной своего здоровья. Развитие модельной и развлекательной индустрии также связано с процветанием пластической хирургии.

Условно пищевое поведение разделяют на адекватное и нарушенное. Нормальное пищевое поведение обеспечивает гармоничное функционирование всех процессов в организме, в то время как нарушение приёма пищи приводит к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических [5].

Расстройства пищевого поведения (РПП) – это разнообразные поведенческие модели, связанные с нарушением приёма пищи. А. Егоров считает, что нарушение пищевого поведения – это обсессивно-компульсивное расстройство, то есть оно представляет собой некие навязчивые мысли о еде. Так как мысли являются основой наших взглядов и действий, у подростка постепенно начинают изменяться представления о себе и пище, которую он принимает.

В литературе отечественных исследователей выделяют 4 подхода к развитию РПП:

Концепция личностных границ – если с самого детства ребёнку не дают право выбора, за него всё решают родители, то со временем он разучится принимать правильные решения в

этих или иных вопросах и не сможет полностью контролировать свою жизнь [9]. То есть нарушение независимости в раннем возрасте, в том числе в отношении приёма пищи, в подростковом возрасте может привести к развитию расстройств пищевого поведения [7].

Социальный подход – нарушения в восприятии собственного тела формируются у подростков из-за социально принятых моделей внешности, которые он усвоил в детстве.

Когнитивный подход – уровень самооценки, восприятие собственного тела и пристрастия к диетам связаны с индивидуальными особенностями человека. Формирование расстройств пищевого поведения зависит от развития познавательных и поведенческих функций.

Медицинский подход (О.А. Скугаревский) – предрасположенность к возникновению расстройств пищевого поведения объясняется генетическими причинами [8].

Особенности поведения и мышления, страдающих нарушениями пищевого поведения, зависят от его видов. Принято выделять нервную анорексию, нервную булимию и компульсивное переедание.

Нервная анорексия – это психическая болезнь, характеризующаяся желанием похудения путём следования различным диетам [4]. Данный вид нарушений чаще всего начинается именно в подростковом возрасте и подвержены ему в основном девушки. Анорексия сопровождается депрессией и биполярным расстройством. У подростка появляется желание контролировать себя и окружающих людей, снижается социальная активность и эмоциональная реакция на происходящее. Физически, наличие нервной анорексии, можно наблюдать в быстрые потери веса, нарушении менструальных циклов, в утомляемости и головокружениях, а также частом ощущении холода. Девушки, озабоченные своим весом, начинают считать калории, голодать, при этом отрицая это чувство. Они перестают принимать пищу в присутствии других людей, отдаляются от близких и друзей, скрывая количество принятой еды. У них появляется некая церемония приготовления и принятия пищи.

Нервная булимия – это нарушение пищевого поведения, для которого характерно периодическое переедание и чрезмерный контроль веса. Отличительной чертой является то, что подросток будет стараться сохранить вес в пределах нормы, а не критически его уменьшить [4]. Характерные особенности: приступы переедания, изнурительные физические упражнения, «очищение организма» после каждого приёма пищи, использование слабительных и мочегонных препаратов, депрессия, низкая самооценка.

Компульсивное переедание – это расстройство пищевого поведения, которое встречается чаще остальных. Оно характеризуется не контролируемым употреблением пищи, которое возникает в результате стрессовых ситуаций [10].

Подростки, страдающие перееданием, обычно имеют лишний вес, но не стараются компенсировать это голодовкой или физическими упражнениями, как это делают больные булимией.

К основным особенностям проявления компульсивного переедания можно отнести:

– периодичные приступы переедания. Подростки теряют контроль в процессе употребления пищи. Они съедают гораздо больше еды, чем их сверстники в течении

определённого периода времени. Такие приступы происходят примерно раз в неделю в течении одного трёх – месяцев;

– низкая самооценка. Подростки начинают чувствовать стыд за свой внешний вид. Частые насмешки со стороны окружающих вызывают отвращение к себе, что приводит к тому, что дети становятся замкнутыми и агрессивными. Они отдаляются от окружающих и скрывают процесс принятия пищи.

– возникновение ожирения, диабета, проблем с сердцем и менструальным циклом у девушек, кожных высыпаний.

Компульсивное переедание характеризуется тремя основными признаками: скоростью приёма пищи, принятием еды до возникновения чувства дискомфорта, поглощением еды при отсутствии голода [6]

В отличие от булимии и анорексии, при компульсивном переедании человек понимает и признаёт имеющуюся проблему, а приступы неконтролируемого принятия пищи заканчиваются отвращением к себе и чувством стыда. человек понимает и признаёт имеющиеся проблему. Также отличительной чертой является то, что самооценка подростка на прямую не зависит от массы и состояния тела [3].

Для успешного предотвращения развития РПП у подростков в работе с ними необходимо использовать профилактику, которая должна начинаться в образовательных учреждениях. В процессе работы с подростками необходимо использовать просветительские мероприятия: лекции, беседы, классные часы. Главная цель – информирование учащихся и их родителей о РПП.

Профилактика – это совокупность мероприятий, направленных на поддержание здоровья людей, ликвидацию условий, влияющих на формирование различных видов девиантного поведения, а также коррекцию и преодоление серьезных психологических трудностей и проблем.

Деятельность психолога в работе с подростками, страдающими одним из видов пищевого расстройства, включает в себе разнообразные формы и методы профилактики.

Среди форм профилактики принято выделять: индивидуальную и групповую деятельность, классные часы и внеклассные мероприятия.

Метод профилактики – это инструмент, с помощью которого психолог организует воздействие на подростка для решение какой-либо проблемы. Выделяют четыре группы методов профилактики:

- методы развития сознания учащихся;
- методы поддержки и стимулирования новых навыков;
- методы организации деятельности подростков;
- методы диагностики и контроля [10].

Основной целью данных методов будет информирование и коррекция РПП. К основным задачам будет относиться формирование здорового образа жизни, воспитание самостоятельности и контроля, а также работа с родителями, которая будет касаться методов воспитания и поддержки подростков.

Наиболее подходящим видом профилактики РПП является психологическая профилактика учащихся. Основная цель психопрофилактики – раннее выявление и ликвидация причин, негативно влияющих на развитие индивида. Она может проходить как в индивидуальной, так и в групповой форме. Консультации и просветительские мероприятия могут помочь подросткам узнать больше об их проблеме, способах её преодоления и о правильном питании [1].

Анализ различных программ профилактики нарушений пищевого поведения подростков позволил сделать следующие выводы.

Программы по профилактике расстройств пищевого поведения подростков направлены на формирование знаний о причинах возникновения РПП и здорового образа жизни. Целевой аудиторией являются учащиеся от 13 до 18 лет, а также их родители. В профилактической деятельности в основном задействованы информационные методы работы – лекции и беседы, а также диагностика и тренинги.

С целью определения связи между расстройством пищевого поведения подростков и уровнем их самооценки было проведено эмпирическое исследование на базе одной из школ г. Владимира среди 27 учащихся в возрасте 15-16 лет.

В исследовании использовались следующие методики: тестирование («Голландский опросник пищевого поведения DEBQ»; «Шкала оценки пищевого поведения»; «Определение самооценки» Р.В. Овчарова) [8].

Данные методики были выбраны в связи с точным диагностированием нервной булимии и неудовлетворённости собственным телом, а также вида пищевого поведения и определением уровня самооценки подростков, поскольку гипотеза нашего исследования заключается во взаимосвязи между расстройством пищевого поведения подростков и уровнем их самооценки при условии отсутствия адекватного принятия собственного тела.

По итогам анализа результатов методики «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ» можно сделать вывод, что для 4% учащихся характерен показатель ниже нормы по шкале «ограничительное (диетическое) пищевое поведение», что свидетельствует о неконтролируемом и неосознаваемом приёме пищи. Также у данного процента подростков выше нормы находится показатель по шкале «экстернальное пищевое поведение»: им сложно удержаться при виде аппетитной еды, они не контролируют количество съеденного.

У 26% учащихся показатель по ограничительному (диетическому) ПП находится выше нормы. Для данных подростков характерны чрезмерный контроль и осторожность в употреблении пищи. Показатель по шкале «экстернальное ПП» у них находится ниже нормы.

Для 70% учащихся показатели по двум шкалам находятся в пределах нормы, что свидетельствует о разумном питании, отсутствии переедания и ограничений при употреблении пищи.

С помощью опросника «Шкала оценки пищевого поведения» было установлено, что 33% подростков имеют высокую предрасположенность к булимии. Они могут испытывать перепады настроения в зависимости от количества съеденной еды. У них наблюдаются периоды переедания и чрезмерный контроль веса.

У 29% учащихся была выявлена низкая предрасположенность, у них отсутствует неконтролируемое переедание и эпизоды очищения организма после приёма пищи, не закидываются на еду и в целом спокойно относятся к ней.

38% подростков из числа учащихся имеют среднюю предрасположенность к булимии, у них могут быть отрицательные мысли о собственном теле, которые обычно пропадают при задействовании в любом виде деятельности, также они не склонны менять вес и состояние своего состояния с помощью различных диет.

По результатам теста «Определение самооценки» по Р.В. Овчаровой было установлено, что 45% учащихся имеют высокий уровень самооценки, 29% – средний уровень и 26% – низкий уровень самооценки.

Сравнительный анализ результатов методик «Шкала оценки пищевого поведения», «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ», «Определение самооценки» по Р.В. Овчаровой.

При сравнении методик за главное значение были взяты результаты теста «Определение самооценки» по Р.В. Овчаровой, имеющие три показателя: высокий, средний и низкий уровень самооценки учащихся. Таким образом, среди учащихся преобладает эмоциональное пищевое поведение в пределах нормы для высокого, среднего и низкого уровня самооценки. Для подростков с высоким уровнем самооценки характерна низкая предрасположенность к булимии – 67%, а также средняя неудовлетворённость своим телом – 58%.

Среди респондентов со средним уровнем самооценки, преобладающим является средняя предрасположенность к развитию булимии – 75% и в равных процентах (50%) средняя и низкая неудовлетворённость телом.

И среди подростков с низким уровнем самооценки была выявлена высокая предрасположенность к булимии у 86% и у 57% высокая неудовлетворённость своим телом.

Дальнейшая работа специалиста будет построена в рамках психологической профилактики с привлечением родителей и ближайшего окружения. В данном случае профилактика рассматривается на 3 уровнях: работа с подростками, склонными к булимии, первичная профилактика пищевой зависимости и работа с родителями.

В работе с учащимися, имеющими высокую предрасположенность к булимии, следует придерживаться рекомендаций в работе, которые касаются предоставления возможности права выбора и ответственности за свой выбор, конфиденциальности обсуждения проблем, проявления поддержки и понимания, что будет способствовать созданию доверительных отношений между подростком и педагогом-психологом.

Таким образом, расстройство пищевого поведения возникает в основном в подростковом возрасте, так как в этот период дети зависимы от мнения общества, у них формируется некий идеал, к которому они стремятся, не замечая нарушений, происходящих в их пищевом поведении. Обычно РПП сопровождается низкой самооценкой, неудовлетворённостью своим телом и высоким ограничительным пищевым поведением.

Литература

1. Аграс В.С., Эпл Ф.Р. Победить расстройство пищевого поведения. Когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переедании, пошаговое пособие по самопомощи. Киев: Диалектика. 2021. 128 с.
2. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. М.: Джангар. 2012. 864 с.
3. Международная классификация болезней (10-пересмотр): классификация психических и поведенческих расстройств: Клинические описания и указания по диагностике. СПб.: Оверлайд, 1994. 301 с.
4. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь. 2007. 766 с.
5. Милица К.Н. Тревожно-депрессивные акцентуации в оценке качества жизни пациентов с ожирением и метаболическим синдромом // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). 2016. №29. С. 62-65.
6. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: Дис. ... д-ра псих. наук. М., 2005. 431 с.
7. Сидоров А.В. Психологические модели переедания и ожирения // РПЖ. 2011. Т. 8. №3. С. 30-40.
8. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения. Минск: БГМУ, 2007. 340 с.
9. Чухрова М.Г. Психологические особенности и поведенческие расстройства в структуре аддикции переедания // КемГУ Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2006. №2 (40). С. 77-82.
10. Шакурова М.В. Методика и технологии работы социального педагога: лабораторный практикум. Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2002. 145 с.

© Борисова А.М., 2023

УДК 159.9

Боровик В.С.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

На современном этапе развития общества возникает необходимость во всесторонне развитой личности. В связи с этим, значительное внимание начинает уделяться уровню самооценки подростков, стилю семейного воспитания и родительскому воспитанию, которые в значительной мере, влияют на данную составляющую его личности. Так как члены семьи становятся первым агентами социализации для ребенка, а также оказывают активное воздействие на становление и формирование многих черт его личности, очень важно помочь и направить подростков в адекватном формировании оценки своих способностей, возможностей. Кроме того следует оказать поддержку в тех ситуациях, когда они испытывают трудности в отношениях со своим ближним окружением, а именно с родителями.

Формированием адекватной самооценки у подростков с разным стилем семейного воспитания занимаются многие известные исследователи, каждый из них рассматривает эту проблему разносторонне, привносит в нее свой неповторимый вклад. Но все ученые едины в одном: формирование адекватной самооценки у подростков с разным стилем семейного воспитания имеет огромное значение. Так как данная тема разработана недостаточно полно, именно поэтому актуальность и социальная значимость ее остается злободневной.

Подростковый возраст – это период с 11 до 17 лет, в течение которого происходит развитие личности человека, а также подготовка к взрослой жизни. В этом возрасте появляется новый психологический симптом – чувство взрослости, благодаря которому подросток начинает сравнивать себя с другими, а также перестраивает свою деятельность, задумываясь об оценке себя, своей личности [8].

Отношения и атмосфера, царящие между членами семьи играют большую социализирующую роль, обеспечивают умственное, физическое и эмоциональное развитие, а также влияют на отношение подростков к учебе и определяет ее успешность. Более остро данная проблема встает именно в подростковом возрасте, когда нарушение детско-родительских отношений в совокупности с нежелательным стилем воспитания, господствующим в семье, приводит к нарушению процесса становления адекватной самооценки подростков, а так же способствует формированию личностей с неадекватными уровнями самооценки [2].

Понятие «стиль воспитания» трактуется, как совокупность приемов, установок, ценностных ориентаций, обеспечивающих подготовку подрастающего поколения к самостоятельной жизни в обществе [6].

Особенности формирования адекватной самооценки у подростков с разным стилем семейного воспитания определяются в следующем:

- от младшего к старшему подростковому возрасту происходит углубление и переориентировка содержания самооценки с учебы на отношения со сверстниками;
- самооценка оказывает влияние на процесс общения, успешность подростка в деятельности, на его социально-психологический статус в референтной группе, в семье;
- в каждой семье складываются определенные типы детско-родительских отношений, которые оказывают непосредственное влияние на уровень самооценки подростка, выделяются четыре стиля семейных отношений – это авторитетный, авторитарный, либеральный, индифферентный [7];
- разные комбинации детско-родительских контактов устанавливают различные типы или стили данных взаимоотношений, а из этого следует, что они оказывают различное влияние на ход формирования уровня самооценки подростка [1].

Таким образом, особенности становления самооценки подростка напрямую зависят от характера его нахождения в сфере отношений со взрослыми, сверстниками, а также от определенных социальных обстоятельств его жизни и развития.

Для изучения процесса становления самооценки подростков с разным стилем семейного воспитания, нами было проведено эмпирическое исследование на базе одной из школ г. Владимира среди 26 учащихся в возрасте 14-16 лет.

В работе были использованы следующие методики: тестирование («Тест-опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) [4], ориентировочная анкета («Стили семейного воспитания в отражении подростков» Е.Н. Каткова, А.С. Гахова) [3], опросник социализации для школьников («Моя семья» Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко) [5].

Анализ данных, полученных по результатам проведения методики «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) показал, что такой уровень самооценки, как адекватный присутствует у 62% учащихся (16 человек). Самооценка помогает правильно соотнести свои силы с различными задачами и требованиями окружающих. Их активность умеренна и целесообразна, направлена на познание других и себя в процессе общения. Завышенный уровень присущ 23% подростков (6 человек). У таких подростков, имеется большая направленность на общение, причем малосодержательное. Они меньше склонны выражать себя через продуктивную деятельность. У 15% подростков (4 человека) наблюдается заниженный уровень самооценки. Им свойственно болезненное перенесение критических замечаний в свой адрес. Чаще всего такие подростки стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости (рис. 1).

По результатам исследования на основе ориентировочной анкеты «Стили семейного воспитания в отражении подростков» (Е.Н. Каткова, А.С. Гахова) можно констатировать следующие данные: 54% подростков (14 человек) в семье имеют демократический стиль воспитания. У таких ребят наблюдается ярко выраженные чувства принадлежности к семье. Семья для них выступает и воспринимается как самостоятельная ценность. 35% (9 человек) имеют либеральный стиль семейного воспитания. Подросток должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или

нежелание руководить детьми. Для 12% (3 человека) присущ авторитарный стиль воспитания. В семье наблюдается вынесение решения на счет какого-либо вопроса в связи с диадой родитель-ребенок, то есть мать и отец всеми способами решают проблемы своего сына или дочери, исходя из мысли о том, что он/она все еще ребенок и не может самостоятельно справиться с трудностями (рис. 2).

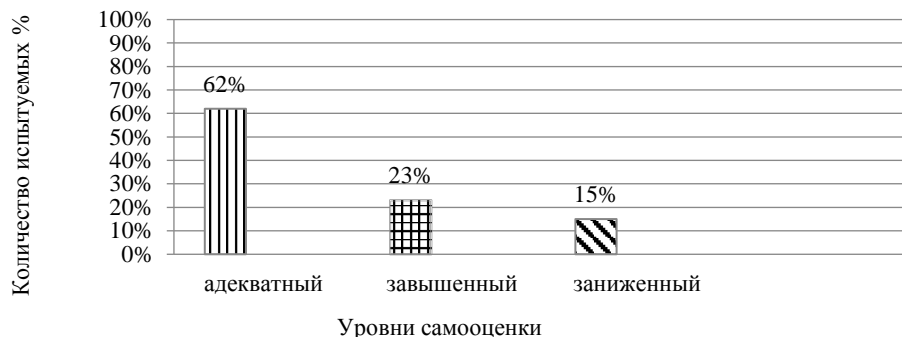


Рис. 1. Распределение уровней самооценки подростков («Тест-опросник самоотношения» В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)

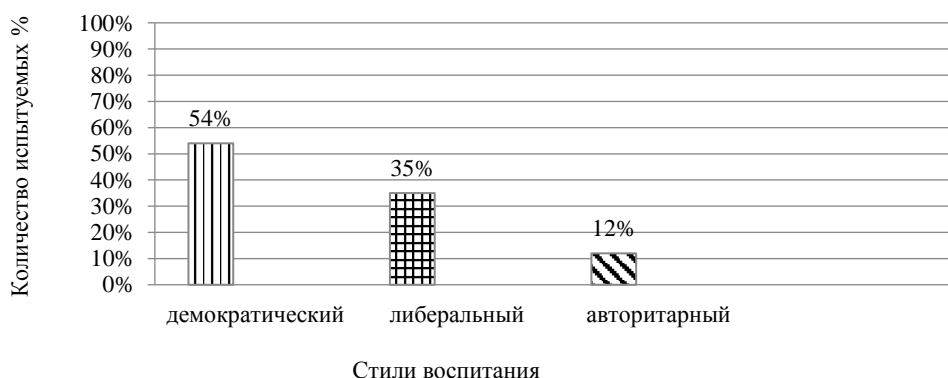


Рис. 2. Распределение стилей воспитания в семье подростков (ориентировочная анкета «Стили семейного воспитания в отражении подростков» Е.Н. Каткова, А.С. Гахова)

Анализ данных, полученных по результатам проведения опросника социализации для школьников «Моя семья» (Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко) показал, что у 54% (14 человек) выявлен благополучный уровень взаимоотношений. В семьях таких воспитанников царит доброжелательная атмосфера, система семейных взаимоотношений характеризуется как дающая чувство защищенности. Для 38% (10 человек) присущ менее благополучный уровень взаимоотношений. Этот уровень характеризуется не очень высоким благополучием в семье, но достаточно хорошими межличностными, внутрисемейными и внешними контактами. У 8% (2 человек) выявлен удовлетворительный уровень взаимоотношений. В семье с таким показателем отношений между ее членами присутствуют такие качества как: сплоченность, понимание, доверие, но в своем развитии они находятся на начальных стадиях, не удовлетворяющих потребности подростка в защищенности. Это, в свою очередь, может трансформироваться в ссоры между родителями и детьми (рис. 3).

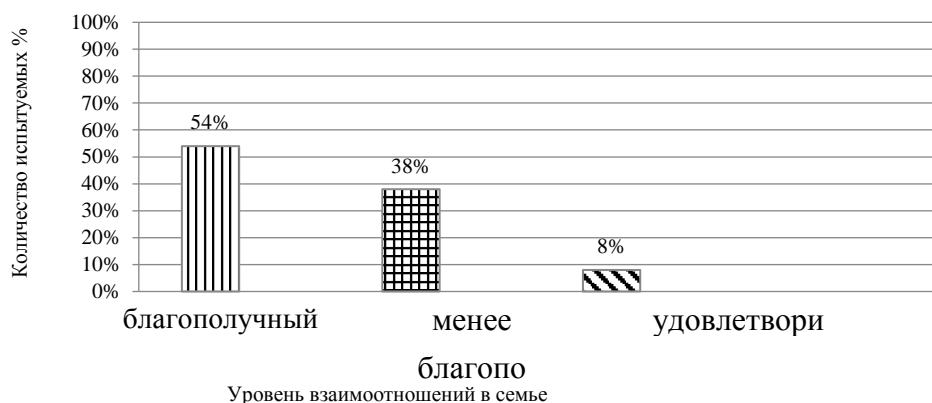


Рис. 3. Распределение уровней взаимоотношений в семье подростков («Моя семья» Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко)

Таким образом, на этапе установления связи между показателем уровня самооценки подростка и стилем семейного воспитания, уровнем взаимоотношений в семье были выявлены следующие значимые показатели: для учащихся с адекватным уровнем самооценки – демократический стиль воспитания (69%), благоприятный уровень взаимоотношений (75%); для учащихся с завышенным уровнем самооценки – либеральный стиль воспитания (50%), малоблагоприятный уровень взаимоотношений (50%); для учащихся с заниженным уровнем самооценки – авторитарный стиль воспитания (50%), удовлетворительный уровень взаимоотношений (67%).

Таблица

Сравнительный анализ показателя отношений между членами семьи и уровня социализированности подростков

Уровень самооценки подростков	Стиль семейного воспитания			Уровень взаимоотношений в семье			
	демократический	либеральный	авторитарный	благоприятный	менее благоприятный	удовлетворительный	неблагоприятный
Адекватный	69%	31%	–	75%	25%	–	–
Завышенный	33%	50%	17%	33%	50%	17%	–
Заниженный	25%	25%	50%	–	33%	67%	–

Результаты проведенного исследования позволяют спланировать перспективу дальнейшей работы, которая заключается в разработке и проведении на практике программы по формированию адекватной самооценки у подростков с учетом их стиля семейного воспитания. Использование данной программы будет способствовать выработке:

- адекватного уровня самоотношения подростков;
- полноценного представления о самооценке и ее составляющих;
- возможности выражению себя, своих способностей с помощью творчества и других методов и форм деятельности;

- основных понятий о психологии семейных отношений;
- осознания подростками собственных положительных и отрицательных сторон;
- психологической готовности к гармоничным взаимоотношениям в семье;
- актуализации своих личностных ресурсов, позволяющих достигать успехов;
- развития стремления к самопознанию и саморазвитию.

Программа включает в себя следующие блоки: работа с подростками, работа с родителями. Сроки реализации программы: 10 недель, при частоте 1 раз в неделю, всего 10 занятий, при этом продолжительность каждого 45-50 минут.

Работа с подростками – комплекс различных мероприятий, направленный на формирование адекватной самооценки подростков с разным стилем семейного воспитания и состоящий из различных игр и упражнений, которые можно использовать в учебной деятельности и как самостоятельный компонент воспитательного характера. Данные игры и упражнения направлены на установление контакта с подростком («Снежный ком», «Переключка»), раскрытие его внутреннего мира («Моя ценность», «Мнение окружающих», «Боязнь сцены», «Заезженная пластинка»), формирование положительного представления о себе («Кто я?», «Две дороги», «Образ Я»), формирование психологической готовности к гармоничным взаимоотношениям в семейной сфере («Непослушный ребенок», «Чаша чувств», «Слагаемые счастливой семьи», «Связанные одной цепью»).

Следующий раздел – работа с родителями подразумевает психолого-педагогическое просвещение семьи и оказание необходимой помощи в решении вопросов формирования адекватной самооценки подростков. Данный блок направлен на повышение психолого-педагогической культуры семьи, предоставление им доступа и информации об основных целях и задачах образовательной организации, возрастных особенностях подростков и способах регуляции их самооценки. Методическая деятельность с родителями – это беседы, опросы, тренинги, игры. Форма занятий – групповая в виде родительских собраний.

Таким образом, актуальным является взаимосвязь особенностей возрастного становления самооценки подростка и характера его отношений со взрослыми, что обусловлено различными стилями семейного воспитания. Представленный проект программы работы с подростками и родителями в комплексе определен анализом исследований в этой области.

Литература

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. Психология развития: хрестоматия. СПб.: Питер, 2011. 115 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
3. Гахова А.С., Каткова Е.Н. Исследование моделей семейного воспитания в отражении младших подростков // Амурский научный вестник 2021. №2. С. 4-13.
4. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. 2016 с.



5. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь, 2002. 694 с.
6. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2003. 800 с.
7. Карбанова О.А. Психология семейных отношений. Самара: СИОКПП, 2001. 122 с.
8. Немов Р.С. Психологический словарь. М.: ВЛАДОС, 2007. 560 с.

© Боровик В.С., 2023

УДК 159.9.072

Грицук Е.Д.
Полесский государственный университет
г. Пинск, Республика Беларусь

НЕГАТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ КАК ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ КОНФЛИКТОВ

Изучение детско-родительских отношений является важным направлением в психологической науке, поскольку полученные в ходе исследований данные позволяют установить факторы, влияющие на становление личности ребенка. Кроме того, многие авторитетные психологические теории (психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология) рассматривают взаимоотношения родителей и ребенка как важный источник детского развития.

Родительские установки представляют собой готовность родителей действовать в определенной ситуации на основе своего эмоционально-ценностного отношения к элементам данной ситуации [3, с. 8]. Таким образом, установки – это стереотипные правила поведения, которые могут выражаться в практических действиях, словах, жестах и т. п. Родители, действуя на основе своих, сложившихся в процессе их жизни установок, следуют своего рода готовым шаблонам поведения.

Родительские установки являются сложным и противоречивым образованием, что может быть обусловлено внешними и внутренними конфликтами родителей. Например, это может быть конфликт между собственными представлениями о воспитании ребенка и советами родственников или требованиями общества. Амбивалентные представления чаще всего встречаются в таких областях, как степень родительского вмешательства в жизнь ребенка, зависимость ребенка или его автономия, баланс потребностей членов семьи. Наиболее компетентные и эффективные родители способны изменять свое поведение в соответствии с требованиями ситуации.

Исследователи (Е.О. Смирнова, М.В. Быкова, Л.В. Жуковская) выделяют в родительских установках три компонента: оценочный, когнитивный и поведенческий. Оценочный компонент – это оценка родителями объекта или конкретной ситуации воспитания. Когнитивный компонент представляет собой систему знаний или идей, которые воспринимаются родителем как достоверные и используются для построения стратегии и тактики воспитания ребенка. Поведенческий компонент родительских установок представляет конкретную практику воспитания и заключается в намерении вести себя определенным образом по отношению к ребенку [3, с. 10].

Помимо трех основных компонентов установок, выделяют еще ценности родителей, восприятие ребенка родителем и восприятие родителями самих себя. Ценности часто используются как синоним установок, они рассматриваются как некая абстрактная воспитательная цель, например – воспитать счастливого ребенка. Восприятие ребенка связано непосредственно с реакциями на его поведение. Важным компонентом родительских

установок является то, как родители воспринимают себя в своей роли и свои отношения с ребенком.

Существует связь между установками относительно воспитания с удовлетворенностью отношениями между супругами и браком в целом [2, с. 488]. Так, матери, которые считают свой брак счастливым, показывают большую теплоту по отношению к детям, больше поощряют детей к независимости и меньше раздражаются по поводу негативного поведения детей.

Родительские установки могут быть как позитивными, так и негативными. Очевидно, что позитивные установки способствуют правильному формированию личности ребенка, а негативные оказывают деструктивное влияние и приводят к конфликтам между родителями и детьми. Так, если родители интересуются мнением ребенка по тому или иному вопросу, то ребенок понимает, что его любят и уважают, так как его слово имеет важное значение для родителей. В противоположном же случае создается конфликтная ситуация. Особенно часто возникают конфликты между родителями и детьми, находящимися в подростковом возрасте. Согласно терминологии Фонда Организации Объединённых Наций, в области народонаселения, подростками считаются лица в возрасте 10-19 лет.

Для выявления подобных конфликтных ситуаций были протестированы пять семей. Для тестирования матерей была использована методика PARI – опросник родительских установок, предназначенная для изучения отношения родителей к разным сторонам семейной жизни. Авторами данной методики являются американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл, а в 1980 году ее адаптировала для применения в СССР кандидат психологических наук Т.В. Нещерет [2, с. 483]. В этой же адаптации опросник применяется и сегодня.

В методике выделены 23 аспекта-признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребенку и жизни в семье. Из них 8 признаков описывают отношение к семейной роли и 15 касаются родительско-детских отношений. Эти 15 признаков делятся на следующие 3 группы: оптимальный эмоциональный контакт, излишняя эмоциональная дистанция с ребенком, излишняя концентрация на ребенке [2, с. 484].

Для тестирования подростков была использована методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним». Опросник изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте. Основой методики послужил опросник, созданный одним из авторов предыдущей методики – Е.С. Шефером в 1965 г.

Шефер полагал, что воспитательное воздействие родителей, с точки зрения детей, можно охарактеризовать при помощи трех факторных переменных: принятие – эмоциональное отвержение; психологический контроль – психологическая автономия; скрытый контроль – открытый контроль. Методика позволяет изучить особенности восприятия и понимания подростками методов воспитания, которые применяют к ним родители. В данной методике выделяется 5 шкал: позитивный интерес, директивность, враждебность, автономность, непоследовательность [1, с. 8].

Ниже приведены результаты исследования по каждой из семей.

СЕМЬЯ 1. В исследовании приняли участие мать (45 лет) и две ее дочери в возрасте девятнадцати и тринадцати лет.

В результате исследования у матери были выявлены высокие оценочные показатели по признакам «Сверхавторитет родителей» (блок отношения к семейной роли), «Вербализация» и «Уравненные отношения» (блок оптимального эмоционального контакта). Полученные данные свидетельствуют о том, мать подавляет волю детей, ограничивая их самостоятельность и лишая права выбора и голоса в различных вопросах, навязывая свое мнение как единственное верное без убедительных аргументов («Сверхавторитет родителей»). Высокий показатель по параметру «Вербализация» свидетельствует о сильном словесном влиянии, что может выражаться в убеждениях, ультиматумах, криках и ругани. Высокое значение показателя «Уравненные отношения», как правило, указывает на готовность к диалогу и восприятию детей как равных. Однако в силу влияния сверхавторитета возникает диссонанс, который можно выразить так: «Ты взрослая, но недостаточно».

Далее были проанализированы результаты тестирования дочерей. Старшая дочь (19 лет) показала высокие результаты по шкалам Директивности, Автономности и Непоследовательности. Данные результаты могут свидетельствовать о высоком уровне непоследовательности со стороны матери, что может привести к появлению у подростка невротических состояний, что коррелирует с показателями матери по признакам «Сверхавторитет родителей» и «Уравненные отношения». Однако, с другой стороны, такие результаты могут отражать проявление возрастного кризиса.

Младшая дочь (13 лет) показала высокие результаты по шкалам Враждебности, Автономности и Непоследовательности, что также свидетельствует о непоследовательности воспитания, нарушении психической адаптации в семье, что в дальнейшем может привести к нарушению адаптации в другом социальном окружении. Помимо этого, такие результаты дают основание полагать, что в отношениях подростка и матери существует скрытая форма конфликта, из-за чего создается ощущение дискомфорта в семье.

Полученные данные позволяют предположить, что в семье практикуется хаотический стиль воспитания, наличие конфликтных ситуаций и дискомфортную обстановку в семье.

СЕМЬЯ 2. В исследовании приняли участие мать (40 лет) и две ее дочери в возрасте девятнадцати и семнадцати лет.

В ходе исследования у матери были выявлены высокий оценочный показатель по признаку «Вербализация» и низкий по признаку «Партнерские отношения» (блок оптимального эмоционального контакта). Такие результаты могут говорить о том, что мать склонна к сильному словесному давлению на детей и, при этом, не стремится воспринимать их как равных и добиться их расположения.

Не смотря на низкий показатель по признаку «Партнерские отношения», старшая дочь (19 лет) показала высокий результат по шкалам Позитивного интереса и Автономности, что говорит о доверительных отношениях, независимости матери от ребенка, а также об отсутствии конфликтных ситуаций, в том числе скрытых.

Младшая дочь (17 лет) показала высокий результат по шкале Позитивного интереса. Такой результат является свидетельством исключительно положительного отношения к подростку и позволяет говорить о том, что мать охотно помогает дочери в решении ее проблем и затруднений, если та к ней обращается. Однако, данный результат может также свидетельствовать о признаках гиперопеки, чрезмерной заботы и ограничении самостоятельности ребенка. Помимо этого, может наблюдаться потворствование любым желаниям и капризам ребенка.

Результаты тестирования позволяют сделать вывод, что в семье практикуется демократический стиль воспитания, преобладает благоприятная психологическая обстановка.

СЕМЬЯ 3. В исследовании приняли участие мать (42 года) и два ее сына в возрасте семнадцати и одиннадцати лет.

В блоке отношения к семейной роли испытуемая показала высокий результат по показателю «Несамостоятельность матери» и низкий по показателю «Зависимость от семьи», что свидетельствует о приоритете профессиональной деятельности над семейной жизнью, инфантильности женщины как родителя и низкой интегрированности в семейные отношения.

В блоке эмоционального контакта высокими оказались все показатели по всем параметрам – «Вербализация», «Партнёрские отношения», «Развитие активности ребёнка», «Уравненные отношения». Такие результаты говорят о том, что мать всячески пытается завоевать расположение ребенка, построив отношения на модели мнимого равенства, при этом полагая, что действительно добивается этого равенства, но при этом продолжая устанавливать уровень ответственности и обязательств не соответствующих возрасту ребенка, усиливая это словесным влиянием. Такое поведение является следствием инфантильности матери.

В блоке излишней эмоциональной дистанции с ребёнком был выявлен низкий результат по показателю «Раздражительность», что свидетельствует о стремлении матери к близкому эмоциональному контакту с детьми, который она не может осуществить в силу инфантильности и возникших на ее фоне прочих негативных родительских установок.

Старший сын (17 лет) в ходе исследования продемонстрировал высокий результат по шкале Враждебности, что является признаком отрицательного отношения к ребенку, отсутствием со стороны матери к нему любви, уважения и участия. Такой результат позволяет сделать вывод о том, что в настоящий момент отношения с родителями испытуемый воспринимает как дискомфортные и конфликтные.

Младший сын (11 лет) показал высокий результат по шкалам Позитивного интереса и Автономности. Данные результаты говорят о том, что у матери и сына сформировался дружеский стиль общения, которого, однако, недостаточно ребенку, вследствие чего он нуждается во внимании и опеке сильного и самостоятельного человека. Подобное поведение предполагает также то, что мать не воспринимает сына как личность и, несмотря на дружеские стиль общения не обеспечивает необходимый уровень авторитета матери, вследствие чего ребенок не ощущает интереса матери к своей жизни.

Результаты тестирования позволяют сделать вывод, что в семье практикуется либерально-попустительский стиль воспитания, имеют место конфликты и некомфортная для подростков психологическая обстановка.

СЕМЬЯ 4. В исследовании приняли участие мать (49 лет) и ее дочь в возрасте девятнадцати лет.

В ходе анализа результатов тестирования матери в блоке отношения к семейной роли был получен низкий результат по показателю «Неудовлетворённость ролью хозяйки», что свидетельствует о соблюдении баланса между карьерой и семьей, а также удовлетворенности роли жены и хозяйки.

В блоке оптимального эмоционального контакта были выявлены высокие показатели по параметрам – «Вербализация», «Партнёрские отношения», «Уравненные отношения». Подобные результаты говорят о том, что в отношениях принято обсуждать те или иные ситуации, подростка привлекают к принятию важных для семьи решений и уважают его мнение. В этом же блоке был выявлен низкий показатель по параметру «Развитие активности ребёнка», что может говорить об излишней опеке и ограничению самостоятельности ребенка. Это может выражаться в отсутствии у ребенка обязанностей и ответственности, характерной для его возраста.

В блоке излишней эмоциональной дистанции с ребёнком были получены низкие результаты по показателям «Излишняя строгость» и «Уклонение от конфликта». Эти данные коррелируют с вышеописанными результатами по блоку оптимального эмоционального контакта и характеризуют отношения как доверительные и комфортные. Но стоит подчеркнуть, что в совокупности с результатом по показателю «Развитие активности ребёнка» может наблюдаться чрезмерная забота по отношению к ребенку, что ограничивает его самостоятельность.

В блоке излишней концентрации на ребенке испытуемая показала низкий результат по показателю «Чрезвычайное вмешательство в мир ребёнка», что может выражаться в отсутствии интереса матери к интересам ребенка.

При тестировании дочери (19 лет) были выявлены высокие результаты по шкалам Позитивного интереса и Автономности. Такие результаты могут свидетельствовать на чрезмерную заботу и внимание со стороны матери, что выражается в отношении к подростку как к ребенку более младшего возраста. Такое поведение, несмотря на поддержку и помощь в решении различных проблем, ограничивает самостоятельность подростка. Мать не предъявляет к своему ребенку требований и редко делает замечания.

Результаты тестирования позволяют сделать вывод, что в семье практикуется гиперопекающий стиль воспитания и наличие скрытых конфликтов.

СЕМЬЯ 5. В исследовании приняли участие мать (43 года) и ее сын в возрасте шестнадцати лет.

В блоке отношения к семейной роли испытуемая продемонстрировала высокие результаты по параметрам «Семейные конфликты», «Неудовлетворённость ролью хозяйки» и «Доминирование матери». Такие результаты свидетельствуют о нежелании женщины быть

хозяйкой дома, авторитарном стиле общения с детьми и, как следствие, частых ссорах и конфликтах с детьми и супругом.

В блоке оптимального эмоционального контакта показатели по параметрам «Вербализация», «Партнёрские отношения», «Уравненные отношения» оказались высокими, что дает основание предполагать, что мать стремится обсуждать те или иные ситуации со своими детьми. Однако, в силу влияния параметра «Доминирование матери», есть основания предполагать, что при обсуждении чего-либо последнее слово остается за матерью.

В блоке излишней концентрации на ребёнке был получен высокий результат по параметру «Опасение обидеть». Высокий показатель по данному параметру говорит о повышенном внимании, чрезмерной заботе и опеке над ребенком, что проявляется в контроле поведения даже в незначительных ситуациях, множественных запретах и ограничениях, что коррелирует с результатом по показателю «Доминирование матери».

Ее сын, подросток шестнадцати лет, в результате тестирования показал высокий результат по шкале Позитивного интереса, Автономности и Непоследовательности. Исходя из таких результатов можно говорить о том, что подросток склонен считать отношение матери к себе довольно критическим. Кроме того, мать давит на подростка своим авторитетом, не воспринимает его как личность, ограничивая самостоятельность и не давая выбора в решении различных вопросов. Вследствие этого, подросток вынужден соглашаться с мнением матери. Результат по шкале Непоследовательности дает основание говорить о чередовании матерью диаметрально противоположных моделей поведения – безоговорочный авторитет, когда ее мнение приравнивается к истине в последней инстанции, с одной стороны и ярко выраженная деликатность, сверхальтруизм, чрезмерная забота – с другой. При этом данные модели поведения очень ярко выражены и никогда не пересекаются.

Результаты тестирования позволяют сделать вывод, что в семье практикуется авторитарный стиль воспитания, в семье наблюдается наличие конфликтов, что подтверждается результатом тестирования матери – высокий показатель по параметру «Семейные конфликты».

Таким образом, в ходе тестирования пяти семей было выявлено, что в четырех из них наблюдается наличие как явных, так и скрытых детско-родительских конфликтов, которые напрямую связаны с негативными родительскими установками. Такой вывод основан на сопоставлении результатов тестирования матерей и их детей-подростков.

Подростковый возраст является переходным периодом между детством и взрослой жизнью. В данном периоде происходят физиологические перестройки в организме подростка, а также психологические и социальные перестройки в его личности. Поэтому подросток испытывает особую потребность в поддержке семьи, наставлениях родителей. В случае неудовлетворения этой потребности подросток начинает испытывать психо-эмоциональное напряжение и тревогу, что выливается в появление детско-родительских конфликтов. Однако, конфликты могут существовать и до вступления ребенка в подростковый возраст, но находится в скрытой форме. В таком случае переход конфликта в явную форму является следствием особенностей вышеупомянутых возрастных особенностей.

Наличие негативных родительских установок только усугубляет данную ситуацию, поскольку неспособность родителей к адекватному контролю и коррекции поведения подростка деструктивно влияет на его личность, успешную интеграцию в социум, а также способность самостоятельно справляться с проблемами и трудностями повседневной жизни.

Э.Г. Эйдемиллер отмечает, что неудовлетворенность супружескими отношениями приводит к усилению родительских чувств в качестве компенсации неудовлетворенности брачным союзом. В таком случае родитель, играющий основную роль в воспитании, переносят свои неудовлетворенные в супружеских отношениях потребности на ребенка, часто даже не осознавая этого. Ребенок становится главным смыслом жизни такого родителя. При достижении подросткового возраста родитель отказывается принимать взросление и боится его самостоятельности, которая проявляется в нарастающей сепарации. Поэтому родитель всячески старается ограничить самостоятельность подростка чтобы удержать его рядом с собой [4, с. 43].

Поощрение родителями сохранения у подростка детских качеств (наивность, игривость, непосредственность) связано со страхом родителей перед взрослением ребенка или с нежеланием принимать сам факт взросления. Такие родители снижают требования к ребенку, потворствуют всем его желаниям, не вводят положенные по возрасту обязанности. Такая модель поведения родителей может привести к психическому инфантилизму их ребенка. Наиболее частыми причинами такого поведения родителей является личный опыт, когда после появления в их семьях младших детей вся любовь и забота переключалась на них, а взросление стало восприниматься как несчастье. В другом случае родители считают, что с воспитывать подростка труднее, чем маленького ребенка, поэтому хотят искусственно продлить период детства на максимально возможный период времени.

Неразвитость родительских чувств и родительский инфантилизм проявляются в эмоциональном отвержении и игнорировании подростка, незаинтересованностью в увлечениях и делах подростка, а также раздражительности и агрессии в отношении ребенка. Причинами такого поведения родителей может быть схожая модель их собственного воспитания или особенности характера родителей [3, с. 134].

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают прямую связь между негативными родительскими установками и возникновением детско-родительских конфликтов в отношении с подростками, поскольку последние, в силу возрастных особенностей, остро нуждаются в поддержке и адекватном контроле со стороны родителей. В случае наличия негативных установок у родителей личность подростка подвергается деформации, что проявляется в социальной дезадаптации и психическом инфантилизме. Возникающее при этом психо-эмоциональное напряжение может привести к психическим нарушениям у подростка, что грозит более серьезными отдаленными последствиями.

Исходя из этого следует вывод, что при выявлении у подростков поведенческих нарушений необходимо проводить комплексное исследование семейных отношений, а коррекционная работа должна быть направлена в первую очередь на родителей и их стиль воспитания, поскольку именно эти факторы формируют личность ребенка.

Литература

1. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. СПб.: ФАРМиндекс, 2001. 68 с.
2. Касьянов С.А. Большая книга психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 496 с.
3. Савина Е.А., Смирнова Е.О. Родители и дети: Психология взаимоотношений. М.: «Когито-Центр», 2003. 230 с.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008. 672 с.

© Грицук Е.Д., 2023

УДК 159.923.2

Джанхуватова З.С., Капкаев И.Р.
Астраханский государственный технический университет
г. Астрахань, Россия

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ИТ СФЕРЕ

Эмоциональное выгорание – это состояние психического, эмоционального и физического истощения из-за длительного стресса. Выгорание чаще всего связано с постоянным перенапряжением.

Первым термин эмоционального выгорания ввёл психиатр Герберт Фройденгбер в 1974 году. Изначально возникновение болезни связывали только с особенностями профессиональной деятельности. Считалось, что больше всего эмоциональному выгоранию подвержены учителя, врачи и психологи. Однако в будущем выяснилось, что «выгореть» могут не только представители данных профессий, но и любой человек, который тратит больше энергии, чем получает [2].

Главная опасность эмоционального выгорания заключается в том, что синдром развивается медленно и незаметно для многих. Основными признаками синдрома является:

- ощущение хронической усталости;
- потеря смысла в работе и в жизни, ощущение безысходности;
- неспособность сконцентрироваться;
- постоянное физическое недомогание, частые болезни;
- потеря интереса к работе;
- чрезмерное увлечение алкоголем;
- чувство собственной беспомощности и бесполезности,
- повышенная раздражительность и неконтролируемая агрессия;
- плохое настроение;
- снижение работоспособности;
- отсутствие позитивных эмоций;
- нарушение сна [2].

Герберт Фрейденбергер вместе с коллегой Гейлом Нортон выделили 11 стадий выгорания [2]:

1. одержимость в демонстрации своей ценности перед успешными сотрудниками;
2. неспособность отключиться и отвлечься от работы;
3. пренебрежение потребностями: беспорядочный сон, нарушение питания, недостаток общения;
4. отрицание проблем, тревожность, ощущение угрозы и паника;
5. искажение ценностей, одержимость работой;
6. нетерпимость к коллегам, цинизм к работе, агрессия;
7. сокращение активности и социальных взаимодействий, потребность избавиться от стресса, часто с помощью алкоголя, наркотиков;

8. очевидные изменения в поведении, беспокоящие друзей и семью;

9. деперсонализация: человек перестает видеть ценность в себе и окружающих, не воспринимает свои потребности;

10. ощущение внутренней пустоты: возможны попытки ее заполнить с помощью переедания, секса, алкоголя или наркотиков;

11. депрессия и синдром выгорания: чувство потерянности и неуверенности, истощения, ощущение мрачности будущего; может включать полный психический и физический коллапс (на этой стадии может потребоваться медицинская помощь).

Предрасполагать к появлению эмоционального выгорания могут как внутренние, так и внешние факторы. Внутренние факторы – это какие-либо установки, убеждения, модели поведения или черты характера человека. Внешние условия также могут вызвать у человека этот синдром.

Перечислим внешние факторы, которые могут вызвать эмоциональное выгорание:

- Среда, в которой обитает человек, а именно напряженный график работы или переработки.

- Нелюбимая работа.

- Нездоровая атмосфера, давление и изоляция в рабочем коллективе или в компании друзей, семьи.

- Невозможность нормально погрузиться в работу и постоянное вырывание из рабочего процесса.

- Отсутствие удовлетворительной оценки или оплаты проделанного труда.

К внутренним факторам выгоранию можно отнести:

- Страх всех подвести.

- Ощущение, что работа это самое главное в жизни.

- Гиперответственность человека за всё.

- Убеждения по типу: «надо много работать», «если я не буду работать, то умру в нищете», «на пенсии отдохнём».

- Чрезмерное желание быть успешным.

- Давление авторитета: ответственность перед кем-то, престижное место работы [1].

В 2020 году 76% опрошенных в США сообщали, что сталкивались в той или иной степени с выгоранием [4]. Данные российской статистики похожи: 72% специалистов признались, что испытывали выгорание на работе [5].

Раньше считалось что эмоциональное выгорание связано только с профессией типа «человек – человек». Однако, в наше время появилось больше данных о том, что от выгорания начинают страдать также представители профессий «человек – художественный образ» и «человек – знаковая система». К типу профессии «человек – знаковая система» как раз и относятся it-специалисты.

В мае 2018 года Blind (анонимная соц. сеть для сотрудников компаний) провела исследование, которое показало, что у 57% сотрудников зарубежных IT-компаний присутствует профессиональное выгорание. В опросе участвовали более 11 тысяч человек.

Подобное исследование в январе 2019 года повторила компания «Мой круг». В опросе приняли участие 2500 сотрудников IT-компаний, работающих в России.

Результаты оказались похожи на зарубежные исследования. Более 50% IT-специалистов имеют опыт профессионального выгорания, причём половина из них прошли через этот опыт 2 и более раза. Для работодателя подобное выгорание сотрудников имеет довольно серьёзные последствия: 75% выгоревших увольняются, до 20% сотрудников находятся регулярно в подобном состоянии, и некоторые полностью меняют сферу деятельности, для того чтобы избавиться от этого состояния.

Статистика, собранная компанией «Мой круг», о ситуации с эмоциональным выгоранием по месту работы в IT-сфере показана на рисунке 1. В опросе принимали участие специалисты от 25 до 35 лет. По статистике можно понять, что самыми рискованными специализациями являются продажи, менеджмент и маркетинг. Из этого можно сделать вывод, что тип профессии «человек – человек» всё ещё самый подверженный эмоциональному выгоранию даже в IT-сфере [3].

По отношению к специализации и возрасту 25-35 лет

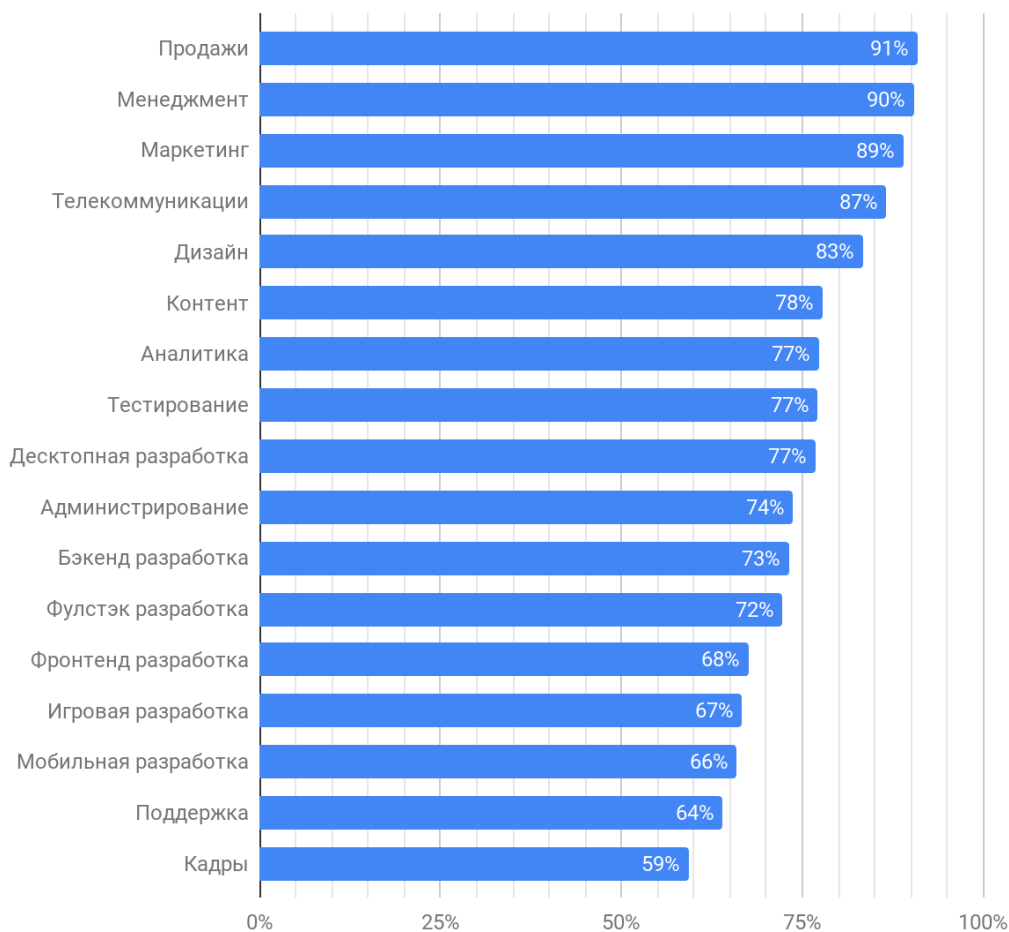


Рис. 1. Статистика выгорания [5]

На рисунке 2 показано как распределены опрошенные участники по сферам деятельности [3].

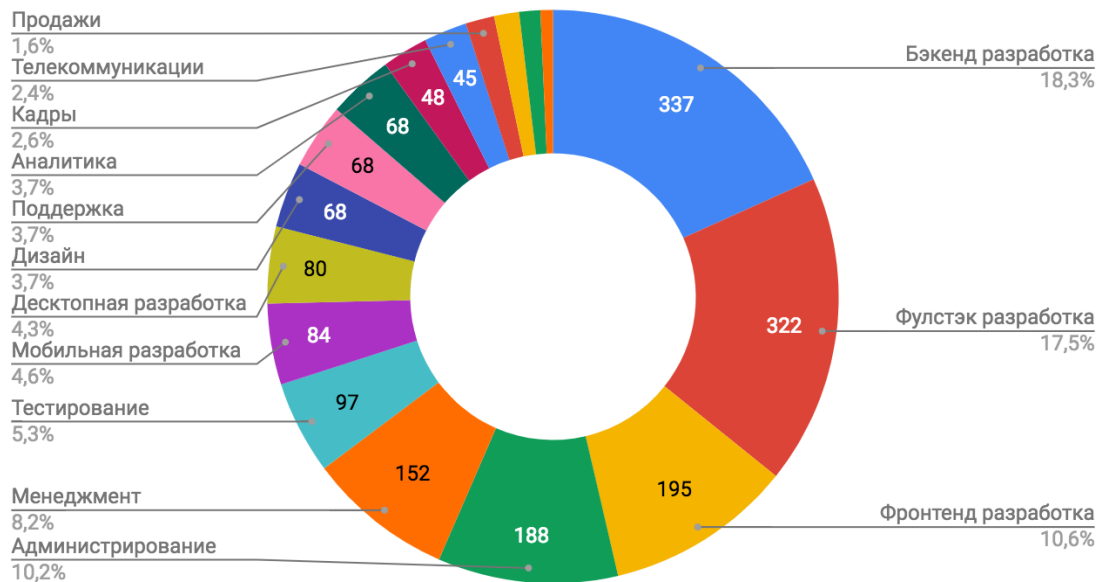


Рис. 2. Распределения по сфере деятельности [5]

Также к общим факторам выгорания в IT сфере добавляются свои собственные, которые могут повлиять на появление этого синдрома. Рассмотрим эти факторы:

1. Недостаток развития в сфере. Если сотрудник не узнает ничего нового в своей работе, то он начинает стонировать, перестаёт развиваться и ему начинает быстро надоедать деятельность, которой он занимается. А с учетом того, что в IT постоянно появляются новые технологии, то к вышеперечисленному начинает прибавляться ощущение упущенных знаний и возможностей.

2. Неуправляемая нагрузка. IT сфера включает в себя постоянные переработки. Сидячий образ жизни, длительные периоды работы без перерыва оказывают не только физическое негативное воздействие, но и психологическое. В IT сфере даже появилось такое понятие как «кранч», означающее рабочую ситуацию, в которой специалисту приходится работать больше часов в день, чем он обязан по договору, для выполнения поставленной задачи в срок.

3. Постоянное решение возникающих проблем. Когда одно за другим ломается с технологической точки зрения, и сотруднику приходится метаться между возникающими чрезвычайными ситуациями, в которых надо срочно принимать решения и устранять проблемы.

4. Сложные, запутанные или невстроенные процессы в компании. Этим страдают чаще всего только развивающиеся стартапы. Отсутствие нормальной документации и правил в компании могут сильно усложнить работу людей.

5. Помехи в работе в open space. Вынужденные перерывы в работе могут быть одним из моментов, порождающих разочарование в корпоративном мире. Работа в open space делает их еще более распространенными. Еще хуже то, что некоторые помехи являются непреднамеренными, например, разговор между коллегами на расстоянии нескольких метров, что снижает продуктивность. Кроме того, есть люди, которым противопоказано работать в open space – это интроверты. Связано это с особенностями протекания нервных процессов.

6. Устаревшие технологии. Работа с такими технологиями могут отнять много времени, а также много нервов.

Таким образом, в современном мире деятельность в области ИТ сильно усложняется, становится более ответственной и социально-значимой, что повышает риск эмоционального выгорания.

Следовательно, данная проблема требует дальнейшего изучения с целью выявления причин и поиска путей предупреждения эмоционального выгорания специалистов в it – сфере.

Литература

1. Альфред Столяров. Как избежать выгорания в ИТ компании и что делать, если уже все в огне? <https://clck.ru/auPuK>
2. Герберт Фрейденбергер. Выгорание: высокая цена высоких достижений / Фрейденбергер Герберт. М.: Anchor Press, 1st ed., Anchor Press ed edition, 1980. С. 172.
3. Anastasia Sichkarenko. Профессиональное выгорание в ИТ (результаты исследования «Моего круга»). <https://clck.ru/32xu2n>
4. Ben Wigert. Employee Burnout: The Biggest Myth. <https://clck.ru/35BgfB>
5. STADA. 72% россиян уверены, что сталкивались с синдромом профессионального выгорания. <https://clck.ru/35Bgfm>

© Джанхуватова З.С. Капкаев И.Р., 2023

УДК 159.9

Ермолина Л.Ю.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(Финансовый университет)
г. Москва, Россия

ПРОБЛЕМА ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ: СУТЬ, ПРИЧИНЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Профессиональная деятельность оказывает сильное влияние на состояние человека. Проблема выгорания является достаточно сложной, так как она связана с психологическим состоянием человека, которое не всегда можно достаточно чётко определить. Данное явление достаточно негативно влияет на психику человека, что может приводить для сотрудника к снижению мотивации работать, абсентеизму и другим отрицательным последствиям. В итоге работник может уйти из организации, что повысит текучесть кадров, создаст необходимость искать ему замену. Также это может повлечь за собой снижение производительности труда на предприятии, в то время как этот показатель достаточно важен, так как помогает оценивать эффективность функционирования компании. Если рассматривать данную проблему со стороны выгорания при внеуродовой деятельности, то необходимо отметить, что оно может привести к проблемам и на работе, и во взаимоотношениях с другими людьми.

Выгорание – состояние полного истощения

А. Пайнз считает, что выгорание как комплекс переутомления характерен не только для профессиональной, но и для внеуродовой деятельности, например выполнения домашних обязанностей [8].

К симптомам выгорания относятся утомление, усталость, проявление болезней различного характера, не включённое выполнение обязанностей на работе, злоупотребления вредными привычками, негативная «Я-концепция», низкая самооценка, негативные эмоции по отношению к другим.

Научные исследования данного феномена начались во второй половине прошлого века, но задача, связанная с полным решением проблем, которые вызывает выгорание, пока не была полностью решена, в связи с этим этот аспект нужно продолжать изучать.

До того, как появился научный термин «выгорание» многие люди замечали его. Некоторые и отечественные, и зарубежные писатели отражали его в своих произведениях. Отечественный психолог Б.Г. Ананьев [2] одним из первых предпринял попытки научного исследования феномена, однако он использовал термин «эмоциональное сгорание», который был зарегистрирован, однако не подтверждён эмпирическими исследованиями.

В 70-х года XX в США возникла необходимость научного изучения проблемы выгорания, так как к службе психологической и социальной поддержки начали обращаться в связи с тем, что сотрудники в организациях работают неэффективно, они были вспыльчивы и раздражительны.

Самое первое упоминание о выгорании было в 1974 в работах Г.Дж. Фрейденберга.

Г.Дж. Фрейденберг придумал шкалу, в которой выделил 12 ступеней выгорания. Изначально у человека существует желание самоутвердиться, далее небрежное отношение к потребностям и хобби, потом человек не пытается урегулировать конфликты, которые возникают (состояние апатии). Другими ступенями являются неконтролируемая раздражительность, эмоциональное истощение и абсентеизм, деперсонализация, внутренняя опустошенность, депрессия. На последней стадии человек сломлен [13].

В России изучение феномена выгорания началось в конце 1980-х – начале 1990-х с работы под руководством М.Е. Красильникова (автор работы Е.С. Лешукова) [7], которая была посвящена причинам выгорания врачей-реаниматологов, в которой была выявлена такая причина выгорания, как отсутствие положительной мотивации. В 1990 году А.А. Аминов [1] обнаружил, что существуют связи индивидуальных различий с типологическими свойствами нервной системы человека. Это позволяет связать профессиональное выгорание с качествами личности и её способностями.

Кристина Маслах – одна из учёных, которая проводит исследования в области феномена выгорания. Ею было выделено три симптома выгорания как синдрома: отрицательное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к клиентам, нарастание отрицательной самооценки, физическое и эмоциональное истощение. Выгорание понималось, как форма трудового стресса, которая может быть вызвана разными причинами, например, организационной культурой, удовлетворённостью трудом и другими. Ею вместе с С. Джексоном была разработана трёхкомпонентная модель выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Эмоциональное истощение является основной составляющей выгорания и проявляется в виде утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, неудовлетворённостью жизнью. Деперсонализация – эмоциональное отстранение, отсутствие включённости, формальное выполнение своих обязанностей на работе. Суть редукции профессиональных достижений состоит в том, что она является показателем степени удовлетворенности человека в профессиональном и личном плане [15].

Существуют несколько факторов, которые определяют состояние выгорания: восприятие справедливости, конгруэнтность ценностей сотрудника с целями организации, психологическая совместимость сотрудника с деятельностью и коллегами, нагрузки на работе, степень контроля и автономности работника, отношение к вознаграждению.

Выделяют несколько видов выгорания работников. Психическое может быть обусловлено многими причинами – личностными, семейными, профессиональными; соответственно проявляться во многих сферах жизнедеятельности человека. Одним из его вариантов является профессиональное, которое используется в трудовой деятельности, ещё одним является эмоциональное, которое применяется в случаях желания поставить акцент на эмоциональной составляющей. Профессиональное выгорание отличается от эмоционального тем, что причиной профессионального является рабочий процесс, а эмоционального – не только работа, но и другие сферы жизни (например, семья). То есть можно сделать вывод, что понятие «эмоциональное выгорание» шире, чем профессиональное. Выгорание является

социальным, профессиональным и личностным феноменом. Необходимо отметить, что достаточно сложно чётко выделить какой вид данного феномена возник у человека.

T. Vandevala, O. Chelidoni обосновывают высокий уровень выгорания постоянной сосредоточенностью на одних и тех же психологических проблемах, мыслях, а не на том, как их решить [17].

Одними из причин выгорания являются неблагоприятные условия безопасности и труда работников, жёсткие требования, которые предъявляют к сотрудникам, напряжённые взаимоотношения в рабочем коллективе, индивидуальные физиологические и психологические особенности личности, ненормированный рабочий график.

Орёл В.Е. делил факторы, которые оказывают влияние на профессиональное выгорание на 2 группы: индивидуальные (пол, возраст, стаж работы, семейное положение и другие) и организационные факторы (например, дефицит времени, продолжительность рабочего дня и другие) [9].

Водопьянова Н.Е. и Старченкова Е.С. [4] считают, что выгорание является следствием продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание проявляется в негативных эмоциональных переживаниях и установках касательно работы.

В связи с использованием цифровых технологий в большинстве компаний, в причинах выгорания можно также добавить факторы, вызывающие «техностресс», например, в связи с тем, что имея электронные устройства, человек может быть доступен в любое время. В связи с этим возникает проблема, которая связана с тем, что сотрудники достаточно часто не могут отвлечься от работы даже в свободное время в связи с наличием постоянной возможности использования устройств для того, чтобы работать или отслеживать информацию, которая связана с рабочим процессом. Этот «техностресс» может приводить к выгоранию работника в организации. Проведённые в 2019 году исследования, которые представлены в Workplace Productivity Report показывают, что цифровая перегрузка вызывает выгорание 60% сотрудников [16].

В XXI веке аналитические компании проводят исследования в области выгорания. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2019 году выявил, что 33% опрошенных полагают, что выгорание возникает из-за стресса и тяжёлой работы [5].

В службе исследований HeadHunter в июне 2019 года проводился опрос среди 7865 соискателей. Были выделены области с высокой долей респондентов, которым нравится работать, среди которых наука, закупки, информационные технологии, рабочий персонал и строительство. Высокая доля недовольных своей деятельностью была выделена для тех, кто только начинает карьеру (молодёжь, студенты), административный персонал, добыча сырья. При ответе на вопрос о том, чего не хватает на рабочем месте больше всего отмечали желание более высокой заработной платы, больших возможностей для карьерного роста, удовлетворение от работы, обучение [6].

В октябре 2022 года HeadHunter проводил опрос о выгорании, в котором были отмечены такие причины как невнимательность руководства, низкий размер заработной платы, большое количество задач, невнимательность руководства как основные. В качестве личных причин

были выделены неудовлетворенность финансовым состоянием, нехватка полноценного отдыха, недовольство жильём и окружающей обстановкой [18].

Достаточно важно пытаться диагностировать выгорание у сотрудников. Для этого учёными разрабатываются различные методики. Первая из них была в виде опросника «МБИ (The Maslach Burnout Inventory)», который был разработан К. Маслач в 1981 году. Далее был разработан опросник «SBS (The Staff Burnout Scale)» и The Tedium Scale, благодаря которым стало возможно определять степень выгорания не только у профессий социальной деятельности [8].

Опросник выгорания К. Маслач необходим для того, чтобы измерить такие показатели синдрома профессионального выгорания как деперсонализация, редукция профессиональных достижений и эмоциональное истощение. Методика была адаптирована в 2007 году в НИПНИ имени Бехтерева В.М. При прохождении адаптированной версии респондент должен выбрать свою категорию: общая, медработники, менеджеры или руководители. При прохождении опроса необходимо ответить на 22 утверждения, выбрав 1 из предложенных вариантов, а именно: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «ежедневно». Опросник помогает определять то, насколько ярко выражено выгорание у профессионалов в той или иной сфере. После её проведения и анализа результатов можно делать выводы о состоянии работников, понимать необходимость изменений в рабочем процессе.

Достаточно известной является методика В.В. Бойко [3], разработанная в 1996 году, благодаря которой можно выявить механизм психологической защиты, выражающейся в форме эмоционального выгорания. Она состоит из 84 утверждений, на которые необходимо дать положительный, либо отрицательный ответы. Благодаря методике можно выявить 3 фазы: напряжения, резистенции, истощения, каждая из которых делится на симптомы. Первая – переживание обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога, «загнанность в клетку». Вторая – неадекватное реагирование, эмоциональная дезориентация, расширение сферы экономики, редукция профессиональных обязанностей. Третья – эмоциональный дефицит, отстранённость, психосоматические нарушения. Эти симптомы могут быть не сложившимися, складывающимися и сложившимися. Благодаря данной методике можно заметить стадию выгорания, на которой находится человек и благодаря этому сделать выводы по его психологическому состоянию, понять, что ему может помочь справиться в выгоранием.

Ещё одну популярную методику разработал А.А. Рукавишников [10] в 2001 году. Она состоит из 72 утверждений, в каждом из которых респонденту предлагается выбрать один из четырёх возможных ответов: «обычно», «часто», «редко», «иногда». Благодаря ней можно выявить общий индекс психического выгорания и такие показатели как психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, снижение профессиональной мотивации.

Методики исследования выгорания могут быть полезны как руководителям организаций, так и работникам, так как позволяют понять состояние человека и возможности исправления ситуации.

Благодаря исследованиям J.K. Ito и С.М. Brotheridge были определены факторы устойчивости по отношению к выгоранию, к которым относятся высокая свобода при

проявлении инициативы и принятии решений, внутренний локус контроля, поддержка со стороны руководства организации. Из этого можно сделать вывод, что для того, чтобы выгорания не было или оно было на самом низком уровне необходимо идентифицировать себя с работой, иметь хорошие эмоциональные отношения с руководством и высокий уровень самоэффективности [14].

Достаточно важным аспектом является борьба с выгоранием. Д.Г. Трунов [12] выделял 4 направления борьбы. Первым из них является приспособление работы к себе, которое подразумевает изменение рамок, адаптацию к себе, но необходимо отметить, что эти изменения являются внешними, то есть практически не касаются содержания работы. Второй способ – уменьшение эмоциональных затрат, которые связаны с профессиональной деятельностью. Третий – восстановление, то есть восполнение потерь, которые возникли в связи с выполнением деятельности работником. Четвёртый – приспособление себя к работе, то есть развитие эмпатии, понимания людей, развитие способов приёма и переработки информации, отношения к ней.

Семенова Е.М. [11] предлагает способы для профилактики и устранения выгорания. Важно определять реальные цели (краткосрочные и долгосрочные), отдыхать от работы (отпуск, выходные), научиться владеть навыками саморегуляции, искать людей для поддержки и сохранения положительной точки зрения, контролировать эмоции после окончания работы, стараться сохранять физическое здоровье, например, при помощи правильного питания, спорта или прогулок на свежем воздухе. Для избежания возникновения выгорания необходимо грамотно распределять нагрузку, уметь переключаться на разные виды деятельности, не пытаться во всём быть лучшим.

Существование большого количества психологических методик для выявления выгорания важно и обусловлено тем, что каждая из них позволяет выявить разные аспекты выгорания. А оно непосредственно связано с психикой людей, а каждый человек по-своему реагирует на те или иные события в мире. Опросник К. Маслач [8] важен, так как помогает измерять деперсонализацию (эмоциональное отстранение и безразличие, что ведёт к формальному исполнению обязанностей), редукцию профессиональных достижений (степень удовлетворённости собой как личностью и профессионалом), эмоциональное истощение (может приводить к неудовлетворённости в жизни, утратой интереса). Благодаря этому можно выявить наличие выгорания и степень его проявления в разных показателях. Методика В.В. Бойко [3] позволяет показать выгорание как механизм психологической самозащиты, также увидеть фазу выгорания, для каждой из которых существуют свои признаки. Исходя из фазы руководитель или сам человек может понять, как ему действовать дальше, чтобы снизить своё выгорание или избавиться от него. Методика А.А. Рукавишниковой [10] отражает общий индекс психического выгорания и показатели, а именно психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и снижение профессиональной мотивации. В настоящее время большое внимание уделяется мотивации персонала и его вовлечённости в рабочий процесс, что является одной из причин актуальности и важности методики А.А. Рукавишниковой.

Литература

1. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации // Профессиональный потенциал. 2002. №1. С. 45-48.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968. 288 с.
3. Бойко В.В. Синдром (эмоционального выгорания) в профессиональном общении. СПб «Сударыня» 1999.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.; СПб.; Питер 2008.
5. Исследование Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) – аналитический обзор, 2019. <https://clck.ru/32d8H2>
6. Исследование службы исследований HeadHunter - Рейтинг и антирейтинг профобластей по оценке тех, кто в них работает. 2019. <https://clck.ru/35Bgur>
7. Лешукова Е. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестник РАТЭПП, вып. 1, СПб., 1995. С. 36-47.
8. Маслач К, Пайнс Э. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.
9. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 90-101.
10. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. ... д-ра психол. наук, 2001. 174 с.
11. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. 224 с.
12. Трунов Д. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 8. С. 84-89.
13. Фрейденберг Г. Перегореть: высокая цена больших достижений. М.: Прогресс – Универс, 1974. С. 328.
14. Ito J.K., Brotheridge C.M. Resources, coping strategies, and emotional exhaustion: A conservation of resources perspective // Journal of Vocational Behavior. 2003. Vol. 63. P. 490-509.
15. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99. №113. 1981.
16. New Survey Reveals 60% of Office Workers Turn to Paper for Peak Productivity// Howlifeunfolds. <https://clck.ru/35BgzC>
17. Vandevala T., Pavey L., Chelidoni O., Chang N-F, Creagh-Brown B., Cox A. Psychological rumination, and recovery from work in intensive care professionals: associations with stress, burnout, depression and health // Journal of Intensive Care. 2017. Vol. 5. № 6. P. 1-8.
18. Исследование службы исследований HeadHunter – Опрос: выгорание. 2022. <https://clck.ru/33G7zD>

УДК 159.9.075

Зендер М.М., Алимовская О.М., Зайко О.А.
Российский университет дружбы народов
г. Москва, Россия

АНАЛИЗ ЧИСЛА ДАНБАРА С ЦЕЛЮ ДЕТЕРМИНИРОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ИНФОРМАЦИИ ДЕФОЛТ СИСТЕМЫ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА

Все, что мы делаем, зависит от электрохимического взаимодействия нейронов. Они создают импульсы и сигналы, передающие многообразные сообщения в разные части нашего тела, образуя целую цепь, звеньями которой и являются. Так же, как и нейроны, работающие вместе, образуют цепь, множество цепей образует специализированные системы мозга [9].

Головной мозг – это орган центральной нервной системы, состоящий из множества взаимосвязанных между собой нервных клеток. Он отвечает за такие важнейшие функции, как сбор, обработка и хранение информации, поступающей из внешней среды, формирование ответной реакции [3].

С древних времен этот феноменально сложный орган изучался врачами и анатомами. Однако именно с появлением микроскопа в конце XVI века стало возможным узнать о мозге много нового: его структуру и то, как функционируют его клетки. В 1649 году Рене Декартом был описан рефлекторный механизм, а в 1875 году Ричардом Каттаном было установлено, что мозг имеет электрическую активность. В 1950-ых годах, когда канадский нейрохирург Пенфилд ставил опыты с электродами, имплантируя их в различные области мозга, группа исследователей «Лаборатории анализаторов» Стэнфордского университета во главе с Е.Н. Соколовым, в ходе эксперимента с электроэнцефалографом (ЭЭГ), заметила парадоксальную на тот момент связь: «при решении математических задач уровень активности головного мозга испытуемого остается таким же, как в состоянии покоя» [2].

Важной вехой в истории изучения головного мозга является неожиданное открытие исследователей во главе с Гордоном Шульманом в 1997 году. Визуализация мозга, впервые проведенная при помощи позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ), показала, что кора головного мозга человека не просто не изменяла, а постепенно снижала свою метаболическую активность при выполнении когнитивных задач в процессе выхода из контрольного состояния активного покоя, вопреки всем ожиданиям [13]. Впоследствии, в 2001 году Маркус Рейчел со своей группой исследователей изучил ряд факторов, чтобы окончательно установить вышеописанное снижение активности мозга, что было успешно подтверждено [11]. Данные были представлены в статье под названием «default mode network» (DMN), что на русском получило синонимичный термин «нейронная сеть оперативного покоя». В части научных работ можно встретить также иной термин – «дефолт система мозга».

Таким образом, «дефолт система мозга» – это, что важно, не отдельное образование в виде скопления нейронов, а совокупность сетей нейронов, активизирующаяся в моменты покоя и в отсутствие внешних раздражителей. Наличие данного феномена обуславливает то, что мозг любого человека не может лишь по воле последнего перестать думать или замедлить

свою деятельность. В те моменты, когда нам кажется, что мы ни о чем не думаем, на самом деле происходит еще более выраженная мозговая активность, чем в моменты решения каких-либо бытовых задач, или, например, когда мы сконцентрированы на том или ином процессе.

Что примечательно, в моменты «покоя» (в обыденном понимании этого слова) «человеческий мозг естественным образом включается в размышления о незавершенных социальных задачах» [12]. В эти моменты человек может продолжительно смотреть в одну точку, иметь пустой, отрешенный взгляд и т. п. Обычно, если попытаться вывести человека из этого состояния вопросом «О чём ты думаешь?», последует ответ «Ни о чём», при этом последний испытывает ощущения, схожие с выходом из состояния транса или, например, дереализации, когда окружающий мир словно заново оживает.

Мыслительный процесс, связанный с незавершенными ситуациями социального характера обозначается термином «блуждающий ум» (англ. – «wandering mind») [10]. Клаус Линкекаэр-Хансен, шведский нейробиолог, определяет это состояние как «фокусирование и заикливание на собственных же мыслях, несознательно отрицая и как бы отсеивая информацию, приходящую из органов чувств».

Естественно, наблюдения за потоком мыслей увлекали людей и раньше. Так, в 1890-х годах американский психолог и философ Уильям Джеймс в своей статье «Избирательное внимание» (англ. – «Selective attention») писал: «... мы стараемся сообщить движение нашей мысли, но в то же время чувствуем, что не можем сдвинуться с места. <...> Каждую минуту ожидаем мы, что эти чары рассеются, ибо мы не видим причин, почему бы им продолжаться ...». [8].

Совсем недавно исследования в этой области приобрели по-настоящему масштабный характер. 12 Ноября 2010 года в журнале «Science» была опубликована немаловажная статья под названием «Блуждающий ум – это несчастный ум» (англ. – «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind»), в которой были описаны результаты грандиозного исследования. Автор статьи, Мэтт Киллингсворт, поставил вопрос: как взаимосвязано «блуждание ума», а точнее, время, проведенное в этом состоянии, и спектр чувств, который испытывает человек. В исследовании приняло участие примерно 5000 человек из 83 разных стран. Участникам в течение дня при помощи мобильного приложения в случайное время задавались следующие вопросы: «Вы думаете о чем-то другом, кроме того, что вы сейчас делаете?», «Как вы себя сейчас ощущаете?», «Что вы сейчас делаете?». В 46% случаев люди отмечали, что их мысли блуждают. Собирая статистику, исследователи также обнаружили закономерность, что чем больше человек проводит времени в своих мыслях, тем несчастливее он себя чувствует. Это натолкнуло Мэтта Киллингсворта на мысль о том, что «способность думать о том, чего не происходит – когнитивное достижение, которое далось эмоциональной ценой» [10].

Дефолт система мозга – сеть нейронов, а «блуждающий ум» – процесс, обусловленный работой этой сети. Как уже упоминалось выше, во время путешествия в своих же мыслях наш мозг обращается к незавершенным социальным ситуациям. Любопытный факт состоит в том, что у дефолт системы существует свой ограниченный объем информации. Отсюда вытекает

резонный вопрос: сколько объектов может находиться внутри нее и какое число социальных контактов способен поддерживать наш мозг?

Вопросом о количестве социальных связей заинтересовался еще в XX веке эволюционный психолог и антрополог Робин Данбар. Изучая поведение обезьян, которые, как считается, обладают наибольшими когнитивными способностями из всех ныне живущих животных, ученый обратил внимание на очень интересный факт: обезьяны почему-то очень много времени тратили на груминг. Груминг у приматов – комплекс процедур по уходу за волосяным и кожным покровом, целью которого, как оказывается, является не только поддержание гигиены, но и снятие стресса [5]. Оказалось, что это особый вид социального взаимодействия.

Существует две теории, созданные для объяснения того факта, что у приматов большая удельная масса неокортекса и большие когнитивные способности, чем у других животных – экологическая и социальная. Для проверки различных теорий используются данные об объеме неокортекса, размере группы и ряде поведенческих экологических переменных. Установлено, что размер группы зависит от относительного объема неокортикальной коры, а экологические переменные – нет. Это интерпретируется как свидетельство в пользу теории социального интеллекта и против экологических теорий. Предполагается, что количество нейронов неокортикальной коры ограничивает способность организма к обработке информации, а это, в свою очередь, лимитирует количество взаимосвязей, которые возможно отслеживать одновременно. Когда размер группы превышает этот предел, она становится нестабильной и начинает фрагментироваться. Одним из следствий этих результатов является то, что, поскольку фактический размер группы будет определяться экологическими характеристиками среды обитания в любом конкретном случае, виды смогут вторгаться в места обитания, требующие больших групп, чем их текущий предел, только в том случае, если у них будет более развитый неокортекс. Внутри стаи обезьян обычно 30-60 особей, а после достижения отметки в 100-150 особей, происходит ее бифуркация (фрагментация). Значения данных экстремумов варьируют в зависимости от размера неокортекса примата [5].

Таким образом, выяснилась закономерность – чем больше объем черепа, тем больше объем мозга, чем больше объем мозга, тем больше неокортекс, а чем больше неокортекс, тем большее количество постоянных связей в группе поддерживает примат. Неокортекс, или неокортикальная кора, – это отдел головного мозга, отвечающий за рациональное мышление, анализ, интеллект. Не спроста Р. Данбар называет неокортекс «думающим мозгом». У обычных зверей он едва заметен, в то время как у приматов и человека занимает почти всю кору мозга. Как уже упоминалось выше, с помощью груминга обезьяны выстраивают сложные социальные связи и иерархию, и строят отношения так же, как и человек. Неокортикальная кора осуществляет контроль над всей социально значимой информацией. Отметим, что Р. Данбар делает акцент и в более современной своей статье на то, что с увеличением неокортекса возможно и увеличение количественного состава группы [6].

Получив совокупность данных относительно поведения приматов, Р. Данбар экстраполировал их, применительно к человеческому обществу. Результатом его

исследований стал следующий вывод: «человеческий мозг может одновременно поддерживать дружеские связи всего со 150 людьми» [4]. Этот предел был назван числом Данбара, или ограничением на количество постоянно поддерживаемых человеком социальных связей. У шизоидного типа личности (интровертов) число отклоняется в меньшую сторону, у стероидного (экстравертов) – в большую.

В эти 100-200 человек входят те люди, которых субъект достаточно хорошо знает, говоря иначе – знакомые. Но они в свою очередь тоже делятся на круги, причём выявляется четкая математическая закономерность: увеличение или уменьшение количества членов каждой последующей группы возрастает или, соответственно, убывает на 3 порядка. Например, следующие 50 людей – приятели: с ними достаточно часто происходит зрительный и/или физический контакт, но субъект не готов впускать их в свою личную жизнь. Круг из 15 человек – так называемая «группа сочувствия» и «рабочая команда». Необходимо подчеркнуть, что каждый индивид внутри последней группы обычно имеет 2-3 постоянные связи из неё же самой. И, наконец, только 4-5 человек можно назвать группой реальной помощи – именно к этим людям человек может обратиться в критический момент жизни. Обычно последнюю составляют лучшие друзья и самые любимые родственники.

Помимо этого, было выявлено максимальное число знакомых – это 500 человек, о жизни которых вы в той или иной степени информированы. Обычно, назвать по имени, хоть и с затруднениями, человек может около 1500 людей [14].

Слои Данбара отражают связь времени, проведенным с человеком, количество нейронных связей, ассоциированных с его жизнедеятельностью и социальной значимостью, или тяжестью, объекта для субъекта. Время в этом случае выступает в роли своеобразного социального ресурса. В этой связи, стоит отметить: если встречаться с кем-либо в течение часа раз в неделю, понадобится около года, чтобы между двумя индивидуумами, при прочих условиях, сложились отношения хотя бы на уровне знакомых, то есть чтобы он вошел в группу из 500 человек. Таково среднее время, необходимое для возникновения связи того или иного социального характера между двумя людьми: знакомые – 40-60 часов, встречи – хотя бы раз в год, приятели – 90-110 часов, встречи – хотя бы раз в полгода, друзья – более 200 часов, встречи хотя бы раз в месяц, близкие друзья – встречи каждую неделю. Количество времени обусловлено созданием нейронных связей и сетей, ассоциированных с объектом. Динамика отношений напрямую коррелирует с родством, полом и, как видно из приведенных данных, частотой взаимодействия. Построение отношений с членами семьи требуют меньше усилий, чем с посторонними людьми. Мужчины предпочитают проводить время за общим занятием, женщины – за разговорами.

Теория числа Данбара находит подтверждение во многовековой истории человечества. Так, например, в более древние времена 5 человек образовывали круг близких друзей, 15 – родственников, целый клан насчитывал около 50 людей, а 150 – составляли племя. Оказывается, что рота – основной отряд профессиональной армии – также насчитывала 150 человек как в римском легионе, так и в советских вооружённых силах. Даже делится рота «по Данбару»: на взводы по 50 человек и отделение по 15, и наоборот: 3 роты складываются в

батальон, а 3-4 батальона – в полк. Многие аспекты как современного, так и, например, родового-общинного общества также обосновывают эту теорию. Действительно, в сельской общине средневековой Руси коллективный труд был наиболее эффективен при достижении 100-200 членов. При кратном увеличении последних происходило дестабилизирование общества и, в большинстве случаев, – дальнейшее фрагментирование на более мелкие социальные единицы, не превышающие в количестве индивидов пороговое значение (примерно 150 человек). Результаты исторических, антропологических и археологических исследований свидетельствуют о том, что данный показатель применим к людям и в среднем был стабилен на протяжении длительного периода, измеряющегося, вероятно, тысячелетиями [1].

Исследования в соцсетях представляют интерес потому что в виртуальном пространстве представляется более простым заводить дружбу и полезные знакомства, в виртуальном мире человек ощущает себя защищеннее и безопаснее. Однако, число Данбара работает и здесь. В соцсетях проводились исследования, также доказывающие данную теорию [1; 7]. Дело в том, что человек имеет определённое количество социального капитала: времени, памяти, силы, желания на поддержание отношений. Пытаясь искусственно, принудительно увеличить количество своих знакомств, индивид приходит к ухудшению качества общения, так как человек по своей природе не способен соперничать абсолютно всем.

Литература

1. Гилязова А.А. Об оценке числа Данбара и его влияния на взаимодействие пользователей в социальной сети Facebook // XII всероссийское совещание по проблемам управления ВСПУ-2014, Москва, 16-19 июля 2014 года / Институт проблем управления им. В.А. Трапезникова РАН. Москва: Институт проблем управления им. В.А. Трапезникова РАН, 2014. С. 6292-6300. EDN SSJBHV
2. Соколов Е.Н. Восприятие и условный рефлекс. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1958. 330 с.
3. Bucko R.L. Brain Basics: Cognitive Psychology and Its Implications for Education //ERS Spectrum. 1997. Т. 15. №. 3. С. 20-25.
4. Dunbar R.I.M. Coevolution of neocortical size, group size and language in humans // Behavioral and brain sciences. 1993. Т. 16. №. 4. С. 681-694.
5. Dunbar R.I.M. Functional significance of social grooming in primates // Folia primatologica. 1991. Т. 57. №. 3. С. 121-131.
6. Dunbar R.I.M. Neocortex size as a constraint on group size in primates //Journal of human evolution. 1992. Т. 22. №. 6. С. 469-493.
7. Goncalves B., Perra N., Vespignani A. Validation of Dunbar's number in Twitter conversations // arXiv preprint arXiv:1105.5170. 2011.
8. James W. Selective attention // Psychological Review. 1895. Т. 2. №2. С. 105.
9. Jefferys J., Cooper A. Brain basics // The Human Brain and Its Disorders. 2007.
10. Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A wandering mind is an unhappy mind // Science. 2010. Т. 330. №6006. С. 932-932.

11. Raichle M.E., Gusnard D.A. et al. Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: relation to a default mode of brain function // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2001. Т. 98. №. 7. С. 4259-4264.

12. Schacter D.L., Chiao J.Y., Mitchell J.P. The seven sins of memory: Implications for self // Annals of the New York Academy of Sciences. 2003. Т. 1001. №. 1. С. 226-239.

13. Shulman G.L. et al. Common blood flow changes across visual tasks: I. Increases in subcortical structures and cerebellum but not in nonvisual cortex // Journal of cognitive neuroscience. 1997. Т. 9. №. 5. С. 624-647.

14. Sutcliffe A. et al. Relationships and the social brain: integrating psychological and evolutionary perspectives // British journal of psychology. 2012. Т. 103. №. 2. С. 149-168.

© Зендер М.М., Алимовская О.М., Зайко О.А., 2023

УДК 159.9

Казакова Н.А.

Российский государственный социальный университет (филиал)
г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Психологическое здоровье личности является необходимым условием полноценного функционирования человека, реализации им своих социальных функций. Оно обеспечивает позитивность самооощущения и постоянный личностный рост. Ключевой характеристикой психологического здоровья является наличие ресурсов для позитивного функционирования личности (В.А. Ананьев) [2]. К критериям психологического здоровья зарубежные психологи относят: выраженность социального интереса (А. Адлер) [1]; «обретение самости» (К.Г. Юнг) [17], стремление к самоактуализации (А. Маслоу) [8], стремление к позитивной свободе (Э. Фромм) [16], открытость опыту, конгруэнтность, эмпирическая свобода (К. Роджерс) [11] и др.

Создатель гуманистической психологии А. Маслоу [8] полагал, что условием психологического здоровья личности является удовлетворение дефицитарных потребностей. Г. Олпорт [9] признавал, что основное экзистенциальное стремление человека – это стремление к росту, поиску смысла и гармонии. Г. Олпорт описал характеристики психологической зрелости через саморазвитие, способность проявлять теплое отношение к другим людям; эмоциональное самопринятие, реалистичное восприятие мира, способность решать проблемы, самопознание и наличие чувства юмора, наличие цельной жизненной философии. В структуру психологического благополучия личности, которое может быть определено как понятие тождественное психологическому здоровью, К. Рифф [18] включила самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, компетентность, цель в жизни и личностный рост.

Таким образом, психологическое здоровье характеризует личность, способную справляться с вызовами жизни, брать ответственность за свою жизнь, гармонично сочетающую стремление к автономности с позитивными социальными отношениями.

Современный человек в условиях постоянного стресса обращается к различным методам поддержания и укрепления психологического здоровья, среди которых особое место занимают духовные практики, в частности йога. Привлекательность йоги обусловлена доступностью для лиц разного возраста, ее теоретической и практической разработанностью, универсальностью своих принципов, которые разделяются представителями восточной и западной культуры. В то же время йога – это максимально индивидуализированная практика, в которой учитываются возрастные возможности человека, его предпочтения и желания.

Практика йоги включает медитационные техники, цель которых – расширение умственных и психических возможностей человека, достижение озарения и прозрения в процессе длительного размышления в состоянии углубленной сосредоточенности. Основной принцип йоги сформулировал Шри Ауробиндо: «обучение и саморазвитие связано с раскрытием потенциальных качеств души в эмпирической личности. Занятие йогой

способствует переходу сознания личности от эгоистического, сосредоточенного на внешней жизни уровня к «высшему, универсальному сознанию» [3, с. 24]. Йога не является только философской системой взглядов, ее принципы основаны на данных анатомии, физиологии, включают знания из широкого круга гуманитарных наук, включая психологию.

Многие исследователи сходятся во мнении, что йога является универсальным способом познания и самосовершенствования, развития личности в направлении самости, целостности, психологического здоровья и самоэффективности. Йога помогает сосредоточиться на своем внутреннем мире, духовных потребностях, достичь гармонии внешнего и внутреннего.

Психологическое здоровье – это многоаспектное образование, затрагивающее уровень потребностей, ценностей, смыслов личности, ее отношений с другими людьми, исполняемых ролей. Его можно рассматривать как возможность личностного выбора и автономного развития. Механизмы, обеспечивающие психологическое здоровье, включают рефлекссию, самоэффективность, готовность к изменениям, способность использовать личностные ресурсы и нести ответственность за сделанный выбор. Йога в этом отношении выступает одновременно как механизм самопознания и саморазвития личности, способ самоосуществления личности, постижения смысла своей жизни и реализации жизненного предназначения.

Одним из показателей психологического здоровья личности является гармония как согласованность основных сторон бытия личности: физического, витального (биологического), социального и духовного. Йога также направлена на гармонизацию всех сторон личности. Практиковать йогу означает искать свой путь, а не исповедовать определенные религиозные идеи. Йога – это прежде всего концентрация на своих действиях, практика беспристрастного самонаблюдения, в результате которой, возникает гораздо более широкое, развернутое понимание и видение себя, окружающего мира, происходящих процессов, осознание своей ценности и целостности.

Многие практикующие, изначально пришедшие в йогу с целью «похудеть» или «подлечиться» отмечают, что физическая сторона йоги все же неотделима от духовной. Даже если человек только начал заниматься и осваивать первые асаны, вскоре замечает, что происходит внутреннее преображение. Уходят обиды, раздражение, гнев, разочарование и прочие негативные эмоции, активно вытесняемые позитивным настроем к жизни. Причиной этого является происходящая коррекция организма на более глубоких уровнях: выравнивается и уравнивается система энергетических каналов и центров, которые оказывают самое непосредственное влияние на психоэмоциональное состояние и интеллектуальную деятельность. Любопытно, что практические методы йоги действуют в любом случае. Даже если человек не очень верит в них или не имеет ни малейшего понятия о сущности и основах данной философии. И это еще одна уникальная особенность йоги.

Положительное влияние йоги на психологическое здоровье человека отражено в многочисленных психологических исследованиях практического характера. В частности, установлено, что регулярные занятия йогой снижают уровень стресса, депрессии,

положительно влияют на межличностные отношения, развивают терпимость, самоосознанность [10].

Йога нашла свое применение в восстановлении нормального самочувствия и работоспособности человека, что очень важно в условиях повседневного и профессионального стресса. В диссертационном исследовании Т.В. Састамойнен [12], которое носило многолетний характер, доказана роль йоги в расширении границ сознания человека, развитии тонких резервных энергий организма, интуиции. Установлена эффективность системы сахаджа йога для укрепления здоровья, совершенствования регуляции психофизического состояния, осознанного формирования здорового образа жизни, культурных потребностей и гармоничного совершенствования личности. Йога способствует развитию творческого потенциала личности, оказывает влияние на формирование «Я»-концепции личности. Кроме этого йога развивает положительные качества: терпимость, сострадание, доброту, любовь [12].

Йога трансформирует смысловые ориентации личности, помогает положительной переоценке жизненного опыта, преодолению страха смерти, ответственности, страха жизненных перемен; является катализатором процессов самоактуализации личности, повышает осмысленность жизни, уровень жизнестойкости, стрессоустойчивости [4].

Йога положительно влияет на такой аспект психологического здоровья, как позитивное самоотношение. В экспериментальном исследовании Г.С. Кожухарь, И.А. Тимошенко [6] сравнили две группы лиц (по 15 человек в каждой), занимающихся и не занимающихся йогой, в возрасте от 25 до 52 лет. Было установлено, что у лиц, практикующих йогу, глобальное самоотношение имеет положительную взаимосвязь с экзистенциальной исполненностью. Экзистенциальная исполненность, согласно взглядов В. Франкла [15], включает проживание каждого момента на основе внутреннего согласия, позитивное отношение к жизни. Лица, практикующие йогу более свободны в принятии решений с учетом внутренних мотивов и внешних обстоятельств. У них лучше развита способность согласовывать внешние требования среды с собственными ценностями, что отражает их адаптивные способности. Йога повышает целостность и позитивность самовосприятия, создавая условия для реализации поставленных целей. Йога способствует росту самооффективности, помогает успешно совладать со стрессом, потерями [6]. «Постоянная практика йоги, – как отмечают по результатам своего исследования Г.С. Кожухарь, И.А. Тимошенко, – оказывает позитивное влияние на человека, делая его более целостным, а его жизнь – более сознательной и наполненной, способствует росту самооффективности, помогает личности стать более адаптивной к различным вызовам жизни и легче справляться с неизбежными проблемами и потерями, тем самым повышая осознанность качества жизни и уровень ее осмысленности» [6, с. 145].

На выборке 44 человек зрелого возраста занимающихся оздоровительными средствами физической культуры, включая йогу, А.С. Казарина [7], установила, что ключевым компонентом самоотношения у них является «самопринятие», как характеристика качества взаимодействия с собой, оно взаимосвязано с «интегральным чувством собственного Я»,

выражаемое и подкрепляемое уровнем «самоуверенности», которое, в свою очередь, опирается на «аутосимпатию» без «самообвинения».

Н.Л. Сунгурова, Г.А. Громова на выборке 80 человек, в возрасте 30-37 лет, занимающихся йогой не менее 1,5 лет, определили, что для них их характерны такие стратегии когнитивной регуляции эмоций как «позитивная переоценка», «фокусирование на планировании», «принятие» [14]. Это означает способность положительно оценивать негативные аспекты жизни, принимать жизнь всех ее оттенках, находить положительный смысл в произошедшем в целях личностного роста или приобретения нового опыта. В аспекте самоорганизации деятельности для лиц, практикующих оздоровительную йогу, характерна последовательная реализация поставленных целей. Они имеют развитые навыки тактического планирования [14].

Йога активизирует конструктивные стратегии совладания со стрессом, способствует положительной переоценке негативных жизненных ситуаций. Сравнив три группы женщин в возрасте от 22 до 63 лет, занимающиеся йогой, занимающихся разными видами спорта, и не занимающихся йогой и спортом, М.В. Габисовой, И.И. Черемискиной [5], доказали, что женщины, практикующие йогу, в условиях стресса, способны сосредоточиться на позитивных аспектах своей жизни, сфокусироваться на личностном росте. Систематическое занятие оздоровительной йогой у женщин влияет на «улучшение показателей психоэмоционального состояния, повышение силовой выносливости, улучшение состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы [13, с. 143].

Таким образом, йога как единство теоретических постулатов и практических упражнений, имеет развивающий потенциал для всех аспектов человеческой личности, включая дух, душу и тело. Йога является универсальным способом познания и самосовершенствования, движения личности в направлении целостности, высокой осознанности, повышения психологического здоровья и самоэффективности.

Положительное влияние йоги отмечается в отношении таких критериев психологического здоровья, как снижение уровня стресса, депрессии. Лица, практикующие йогу, отличаются более высоким уровнем эмоционального благополучия. Систематическое занятие йогой гармонизирует Я-концепцию личности, повышает позитивность самоотношения, способствует преодолению страха смерти, помогает эффективно справляться с критическими жизненными событиями и повседневными стрессами.

У лиц, практикующих йогу, глобальное самоотношение имеет положительную взаимосвязь с экзистенциальной исполнимостью. Это проявляется в позитивном отношении к жизни, свободе в принятии решений, способности гармонично согласовывать внешние требования среды с собственными ценностями, достигать намеченных целей. Ключевым компонентом самоотношения у лиц, практикующих йогу, является «самопринятие», тесно связанное с «интегральным чувством собственного «Я». Невыраженность самообвинения и высокая аутосимпатия свидетельствует о внутренней гармонии, отсутствии самоуничтожения, принятии своей индивидуальности. По отношению к жизни у лиц, занимающихся йогой, отмечается позитивное отношение к прошлому, ориентированность на будущее, принятие

настоящего, позитивная переработка негативного опыта, активность в постановке жизненных целей. Выделенные положительные аспекты йоги в отношении психологического здоровья личности подтверждены в многочисленных экспериментальных исследованиях.

Положительное влияние йоги на многие стороны психологического здоровья личности может быть использовано в практической психологической работе с лицами разного возраста, направленной на гармонизацию внутренней сферы, повышения уровня эмоционального благополучия, развития социальных отношений.

Литература

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. СПб.: Питер, 2003. 256 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. Книга 1. 384 с.
3. Ауробиндо Шри. Письма о йоге. М.: АДТИ, 2005. Книга 1. Ч. 1. 192 с. Книга 1. Ч. 2. 272 с. Кн. 1. Ч. 3. 224 с.
4. Беробен О.И. Йога как один из способов развития смысложизненных позиций личности: коллективная монография // Наука и образование: современные тренды. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. С. 5-20.
5. Габисова М.В., Черемискина И.И. Копинг-стратегии женщин, занимающихся йогой // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2013. №3. С. 152-157.
6. Кожухарь Г.С., Тимощенко И.А. Особенности взаимосвязи самоотношения и осмысленности качества жизни у людей, практикующих йогу // Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. 2016. Т. 9. №4. С. 42-45.
7. Казарина А.С. Структурные взаимосвязи личностных особенностей лиц зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №11 (201). С. 167-172.
8. Маслоу А. Психология бытия. М.: Киев Рефл-бук, Ваклер, 1997. 304 с.
9. Олпорт Г. Личность в психологии. «КСП+», М.: Ювента, СПб.: Ленато, 1998. 345 с.
10. Рагозин Б.В., Адылбаева А.С. К вопросу о влиянии физической нагрузки оздоровительной направленности (йоги Патанджали) на психологическое здоровье человека (обзор литературы) // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2015. № 4 (88). С. 9-15.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
12. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 25 с.
13. Суботялов М.А., Головин М.С. Оздоровительная йога: влияние на психофункциональные показатели женщин зрелого возраста // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2020. №4. С. 143-150.

14. Сунгурова Н.Л., Громова Г.А. Сравнительный анализ когнитивно-личностных характеристик мужчин и женщин в период взрослости, занимающихся оздоровительной йогой // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №9 (175). С. 396-400.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
16. Фромм Э. Иметь или быть? Киев: Ника-Центр; Вист-С, 1998. 400 с.
17. Юнг К.Г. Психологические типы / пер. с нем. С. Лорие. СПб.: Ювента, М.: Прогресс-Универс, 1995. 720 с.
18. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

© Казакова Н.А., 2023

УДК 159.9

Коваленко С.В., Фальшевич А.А.

Нижевартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ПРОБЛЕМА КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ГАРАНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ БАНКА

Исследования проблемы корпоративной культуры сотрудников банка показывают, что, несмотря на ее важность, в сложившейся практике имеется ряд противоречий между: востребованностью исследование данного направления и отсутствием целевых исследовательских работ в психологической науке; потребностью кредитно-кассовых офисов в наличии замотивированных сотрудников, с устойчивой психикой и не подверженных быстрому выгоранию и отсутствием системы их психологического сопровождения; а также непрерывно возрастающими требованиями к сотрудникам, согласно коммерческим планам организации, не всегда идущими не в разрез с моральными и этическими нормами сотрудника.

Цель данного исследования – определить ключевые моменты корпоративной культуры, влияющей на психологическую безопасность работника банка и разработать профилактическую программу для дальнейшего внедрения изменений.

Объект исследования – Банк с действующей корпоративной культурой и положениями о работе.

Практическое пространство – Процессы взаимодействия внутри коллектива банка.

Предмет исследования – Особенности корпоративной культуры банка, влияющие на психологическую безопасность сотрудников.

Гипотезы исследования:

Общая гипотеза: корпоративная культура организации оказывает влияние на психологическую безопасность работника, обеспечивая интеграцию, адаптацию и успешную трудовую деятельность.

Частная гипотеза: корпоративная культура базируется на социально-психологических особенностях коллектива и руководства организации и невозможно к рассмотрению в отрыве от них, имея основой социально-психологический климат коллектива.

Единичная гипотеза: Специфическими особенностями сотрудников банковской сферы являются: важность профессионального развития и самосовершенствования, участие коллектива в принятии важных внутренних организационных изменений, опора на внутренние ценности при работе с клиентами, уверенность в важности и ценности своего труда, как для организации, так и для общества в целом. Кроме того, данные особенности должны коррелировать с требованиями, предъявляемыми организацией, как на уровне плановых показателей, так и на уровне этических норм.

Рабочая гипотеза: Эффективное формирование корпоративной культуры сотрудников банковских организаций возможно при использовании комплекса средств формирования корпоративной культуры: мотивации личностного и корпоративного развития, непрерывного обучения, корпоративного наставничества, с непрерывным контролем состояния

сплоченности и стабильности коллектива, психологического климата в целом и психологической безопасности каждого отдельного сотрудника.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность действующей корпоративной культуры банка;
2. Выделить особенности корпоративной культуры, оказывающие непосредственное влияние на психологическую безопасность сотрудников банка;
3. Изучить влияние действующей корпоративной культуры на психологическую безопасность сотрудников банка;
4. Сформулировать выявленные проблемы корпоративной культуры в рассмотренной организации;
5. Разработать профилактическую программу внедрения изменений в корпоративную культуру организации для увеличения психологической безопасности сотрудников банка.

Основные диагностические методики, использованные в исследовании:

1. Тест «Уровень организационной культуры, использовался в процессе исследования для определения уровня корпоративной культуры до и после внедрения программы. По итогам проведения методики были учитывались показатели по шкалам, оценивающими степень развития организационной культуры в разнообразных сферах взаимодействия организации, а также подводился итог обобщенным показателем, для наглядного представления уровня состояния и развития культуры данной банковской организации в целом [1, с. 139].

2. Методика исследования психологического климата коллектива, предложенная В.В.Шпалинским и Э.Г.Шелест была использована для изучения социально-психологического климата коллектива. До и после внедрения программы программы сравнивался итоговый показатель, демонстрирующий, степень благоприятности климата организации, с градацией на благоприятный, положительный (от 25 до 39 баллов), высокой (с результатами соответствующими диапазону 42-65 баллов), средний (31-41 балл); незначительный (20-30 баллов). О наименее удовлетворительном или неблагоприятном свидетельствуют результаты (менее 20 баллов) [2, с. 199].

3. Тест на чувство безопасности по шкале базовых убеждений, Р. Янов-Бульман, адаптация О. Кравцовой использовался для сравнения внутренних основных убеждений в различных сотрудников внутри одного коллектива и действующей корпоративной культуры до внедрения изменений и после. Данная методика позволяет определить состояние конкретного сотрудника и уровень его психологической безопасности и провести корреляцию с показателями уровня социально-психологического климата коллектива и уровня корпоративной культуры [1, с. 145].

Исследование проходило в соответствии с основными методическими требованиями. Результаты выполнения всех заданий фиксировались и подвергались анализу. На основе полученных данных был проведен количественный анализ результатов, представленный на рисунке 1.

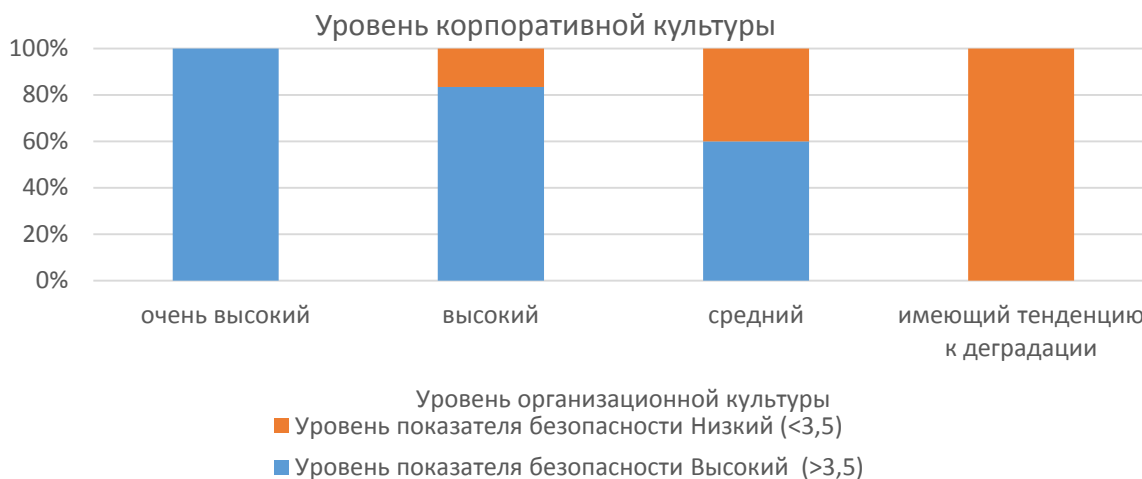


Рис 1. Зависимость уровня корпоративной культуры и показателя безопасности

В результате исследования, очевидным становится высокая степень снижения и деградации показателя корпоративной культуры, в связи с чем и низкое ощущение безопасности у опрошенных. При среднем уровне организациoннoй культуры, ощущение безопасности пребывает на низком или среднем уровне, что тоже говорит о зависимости показателей. Существует множество факторов, сказывающихся на психологической безопасности сотрудника внутри коллектива и внутри компании в целом, например введение изменений в привычный рабочий темп, введение инноваций в рабочие процессы на уровне компании, изменение принципов оплаты и мотивации сотрудников, изменения в руководстве. Все это может тяжело восприниматься сотрудниками с негибкими поведенческими установками и привести к снижению уровня безопасности личности. Следовательно, руководству необходимо учитывать эти особенности и вовремя принимать меры по восстановлению и профилактике, контролируя психологический климат коллектива и психологическое состояние сотрудников в отдельности, так как это напрямую влияет на текучку кадров и результативность работы команды.

Примерно такой же результат показал и график оценки социально-психологического климата и показателя безопасности, представленный на рисунке 2.

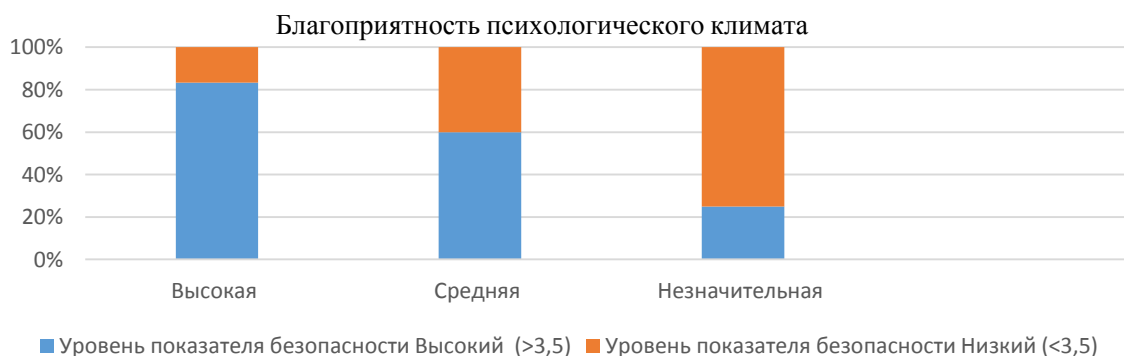


Рис 2. Зависимость благоприятности психологического климата и показателя безопасности

Уровень психологического климата также непосредственно влияет на уровень показателя безопасности каждого сотрудника. Поощрение успехов, высокая доброжелательность, как внутри коллектива, так и стороны руководства, доверие руководителю и коллегам, не только говорят о высоком уровне психологического климата в коллективе, но и показывают по исследованию высокий уровень показателя безопасности отдельно взятого сотрудника, стимулируя веру сотрудника в свою успешность, востребованность и пользу своей профессиональной деятельности и позитивное мироощущение в целом. Отсутствие приведенных выше особенностей психологического климата, провоцирует отсутствие доверия и открытости в коллективе, провоцирует тревогу и нервозность отдельно взятых сотрудников, деловые отношения переходят в конфликтные. Личность же при этом показывает низкий уровень безопасности, присутствует подавленность, низкая мотивация, отсутствует вера в свою востребованность и ценность, как специалиста, присутствует устойчивая вера в несправедливость отношения коллег, руководства и мира в целом.

Выявлены следующие виды внутрикорпоративной поддержки, которые должны быть включены в профилактическую программу:

- 1) Возможность неформального общения, сплоченности, внутриколлективной дружбы, взаимовыручки, поддержки;
- 2) Поддержка от руководства в стрессовых рабочих и трудных жизненных ситуациях, адекватный анализ ситуации, своевременная и качественная обратная связь, способствующая решению проблем.
- 3) Формирование принятия и уважения с членам коллектива с разными взглядами и убеждениями, поддержка развития, как со стороны руководства, так внутри коллектива, ориентация на принятие каждой личности и помощь в адаптации.
- 4) Материальная поддержка со стороны руководства в вопросах профессионального развития и практическая со стороны коллег в достижении поставленных целей и задач, с опорой на возможности конкретной личности.
- 5) Стабилизация коллектива через нерабочее неформальное взаимодействие, дружеское общение, а также организация корпоративных мероприятий.

Основываясь на результатах, полученных в исследовании, была разработана и внедрена программа по внесению изменений в корпоративную культуру организации как фактора, влияющего на психологическую безопасность сотрудников, которая несомненно, исходя из результатов эксперимента, оказывает влияние на психологическое здоровье и способствует снижению профессиональному выгоранию, конфликта внутренних норм и профессиональных стандартов, сохраняет мотивацию и качество выполненной работ. Описание программы представлено в таблице.

Профилактическая программа повышения безопасности личности сотрудника банка

Наименование программы	Профилактическая программа повышения безопасности личности сотрудника банка
Учреждение	ДО Нижневартовск-Центральный АО Альфа-банк
Юридический адрес	г. Нижневартовске
Руководитель программы	Фальшевник А.А.
Разработчик программы	Фальшевник А.А.
Срок реализации программы	Январь-март 2023
Целевая группа	Сотрудники банка
Цель программы	Повысить уровень корпоративной культуры, как гаранта психологической безопасности работника банка
Задачи программы	1. Внедрить мероприятия для повышения уровня корпоративной культуры и психологической безопасности сотрудников 2. Повысить уровень организационной культуры 3. Развить чувство сплоченности и защищенности среди сотрудников отделения банка

По результатам формирующего эксперимента, цель которого заключалась в повышении **уровня корпоративной культуры, как гаранта психологической безопасности работника банка**, через увеличения уровня корпоративной культуры и социально-психологического климата коллектива, через воздействие на сплоченность коллектива, внутренние ресурсы каждого члена коллектива, нами был проведен контрольный эксперимент.

После проведения контрольного эксперимента мы получили данные, которые указывают, что в результате формирующего эксперимента в исследуемых в работе показателях произошли заметные изменения. Высокий показатель безопасности стали преобладать среди исследуемых сотрудников, при соответственном увеличении показателя уровня корпоративной культуры и благоприятности психологического климата. Итоговое сравнение уровней безопасности представлено на гистограмме на рисунке 3.

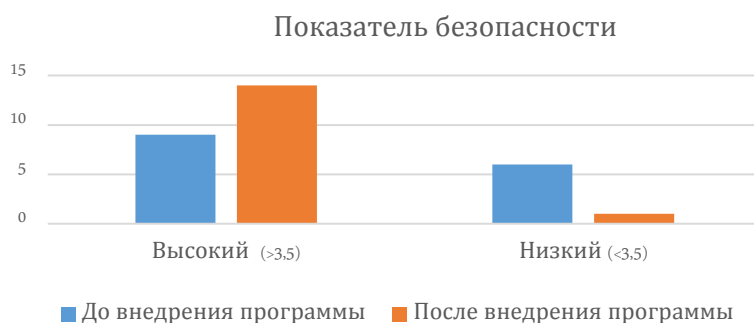


Рис. 3. Уровень показателя безопасности

В результате проведенного исследования удалось установить, что, разработанная и внедренная программа психологической профилактики неблагоприятного психологического климата и повышения уровня корпоративной культуры организации показывает результаты и свою эффективность. Используемые методы работы учитывали особенности коллектива и включали активности в зависимости от личностных особенностей сотрудников, главным образом состоя из ролевых игр, творческих и игровых заданий, таким образом не давая

дополнительную рабочую нагрузку, но формирую чувство коллектива, сплоченность, взаимовыручку, которые в дальнейшем и прослеживались в профессиональной деятельности. Также присутствовали упражнения корректирующие внутриколлективные отношения, формирую основу для эффективного профессионального взаимодействия и улучшения дальнейшей адаптации новых сотрудников.

Таким образом, разработанная в результате исследования программа повышения безопасности личности сотрудника банка, через изменение психологического климата в коллективе и уровня корпоративной культуры доказала свою эффективность.

Литература

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. М.: Юрайт, 2022. 390 с.
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии. 2002. 488 с.

© Коваленко С.В., Фальшевич А.А., 2023

УДК 159.9

Косалатова Д.А., Димура И.Н.

Национальный государственный Университет физической культуры спорта
и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ ОПРОСА СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

В статье рассматриваются результаты анкетного опроса «Отношение к телу в спорте» студенток спортивного вуза, занимающихся эстетическими видами спорта. Проведённый анализ зарубежных и российских исследований подтверждает объективацию в спорте как акцентирование внимания на внешности женщины, в ущерб ее авторства, активности, самостоятельности, «восприятию ее как картинки, абстрактного образа, искусственно наделенного характеристиками, отвечающими интересам» [1] других, происходит опредмечивание – превращение живого в объект.

Самоотношение девушек представляется проблемным: неудовлетворенность внешним видом, желание его изменить, постоянное беспокойство по поводу внешности. Отсутствие саморегуляции физического состояния в тренировочной работе, рефлексии по этому поводу, зависимость от чужого мнения, малая самостоятельность ведет к риску травм и использованию пассивных методов защит. Специфика «отклоняющейся» карьеры в спорте связана с его травматичностью, привычкой к болевым ощущениям, избеганием осознанности. Проблемы современного спорта концентрируются на связи физических и психологических факторов спортивной деятельности, фундированных отношением к телу (в частности, его объективацией), что, в свою очередь, детерминирует здоровье, его полимотивацию, благоприятный прогноз. Цель данного исследования: определить механизмы формирования самоотношения, определяющих не только профессиональную карьеру, но и образ жизни юных спортсменок, планирующих и после «завершения большого спорта» становиться мамами, быть здоровыми, развивать своё тело и вне спортивной карьеры, как правило, обусловленную малым, к сожалению, временным сроком.

Материалы и методы исследования: анализ данных опроса, посвященного отношению девушек к телу в спорте (май 2021 г.). Анкета включала 60 вопросов, организующих смысловые блоки по четырем категориям: «самоотношение», «боль», «тело», «мотивация». Она ориентирована на поиск критериев отношения к телу в спорте, включая анализ организации спортивной подготовки атлета с учётом его самостоятельной работы, меры влияния родителей и спортивного сообщества на физические и психологические установки спортсменок.

В анкетном опросе участвовали (n = 46) девушек – студенток спортивного вуза, второго курса, имеющих разряды МС, КМС, 1-й взрослый. Специализации: фигурное катание (39%), художественная гимнастика (61%).

Результаты исследования и их обсуждение. Анкета позволила описать проблемные зоны отношения к себе.

Объективация – «Фокусирование внимания на внешности женщины, рассмотрение ее в качестве объекта, а не субъекта действия ... в каком-то смысле ведет к отрицанию полноценности женщины в принципиально важном для человека качестве – вершителя своей судьбы» [1].

Самоотношение. 74% опрошенных обеих групп подтвердили, что нравятся себе, однако «часто довольны» своим телом только 57%, а «иногда довольны» 39% участниц опроса. Данное противоречие говорит о дисгармоничном отношении к себе, а также своим профессиональным данным. Ведь в эстетических видах спорта внешний вид спортсменов является элементом их выразительности, оцениваемой достаточно строго судьями.

48% респонденток нравятся в себе отдельные части тела: телосложение – 26%, лицо – 15%. «Всё нравится» лишь каждой девятой. Самоотношение девушек представляется проблемным. О желании изменить свое тело свидетельствуют 61% участниц опроса (уменьшить вес, «подтянуть тело»). Возможно, подобное отношение к себе проявляет «объективизацию», возникающую в результате по преимуществу оценивания себя по одному параметру. Девушки работают над собой, совершенствуются, но ориентация работы направлена в основном на внешний вид тела, уменьшение его массы и параметров. Принимают себя полностью только каждая пятая из опрошенных. Несогласованность в восприятии себя как цельной личности спортсмена подтверждает факт, что 87% испытывают беспокойство по поводу внешнего вида, только 44% нравятся их физическая форма, только у 13%, по их мнению, реальное тело соответствует идеальному. Чуть больше половины (52%) находятся на пути к идеальному телу. 18% респонденток «любят свое тело» и меньше четверти опрошенных «любят себя», при этом каждая из них занимается спортом, где красота – один из базовых критериев идентификации в их профессии.

Похоже, большинство спортсменок свою жизнь в амплуа атлета «тратят» на погоню за некими стандартами мнимой спортивной «гармоничной» красоты, сформировав объектное самоотношение без ориентиров на индивидуальность собственной личности, особенности здоровья, взросления и генетики. Получается, что работа с телом фундирована не пониманием функционирования своего тела, осознанием своей неповторимости и непохожести на кого бы то ни было, а поиском сходства с другими, выявлении «нужных» их виду спорта штампов-признаков. В такой позиции естественность не самый желательный стимул работы, а система в целом не рассматривает тело как единое целое, как текучий психофизический процесс, изменения мотивированы в основном «достижительством», вполне допуская и краткосрочность результата, и риски при этом.

У большинства выявлено к тому же отсутствие саморегуляции физического состояния в тренировочной работе, что подтверждает несамостоятельность атлетов в их профессиональной деятельности: осмысленно на тренировке способны работать 76%, у четверти исключительно! тренер регулирует их физическое состояние. Только три четверти опрошенных профессиональных спортсменов могут заниматься своей работой без помощи наставника.

Появление фигурного катания или художественной гимнастики в жизни ребенка происходит в очень раннем возрасте: в три-четыре года и обусловлено желаниями родителей, за редким исключением. Отсутствие выбора, возможно, и задаёт некий вектор зависимости от окружающих в профессии, но утверждать однозначно и без исключений этот факт сложно. Тем не менее, в данном случае возникает вопрос о профессионализме и осознании себя в сфере работы, выбранной в качестве основы жизнедеятельности.

Тело. Половина опрошенных любят свое тело за силу и возможность оперативной трансформации, а также за быструю адаптацию к нагрузкам. У 41% есть комплексы в отношении физической составляющей, их представление об «идеальном» теле не соответствуют реальности: 9% не любит свое тело из-за несоответствия «атлетичным стандартам». Данные результаты показывают объективные отношения к себе: ключевым для девушек является способность их тел к физическим нагрузкам. Поэтому идеальное тело для них – это тело-инструмент, способное выдерживать любые тренировки. Такое самоотношение сохраняется и у спортсменок, завершивших профессиональную карьеру.

Мы предложили опрошенным оценить высказывание Кейт Мосс «Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой». Выяснилось, что 44% не согласны с моделью, так как «худоба не равна счастью», да и «вкусно поесть важнее». Четверть респондентов «иногда согласны», аргументируя это допустимостью «здоровой худобы», а также «вкусом победы» при достижении желанной физической формы. Треть полностью согласна с Кейт Мосс. Более половины опрошенных не готовы видеть свое тело изменившимся, отклоняющимся от шаблонных стандартов, навязанных спортивным сообществом и общественными стереотипами. При этом 78% считают, что переживание собственного тела спортсменом от переживания человека неспортивного отличается. Остальные подвергают этот факт сомнению, что снова вынуждает задуматься об осмысленности деятельности последних: без глубокого познания себя в деятельности и специфики вида спорта невозможно стать профессионалом и продолжать поиск индивидуального маршрута.

Боль. 76% опрошенных считают, что боль спортсмена отличается от болевого порога человека вне спорта. Почти четверть опрошенных не уверены в этом, и немногочисленные респонденты опровергают этот факт вовсе. Вероятно, специфика в расхождении критериев разделения «спортсмен-не спортсмен» заключается в осознании элитарности, внушению со стороны родителей и спортивного сообщества о значимости и исключительности их деятельности.

Что есть в таком случае боль для спортсмена? Для 49% боль – это дискомфорт, для 21% боль – «это и есть спорт, знак жизни, ее смысл». Для 16% боль – это преодоление тела, для 12% — часть инициации в профессию, для 2% боль – это деморализатор, еще для 2% «боль – это то, что преследует меня, но я убегаю от этого» (фигуристка, 20 лет, закончила карьеру). Избежать боль, замолчать ее, притвориться, что ее нет – допустимые для данной выборки «методики» жизни с болью. Вопреки свободе тела девушки лишают себя также «воздуха» в спорте, а также полноценного развития себя как личности.

Культ боли и самопожертвования в спорте по-прежнему поощряется. Результаты исследований зарубежных авторов [3] позволяют сделать выводы: (заставить) замолчать боль, по-видимому, – один из определяющих элементов первого этапа обучения боли («нужно страдать молча», «не слушать себя ... неодобрение группы в отношении выражения боли на ранних этапах часто воспринимается как «наказание». Она интерпретируется группой сверстников и тренерами как слабость воли, моральная ошибка. «Боль должна быть преодолена, публичная жалоба может вызвать сарказм, презрение и неприятие со стороны группы» [3]. Такая объективация в спорте налицо и у отечественных исследователей: для трети опрошенных артистов балета боль – норма, знак жизни, ее смысл, благо, «Боль – это балет», жизнь (!). 61,8% опрошенных воспринимают боль как «аксессуар балета: хореографии, танца» [2]. Мнение профессионального сообщества ведет к профессиональным деформациям.

Учитывая множество точек соприкосновения балета, художественной гимнастики и фигурного катания, заметна параллель и в вопросе самоотношения. Эстетические виды спорта крайне взыскательны к спортсменкам: требуют от девушек колоссальной работы над собой, которая, в свою очередь, затрагивает все стороны их жизни, касающиеся как физической подготовки, так и работы над внешним видом, чувством, ощущением себя в пространстве.

Ещё одним ключевым фактором самоотношения является способность к работоспособности, которая неразрывно связана с болью. 80% испытывают гармонию души и тела на тренировках, причем ранее этот вопрос задавали себе только 59%, что является дополнительным фактором, подвергающий сомнению способности остальных девушек рефлексировать в течение рабочего процесса, без чего невозможно прогнозировать будущие результаты профессиональной деятельности.

84% опрошенных были травмированы более одного раза, 12% – один раз, у остальных никогда не было травм, что в большом спорте встречается не столь часто. Для обывателя такие показатели кажутся несовместимыми: высокая травмоопасность при равной степени учёта гармонически-выстроенных тренировок с точки зрения соотношения внутреннего самочувствия спортсмена и внешнего. Подтверждает такой парадоксальный «баланс» и то, что 67% согласны на травмы во имя спорта (лишь 12% не согласны, остальные не уверены), хоть у внушительного большинства опыт травмированности наличествует. В таком случае, отдают ли себе отчет спортсмены об истинно гармоничных тренировках, а также реальных рисках? Опрос показал, что 17%, как фигуристок, так и гимнасток, не всегда осознают или вообще не осознают ежедневные риски, в отличие от 80% от общей группы, тех, кто отдают себе отчет в том, что любая тренировка для них может закончиться вместе со спортивной карьерой.

48% участниц опроса привыкли справляться с болью при помощи внушительного арсенала обезболивающих средств, 24%, ориентируются на методики психологические, а также медикаментозные. Почти три четверти респонденток выбирают «жить с болью», прибегая каждый раз к способам, уникальным для каждой: их систематизация требует достаточно усилий и учёта особенностей тела и личности. Отметим, что 8% (представительницы художественной гимнастики) признались, что терпят боль. Только 20% опрошенных обращаются за профессиональной помощью к тренеру и медикам. Налицо

объективация спортсменов, для которых повседневная «рабочая» спортивная жизнь невозможна без боли.

Использование психотропных препаратов, включая стимуляторы, может пониматься как отношение к боли, а не как отношение к эффективности. Отсюда следующий шаг, который мы отстаиваем: прием лекарств в спорте в меньшей степени зависит от производительности, чем от лечения повторяющихся болей и травм на протяжении всей спортивной карьеры. Именно поэтому мы рассматриваем спортивную карьеру как «отклоняющуюся» (Becker, 1985) [3]. Насколько длинной может оказаться она, покажет только личный, как кажется спортсменкам, уникальный опыт, но, к сожалению, карьеры их предшественниц подтверждают невозможность продолжительной жизни в спорте в унисон с бесконечными рисками и болью без работы над способностями не только своего тела, но и навыками здорового отношения к себе, а также познанием своего организма, чья трансформация находится всегда динамична.

Отношение к телу фигуристок и гимнасток характеризуется объективацией девушек, отношением к себе, своему телу как к инструменту. Сравнительный анализ данных опроса студенток спортивного ВУЗа, занимающихся эстетическими видами спорта, показал общие тенденции в формировании самоотношения: высокая требовательность к себе без учёта индивидуальных особенностей, стремление скорее не к осмысленному тренировочному процессу, а деятельности, похожей на дрессуру. Оговоримся, что без постоянных навыков упражнения, повторения, усилия, преодоления профессиональный спорт маловероятен, но они не отменяют поиски путей разрешения проблемы с ориентацией на гармоничность телесных и психологических процессов. Учет этих факторов акцентирует роль психологического сопровождения и поддержки в эстетических видах спорта. Налицо множество противоречий, с которыми сталкиваются, как показал опрос, спортсмены регулярно, но решают они их интуитивно, не прибегая к помощи специалистов.

Организация тренировочного процесса иногда «работает» на создание «идеальных кукол», на которых хочется смотреть и обязательно поражаться красоте и физическим данным. Зрителя никогда не волнует «закулистье». Об этом тренеры и постановщики часто говорят своим подопечным, что становится определяющим и для самих атлетов: они учатся переживать боль, страхи, неудовлетворенности в себе, так как знают, что ставки очень высоки. Но «день претензий» проявляет цунами обиды, гнева и разочарования.

Общим для групп фигуристок и гимнасток являются тенденции в формировании самоотношения: поскольку показатели отношения к телу и боли являются своеобразными «маркерами», обнаруживающими, например, аутоагрессивность, объективацию, отсутствие рефлексии.

Необходимо попытаться установить связи между личностными характеристиками, физическими способностями, а также возможностями работы с психологическими защитами и самовосприятием девушек, помогая им в овладении навыками рефлексии и саморегуляции, стратегиями совладания.

В дальнейшем планируется разработка комплекса методик по работе с телом в эстетических видах спорта, направленном на систематизацию вышеперечисленных связей, взаимодействующих с внутренними установками спортсменов.

Литература

1. Григорян А.А., Григорян А.Ю. Объективация женщины как один из видов сексизма // Вестник ИвГУ. Серия: Гуманитарные науки. 2021. №2. <https://clck.ru/35Et9c>
2. Димура И.Н. Артистизм как способ совладания с болью // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. Санкт-Петербург: Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. № 3 (38). С. 202-207.
3. Bujon, Thomas «L'opium des champions», Socio-anthropologie [En ligne], 43 | 2021, mis en ligne le 17 juin 2021, consulté le 15 mai 2022. <https://clck.ru/35Et9o>; <https://doi.org/10.4000/socio-anthropologie.8294>

© Косалапова Д.А., Димура И.Н., 2023

УДК 159.9.075

Котова Д.В.

Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МАССОВОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ

Влияние массовой музыкальной культуры на личностные характеристики подростков стало предметом одной из самых острых общественных дискуссий в России на рубеже XX – XXI веков. Новые поведенческие модели, новый имидж, новые смыслы, новые ассоциативные ряды и непосредственно новые жанры и стили, сформированные в рамках европейской и американской музыкальной культур и лавинообразно хлынувшие в отечественное культурное пространство, оказались абсолютно неконгруэнтны господствовавшей до этого эстетической парадигме. И именно в консервативных социальных кругах возникла точка зрения о губительности влияния на подрастающее поколение новых жанрово-стилевых систем. Полемика иногда доходила до фактического признания «нового» искусства «оружием», применяемым против российского общества для его деградации [6, с. 2]. По мере адаптации новых жанрово-стилевых систем, степень силы отторжения обществом постепенно снижалась, хотя сама дискуссия до сих пор не исчерпана полностью. Однако на вопрос о том, как именно может влиять массовая музыкальная культура современности на психоэмоциональное состояние подростка, а, следовательно, и его поведение, всеобъемлющий ответ так и не был получен. И если само общество более или менее приспособилось к новым, приветствуемым молодежью и подростками – главной движущей силой развития массовой культуры – стандартам музыкального искусства, то в рамках множества общественно-значимых практик, в частности в системе общего, дополнительного и профессионального образования необходимость скорейшего получения ответа на этот вопрос становится все более острой. Прежде всего, речь идет о психолого-педагогическом обеспечении образовательного процесса подростка.

Музыкотерапия, является одним из наиболее динамичных направлений арт-терапии. Работа с подростками, как одной из самых уязвимых с точки зрения рисков социализации общественных страт, над коррекцией их психоэмоциональной сферы составляет важнейшую часть обеспечения благополучия не только их психологического здоровья, но и успешности их социализации в целом. Возможность вывести в диалог (или другие формы работы) со специалистом комплекс трудноосознаваемых и труднорешаемых самостоятельно проблем (проблем поведения, отношений с близкими, зависимости, рисков насилия и т. д.) для очень многих подростков может стать критически важным, с точки зрения всей их дальнейшей жизни.

Музыкотерапия в работе с подростками обязательно опирается на образцы массовой музыкальной культуры, поскольку для абсолютного большинства подростков те или иные жанрово-стилевые направления являются частью их повседневности, то есть активно и регулярно реализуемым способом переживания определенных чувств и эмоций. И в ракурсе

именно такой психолого-педагогической работы, понимание того, как то или иное жанрово-стилевое направление влияет на психоэмоциональную сферу подростков, станет одним из главных факторов, определяющих методологическую основу работы и конкретный методический инструментарий.

Полностью изучать указанную проблематику в масштабах одной статьи не представляется возможным, поэтому цель данной работы заключается в том, чтобы определить контуры последующей интерпретации фактологии относительно влияния музыки на психоэмоциональную сферу подростка и определяемые ими пути психолого-педагогической работы.

Представляемые в статье результаты были получены посредством сравнительного анализа научной литературы по рассматриваемой проблематике.

Исследуя особенности социализации российских подростков на современном этапе Ю.П. Аверин и В.А. Сушко отмечали, что изучив «состояние факторов, влияющих на социализацию в современном российском обществе, можно говорить о том, что современные противоречивые процессы социально-экономического и нравственно-культурного характера значительно усложняют процесс социализации. Проблема заключается в том, каким образом подростку найти себя в этом мире и получить ту базу, которая позволит развиваться личности, ориентироваться в противоречивых информационных потоках, вырабатывать собственные ориентиры, но при этом воспринимать существующую культуру» [1, с. 52]. Точно таким же трендом – эклектика и противоречивость – характеризуется и массовая музыкальная культура современности, ставшая неотъемлемой частью повседневности не только подростков, но и, в целом, всего глобального общества. Формируемая музыкально-эстетическая парадигма в процессе социализации в каждом отдельном подростке возникает из множества эклектичных источников, и характеризуется выраженной индивидуальностью. Последнее объясняется все более разрастающимся количеством исполнителей, чей творческий процесс и музыкальный стиль в соответствии с основными ценностями современной музыкальной культуры также все более тяготеют к индивидуальности и оригинальности. Одинаковые «комбинации» музыкальных предпочтений в современном обществе встретить все труднее. По всей видимости, никогда еще музыкальная культура в истории человечества не была ориентирована на удовлетворение столь индивидуализированных потребностей: «Язык массовой музыкальной культуры – это «зеркало», отражающее оценку человеком самого себя. Критический взгляд на ценности, предлагаемые массовой музыкальной культурой, рождает сомнение в истинности, подлинности этих ценностей. Необходимо понимать ценностные ориентации личности как постоянный процесс переоценки ценностей. Таким образом, ценностное ориентирование – это не только оценка себя, но и прогнозирование себя как самоценной личности» – указывает Е.В. Баталина-Корнева [2, с. 11].

Но то, как именно должно осуществляться ценностное ориентирование, все еще остается предметом дискуссии пусть и не столь ожесточенной как в 1990-е годы, но все еще далекой от своего завершения. Так, например, М.И. Мельникова с сожалением констатирует популярность (а, следовательно, значимость как фактора выработки системы ценностей) среди

современных подростков поп- и рок-музыки в ущерб джазу и академической музыки [7, с. 304].

Очень близкой точки зрения придерживается В.И. Строков, указывая, что «богатство классической и современной академической традиции, фольклорная культура оказываются недоступными для понимания современного массового слушателя. Между тем определяющим критерием состояния музыкальной культуры общества служит отношение слушателей к музыке классических жанров» [8, с. 160].

Таким образом, несмотря на постулирование многомерности и многообразия современной культуры, ее ориентированность на индивидуальность личностных качеств и потребностей, музыкальная культура как предмет изучения раскрывается в довольно консервативной парадигме – с четкой иерархизацией жанров и направлений.

Вместе с тем, сложно спорить с тем, что к настоящему моменту именно направления массовой музыкальной культуры являются наиболее востребованными в среде подростков. Исследование 2022 года, проведенное аналитическим центром «Большая перемена», в котором приняли участие свыше шести тысяч подростков, показало абсолютное лидерство поп- и рок-музыки – 65% и 52%: «0% опрошенных выбирают рэп, 34% – авторскую музыку, 26% – электронную музыку. Среди российских рок-исполнителей у ребят есть явные лидеры: Виктор Цой (группа «Кино») – 74%, «Король и Шут» – 62%, «Би-2» – 45%. При этом в категории поп-артистов предпочтения школьников распределились более равномерно. Лидерами опроса стали – Баста (47%), Егор Крид (39%) и Елка (37%), а Даня Милохин и Егор Шип набрали в рейтинге 15% и 12% соответственно. Современную музыку предпочитают 83% опрошенных, а более 50% школьников миксуют свой современный плейлист с песнями «девяностых» и «нулевых»» (<https://clck.ru/35VhqT>).

Если говорить о публикациях, посвященных музыкотерапии, то в них иерархизированность жанровых систем выражена в значительно меньшей степени. Например, в разработке Л.Н. Конуровой представлено широкое разнообразие жанров как академической, так и массовой музыкальной культуры (музыкального искусства эстрады), работы с компиляциями, которые направлены на формирование различных психоэмоциональных состояний подростков [5, с. 425-426]. В ее работе отсутствует классификация направлений в зависимости от степени их позитивного воздействия на основании принадлежности к академической, или эстрадной культуре.

Близкую точку зрения мы обнаруживаем в разработках Г.Р. Камаловой, в которых репертуар (материал для работы с подростками) также формируется на основе очень широкого охвата направлений – «через творчество каждого, особенно детей и молодежи, необходимо поддерживать не только культуру высших достижений, но и массовую, т.к. в настоящее время для подрастающего поколения массовая культура является «единственным и самым желанным источником духовных переживаний»» [4, с. 37].

Аналогичный комплексный, внеиерархический подход представлен и в диссертационном исследовании М.Х. Изотовой, посвященном особенностям применения музыкотерапии с подростками с умственной отсталостью [3]. Во всех этих работах

отсутствует стремление представить массовую музыкальную культуру в рамках жанровой иерархической системы. Указанные специалисты просто констатируют данность – подростки погружены в массовую музыкальную культуру, не рассуждая о желательности или нежелательности их (подростков) «переключения» на другие жанры, например, на сферу классической музыки.

Более того, музыка рассматривается ими не как источник поведенческих установок, а только как триггер, способный запустить тот или иной алгоритм поведения, усилить эмоциональное содержание того или иного поведенческого паттерна, но сам паттерн, при этом формируется совершенно другими факторами: социальным окружением, особенностями личного опыта и т. д. А, следовательно, выбор той или иной музыки для психолого-педагогической поддержки подростка осуществляется исходя из его конкретных личностных особенностей, а не из абстрактной иерархии жанров с заранее заданными функциями.

Опыт работы учителей, педагогов средствами музыкотерапии с подростками в разных учебных заведениях, включая старшие классы общеобразовательных школ, старшие классы учреждений дополнительного образования, подтверждает корректность анализа влияния образцов массовой музыкальной культуры, исходя из конкретных особенностей каждого подростка. Совершенно ясным является то, что то или иное направление действительно может быть стимулятором деструктивного, асоциального поведения, но не его причиной. Причины, например, девиантного поведения заключаются в абсолютном большинстве случаев либо в онтогенетически обусловленных патологиях, либо обусловлены социальной средой, в которой происходит личностное становление подростка.

Вместе с тем, даже в том случае, когда музыкальное направление со всей очевидностью выступает триггером деструктивного поведения подростка, запрет на него в рамках психолого-педагогической работы не приводит к улучшению, а, напротив, к усложнению ситуации между педагогом-психологом и подростком, поскольку последний лишается средства переживания тех чувств, на которые у него присутствует самый острый запрос. В этом плане гораздо более конструктивным является рассмотрение какого бы то ни было направления современной массовой музыкальной культуры, которым увлечен подросток, как «ключа» к пониманию его психоэмоциональной сферы, как способа «извлечения» подавляемых им чувств и эмоций для их проработки и осознания с целью коррекции и психоэмоциональной сферы, и конкретных поведенческих паттернов.

Сами модели работы с образцами массовой музыкальной культуры всегда определяются особенностями каждого конкретного случая. Однако в целом, их можно разделить на две большие категории:

- 1) Преобладание пассивных форм работы. Эти формы предполагают, что подросток будет прослушивать любимую им музыку и выносить в диалог с педагогом-психологом те чувства и побуждения к действию, которые в нем эта музыка вызывает, даже если эти чувства и действия глубоко табуированы. Для эффективности работы педагог-психолог прикладывает максимум усилий для обеспечения комфортной и безопасной среды, а также широкого спектра

проективных методик, что в совокупности, дает возможность подростку без страха осуждения выразить вербально собственные чувства и эмоции.

2) Преобладание активных форм. Музыкальный материал из сферы массовой музыкальной культуры используется для актуализации потребности подростка в творческой деятельности, в которой сублимируются, в свою очередь, те его побуждения, которые формируют негативное психоэмоциональное состояние. Например, речь может идти о выражении через музыку агрессии по отношению к социуму.

На основании вышеизложенного можно сформулировать следующие выводы:

Определяющая роль музыкального искусства (любого его направления) в формировании мировоззренческой парадигмы и конкретных поведенческих паттернов подростков на данный момент не доказана. Доказанным следует считать огромный потенциал музыки в формировании мощного эмоционального импульса к реализации конкретно-практических действий уже в рамках усвоенных личностью установок. А, следовательно, психоэмоциональное состояние подростка действительно может усиливаться определенными направлениями массовой музыкальной культуры, но это не является причиной запрета на их прослушивание в рамках психолого-педагогической работы. Напротив, гораздо важнее выявить самые искренние и подлинные предпочтения в массовой музыкальной культуре у подростка с тем, чтобы через их анализ, обсуждение (с полным исключением осуждения) прийти к пониманию его психоэмоциональных проблем – любимая им музыка может стать для педагога-психолога «ключом» к самым проблемным зонам его психоэмоциональной сферы.

Тяжестью и характером психоэмоциональных трудностей, а также индивидуальными личностными характеристиками каждого конкретного подростка определяется модель психолого-педагогической работы, конкретное ее методическое содержание. Функции при этом образцов массовой музыкальной культуры могут довольно сильно различаться. Пассивные методы работы эффективны для пробуждения подавляемых подростком негативных переживаний, для вынесения их в поле психолого-педагогической работы. Активные формы работы, в том числе сочинение и исполнение музыки могут стать способом сублимации и выражения самых разных, оказывающих негативное влияние на психоэмоциональную сферу подростка переживаний и чувств, способом развития его коммуникативных (реализуемых через творческий процесс) навыков.

В заключение отметим, что многообразие и сверхдинамичность современной массовой музыкальной культуры определяют значительность целительного потенциала музыкотерапии в работе с подростками, поскольку участники психолого-педагогического процесса обладают возможностями индивидуализированного, учитывающего максимум личностных особенностей и потребностей, выбора музыкального материала.

Литература

1. Аверин Ю.П., Сушко В.А. Особенности социализации подростков в Советском Союзе и современной России: сравнительный анализ // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2019. № 1 (53). С. 49-59.
2. Баталина-Корнева Е.В. Подготовка педагога-музыканта к формированию ценностных ориентаций подростков в массовой музыкальной культуре: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2003. 20 с.
3. Изотова М.Х. Коррекция эмоциональной сферы подростков с легкой степенью умственной отсталости средствами музыкальной терапии: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург. 2020.
4. Камалова Г.Р. Потенциал культурно-досуговой деятельности в процессе развития музыкально-эстетической культуры детей и подростков // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2019. № 1. С. 37-44.
5. Конурова Л.Р. Преодоление эмоциональных состояний подростков с помощью музыкальной терапии // Scientific progress. 2022. Vol. 3. Issue 3. P. 421-429.
6. Лимонов Э.В. Поп-музыка как средство оглушения // «Новый Взгляд»: газета. Москва, 1992. № 30. С. 2.
7. Мельникова М.И. Проблема формирования музыкальной культуры подростков // В мире науки и искусства: вопросы филологии, искусствоведения и культурологии. 2014. №6(37). С. 31-36.
8. Строков В.И., Павлов М.А. Проблемы формирования музыкальной культуры подростков на современном этапе развития общества // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2006. Вып. 4(44). С. 159-163.

© Котова Д.В., 2023

УДК 159.99

Круглова М.А., Романко О.А.

Нижевартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЕ

Информационная среда на сегодняшний день является неотъемлемой частью жизни личности. Изобретение смартфонов и интернета позволило каждому человеку получить доступ к огромному количеству ресурсов. Ни в один исторический период у человека не было возможности так оперативно и в таком количестве получать информацию как негативного, так и позитивного содержания. Опасности информационной среды порой неочевидны и скрываются за ширмой познавательного контента, безобидных развлекательных видеороликов, челленджей и т. п. Сложно не отметить отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье общества такого огромного информационного поля. Дети и подростки приобретают такие заболевания как дисморфomanия (патологическое недовольство своим телом), расстройства пищевого поведения, суицидальные наклонности, компьютерную и интернет-зависимости, становятся жертвами интернет травли. Для пожилых, доверчивых людей опасность заключается в риске стать жертвой мошенников, тем самым теряя заработанные ими средства для жизни. Таким образом встает вопрос обеспечения психологической безопасности личности в условиях всевозрастающей цифровизации и расширения информационного поля.

Официальная точка зрения государства на обеспечение национальной безопасности в информационной среде отражена в Конституции РФ (ч. 2 ст. 24; ч. 3 ст. 41; ст. 42), а также в доктрине информационной безопасности Российской Федерации (утверждена Указом Президента РФ № 646 от 5 декабря 2016 г.). В доктрине утверждаются определения таких понятий как информация, объект информации, информационная безопасность, Интернет и т. д. С точки зрения государства информационные технологии стали неотъемлемой частью всех сфер деятельности личности, общества. Таким образом, на сегодняшний день с законодательной точки зрения ведется серьезная работа в отношении обеспечения информационной безопасности разрастающейся информационной среде, но с учетом конституционного права каждого гражданина на свободу слова, поиск информации и общение.

Определяя психологическую безопасность через степень, в которой личность чувствует себя спокойно и готова принимать что-то новое и незнакомое. И.А. Баева характеризует психологическую безопасность как способность личности оставаться устойчивой в среде с некоторыми стрессовыми характеристиками, в том числе связанными и с психотравмирующими воздействиями, переживаниями чувства незащищенности в конкретной жизненной ситуации [3]. В рамках личности психологическая безопасность выражается как возможность выражать себя, делиться своими мыслями, и даже ошибками без

страха смущения и наказания, готовность к инициативе и творческому самовыражению. В связи с этим, психологическая безопасность представляет собой состояние общественного сознания, при котором каждый отдельный член и общество в целом чувствуют себя комфортно, открыты для удовлетворения потребностей и реализации собственного потенциала.

Психологическая безопасность на сегодняшний день является предметом изучения различных отраслей психологической науки: изучается влияние психологической безопасности как неотъемлемой составляющей образовательной среды, такие авторы как О.О. Андронникова [1], И.А. Баева [2], рассматривали психологическую безопасность как обязательное условие для раскрытия творческого потенциала личности, а А.В. Будакова, Ю.В. Сметанова, С.А. Богомаз [5] рассматривали ее как необходимую составляющую эффективной профессиональной деятельности педагога (С.А. Филиппова, С.В. Пазухина, Т.И. Куликова, Н.А. Степанова [16]).

С целью защиты от негативного влияния информационной среды, как правило, прибегают к одной из трех групп мер:

- 1) меры, ориентированные на запрет и контроль;
- 2) превентивные меры;
- 3) меры, направленные на восстановление и коррекцию вредного воздействия.

Но ряд ученых указывают на несостоятельность данных мер и отмечают необходимость развития внутреннего ресурса личности для противостояния вредному воздействию информационного пространства. В качестве такого ресурса выступает критическое мышление, которое позволяет преодолевать трудности и принимать решения на основе проверенных фактов, доказательств, отличать достоверную информацию от недостоверной. Критическое мышление берет свое начало в Древней Греции, именно там началось формирование основных принципов. Анализ в статье Н.А. Некрасовой и С.И. Некрасова демонстрирует нам, обсуждения (вопрос – ответ) представителей философской мысли античности, во время которых у слушающего появляется стимул к самостоятельному/индивидуальному исследованию по принципу оценки информации с точки зрения живого процесса [13]. Крупнейшие философы Нового времени Т. Гоббс [7-9], Р. Декарт [10], исследуя разные способы познания действительности, обращали внимание на отношение человека к предмету и процессу познания. В философии XX века проблема критичности рассматривается в связи с вопросами сознания и самосознания (А.Г. Спиркин [14], Е.В. Шорохова [4]), а также морали (А.Г. Дробницкий) [11].

Рассматривая критичность как качество мышления, ученые выделяли различные умения и навыки, чаще уделяя внимание оценочной функции критического мышления и функции саморегуляции. Процесс критического мышления сравнивали с исследованием, решением проблемной ситуации. В современном понимании существует понятие критического мышления в рамках медиаобразования сформулированное А.В. Федоровым [15]: критическое мышление по отношению к системе медиа и медиатекстам – сложный рефлексивный процесс мышления, который включает ассоциативное восприятие, синтез, анализ и оценку механизмов

функционирования медиа в социуме и поступающих к человеку через средства массовой коммуникации медиатекстов (информации/сообщений).

В целом, анализ психолого-педагогической литературы указывает на взаимосвязь между психологической безопасностью и критическим мышлением личности в информационной среде. Однако между теми положениями, которые освещаются в теории и вопросами, которые необходимо решать на практике существует ряд противоречий:

- теоретические основания проблемы информационной среды недостаточно разработаны, значительно число авторов определяют психологическую безопасность информационной среды как нечто, что должно содержаться в самой среде, а не в личности, которая с данной средой взаимодействует;

- на государственном уровне, разработана доктрина об информационной безопасности рф, но отсутствуют конкретные программы по развитию критического мышления как условия психологической безопасности личности в информационной среде;

- при имеющихся многочисленных методических разработках по развитию критического мышления, они имеют обобщенную направленность и реализуются в сфере воспитательного воздействия, не затрагивая психологические аспекты, которые могут обеспечить психологическую безопасность личности в информационной среде. В результате необходимы условия, которые позволят пользователям фокусироваться на познавательных аспектах информационной среды отсеивая негативные.

Существует множество исследований, направленных на развитие критического мышления, однако недостаточно исследований в отношении развития критического мышления в рамках информационной среды. Имеющиеся подходы не учитывают особенности быстро меняющегося и многомерного информационного пространства (социальные сети, тренды, компьютерные игры, новостные каналы и блоги, направленные на различные тематики освещающих вопросы).

Важным аспектом исследования является расширение представления о понятии «психологическая безопасность»; установление и обоснование условий формирования критического мышления в рамках информационной среды; методологическое обоснование программы развития критического мышления и возможностью в дальнейшем разработки программы критического мышления как условия психологической безопасности личности в информационной среде и может быть практически применена в деятельности образовательных организаций всех уровней.

Информационная среда является неотъемлемой частью современного мира. Изучение особенностей и характера влияния современной информационной среды на личность лежит в основе формирования психологической безопасности личности, а именно – определяет необходимые качества для обеспечения комфортного пребывания в рамках современной информационной среды.

Необходимо отметить, что юношеский возраст традиционно в периодизациях психического развития выступает промежуточным этапом между детством и взрослостью. Именно в этот период человеку необходимо избавиться от черт, присущих ребенку, однако

требуется время и серьезная психологическая работа для перестройки психики и приобретения черт зрелой личности.

Э.Эриксон называл возраст 19-25 лет ранней взрослостью. Мышление в данном возрасте направлено на приобретение профессионально важных качеств, осознание себя как профессионала в той или иной профессиональной деятельности. Юноши избавляются от нереалистичных представлений о себе и профессиях и критически воспринимает собственные способности, интересы, желания [17].

И.С. Кон определяет юношеский возраст как период, сопряженный не только с завершением полового созревания, но и культурной интеграции, присвоения общественного опыта и знаний, благодаря которым индивид займет свое место в социуме и примет вытекающую из этого социальную ответственность. В данном возрасте большое значение имеет развитие нормативно-ценностных компонентов мышления и поведения. Так, для адекватного встраивания в систему взрослых взаимоотношений, юношам необходимо соотносить требования общества со своими способностями и, по необходимости, их корректировать, что невозможно без определенного уровня развитости критического мышления [12].

По Л.С. Выготскому отмечает социальную ситуацию развития в юношеском возрасте, заключающаяся в профессиональном самоопределении и выборе жизненного пути в соответствии с этим. Выбранная профессия определит положение в обществе и ляжет в основе последующего самоопределения. Для выбора, подходящего для себя профессионального пути, юношам необходимо осуществить серьезную критическую оценку своих личностных, когнитивных, поведенческих аспектов [6].

Таким образом, мышление в юношеском возрасте направлено на профессиональное самоопределение, критическую переоценку результатов и целей подросткового возраста. Важно отметить, что развитие критического мышления в юношеском возрасте неразрывно связано со становлением такого новообразования как мировоззрение.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод о том, развитие критического мышления в юношеском возрасте лежит в основе развития информационной культуры личности, и, как следствие, повысит уровень информационно-психологической безопасности в информационной среде, что в свою очередь также подтверждает, что существует необходимость формирования внутреннего ресурса для обеспечения психологической безопасности личности в рамках информационной среды. Так как контроль и цензурирование контента, являющиеся внешними ресурсами, не отвечает запросам времени и расширяющейся информационной среды.

Литература

1. Андронникова О.О. Психологическая безопасность образовательной среды и ее роль в формировании и обучении личности // Актуальные проблемы специальной психологии образования: Мат VI и VII межрегиональных научно-практических конференций

«Здоровьесберегающие технологии в семье и в школе (1-2 ноября 2006 г. и 26-27 ноября 2007 г.). Новосибирск, 2008. С. 19-27.

2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб., 2002. 271 с.

3. Баева И.А. Ресурсы психологической защищенности и факторы сопротивляемости насилию в онтогенезе // Журнал Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2013. №155.

4. Бобнева М.И., Шорохова Е.В. Социальные ориентации личности // Социальная психология личности. М., 1979. 165 с.

5. Будакова А.В., Сметанова Ю.В., Богомаз С.А. Психологическая безопасность как условие развития личностного потенциала // Журнал Вестник Томского государственного университета. 2010. №338.

6. Выготский Л.С. (Антология гуманной педагогики). Переиздание. М: Издательский Дом Ш. Амонашвили, 2002. С. 80.

7. Гоббс Т. Избранные произведения: в 2 т. М.: Мысль, 1964. 747 с.

8. Гоббс Т. Избранные сочинения. Москва; Ленинград: Гос. изд-во, 1926. 276 с.

9. Гоббс Т. Философские основы учения о гражданине. М., 1914. 269 с.

10. Декарт Р. Сочинение в двух томах. Т. 1. М.: Мысль, 1989. 654 с.

11. Дробницкий О.Г. Моральная философия. М., 2002. 523 с.

12. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., 1977. С. 8.

13. Некрасова Н.А., Некрасов С.И. Философские основания становления метода критического мышления // Журнал Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н.Толстого. 2021. №3(39).

14. Спиркин А.Г. Философия. 3-е изд., перераб. и доп. М. Юрайт ; ИД Юрайт, 2011. 828 с.

15. Федоров А.В. Развитие медиакомпетентности и критического мышления студентов педагогического вуза. М.: Изд-во МОО ВПП ЮНЕСКО «Информация для всех», 2007. 616 с.

16. Филиппова С.А., Пазухина С.В., Куликова Т.И., Степанова Н.А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационной среды // Журнал Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. №2. С. 88-105.

17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996, 345 с.

© Круглова М.А., Романко О.А., 2023

УДК 159.9

Лесникова А.В., Дуплякин Е.Б.
Университет «Туран»
г. Алматы, Казахстан

РАССТРОЙСТВО, СВЯЗАННОЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, представляет собой сложное состояние, которое включает в себя проблемную модель употребления психоактивных веществ. Она может варьироваться от легкой до тяжелой (зависимость) и оно поддается лечению.

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ (SUD), – это состояние психического здоровья, при котором у человека возникают проблемы с употреблением психоактивных веществ, что вызывает дистресс и/или ухудшает его жизнь.

SUD существует в спектре и может быть легким, умеренным или тяжелым. Обычно это включает в себя непреодолимое желание использовать вещество, повышенную толерантность к веществу и / или симптомы отмены, когда вы прекращаете прием вещества.

У человека одновременно может быть более одного расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ, например, расстройство, связанное с употреблением алкоголя или кокаина [1].

Употребление/злоупотребление психоактивными веществами относится к случайным эпизодам употребления психоактивных веществ, а не к хроническому, привычному или шаблонному употреблению.

Люди могут время от времени употреблять вещества без развития ССН, но даже несколько эпизодов приема определенных веществ могут привести к толерантности и зависимости. Табак, героин, кокаин, алкоголь, каннабис и бензодиазепины – все это вещества, к которым у вас может развиться толерантность и зависимость.

Рассмотрим разницу между расстройством, вызванным употреблением психоактивных веществ, и зависимостью. Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, может быть легким, умеренным или тяжелым. Наркомания – самая тяжелая форма. Он включает в себя продолжающееся употребление психоактивных веществ, несмотря на негативные последствия. Зависимость от веществ возникает, когда система вознаграждения в вашем мозгу «берет верх» и усиливает навязчивый поиск веществ [3].

Оба связаны с развитием физической зависимости и психологической зависимости.

Люди психологически зависимы, когда наркотик настолько занимает центральное место в их мыслях, эмоциях и действиях, что необходимость продолжать его употребление становится тягой или принуждением, несмотря на негативные последствия.

При физической зависимости ваше тело адаптировалось к присутствию вещества, и абстинентный синдром возникает, если вы внезапно прекращаете прием препарата или принимаете уменьшенную дозировку.

В прошлом поставщики медицинских услуг, организации и представители общественности часто использовали термины «зависимость/зависимость», «злоупотребление/злоупотребление» и «зависимость», говоря об употреблении психоактивных веществ.

Системы классификации состояний психического здоровья, в том числе *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM)*, со временем стали более сложными. Термин «расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ» позволяет внести большую ясность в диагностику. SUD также распознает спектр проблематичного употребления психоактивных веществ, а не только физиологическую зависимость.

Кроме того, с терминами «зависимость/наркоман» и «жестокое обращение/наильник» связано много стигмы и негатива. Точно так же люди часто используют термины «зависимость» и «зависимость», чтобы описать привязанность к какой-либо вещи, месту или хобби. Это преуменьшает серьезность и сложность истинной зависимости и расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ.

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, затрагивает людей всех возрастов, рас, полов и социально-экономических уровней.

В целом, у людей, отнесенных к мужскому полу при рождении, чаще развивается расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ.

Употребление/злоупотребление психоактивными веществами выше всего среди людей в возрасте от 18 до 25 лет.

Расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, является распространенным явлением. Около 20% людей в США, страдающих депрессией или тревожным расстройством, также имеют расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ.

Вещества влияют на ваш мозг, особенно на его центр вознаграждения. Люди биологически мотивированы искать награды. Часто эти награды исходят от здорового поведения. Когда вы проводите время с любимым человеком или едите вкусную еду, ваше тело выделяет химическое вещество под названием дофамин, которое заставляет вас чувствовать удовольствие. Это становится циклом; вы ищете эти переживания, потому что они вознаграждают вас хорошими чувствами (<https://clck.ru/35EtUq>).

Вещества также посылают огромные всплески дофамина через ваш мозг. Но вместо того, чтобы чувствовать мотивацию делать то, что вам нужно для выживания (есть, работать и проводить время с близкими), такой высокий уровень дофамина может привести к разрушительным изменениям, которые влияют на ваши мысли, чувства и поведение.

Это может вызвать нездоровое стремление искать больше удовольствия от вещества и меньше от более здоровых переживаний.

Со временем вещества изменяют химический состав вашего мозга, и вы теряете чувствительность к их воздействию. Затем вам нужно больше, чтобы произвести тот же эффект.

Для некоторых веществ, таких как опиоиды, симптомы отмены настолько серьезны, что они создают значительную мотивацию для продолжения их употребления.

Исследования показывают, что генетические факторы ответственны за 40-60% уязвимости к любому расстройству, связанному с употреблением психоактивных веществ. Если у вас есть родственник первой степени родства (биологический брат, сестра или родитель), у вас больше шансов его развить [4, с. 131].

Существуют эффективные методы лечения расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Лечение строго индивидуально — одному человеку могут потребоваться разные виды лечения в разное время.

Лечение расстройства, связанное с употреблением психоактивных веществ часто требует постоянного ухода, чтобы быть эффективным, поскольку это является хроническим заболеванием с возможностью как выздоровления, так и рецидива.

Поскольку люди с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ часто имеют сопутствующие психические расстройства, лечение их вместе, а не по отдельности, как правило, лучше.

К трем основным формам лечения относятся:

- Детоксикация.
- Когнитивные и поведенческие терапии.
- Медикаментозная терапия.

Существует также несколько различных типов лечебных настроек, в том числе:

- Амбулаторное консультирование.
- Интенсивное амбулаторное лечение.
- Стационарное лечение.
- Долгосрочные терапевтические сообщества, такие как трезво живущие сообщества.

Психотерапия (разговорная терапия) может помочь в лечении расстройства, связанное с употреблением психоактивных веществ и любых других сопутствующих психических заболеваний. Терапия также учит здоровым механизмам выживания.

Медицинские работники могут рекомендовать когнитивную и поведенческую терапию отдельно или в сочетании с лекарствами.

Когнитивно-поведенческая терапия – это структурированный, целенаправленный тип психотерапии. Специалист в области психического здоровья поможет вам внимательно изучить свои мысли и эмоции во время когнитивно-поведенческой терапии. Вы поймете, как ваши мысли влияют на ваши действия. С помощью когнитивно-поведенческой терапии вы можете отучиться от негативных мыслей и поведения и научиться перенимать более здоровые модели мышления и привычки. Для SUD когнитивно-поведенческая терапия также включает поощрение мотивации к изменению и обучение методам лечения и предотвращения рецидивов.

Диалектическая поведенческая терапия: особенно эффективна для людей, которым трудно управлять своими эмоциями и регулировать их. ДПТ доказала свою эффективность при лечении различных психических заболеваний, включая расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ.

Ассертивное лечение по месту жительства: предоставляет услуги по охране психического здоровья по месту жительства, а не в условиях стационара или больницы. АСТ очень индивидуализирован. Ваш план лечения будет сосредоточен на ваших сильных сторонах, потребностях и целях на будущее.

Терапевтические сообщества – это долгосрочное стационарное лечение, направленное на то, чтобы помочь людям с SUD выработать новые и более здоровые ценности и модели поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ и другими сопутствующими психическими расстройствами.

Управление непредвиденными обстоятельствами: поощряет здоровое поведение, предлагая вознаграждение за желаемое поведение. Чаще всего лечение дает людям с ВНС что-то денежное, чтобы побудить их не употреблять психоактивные вещества. Например, при отрицательном результате теста на наркотики вы получаете шанс получить приз или подарочную карту.

Однако, рассмотрим профилактику употребления психоактивными веществами. Это исследование предполагает, что зависимость от психоактивных веществ является современным явлением, которое должно быть отражено в разработке и пересмотре национальных программ лечения и профилактики зависимости по всему Казахстану. Различия в распространенности психоактивных веществ в регионах должны учитываться при разработке местных планов борьбы с психоактивными веществами службой здравоохранения и правоохранительными органами.

Профилактика употребления психоактивных веществ и SUD начинается с обучения. Просвещение в школах, сообществах и семьях помогает предотвратить употребление вещества или неправильное использование рецептурного лекарства в первый раз.

Школы с меткой Р в Казахстане предлагают медицинскую информацию о употреблении наркотиков, но эти национальные профилактические инициативы часто ограничиваются занятиями по санитарному просвещению. Хотя большинство молодежи в Казахстане осведомлено о вредном воздействии алкоголя и наркотиков, 81% сообщают, что пробовали вещества из любопытства или под давлением сверстников [2].

Общеобразовательная школьная программа в Казахстане сочетает обязательные предметы и факультативные курсы, выбранные учебными заведениями на основе потребностей и способностей учащихся. Ни обязательная, ни факультативная части учебной программы не предлагают отдельного предмета, полностью ориентированного на воспитание навыков здорового образа жизни и профилактику употребления психоактивных веществ. Некоторые темы, связанные с развитием жизненных навыков и здоровым образом жизни, преподаются в рамках обязательного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». В начальной школе (1-4 классы) этот курс интегрирован в предмет «Изучение окружающего мира», при этом ежегодное время преподавания составляет 6-10 часов.

Однако, в школах по всей стране регулярно проводятся кампании в области здравоохранения, круглые столы, тренинги и встречи с экспертами из наркологических

центров и центров здорового образа жизни. Добровольцы участвуют в просветительских мероприятиях по профилактике, используя подход к обучению со стороны сверстников.

Образовательные учреждения вовлекают родителей в школьные кампании по пропаганде здорового образа жизни и профилактике употребления наркотиков, курения и алкоголизма. Школы также предоставляют родителям специальные информационные материалы, посвященные этим вопросам. Подготовка учителей и разработка информационных материалов. Наборы инструментов по обучению жизненным навыкам и профилактике злоупотребления психоактивными веществами доступны в образовательных учреждениях Казахстана.

Казахстан, возможно, и не лидирует в международных таблицах потребления психоактивных веществ, но злоупотребление и зависимость остается серьезной проблемой. Первым условием для более полного понимания потребления и вреда, а также разработки профилактической политики является доступность информации.

Таким образом, расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, представляет собой сложное состояние психического здоровья и мозга. Вещества, такие как алкоголь, стимуляторы и опиоиды, влияют на ваш мозг, в том числе на вашу способность принимать решения. Национальный центр пропаганды здорового образа жизни, действующий под эгидой Министерства здравоохранения, регулярно разрабатывает методические материалы и учебные пособия по профилактике употребления психоактивных веществ – видео, аудио- и телевизионные программы. Однако, если у вас или у вашего близкого есть расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, как можно скорее обратитесь к врачу. Квалифицированный врач может помочь вам подобрать лечение, в котором вы нуждаетесь.

Литература

1. Кутарев Ф.Л., Панченко С.А. Диагностика свойств личности в комплексной дифференциальной программе по предупреждению развития аддитивных форм поведения в среде учащейся молодежи // Сборник материалов научно-практической конференции «Современные подходы и православные традиции в решении проблем зависимости» (Смоленск, 11-12 октября 2017 г.). Смоленск, 2017. С. 158-164.
2. Национальный центр по здоровому образу жизни, Детский фонд Организации Объединенных Наций, Центр изучения общественного мнения. Знания, отношение и практика молодежи в отношении ВИЧ/СПИДа, ЗППП и употребления психоактивных веществ. Алматы, Казахстан: Национальный центр по здоровому образу жизни; 2005.
3. Симашкова Н. В. Детская психиатрия на современном этапе развития науки: клиника, психопатологические, дифференциально-диагностические, профилактические и реабилитационные аспекты // Психиатрия. 2012. №4 (56). С. 14-20.
4. Филип Дж. Флорес. Групповая психотерапия зависимостей. М.: ИОИ, 2016. 736 с.

УДК 159.9

Липская Ю.И., Микелевич Е.Б.
Полесский государственный университет
г. Пинск, Республика Беларусь**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЕМА
АНТИБИОТИКОВ, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ
АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТИ**

Поведение человека в отношении собственного здоровья (в том числе – прием антибиотиков) является актуальной современной междисциплинарной проблемой. Исследователи отмечают, что одной из причин формирования антибиотикорезистентности можно считать нерациональное использование антибиотиков, наиболее часто связанное с лечением острых респираторных вирусных инфекций [4]. Антибиотики – вещества природного или полусинтетического происхождения, подавляющие рост живых бактериальных клеток. Термин «антибиотик» был введен в обращение З. Ваксманом – американским микробиологом, получившим в 1952 году Нобелевскую премию за открытие стрептомицина. Сам термин «антибиос» был придуман Л. Пастером и нес определенный смысл – «жизнь против жизни». Первым антибиотиком был пенициллин, выделенный из грибка *Penicillium notatum*. Регистр лекарственных средств России (<http://surl.li/ebeuy>).

Благодаря антибиотикам люди смогли значительно снизить уровень летальных исходов в связи с инфицированием организма патогенной микрофлорой, однако пренебрежительное отношение к антибактериальным препаратам может оказать обратное действие. О масштабах и актуальности проблемы свидетельствует тот факт, что Всемирной ассамблеей здравоохранения в 2015 году был принят глобальный план действий по борьбе с устойчивостью к противомикробным препаратам, который одной из основных целей предусматривал повышение осведомленности и улучшение понимания вопросов устойчивости к противомикробным препаратам [4].

В связи с тем, что в настоящее время всё большую популярность приобретают антибиотики, важно знать установки и привычки пациентов, принимающих антибиотики. Актуальность темы исследования состоит в том, что отношение к антибиотикам значительно изменилось: у людей сложились устойчивые представления, что антибиотик – это средство от всех недугов, сформировалась привычка использовать данное лекарственное средство при малейших недомоганиях, в т. ч. назначая его самостоятельно без консультаций врача. Причиной бесконтрольного и/или необоснованного применения антибиотиков является целая группа факторов, среди которых, по нашему мнению, важную роль играют сложившиеся психологические установки, определяющие поведение в отношении приема антибиотиков представителей конкретного общества.

Цель: выявить социально-психологические установки в отношении приема антибиотиков, связанные с формированием антибиотикорезистентности.

Задачи:

- 1) Провести теоретический анализ литературы о проблеме установок и привычек людей в сфере применения антибиотиков;
- 2) изучить результаты проведенных исследований об осведомленности населения по проблеме антибиотикорезистентности.

Объект исследования: установки в отношении приема антибиотиков.

Предмет исследования: механизмы формирования, проявления и изменения установок и привычек людей в сфере применения антибиотиков, осведомленность о проблеме антибиотикорезистентности.

В зарубежной и русскоязычной психологии существует несколько теорий, описывающих поведение человека в отношении здоровья на уровне личности. *Мотивационные* теории поведения в сфере здоровья связаны с мотивационными факторами, влияющими на решение индивида, практиковать или не практиковать некое связанное со здоровьем поведение. При этом главной переменной, предсказывающей поведение, выступает намерение (интенция) его совершить. Полагается, что намерение или мотивация совершения действия является необходимым и достаточным условием самого действия [3].

В *социально-когнитивной* теории запланированного поведения выделяют три основных группы факторов, предсказывающих намерение действовать определенным образом. К ним относятся: наличие позитивной или негативной социальной установки к конкретному виду поведения, воспринимаемое социальное давление относительно реализации конкретного вида поведения («субъективная норма») и воспринимаемый поведенческий контроль данного типа поведения [3].

Данная модель применительно к анализу поведения личности в сфере применения антибиотиков отсылает нас к феномену установки. Установки в психологии изучал Д.Н. Узнадзе, который определил, что существует целостное психическое состояние человека, определяющее готовность к действиям, что и является основным условием его результативной деятельности [6]. В зарубежной социальной психологии синонимом установки является *аттитюд*. Первое комплексное определение *аттитюда* (*attitude*), или социальной установки, было сформулировано около 70 лет назад. *Аттитюд* описан как состояние психологической и нервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее направляющее и (или) динамическое влияние на поведение человека относительно всех объектов или ситуаций, с которыми он связан. Таким образом, подчеркнута тесную связь социальных установок с реальным поведением [2].

Психологическая установка в отношении применения антибиотиков складывается на основании следующих компонентов:

- 1) Когнитивный компонент представляет собой знания, убеждения, связанные с приемом антибиотиков. Согласно модели убеждений в отношении здоровья [3] вероятность того или иного поведения в сфере здоровья – есть функция нескольких убеждений (когнитивных конструкторов). Реализация модели в поведении предполагает наличие убеждений об воспринимаемой уязвимости, воспринимаемой тяжести болезни,

воспринимаемой угрозе, воспринимаемой выгоде. Большинство людей знают, что антибиотики важны для выздоровления при различных недомоганиях. Но не все знают, что антибактериальные препараты действуют только при бактериальных инфекциях, в отличие от вирусных, при которых данные лекарственные средства не будут являться эффективными.

2) Оценочный компонент: я лучше себя чувствую, когда принимаю антибиотики. Человек, вероятно, запоминает положительные эмоции, связанные с облегчением симптомов, и стремится испытать еще раз данные эмоции (обрадоваться выздоровлению и улучшению самочувствия). Согласно Теории мотивации защиты особый упор делается на необходимости чувства страха для принятия человеком некоторых профилактических мер в отношении своего здоровья. Человек оценивает существующую угрозу и ресурсы совладания с ней. Страх перед заболеванием приведет к адаптивным действиям (мотивации защиты, собственно намерению совершить какое-либо действие), но только в случае, если человеку предоставлена информация о возможном вмешательстве и это вмешательство представляется человеку действительно эффективным для преодоления угрозы. В противном случае стратегии совладания с данной угрозой могут быть неадаптивными (например, отрицание опасности инфекций, самолечение, использование каких-либо бездоказательных методов лечения и профилактики, саморазрушающее поведение и пр.) [3].

3) Поведенческий компонент установки в отношении приема антибиотиков определяется содержанием и структурой когнитивного и оценочного компонентов. Решение о самоназначении курса антибиотиков или досрочном прекращении приема препарата принимается пациентом исходя из его убеждений и оценок, при этом зачастую наблюдается игнорирование рекомендаций врача. Недостаточная осведомленность о последствиях такого поведения приводит к формированию вредного опыта, который имеет свойство распространяться в группах.

Аттитюд обладает следующими особенностями:

А. Затрагивает совокупность объектов – людей, явлений или событий;

В. Может быть основан как на особенностях, которые мы приписываем объектам, так и на эмоциях к ним;

С. Складывается из нескольких частных оценок объекта по правилу «взвешенного среднего». Так, если человек считает, что применение антибиотиков повышает шанс к быстрому выздоровлению – это позитивная оценка и одновременно обретение побочных эффектов (негативная оценка), итоговый аттитюд зависит от важности каждого соображения. Если такой человек больше ценит отсутствие нежелательных последствий, аттитюд к применению антибиотиков будет негативным, а если «спокойствие» и надежду на быстрое выздоровление – позитивным.

Повсеместное распространение антибиотиков приводит к тому, что люди разных возрастов всё чаще их употребляют с «профилактической» целью, для собственного успокоения, не прибегая к рекомендациям специалистов, тем самым нанося колоссальный вред собственной микрофлоре. Другой крайностью является то, что при назначении антибактериальных препаратов пациенты при незначительном улучшении состояния здоровья

самовольно прекращают положенный курс, что также приводит к отрицательным последствиям для организма. Так, в исследовании М.М. Белкиной по проблеме безрецептурного приёма антибиотиков студентами выявлено, что 52% опрошенных студентов 4-6 курсов УО «Гомельский государственный медицинский университет» прибегают к применению антибиотиков без назначения врача. Автор отмечает нецелесообразность и нерациональность практики применения антибактериальных препаратов: 10,7% используют при ОРВИ, 5,3% – при кашле, 29,3% – при повышении температуры, 12% – при боли в горле, 10,7% – при расстройстве кишечника; 17,3% не считают нужным продолжать терапию антибиотиками после улучшения состояния [1]. Такие данные еще более настораживают, если принять во внимание, что они получены в выборке будущих врачей, студентов старших курсов, которые должны иметь четкое представление о механизмах действия антибиотиков и быть осведомленными об антибиотикорезистентности.

При изучении осведомленности родителей об антибиотиках и антибиотикорезистентности М.М. Федотова и ее коллеги установили, что большинство родителей используют антибиотики при лечении ОРВИ у своих детей по рекомендации врача, однако отмечается недостаточная осведомленность об антибиотикорезистентности, практиках применения антибиотиков, возможных побочных эффектах, в связи с чем необходима разработка информационно-образовательных программ для населения [7].

В исследованиях Ю.Н. Якимовой был получен следующий результат опроса посетителей аптек, приобретающих антибактериальные препараты: выявлено недостаточно внимательное отношение к информации, указанной в инструкции по их применению. Было установлено, что наименее тщательно изучают основные сведения о препарате мужчины; лица, не состоящие в браке; лица, приобретающие антибиотики реже 1 раза в 2 года; лица, приобретающие антибиотики только по назначению врача. В связи с вышеописанным, врачам и фармацевтическим работникам следует настоятельно рекомендовать респондентам данных категорий обращаться к инструкции по применению антибактериальных препаратов и четко следовать ей [8].

На сегодняшний день выбор антибактериальных препаратов обширен, и их эффективность в борьбе с бактериальными заболеваниями напрямую зависит от правильности подбора препарата в зависимости от типа и тяжести заболевания. Антибактериальные препараты нового поколения обладают большей эффективностью по сравнению с препаратами предыдущих поколений. Это различие в эффективности связано с тем, что бактерии пытаются адаптироваться к новым условиям среды существования, что зачастую приводит к выработке устойчивости к антибактериальным препаратам. В итоге неправильного и бесконтрольного применения антибиотиков страдает собственная микрофлора организма, а борьба с патогенными бактериальными микроорганизмами становится неэффективной.

Прогрессирующая антибиотикорезистентность бактерий связана с множеством причин, таких как наличие у бактерий транспозонов – мобильных генетических элементов, выполняющих функцию горизонтального переноса генов, отвечающих за их устойчивость к

антибиотикам. Мутационные микроэволюционные изменения в генотипе бактериальной клетки способны приводить к развитию бесконтрольной полирезистентности [5].

Предупреждающие меры, которые могли бы способствовать на уровень кризиса антибиотикорезистентности, активно прорабатываются на государственном уровне и включают в себя программы по сокращению свободного оборота антибиотиков, оптимизации терапевтических режимов, улучшению диагностических мероприятий по верификации возбудителей, оптимизации взаимодействия между фармакологическими компаниями и регистрационными организациями [5].

Одним из наиболее креативных вариантов способствующих избеганию нежелательных эффектов при самоназначении антибиотиков является эффект Плацебо, другими словами – включение в упаковку с препаратом, выпускаемым, так называемых «пустышек». Внедрить такой эффект будет возможно только в те препараты, которые предполагают самовольный безрецептурный приём. Например, в антибиотик ампициллин, который пользуется большой популярностью у клиентов аптек. Однако многие не знают, что по статистике данный антибиотик имеет практически абсолютную устойчивость ко многим бактериальным микроорганизмам и является малоэффективным в медицинской и фармацевтической практике. В связи с тем, что значительное количество людей сталкивается именно с незнанием назначения антибиотиков и непониманием картины происходящего, особенно во время вспышек короновирусной инфекции, эта фармацевтическая уловка сыграла бы однозначно положительную роль.

Проведенное исследование позволяет констатировать, что поведенческие паттерны в отношении приема антибиотиков отличаются широким диапазоном проявлений, часто связанных с нерациональностью и необоснованностью. Важным является исследование вопроса об условиях, механизмах и закономерностях формирования и закрепления установок, и привычек в отношении приема антибиотиков. Такая информация поможет разработать мероприятия, направленные на формирование осознанного отношения к применению антибиотиков и избеганию от нежелательных последствий при нерациональном или неправильном их использовании.

Таким образом, антибиотикорезистентность приобрела во всем мире масштабы глобальной угрозы для здоровья людей. Выделилось несколько факторов, связанных с установками и привычками пациентов, способствующих развитию антибиотикорезистентности. К таковым относятся: нерациональное или необоснованное назначение антибиотиков, их бесконтрольное самостоятельное применение, самостоятельная отмена курса антибиотиков при первых признаках улучшения самочувствия, низкая осведомленность относительно применения антибактериальных препаратов. Скорректировать данную ситуацию поможет разъяснение пациентам антибиотического действия и объяснение нежелательных последствий при неправильном их применении, настоятельная рекомендация врачей и фармацевтов обращаться к инструкции по применению антибиотиков, оптимизация взаимодействия между фармакологическими компаниями и регистрационными организациями, использование фармпроизводством эффекта Плацебо.

Помимо вышеперечисленного, важным аспектом при корректировке сложившейся ситуации ускоренной антибиотикорезистентности является изменение психологических установок людей в отношении приема антибиотиков.

Литература

1. Белкина М.М., Волченко А.Н. Безрецептурный прием антибиотиков: особенности применения антибиотиков студентами 4-6 курсов Гомельского государственного медицинского университета // Научные стремления. 2014. №4(12). С. 10-14.
2. Гулевич О.А., Сариева И.Р. Социальная психология. М.: Юрайт, 2015. 69 с.
3. Ерицян К.Ю. Социально-психологические факторы принятия решения о вакцинации 19.00.05. Социальная психология (психологические науки) Дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2017. 215 с.
4. Климова Т.М., Кузьмина А.А., Малогулова И.Ш. Роль фармацевтических работников в правильном использовании антибиотиков // Социальные аспекты здоровья населения. 2017. №3. Т. 55. №3. <https://clck.ru/35BiQn>
5. Пономарев В.О., Казайкин В.Н. Современные проблемы антибиотикотерапии в офтальмологии и перспективные пути их решения // Офтальмология. 2000. №17(4). С. 683-691.
6. Ткаченко Н.И., Ивлиев П.В. Теория установки Д.Н. Узнадзе как система познания закономерностей психической активности человека, его сознания и действий // Прикладная юридическая психология. 2022. № 2(59). С. 121-126.
7. Федотова М.М., Акперов Э.Г., Елисеев В.Ю. Антибиотикотерапия при острых респираторных вирусных инфекциях у детей: что знают родители об антибиотиках и антибиотикорезистентности? / Вопросы практической педиатрии. 2022. №17(2). С. 85-92.
8. Якимова Ю.Н., Рыженкова И.Г. Отношение пациентов к изучению инструкции по применению антибиотиков для системного использования // Фармакоэкономика. 2017. № 1(5). С. 106.

© Липская Ю.И., Микелевич Е.Б., 2023

УДК 159.9

Махрова А.А.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В современном мире проблема расстройств пищевого поведения не теряет своей актуальности. На это указывает возрастающее количество людей, страдающих расстройствами пищевого поведения, трудный путь восстановления, высокий уровень смертности и высокая вероятность в процессе лечения возникновения рецидива или перехода от одного вида расстройств к другому. В исследованиях И.Г. Малкиной-Пых, В.Д. Менделевича, О.А. Скугаревского, А.А. Колесниковой собран научный материал, в котором раскрывается понятие «расстройства пищевого поведения», дана характеристика причин и видов, рассматриваются особенности проявления расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте.

Необходимо отметить, что типичным возрастом для развития расстройств пищевого поведения является подростковый. Именно для этого возрастного периода характерны критичная оценка себя и своего тела, зависимость от общественного мнения, желание произвести хорошее впечатление на окружающих людей, неустойчивость эмоционального состояния и самооценки, замкнутость и неуверенность в себе. Все эти факторы могут оказать влияние на формирование неправильных пищевых привычек и пищевого поведения [2].

Пищевое поведение можно назвать отношением к приему пищи, формой питания каждый день и в стрессовых ситуациях. В основе пищевого поведения находится субъективное представление собственного тела и деятельность, которая оказывает непосредственное воздействие на создание и становление данного представления о теле [5]. Пищевое поведение складывается на основе индивидуальных установок, ценностей, образцов поведения, эмоций, стереотипов пищевого поведения и привычек человека, которые напрямую связаны с пищей [3]. Если пища приобретает дополнительные индивидуальные свойства и ценности, становится для человека способом ухода от реальности и снятия эмоционального напряжения, избавления от негативных эмоций и компенсации своих нереализованных потребностей, то это может свидетельствовать о том, что у человека есть расстройства пищевого поведения.

Расстройства пищевого поведения – это поведенческие синдромы человека, которые проявляются в нарушении процедуры принятия пищи, неправильным и нездоровым отношением к ней [8].

В большинстве случаев распознать, что подросток страдает расстройствами пищевого поведения, достаточно проблематично, потому что все признаки и проявления болезни тщательно скрываются. Даже самые близкие люди не всегда могут заметить изменения в поведении и симптомы заболевания. Подросток с расстройством пищевого поведения чувствует вину за каждый съеденный кусок пищи, за приступ рвоты и переедания, испытывает

страх и беспокойство за любые изменения в весе, старается строго контролировать своё питание и все приёмы пищи. По этим причинам он не говорит о своих проблемах, не просит и не обращается за помощью, старается молчать и прилагать максимально усилий для того, чтобы все симптомы остались незамеченными [2].

Подросток боится потерять контроль над собой и набрать вес. Все это приводит к жестким ограничениям в питании, его рацион сильно сокращается и состоит только из «правильных» продуктов, жиры и углеводы полностью исключаются и становятся «вредными» и «запретными». Все это негативно сказывается не только на физическом, но и на психическом и эмоциональном состоянии организма подростка. Подросток начинает остро реагировать на любые высказывания и замечания в свой адрес по поводу его внешности и фигуры, становится раздражительным, замкнутым, эмоционально нестабильным, вспыльчивым, все его мысли заняты едой, его социальные связи и общение заметно сокращаются или вовсе прерываются. В большинстве случаев подросток остается один на один с расстройством, что приводит к строгому планированию своего рациона, отказу от пищи, даже когда он сильно голоден, чувству страха набрать килограммы и выйти за самостоятельно установленные рамки дневной калорийности [2].

Проблеме нарушений пищевого поведения посвящено большое количество исследований, в которых выделяют 3 основных вида расстройств пищевого поведения.

1. Нервная анорексия – это психическое заболевание, которое характеризуется стремлением похудеть и преднамеренным снижением веса, нарушением восприятия собственного тела, страхом перед едой и возможностью поправиться.

Исследователи выделяют два вида нервной анорексии: истинная – у больного чувство голода на самом деле отсутствует и ложная – больной, испытывая голод, отказывается от еды с целью похудения.

Личностными особенностями больного анорексией являются:

- эмоциональная сдержанность и заторможенность в познавательных процессах;
- для них важна привычная обстановка, плохая и длительная адаптация к различным переменам;
- характерно избегание любого риска;
- создают впечатление «хорошей девочки»;
- обладают высоким интеллектом;
- характерен высокий уровень активности и трудоспособности;
- высокий уровень перфекционизма, который проявляется во всех сферах жизнедеятельности;
- возможны аутистические установки и социальная изоляция;
- акцент смещен на процесс совершенствования;
- на любой стресс реагируют не всегда адекватно, что можно объяснить уязвимостью и незащищенностью в эмоциональной сфере [3].

2. Нервная булимия – это психическое заболевание, для которого характерны повторяющиеся приступы переедания. Человек во время такого приступа употребляет

большое количество пищи за небольшой отрезок времени. Пища во время такого приступа употребляется тайно, с большой скоростью, почти не пережёвывается и имеет высокую калорийность. После такого приступа у человека появляется сильное чувство вины и стыда, поэтому человек прибегает к приёмам слабительных и мочегонных средств и вызыванию рвоты. Для нервной булимии характерны следующие симптомы: неудовлетворённость собственным телом, чувство вины и стыда, тревожность, склонность к депрессии, навязчивые мысли, зависимость от слабительных и мочегонных препаратов [7].

3. Компulsive переедание – это расстройство пищевого поведения, для которого характерны повторяющиеся приступы употребления большого количества пищи в относительно короткий промежуток времени, которые определяются неудовлетворением физиологических потребностей, а ответной реакцией на психологические факторы. После переедания человек испытывает чувство стыда и вину за съеденное, но не вызывает рвоту, не употребляет слабительные средства с целью снижения веса и минимизации возможности прибавления в весе. В этом и заключается главное отличие нервной булимии от compulsive переедания [3].

Учёные, занимающиеся исследованиями в данной области, выделяют несколько причин возникновения расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте:

1) наследственные. Многие исследователи придерживаются мнения, что вероятность заболевания расстройствами пищевого поведения в несколько раз выше у тех, у кого родственники или родители страдали этим расстройством. Также было установлено, что у человека есть гены, отвечающие за предрасположенность человека к анорексии или булимии;

2) социальные. Именно социум пропагандирует стройное тело как некий идеал, к которому люди стремятся. Важное место тут занимают взаимоотношения в семье, общественные стереотипы пищевого поведения, мнение и оценка со стороны общества, восприятие собственного тела и самооценка самого человека;

3) психологические. Возникновению расстройств пищевого поведения способствуют личностные качества и особенности человека. Некоторыми из них являются низкая самооценка, неустойчивость эмоционального состояния, чувство вины, внушаемость, скромность, зависимость от одобрения и мнений окружающих людей [4].

У подростков выявить расстройства пищевого поведения достаточно проблематично, потому что они тщательно всё скрывают даже от самых близких людей. В связи с этим исследователи выделяют ряд признаков, которые должны стать сигналом о помощи для родителей и окружающих людей:

1. Подросток стремительно теряет вес, но это происходит не всегда. Подросток может расти и набирать вес в пределах своей нормы в тот момент, когда у него развивается расстройство пищевого поведения. Это становится причиной невозможности своевременного диагностирования расстройства пищевого поведения у подростка.

2. Подросток употребляет меньше пищи и его рацион стремительно сократился. Он может начать ограничивать себя в пище, считать калории и оправдывать это тем, что заботится

о своём организме, придерживаясь полезного и правильного питания, у него отсутствует чувство голода.

3. Возрастание физической активности и нагрузки у подростка. Он может всё своё свободное время проводить в тренажёрном зале, начать бегать по вечерам, выполнять физические упражнения в своей комнате. У такого поведения может быть скрытая цель – сжечь как можно больше съеденных калорий.

4. Подросток может переждать, употреблять слабительные и мочегонные средства, вызывать рвоту. Как правило, всё это подросток тщательно скрывает, но иногда родители замечают определённую последовательность в действиях подростка (идёт в ванную комнату после ужина, пропускает приёмы пищи), признаки рвоты, находят пустые упаковки от таблеток.

5. Подросток может исказить восприятие собственного тела. Это может проявляться разными способами:

- частое упоминание в разговорах о полноте и страхе набрать вес;
- постоянная оценка своего тела путем взвешивания, измерения и ощупывания определённых частей тела, рассматривания себя в зеркале;
- проявление сильного интереса к теме похудения, посещение определённых сайтов, посвящённых расстройствам пищевого поведения, диетам и советам по похудению;
- посещение тематических групп, которые идеализируют расстройства пищевого поведения и пропагандируют определённый образ жизни (чрезмерные физические нагрузки, голодание, диеты, употребление слабительных средств), мотивируют на похудение и т. д.

6. Прекращение менструального цикла является важным симптомом, который может сигнализировать о возможном нарушении пищевого поведения. Этот симптом характерен в основном для анорексии, когда организму не хватает питательных веществ и энергии. Иногда цикл у подростка не прерывается даже в критическом весе. Это сильно осложняет правильную постановку диагноза и возможность своевременного оказания помощи.

7. Для подростков, страдающих расстройствами пищевого поведения, также характерны следующие признаки: тревожность, перепады настроения, апатичность, проблемы со сном, панические атаки, вспыльчивость и раздражительность, депрессия, самоизоляция и замкнутость [6].

В соответствии с актуальностью проблемы было проведено эмпирическое исследование с целью выявления нарушений пищевого поведения подростков и присущих им психологических характеристик и поведенческих стереотипов. Исследование проводилось на базе одной из школ г. Владимира по методике «Шкала оценки пищевого поведения» (русскоязычная адаптация – О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суихи) среди 23 учащихся 11 класса (10 девушек и 13 юношей) в возрасте 16-17 лет [1].

Диагностика пищевого поведения подростков показала следующие результаты (рис.).

Высокие значения по шкале «стремление к худобе» свидетельствуют о волнении подростка по поводу своего веса, боязни набрать килограммы и желании похудеть. В

результате проведённого исследования было выявлено, что 13% подростков (3 человека) в классе обеспокоены своим весом и у них выражено стремление похудеть.

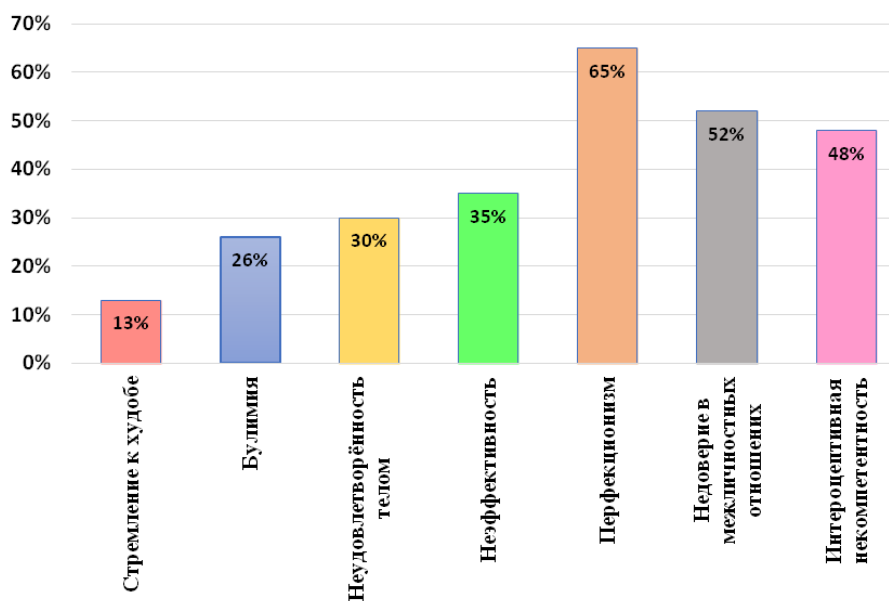


Рис. Результаты проведения методики «Шкала оценки пищевого поведения» (русскоязычная адаптация – О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суихи)

По шкале «булимия» 26% подростков (6 человек) получили высокие значения, что указывает на приступы переедания и последующие очищения различными способами.

Высокие значения по шкале «неудовлетворённость телом» указывают на то, что подросток недоволен определёнными частями своего тела и воспринимает их слишком толстыми. Такие результаты получили 30% подростков (7 человек).

По шкале «неэффективность» 35% подростков (8 человек) получили высокие показатели, которые указывают на то, что подросток ощущает одиночество, у него отсутствует ощущение безопасности и способность контролировать собственную жизнь.

По шкале «перфекционизм» 65% подростков (15 человек) получили высокие значения, что указывает на чрезмерно завышенные требования к себе.

Высокие значения по шкале «недоверие в межличностных отношениях» указывают на проблемы в установлении межличностных отношений у подростка, его закрытость и отстранённость. В результате проведённого исследования было выявлено, что 52% подростков (12 человек) в классе избегают близких взаимоотношений и стараются соблюдать определённую дистанцию в общении друг с другом.

По шкале «интероцептивная некомпетентность» 48% подростков (11 человек) получили высокие показатели, свидетельствующие об отсутствии уверенности правильного понимания и распознавания чувства сытости и голода.

По данным, полученным в результате исследования, было установлено, что у подростков высокие значения преобладают по трем шкалам: перфекционизм, недоверие в межличностных отношениях и интероцептивная некомпетентность.

Таким образом, тема расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте достаточно актуальна, так как подростки имеют нестабильную самооценку, наиболее чувствительны к замечаниям в свой адрес, стремятся достичь некоего идеала, который пропагандирует им общество, и тщательно скрывают от близких людей все признаки заболевания. От расстройств пищевого поведения до конца невозможно вылечиться, они наносят ущерб работе всего организма, психике человека, и всегда будет существовать вероятность рецидива. По этой причине необходимо в комплекс работы педагога-психолога включать аспекты конструктивной профилактики с целью предупреждения развития расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте.

Литература

1. Ильчик О.А., Сивуха С.В., Скугаревский О.А., Суихи С. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» // Международный научно-практический журнал «Психиатрия, психотерапия и клиническая психология». 2011. № 1(03). С. 39-50.
2. Колесникова А.А., Семенова А.В. Психологические причины и особенности проявления расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. №4. С. 54-61.
3. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога: психология пищевого поведения, психодиагностика при нарушениях пищевого поведения, индивидуальная и групповая психотерапия, телесная терапия при нарушениях пищевого поведения и ожирении. М.: Эксмо, 2007. 1037 с.
4. Медведев В.П., Лоскучерявая Т.Д. Нервная анорексия и нервная булимия у детей и подростков: диагностика и лечение // Российский семейный врач. 2013. №1. С. 4-15.
5. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. 5-е изд. М.: МЕДпресс-информ, 2005. 426 с.
6. Мюльхайм Л. Расстройство пищевого поведения у подростков. Практические методы борьбы с анорексией, булимией и психогенным перееданием / Пер. с англ. М.Д. Насими. Киев.: Диалектика, 2021. 192 с.
7. Нардонэ Дж. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения / Пер. с итал. О.Е. Игошиной. М.: 1000 Бестселлеров, 2019. 320 с.
8. Панюкова А.С. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №4-2. С. 15-17.

© Махрова А.А., 2023

УДК 159.99

Микульская Д.Н.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
г. Красноярск, Россия

СТРАХИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст – тот этап, в ходе которого происходит максимальное развитие ребенка. В дошкольном возрасте формируются психические, поведенческие процессы, происходит социализация, развивается речь, а также формируется эмоционально-волевая сфера. Е.Е. Алексеева считает, что воздействие неблагоприятных условий на процесс развития ребенка приводит к нарушениям в развитии ребенка, которые часто проявляются в виде страхов [1].

Страхи являются естественной и нормальной частью человеческих эмоций. Они являются адаптивной реакцией на предполагаемую опасность и служат защитным механизмом, который помогает нам избежать вреда. Страх может варьироваться от легкого до сильного и может быть вызван различными раздражителями, такими как громкие звуки, темнота, животные и незнакомцы.

Изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста является важной областью исследований детской психологии, так как объясняет процесс развития эмоций и роль социализации и опыта в формировании этих эмоций. В частности, изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста актуально, так как этот возраст характеризуется быстрым когнитивным и эмоциональным развитием, повышенной чувствительностью к факторам, вызывающим страх. В данной работе будут изучены распространенность и характер страхов у детей старшего дошкольного возраста, а также факторы, способствующие их развитию.

На развитие страхов у детей старшего дошкольного возраста влияют множество факторов, включая биологические факторы, социальные страхи и личный опыт ребенка. Биологические факторы играют роль в развитии страхов, поскольку они влияют на базовый уровень тревожности ребенка, а также на естественную склонность ребенка реагировать на угрозу. Социальные факторы могут сформировать у ребенка понимание того, что является угрозой, а что нет, а также восприятие ребенком собственной компетентности в борьбе со стимулами, вызывающими страх. Личный опыт, в том числе воздействие средств массовой информации, также может способствовать развитию страхов у детей старшего дошкольного возраста [3].

Страхи могут оказывать значительное влияние на общее развитие ребенка. Г.М. Бреслав считает, что дети с высоким уровнем страха могут избегать социальных взаимодействий, иметь проблемы со сном и испытывать физические симптомы, такие как головные боли или боли в животе. В свою очередь, этот опыт может в дальнейшем привести к трудностям в школе, снижению уверенности в себе и повышенной тревожности [2].

Исследования В.П. Гудонис показали, что распространенность страхов у детей старшего дошкольного возраста относительно высока, при этом, по данным автора до 75% детей старшего дошкольного возраста испытывают один или несколько конкретных страхов. Это

особенно верно для страхов, связанных с темнотой, животными, незнакомцами и громкими звуками. Распространенность страхов может варьироваться в зависимости от нескольких факторов, включая пол, культуру и семейное окружение [4].

Рассмотрим страхи, характерные для разных этапов дошкольного возраста [7]:

Таблица 1

Формирование возрастных страхов в дошкольном возрасте в разные его периоды

Возраст	Страхи
0-3 лет	страх резких звуков, приближение больших предметов, появление незнакомых людей, потеря матери;
3-4 года	страх мифических героев: Бабы Яги, Кощея Бессмертного и т. д.; страх темноты, врачей, уколов, воды, страшных снов; также сюда относятся страхи остаться без родителей (особенно ярко это проявляется при адаптации к детскому саду);
5-6 лет	страх заболеть, грабителей, войны, больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей), страх не оправдать ожидания родителей, страх быть наказанным;
6-7 лет	страх насмешек, страх не справиться с заданием, боязнь стихийных бедствий, темноты, чужих людей, высоты, глубины, страх потерять родителей, страх самих родителей (в случае частых наказаний ребенка).

В таблице 1 показано, что страхи детей старшего дошкольного возраста разнообразны. Знание видов страхов, проявляющихся у старших дошкольников необходимо при построении коррекционной работы по их преодолению.

М.А. Кузьмина считает, что общие страхи у детей старшего дошкольного возраста включают боязнь животных, темноты, незнакомцев и стихийных бедствий. У детей также могут быть страхи, связанные с медицинскими процедурами или определенными действиями, такими как посещение стоматолога. Хотя эти страхи распространены и нормальны для детей этого возраста, важно отслеживать их влияние на благополучие и развитие детей. Если страхи сохраняются и мешают повседневной жизни ребенка, может потребоваться профессиональная помощь [6].

На взгляд А.А. Фадеевой, страхи, которые испытывают дети старшего дошкольного возраста, можно разделить на две категории: простые и сложные страхи. Простые страхи легко понять, и часто связаны с конкретными раздражителями, такими как боязнь темноты или боязнь громких звуков. Сложные страхи, часто связаны с более абстрактными понятиями, такими как страх смерти или страх перед неизвестным. Хотя оба типа страхов могут оказывать значительное влияние на поведение и благополучие ребенка, преодолеть комплексные страхи может быть особенно сложно [7].

Исследование детских страхов является ключевой областью изучения, поскольку этот этап развития характеризуется быстрым когнитивным и эмоциональным ростом. На этом этапе воображение детей становится более ярким, а их способность понимать и обрабатывать эмоции возрастает. В результате дети старшего дошкольного возраста более подвержены развитию страхов, особенно боязни темноты, животных, незнакомцев и громких звуков. Исследования И.Е. Буршит показали, что ребенок старшего дошкольного возраста испытывает от пяти до десяти конкретных страхов на данном возрастном этапе [3].

Существует ряд факторов, способствующих развитию страхов у детей старшего дошкольного возраста, включая генетику, окружающую среду и социальное окружение. Например, исследования показали, что дети, в семье которых есть тревожные расстройства, более склонны к развитию страхов. Кроме того, факторы окружающей среды, такие как воздействие травмирующих событий или негативного опыта, могут увеличить вероятность развития страхов [2].

Важно отметить, что культурные убеждения и ценности могут играть роль в выражении и переживании страхов у детей старшего дошкольного возраста. Например, в некоторых культурах определенные страхи могут рассматриваться как нормальные или приемлемые, в то время как в других эти же страхи могут рассматриваться как проблематичные или иррациональные. Понимание культурного контекста, в котором живут дети, может иметь важное значение для понимания их страхов и разработки соответствующих вмешательств.

Для изучения распространённости страхов и их выраженности нами, было организовано экспериментальное исследование.

В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе МБДОУ № xxx города Красноярск.

Объем выборки: 20 человек (возраст дошкольников: 5 лет). Из участников исследования: 8 мальчиков, 12 девочек.

Для организации данного исследования была использована методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой [5].

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Рассмотрим результаты данной методики.

Таблица 2

Результаты выявления преобладающих страхов у детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

Вид страха	Кол-во детей, считающих данный страх «страшным», (в %)	Кол-во детей, считающих данный страх «не страшным», (в %)
медицинские страхи – боль, уколы, врачи, болезни;	80%	20%
страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;	40%	60%
страх смерти (своей);	85%	15%
боязнь животных;	60%	40%
страхи сказочных персонажей;	55%	45%
страх темноты и кошмарных снов;	40%	60%
социально-опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;	70%	30%
пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств.	35%	65%

Из данных, представленных в таблице 2 можно вывить следующее:

– наиболее распространёнными страхами, среди старших дошкольников являются медицинские страхи (так, старшие дошкольники наиболее часто называли страх уколов и страх «зубного врача», страх своей смерти, социально-опосредованные страхи);

– среднюю распространённость у детей старшего дошкольного возраста имеют страхи, связанные с причинением физического ущерба (так, из данной группы страхов дошкольники наиболее часто называли страх пожара), страхи сказочных персонажей (наиболее частным являлся страх Бабы-Яги) и страх темноты;

– менее всего распространены пространственные страхи.

Далее, выявим степень выраженности страхов среди детей старшего дошкольного возраста.

Стоит отметить, что среднее число страхов: в старшем дошкольном возрасте (по данным автора методики) составляет:

у девочек – 10,3;

у мальчиков – 8,2.

Выраженность показателей менее возрастных норм – низкий уровень страхов, показатель равный или более на 1-2 балла – средний уровень выраженности страхов, показатель, превышающий норму более чем на 2 балла – высокий уровень выраженности страхов у старшего дошкольника (преневротическое состояние).

Таблица 3

Результаты исследования выраженности страхов у детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
мальчики	24%	38%	38%
девочки	17%	33%	50%

Данные представлены на рисунке.

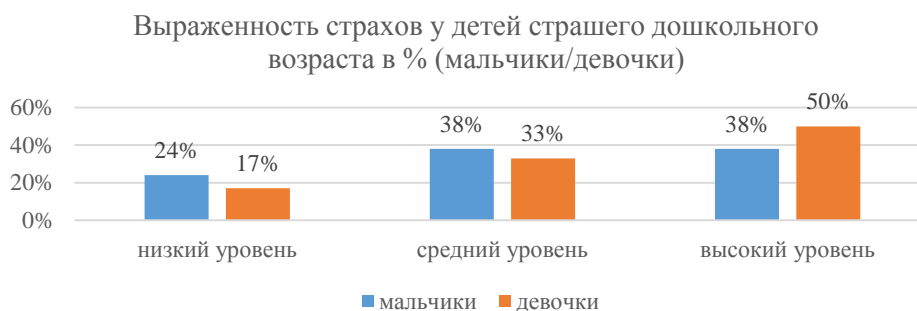


Рис. Результаты исследования выраженности страхов у детей старшего дошкольного возраста по методике «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой

Гистограмма показывает, что у старших дошкольников преобладает высокий уровень страхов, при этом, показатели мальчиков и девочек значительно различаются: 38% мальчиков и 50% девочек имеют высокий уровень проявления страхов.

Схожими оказались показатели выраженности у старших дошкольников (мальчики и девочки) среднего уровня выраженности страхов: 38% и 33%. Из этого следует, что более 1/3 старших дошкольников имеют уровень выраженности страхов, близкий к возрастным нормам.

Низкий уровень страхов был выявлен у 24% мальчиков и 17% девочек. Отсюда видно, что меньшую склонность к страхам среди дошкольников имеют мальчики.

Таким образом, по результатам проведенного экспериментального исследования, можно определить, что в старшем дошкольном возрасте преобладают медицинские страхи, страх своей смерти, а также социально-опосредованные страхи. При этом, в старшем дошкольном возрасте среди девочек преобладает высокий уровень страхов, в то время как у мальчиков выраженность среднего уровня (норма) и высокого уровня равны.

В заключение следует отметить, что изучение страхов у детей старшего дошкольного возраста представляет собой сложную и многогранную область психологических исследований, имеющую большое значение для развития и благополучия детей. Продолжая изучение факторов, способствующих их развитию, а также распространённость и выраженность страхов, возможно построение эффективной психологической работы по преодолению и профилактике страхов у детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: как помочь ребенку. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2022. 195 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Феникс, 2020. 230 с.
3. Буршит И.Е. К вопросу о диагностике и коррекции страхов у старших дошкольников // Психологическое образование проблемы, поиски, перспективы, инновации. 2019. С. 27-32.
4. Гудонис В.П. Страхи современных старших дошкольников и их родителей // Современное дошкольное образование. 2019. №4(94). С. 36-45.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб: СОЮЗ, 2016. 448 с.
6. Кузьмина М.А. Детский невроз страха. М.: Педагогическое общество России, 2018. 208 с.
7. Фадеева А.А. Характеристика страхов современных дошкольников // Становление и развитие новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества. 2018. С. 195-197.

© Микульская Д.Н., 2023

УДК 159.922

Модина А.С.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ИНТЕРЕСЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

В современном мире невозможно представить жизнь без телефонов и компьютеров. Данные технологии прочно вошли в жизнь каждого подростка. Они необходимы для связи с другими людьми, поиска нужной информации, обучения, отдыха. Подростки начинают играть в компьютерные игры, чтобы отдохнуть, скоротать свободное время, но данное увлечение может привести к зависимости.

В настоящее время увеличивается число научных исследований, посвященных изучению различных аспектов игровой компьютерной зависимости подростков: виды компьютерных игр; факторы компьютерной зависимости; привлекающие подростков характеристики компьютерных игр; стадии формирования игровой зависимости.

Компьютерная игровая зависимость рассматривается в настоящее время как вид отклоняющегося поведения, компьютерной зависимости, характеризующийся склонностью к уходу от реальности путем изменения своего психологического состояния посредством сосредоточения внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или контакте с другими пользователями при помощи таких программ [2]. Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот выделены стадии ее формирования у подростков [4].

– Стадия легкой увлеченности. Этот этап характеризуется тем, что после того, как подросток один или несколько раз сыграл в ролевую игру, то он начинает «чувствовать вкус». Это связано с тем, что компьютерные игры максимально позволяют достичь реальности мечты подростка и подросток ощущает удовольствие и положительные эмоции в процессе игры.

– Стадия увлеченности. Характеристика данного этапа заключается в том, что подросток систематически совершает активные действия, направленные на получение возможности как можно больше времени провести за компьютером.

– Стадия зависимости. Данная стадия характеризуется тем, что основные потребности подростка отходят на второй план. Он может забыть поесть или же отказаться ото сна. Также на данной стадии у подростка меняются ценностные ориентиры. Все его внимание направлено на компьютерные игры и получение в них высоких результатов.

– Стадия привязанности. На данной стадии подросток менее активен в отношении компьютерных игр, меньше проводит времени за компьютером. Но полностью избавиться от желания играть не может и возвращается к играм. Данная ситуация может продолжаться в течение нескольких лет.

Проблема исследования заключается в установлении возможности посредством изучения интересов подростков предупредить компьютерную игровую зависимость.

Цель исследования: выявление интересов подростков с высоким, средним и естественным уровнем компьютерной игровой зависимости.

Объект: личность подростка с компьютерной игровой зависимостью

Предмет: интересы подростка с разным уровнем компьютерной игровой зависимости.

Гипотеза: у подростков с высоким уровнем зависимости круг интересов уже и однообразнее, чем у подростков со средним и естественным уровнем компьютерной игровой.

Методы исследования: 1) сбора эмпирических данных: тестирование («Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной [1], «Палитра интересов» А.И. Савенкова [3]; «Тест на компьютерную зависимость для родителей»), 2) обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ.

База исследования МБОУ СОШ №40 г. Владимир. Исследуемую группу составили учащиеся 7 «Б» класса в количестве 24 человек.

Результаты по методике «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» приведены на рисунке 1.

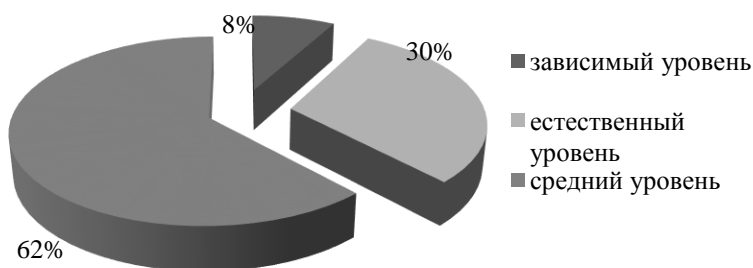


Рис. 1. Результаты изучения степени увлеченности подростков компьютерными играми

Анализ уровней компьютерной игровой зависимости показал, что подростков с естественным уровнем зависимости в исследуемой группе 30% (7 человек), со средним уровнем зависимости – 62% (15 человек), с зависимым от компьютерных игр уровнем – 8% (2 человека).

Среди подростков со средней степенью игровой зависимости по шкале самоконтроля 86% учащихся (13 человек) получили высокие баллы (от 21 до 33 баллов), что свидетельствует о низком уровне самоконтроля. Им сложно контролировать свое время пребывания за компьютерными играми. По шкале целевой направленности 53% учащихся (8 человек) получили баллы, соответствующие высокому уровню (от 12 до 17 баллов), что показывает высокую вовлеченность подростков в компьютерные игры.

Подростки с зависимым от компьютерных игр уровнем посвящают им все свободное время, постоянно задумываются о достигнутых результатах и стремятся повысить свой уровень. По шкале самоконтроля они получили высокие баллы (36 и 31 баллов), что свидетельствует о низком уровне их самоконтроля. Также были выявлены высокие баллы по шкале целевой направленности (16 и 17 баллов), что говорит об азартной вовлеченности подростков в компьютерные игры и о стремлении к получению более высоких результатов.

Результаты методики «Тест на компьютерную зависимость для родителей» представлены на рисунке 2.

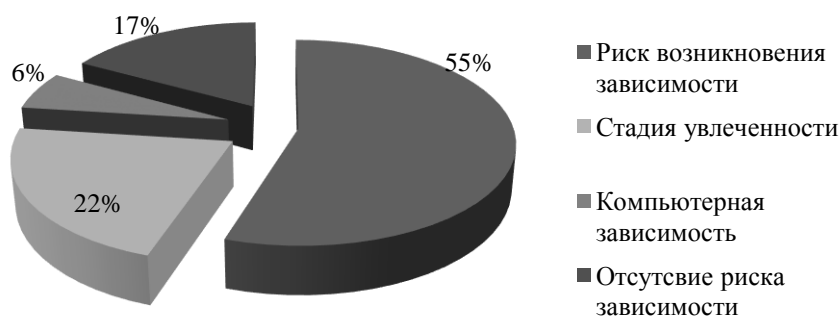


Рис 2. Степень увлеченности подростков компьютерными играми

«Тест на компьютерную зависимость для родителей» показал то, что по ответам родителей 55% учащихся (10 человек) имеют риск возникновения компьютерной зависимости, 22% учащихся (4 человека) имеют стадию увлеченности, 6% учащихся (1 человек) имеют компьютерную зависимость и у 17% учащихся (3 человека) отсутствует риск возникновения компьютерной зависимости.

Таким образом, результаты «Теста на компьютерную зависимость для родителей» соответствуют результатам методики А.В. Гришиной. По обеим методикам результаты учеников, имеющих компьютерную зависимость примерно одинаковые (8% и 6%). Однако по двум другим методикам наблюдается расхождение. Мы связываем это с различием числа шкал опросников. В «Тесте на компьютерную зависимость для родителей» шкалы более дифференцированы.

Результаты по методике «Палитра интересов» А.И. Савенкова представлены в таблице.

Таблица

Направленность интересов подростков с высоким, средним и естественным уровнями компьютерной игровой зависимости

Уровень зависимости	Направленность интересов
Высокий уровень	Физкультура и спорт – 45% Коммуникативные интересы – 33% Труд по самообслуживанию – 25% Художественная деятельность – 20%
Средний уровень	Физкультура и спорт – 45% Коммуникативные интересы – 33% Труд по самообслуживанию – 25% Художественная деятельность – 20% Природа и естествознание – 41% Математика и техника – 20% Гуманитарная сфера – 16%
Естественный уровень	Физкультура и спорт – 57% Коммуникативные интересы – 57% Труд по самообслуживанию – 28% Художественная деятельность – 42% Природа и естествознание – 42%

В отличие от подростков с высоким уровнем компьютерной игровой зависимости, ученики со средним уровнем и естественным уровнем зависимости имеют более

разнообразные интересы. Подростки со средним уровнем зависимости выделили также интересы к математике и технике, природе и естествознанию, гуманитарной сфере. Среди подростков с естественным уровнем зависимости наиболее популярными интересами стали интересы в сфере физкультуры и спорта, коммуникации, а также в сфере художественной деятельности и природе и естествознании.

Результаты исследования следует учитывать при организации профилактической работы социального педагога с подростками, направленной на предупреждение формирования компьютерной игровой зависимости. В профилактической программе важно учитывать и развивать интересы подростков. Она должна включать работу с подростками со средним и высоким уровнем компьютерной игровой зависимости с использованием групповых форм. Методы, которые возможно использовать: лекция, дискуссия, беседа, практическое рисование, экскурсия. Профилактическая программа будет направлена на формирование у подростков знаний о последствиях компьютерной игровой зависимости, знакомство с правилами работы за компьютером. Также знакомство учащихся с интересами друг друга, и возможности попробовать себя в этом деле.

Для родителей учащихся могут быть даны следующие рекомендации [4]:

- ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия.
 - предложить различные варианты деятельности, взамен компьютера. Желательно, чтобы эта деятельность имела совместный характер.
 - использовать компьютер как элемент воспитания, в качестве поощрения.
 - обращать внимания на сюжетную составляющую игр, в которые играет подросток.
- Так как некоторые из них могут стать причиной, возникновения агрессивного поведения, бессонницы и страхов.
- обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтения развивающим играм.
- Важно научить критически, относиться к компьютерным играм.
- в случае если невозможно самостоятельно решить проблему, обращаться к психологам.

Таким образом, было выявлено, что у подростков со средним и естественным уровнем зависимости круг интересов шире интересов, чем у подростков с высоким уровнем. Наиболее популярными интересами среди подростков с высоким уровнем являются: коммуникативная направленность интересов, природа и естествознание, и физкультура и спорт. Ученики со средним и с естественным уровнем зависимости выбрали также такие направления, как математика и техника, природа и естествознание, труд по самообслуживанию и художественная деятельность. Профилактическая работа должна быть направлена на знакомство и приобщение подростков к новым видам проведения свободного времени, а также на формирование навыков общения со сверстниками.

Литература

1. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: Дисс. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2011.
2. Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: Автореф. дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 24 с.
3. Савенков А.И. Одарённый ребенок дома и в школе: потенциал личности и программа развития. Екатеринбург: У-Фактория, 2004 (Екатеринбург: ГИПП Урал. рабочий). 267 с.
4. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

© Модина А.С., 2023

УДК 159.99

Мосина К.Т., Мухина Т.К.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ТЕЛЕСНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ

В современной культуре, в условиях информационного общества увеличивается влияние средств массовой информации на сознание людей. Представленные обществом стандарты красоты, эталоны, ожидания и реакции окружающих неизбежно ведут к искаженному представлению образа своего тела в несформированном сознании подростка.

Хочется подчеркнуть, что речь идет о выработке массового стереотипа поведения современного подрастающего поколения, характерной чертой которого становится низкий уровень самооценки и самоуважения. В психологии распространена точка зрения, что одним из основных препятствий гармоничного развития личности является комплекс неполноценности. Следовательно, проблема совершенствования уровня телесного самовосприятия детей подросткового возраста как фактора развития высокого уровня самооценки не теряет своей актуальности.

Изучением феномена самооценки занимались такие исследователи как Б.Г. Ананьев [1], В.В. Столин [9] и др.; изучением проблемы «образа тела» занимались У. Джеймс [3], П. Шильдер [11]; Р. Шонц [13], а также отечественный психолог О.В. Лаврова [5] выделили и изучили телесный образ в структуре «Я-концепции»; изучение психолого-педагогического опыта консультирования подростков осуществляет Г.Б. Моница [6].

Цель исследования: разработка программы психологического консультирования подростков по проблеме телесного самовосприятия.

Объект исследования: уровень телесного самовосприятия подростков.

Предмет исследования: психологическое консультирование подростков по проблеме телесного самовосприятия.

Гипотеза исследования: существует связь между уровнем удовлетворенности телом и самооценкой подростков.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. проанализировать литературу по изучению феномена телесного самовосприятия подростков;
2. выявить связь самооценки подростков образом восприятия собственной телесности;
3. разработать программу психологического консультирования подростков по проблеме телесного самовосприятия.

Методы исследования:

- теоретические: анализ и синтез, обобщение;
- психодиагностические: «Опросник образа собственного тела» (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха) [8]; Шкала оценки уровня удовлетворённости собственным телом (О.А. Скугаревский) [7]; Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалев) [4].

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в консультативной работе психолога по проблемам телесного самовосприятия у подростков.

В ходе проведенного теоретического анализа психолого-педагогической литературы по теме научно-исследовательской работы были рассмотрены основные понятия:

– подростковый возраст – период коренного изменения отношения подростка к своей личности и окружающему миру, формирование стойкой жизненной позиции посредством самоопределения и самосознания [2];

– самооценка – совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой [10];

– образ тела – сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и функциями тела;

– психологическое консультирование - это процесс взаимодействия между помогающей стороной и обращающейся за помощью, который включает применение специалистом психологических теорий и коммуникативных навыков для решения личных проблем, трудностей и стремлений клиента [6].

В ходе анализа литературы по проблеме телесного самовосприятия подростков был выделен ряд особенностей его формирования.

В научной литературе образ тела рассматривается как компонент личности. Р. Шонц предложил уровневую классификацию структурных компонентов личности: в структуре образа тела он выделяет уровни: «схема тела», «телесное Я», «телесное представление» и «концепция тела». «Телесное я» выступает как этап в развития самосознания и самопознания личности ребенка [13].

В. Шонфельд выделял факторы, которые оказывают значительное влияние на формирование образа тела [12]:

– социологические – оценка и реакции окружающих людей и интерпретация личностью этих реакций;

– идеальный образ тела – образ, который формируется посредством сравнения, отождествления своей внешности с другими людьми;

– субъективное восприятие тела;

– интериоризированные психологические факторы, которые возникают вследствие каких-либо эмоциональных потрясений.

Важнейшей чертой в подростковом возрасте является формирование устойчивой самооценки и образа «Я». Образ физического «Я» занимает одно из первых мест в структуре личности подростка. Формируется представление о своей внешности, осознание эталонов «женственности» и «мужественности» и сравнение себя с ними.

При анализе психолого-педагогического опыта консультирования подростков были выявлены следующие особенности [6]:

Первым аспектом называют сознательность и добровольность. Участие в психологическом консультировании подростка должно отвечать этим принципам.

Немаловажным аспектом консультирования является достижение подростком 16-летнего возраста. В случае, если подросток не достиг этой возрастной границы, то необходимо обратиться за согласием на участие к его законным представителям.

В процессе психологического консультирования специалист высказывает свои суждения и оценивает проблему, не препятствуя принятию самостоятельных решений подростком.

Проблема субъективного недовольства своим телом часто оказывается фактическим запросом на проведение глубокой личностной работы, такой как психотерапевтическое консультирование и различные виды психотелесных практик, результатом которых могут стать как самопознание и принятие своего тела, так и освобождение от внутренних конфликтов, препятствующих психологическому комфорту и личностному росту человека.

Эмпирическое исследование было направлено на определение особенностей влияния уровня удовлетворенности собственным телом на самооценку подростка и разработку программы психологического консультирования по проблеме. Выборка составила 46 учащихся 11 «А» класса МБОУ г. Владимир «Лицей-интернат №1».

В процессе исследования уровня удовлетворённости собственным телом было выявлено, что 38% учащихся обладают выраженной неудовлетворённостью собственным телом, также 38% подростков имеют средний уровень удовлетворённости собственным телом и лишь 24% учащихся имеют высокий уровень общей удовлетворенности собственным телом.

Согласно результатам диагностики самооценки учащихся установлено, что среди учащихся 11 «А» класса 36% подростков имеют низкий уровень самооценки личности, 48% – средний уровень, 16% обладают высоким уровнем самооценки.

В результате сравнительного анализа было выявлено, что испытуемые, обладающие выраженной неудовлетворенностью собственным телом, также имеют низкий уровень самооценки, а испытуемые, результаты которых показали высокий уровень самооценки обладают высоким уровнем удовлетворённости своим телом.

Таким образом, проведенное исследование показало, что образ тела, как компонент самовосприятия личности оказывает существенное влияние на ее самооценку. Искаженное восприятие подростками собственного тела является одним из важнейших факторов, влияющих на формирование самоуважения и уровень притязаний личности подростка.

По результатам проведенной диагностики была разработана программа психологического консультирования (табл.), целевой аудиторией которого являются подростки с выраженной неудовлетворенностью собственным телом и соответственно низкой самооценкой. Программа была разработана с учетом особенностей подросткового возраста, поэтому проведение данной программы индивидуального психологического консультирования должно способствовать коррекции уровня самооценки личности посредством формирования адекватного уровня телесного самовосприятия у подростков.

Форма проведения консультирования: индивидуальная.

Процесс психологического консультирования проходит в несколько этапов:

– 1 этап – начальный (знакомство, разъяснение этических принципов, сбор информации, выяснение запроса);

– 2 этап – основной (сбор информации по проблеме, анализ, разработка программы работы и рекомендаций);

– 3 этап – завершающий (итоговая заключительная беседа, проверка эффективности психологической работы).

Организация: 1 раз в неделю; 6 встреч.

Таблица

**Планирование индивидуальных консультаций
с подростками по проблеме телесного самовосприятия**

Этап	Встреча	Цель	Содержание	Метод
I	1	Установление доверительных и открытых отношений с подростком. Снятие психологических барьеров. Получение информации о ребёнке.	Разъяснение этических принципов консультирования и его структуры. Важно уделить особое внимание принципу конфиденциальности. На этом этапе обговариваются формы проведения работы, длительность, место и время консультаций.	Беседа
II	2	Анализ и структурирование внешних и внутренних факторов проблемы. Формулирование консультативных гипотез.	Сбор информации о восприятии подростком своей проблемы. Психолог может задавать следующие вопросы: – В чем проявляется твоя неуверенность? – В каких случаях она проявляется? – Как давно это началось? – С какого момента ты начал(а) замечать изменение отношения к своему телу? – Как влияет эта проблема на отношения с окружающими людьми? Домашнее задание. «Завести дневник, в котором необходимо каждый день отмечать свои эмоции и переживания по поводу собственного тела и то, какими способами это можно преодолеть.»	Интервьюирование
	3	Расширение представлений подростка о своей индивидуальности, развитие умения правильно оценивать себя.	Тематическая беседа «Отношение к себе. Я глазами окружающих» Вопросы психолога: – Расскажи о себе, начиная предложения так: – «Я думаю, что я.. – Другие считают, что я.. – Мне хочется быть..» – Расскажи, почему ты так считаешь? Что сверстники говорят о тебе? О твоём теле?	Беседа

			<ul style="list-style-type: none"> – Какие эмоции вызвал у тебя эта беседа? – С чем связаны эти эмоции? – Чтобы ты хотел(а) изменить? 	
	4	Создание условий для самовыражения и самоанализа подростка.	<p>Задание. «Письмо своему телу» Подростку необходимо выразить отношение к собственному телу в письме. Отразить то, чем доволен и недоволен, что вызывает дискомфорт. Вопросы психолога:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Какие положительные особенности ты выделил(а)? – Как они влияют на твоё поведение? – Что вызывает негативное отношение к себе? – Почему ты обращаешь своё внимание именно на это? – Как это можно исправить? 	Беседа; Рефлексия
	5	Научить подростка определять свои личные особенности; побуждать подростка к самопознанию.	<p>Обсуждение домашнего задания. Проследить тенденцию улучшения/ухудшения уровня самоотношения по записям дневника.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что вызвало затруднения при ведении дневника? – Что ты делал(а) для преодоления неуверенности? – Как изменилось твоё отношение к себе? – Как изменились твои отношения с окружающими людьми? 	Беседа; Рефлексия
III	6	Проверка эффективности психологической работы с клиентом. Завершение психоконсультативных отношений с клиентом.	<p>Подведение итогов проделанной работы. Рефлексия. Подросток рассказывает о том, что он усвоил из прошлых занятий, чему научился, что ему помогает. Составление рекомендаций для подростка по проблеме.</p>	Активное слушание

Ожидаемые результаты:

- формирование позитивной позиции восприятия собственного тела;
- формирование уверенности в себе, снятие барьеров;
- развитие интереса к самопознанию и саморазвитию.

Методы оценки эффективности:

- повторное предъявление психодиагностических методик. Определение динамики измеряемых показателей с помощью математических и статистических методов;
- проведение рефлексивной беседы.

Исходя из анализа психологических источников следует, что образ тела формируется под совокупностью реакций окружающих людей и в равной степени оказывает существенное влияние на формирование самооценки личности, «Я-концепции», и формирует уровень притязаний личности к себе.

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать вывод, что образ тела оказывает существенное влияние на формирование адекватного уровня самооценки в подростковом возрасте.

Так как именно в подростковом возрасте важным новообразованием считается развитие самопознания и самосознания, а также в тесной связи с половым созреванием происходят коренные изменения во внешнем облике подростка, то важной проблемой можно считать искаженное восприятие собственной телесности.

Для решения этой проблемы эффективно использование психологического консультирования, которое ориентировано на решение проблемы искажения образа собственного тела.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 384 с.
2. Божович Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. М.: Междунар. пед. акад., 1995. 209 с.
3. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
4. Ковалев С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры. М.: Просвещение, 1991. 143 с.
5. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии // Журнал практического психолога, 2006. №1. С. 136-147.
6. Моница Г.Б. Психологическое консультирование детей и подростков. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011. 210 с.
7. Скугаревский О.А. Методы диагностики нарушений пищевого поведения: инструкция по применению. Минск: Изд-во БГМУ. 2005. 34 с.
8. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. №4. С. 40-48.
9. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. 284 с.
10. Чистякова Т.М. Особенности самооценки в подростковом возрасте // Психолог в школе! 2016. №5/6. С. 31-33.
11. Schilder P. The image and appearance of the human body. Barnes & Noble, 1999.
12. Schonfeld W.A. Body image in adolescents: a psychiatric concept for the pediatrician. Pediatrics, 1963. Vol. 31.
13. Schontz F. C. Body image and its disorders // Intem. J. of Psychiat. Med. 1974. Vol. 5(4).

УДК 159.9

Прохорова А.А.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ИХ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

В подростковом возрасте ученик придает особое значение вхождению в коллектив, своему статусу в нем. Благодаря межличностным отношениям школьник осваивает нормы и ценностные ориентации общества, а также реализует себя в ходе активной деятельности внутри коллектива. Он стремится быть признанным в коллективе, иногда лидером. Однако не каждому это удается, так как личностные особенности и неправильная оценка своей личности мешают социализироваться в желаемой группе. Если это не происходит, то подросток может стать дезадаптированным. Как итог, войти в асоциальный, или антисоциальный коллектив, или группу риска, склонной к суицидальному поведению.

Исследованиями влияния личностных особенностей подростков на социометрический статус в группе сверстников занимались: Е.В. Андриенко, И.Г. Антонова, И.Г. Балашова, А.А. Бодалев, А.И. Донцов, Я.Л. Коломинский, Н.Б.Рожинская, Е.В. Хлыбова и др.

М.Е. Шмуракова определяет социометрический статус, как «фактор, отражающий положение личности в системе межличностных отношений в конкретной группе, а также отражает уровень привлекательности или же наоборот, отверженности конкретной личности в определенной социальной группе» [9, с. 48].

Я.М. Коломенский отмечал, что статус за подростком сохраняется при переходе в другой коллектив. «Звезда» или «изгой» придерживается привычной модели поведения, когда вступает в новую группу, поэтому другие участники быстро «улавливают» это и соответственно его образу выстраивают с ним отношения [4, с. 86].

Принимая свой социальный статус пятиклассник, опирается на особенности своей личности: желание участвовать в творческой деятельности, брать на себя роль капитана, безынициативность и др. [8, с. 143].

В этот период начинают формироваться и проявляться личностные черты. Г. Олпорт определяет их так: «это образующие блоки психологические организации, которые служат для того, чтобы объединять реакции в единые стимулы» [7, с. 374].

Ученые выделяют несколько черт, которые проявляются ярче всего: импульсивность, повышенная возбудимость, стремление узнать что-то, резкая смена настроения, потребность в риске, героических поступках, агрессивность, инициативность и др. Иногда отрицательные черты характера могут не контролироваться в должной степени соответствующими центрами торможения.

В пятом классе на формирование положительного климата в коллективе оказывает большую роль классный руководитель. Он проектирует и развивает отношения между одноклассниками с помощью прямого или косвенного влияния [6, с. 152].

Выделяют 3 типа отношений подростков со сверстниками, которые делятся делятся на:

1. Официальные – это отношения, которые строятся на взаимной ответственности и контроле во время совместной деятельности;

2. Неофициальные – это отношения, которые строятся на взаимной заинтересованности в общении и вследствие чего объединяют их в коллектив.

3. Межличностные – это отношения, которые строятся на взаимной симпатии, общих интересах подростков [6, с. 237].

В.П. Вахтеров в своих исследованиях выделил, на какие качества в первую очередь обращает коллектив пятиклассников при выборе лидера:

1. Физическая сила;
2. Сообразительность и высокая успеваемость в школе;
3. Доброта;
4. Особая озлобленность к противоположным кружкам/классам [2, с. 236].

Взаимодействие с товарищами в клубах по месту жительства, спортивных секциях и во дворе способствует развитию характера, творческих способностей и формированию социально-одобряемого поведения [5, с. 183]. Учащийся начинает опираться на мнение сверстников. Л.С. Выготский отмечает, что одной из особенностей младшего подросткового возраста является формирование самопознания и самооценки. Данные новообразования развиваются путем сравнения себя со сверстниками, желанием быть принятым и одобряемым коллективом [3, с. 135]. В этот период у учащегося успешно формируются лидерские, организаторские и другие качества, связанные с межличностными отношениями в группе, в любой сфере деятельности: учебной, творческой, спортивной, трудовой и др. В тоже время подростки могут бросить или уничтожить сделанную работу либо идти до конца. В такой период у них формируется настойчивость, выдержанность и умение работать в коллективе. Постепенно они определяют свою роль в группе сверстников на основе характерных для них черт личности.

Для учащихся пятых классов характерно формирование мотивационно-потребностной сферы. Подростки стремятся расширить границы общения. Определяя для себя ценностные ориентации общества, подстраиваясь под социальные нормы, а также развивая в себе качества, которые вызывают одобрение со стороны коллектива, они оценивают морально-волевые характеристики друга. Для хороших межличностных отношений учащимся важно, чтобы одноклассники обладали такими качествами, как доброта, неконфликтность, готовность прийти на помощь и активное участие в жизнедеятельности класса [1, с. 250].

Я.Л. Коломинский определял, какими качествами обладают подростки с разным социометрическим статусом:

1. «Звезды» – добрые, умеют работать в коллективе, обладают лидерскими качествами, хорошо учатся, активные, обладают коммуникативными качествами, умеют решать конфликты в положительную сторону для обоих оппонентов.

2. «Предпочитаемые» – осознают, чтобы сохранить свое положение группе необходимо быть активным и действовать в интересах коллектива, их мнение важно для коллектива, учатся хорошо, одобряются учителями.

3. «Принимаемые» – имеют хорошие взаимоотношения с коллективом, стеснительные, идут на контакт при необходимости, общаются внутри своей группы, иногда имеют сложности с дисциплиной или освоением образовательной программы.

4. «Изолированные» – остро реагируют на осложнение отношений со сверстниками, из-за конфликтов возрастает уровень тревоги и внутреннего дискомфорта, который может привести к неврозам, при выборе друга ориентируются на ровесников, не умеют решать конфликты, ориентируясь заранее на отрицательный исход [4, с. 104].

Цель исследования заключается в определении черт личности подростков с различным статусом в группе сверстников.

Задачи исследования:

1. выявить личностные особенности пятиклассников;
2. определить социометрический статус каждого ученика;
3. выявить взаимосвязь личностных особенностей подростков с их социометрическим статусом.

Основной базой исследования является МБОУ г. Владимира «Лицей-интернат №1». Выборка респондентов состояла из учеников пятого класса в количестве 24 человек: 14 девочек, 10 мальчиков; в возрасте от 11 до 12 лет.

На первом этапе исследования мы использовали методику Дж. Морено для определения статусов учеников в классе. Рассмотрим следующие результаты:

По результатам первой методики (рис. 1) мы выяснили, что отношения в коллективе положительные.

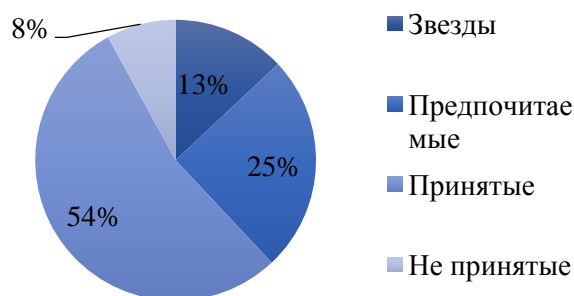


Рис. 1. Результаты методики Дж. Морено по определению статусной структуры группы

Статусом «звезда» в классе обладали 13% учеников (3 человека). Они отличаются общительностью, энергичностью, умением общаться, и учатся на «хорошо» и «отлично». Очень активные, берут на себя роль «старосты класса», участвуют в различных мероприятиях, часто проявляют инициативу.

«Предпочитаемые» пятиклассники составили 25% (6 человек). Такие ученики обладают хорошим поведением, исполнительностью, дружелюбием, общаются со всем классом. Являются активом класса, если их попросить что-то придумать или поставить, то они это выполняют.

«Принятые» учащиеся составили 54% (13 человек). Это учащиеся, которые получили наименьшее количество голосов. Однако коллектив настроен к ним хорошо. Чаще всего это

стеснительные, добрые и ответственные ученики. Ребята обращаются к ним с просьбами, если это необходимо. В делах класса принимают роль исполнителя.

«Не принятые» составили 8% учащихся (2 человека). Это пятиклассники, которые не получили ни одного голоса. Одноклассники не общаются с такими ребятами. «Не принятые» не общительные, замкнутые, часто с низкой самооценкой. Не проявляют активность, не берут на себя ответственность, стараются держаться в стороне.

Рассмотрим результаты следующего этапа исследования. Мы использовали методику Р. Кеттелла 12-факторных опросник для выявления особенностей личности с различными статусами в группе.

В ходе общего анализа результатов исследования качеств подростков, которые относятся к группе «звёзды» (рис.2), нам удалось установить, что по среднему арифметическому среди всех показателей в исследуемой группе присутствуют высокие значения по факторам А (обособленность), F (беспечность) и Н (смелость). Полученные результаты говорят о том, что подросткам из этой группы присущи такие качества, как открытость, доброжелательность, склонность к риску, храбрость, чувство юмора, непринужденность, решительность и др. Низкие значения по факторам Е (настойчивость) и Q3 (самоконтроль) говорят о том, что испытуемые независимые, хорошее понимание социальных нормативов и обладают лидерским потенциалом.

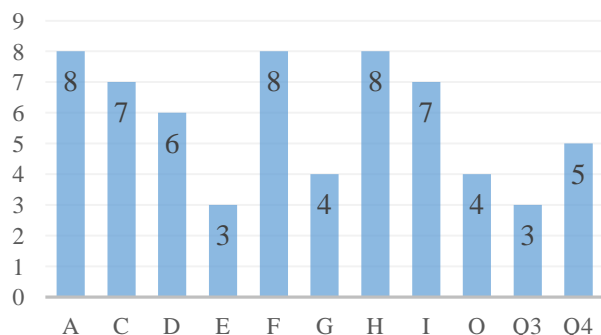


Рис. 2. Результаты личностных особенностей учащихся с социометрическим статусом «звезды».

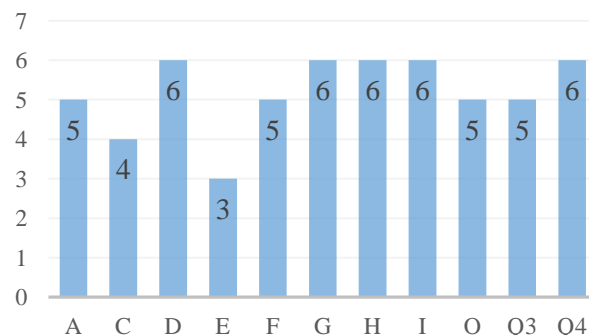


Рис. 3. Результаты личностных особенностей учащихся с социометрическим статусом «предпочитаемые».

Показатели по факторам в группе «предпочитаемые» (рис. 3) находятся в интервале средних значений. Это позволяет сделать вывод о том, что подростки из этой группы дружелюбны, активны, внимательны, но могут небрежно относиться к деталям в работе. Они обладают различными качествами, но большинство из них выражается не так явно, как в группе звёзд. Стоит отметить низкое значение по фактору Е (настойчивость), которое выражается в таких качествах как напористость, доминантность и независимость.

Анализ числовых значений по факторам в группе «принятые» (рис. 4) позволяет отметить, что выраженность всех показателей находится в интервале средних значений. Это позволяет сделать вывод о том, что пятиклассники из этой группы коммуникабельны, умеют

общаться в классе, активно участвуют в классной деятельности. Они обладают схожими качествами с «предпочитаемыми».

Показатели факторов «не принятых» (рис. 5) находятся также в среднем уровне, как «предпочитаемых» и «принятых». Такие подростки обладают скромностью, ненавязчивостью, исполнительностью. Могут обладать такими отрицательными чертами, как несамостоятельность, одиночество. Однако низкое значение фактора А (обособленность) указывает нам, что для них характерно недоверчивость, равнодушие и т. п.

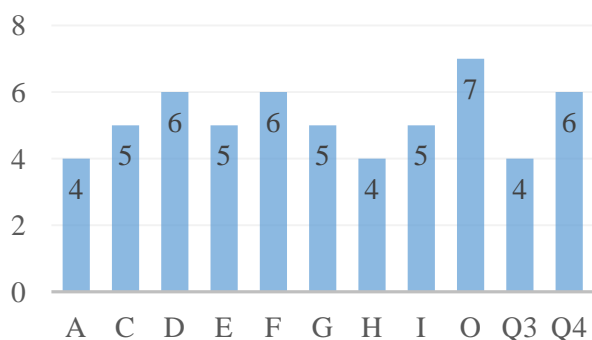


Рис. 4. Результаты личностных особенностей учащихся с социометрическим статусом «принятые».

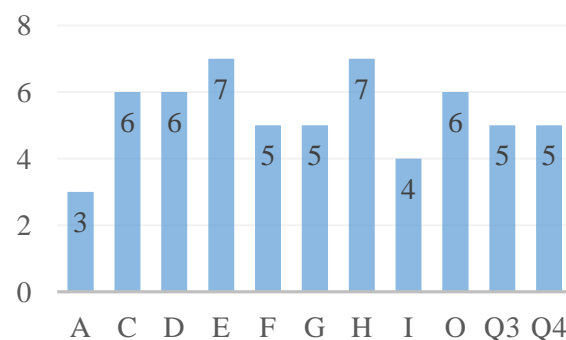


Рис. 5. Результаты личностных особенностей учащихся с социометрическим статусом «не принятые».

Следовательно, для «звезд» характерны такие черты, как обособленность, беспечность, смелость, настойчивость и самоконтроль. «предпочитаемые» имеют одну ярко выраженную черту – это настойчивость. Для «непринятых» характерна обособленность. «принятые» же не обладают ярко выраженными чертами личности.

Проанализировав две методики (рис. 6) мы можем сделать вывод, что существуют различия в выраженности личностных качеств подростков с разным статусом в коллективе. В группе популярных учеников было выявлено большое количество социально значимых качеств, которые выражаются в типичных способах поведения и взаимодействия подростков. У «предпочитаемых» была выделена такая черта, как настойчивость, которая позволяет им активно участвовать в жизнедеятельности класса и сохранять успешные отношения с коллективом. «принятые» не обладают ярко выраженными чертами, у всех факторов среднее значение. Для «не принятых» характерна замкнутость, безразличие и недоверчивость.

При анализе результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни полученные данные не входили в зону значимости. Следовательно, поставленная гипотеза не была подтверждена – это обусловлено малым количеством выборки.

Таким образом, согласно полученным результатам психологический климат в классе положительный. В коллективе преобладает количество «принятых» учащихся, которые обладают такими качествами: исполнительность, дружелюбие, активность и дисциплинированность. «Не принятых» подростков всего 8%, они не обладают агрессивностью, недисциплинированностью, но им свойственна скромность, замкнутость и недоверчивость.

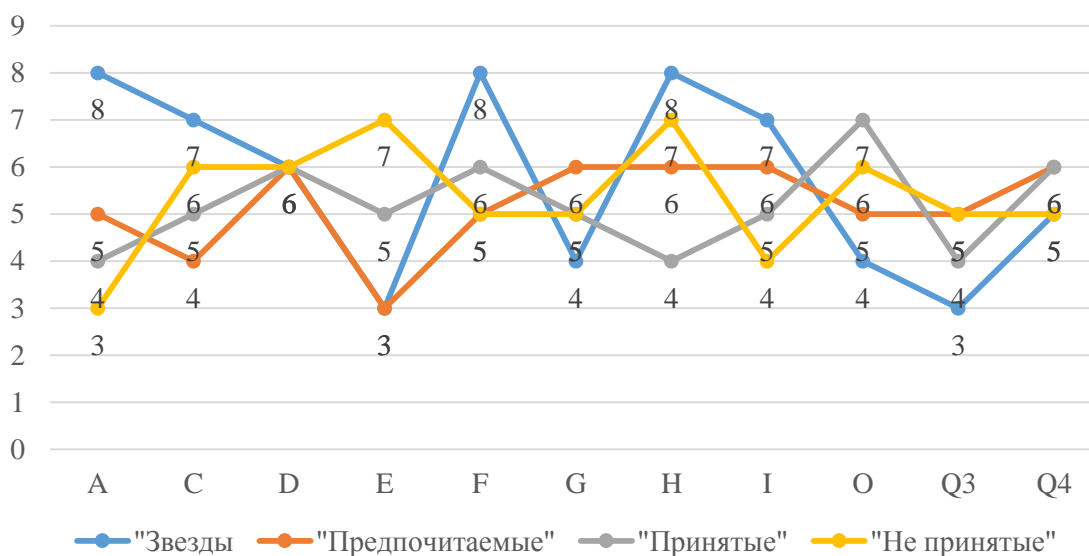


Рис. 6. Сравнительный анализ выраженности качеств личности подростков с разным социометрическим статусом

Для поддержания положительных межличностных отношений в коллективе и улучшения взаимоотношений с непринятыми были разработаны следующие рекомендации: организовать совместные выезды класса в музеи, театры, в соседние города на экскурсии и т.д.; организация классным коллективом внутришкольного мероприятия; классное участие в конкурсах; мотивирование классным руководителем учащихся на общение друг с другом всех одноклассников; увеличение совместной деятельности коллектива.

Дополнительно психологу необходимо провести индивидуальную работу с учащимися, социометрический статус которых «не принятые»: повторное тестирование; беседы с классным руководителем, родителями и подростком; проведение занятий на повышение самооценки, бесконфликтное общение и формирования доверия к одноклассникам для подростков с отрицательным социометрическим статусом.

Таким образом, межличностные отношения – это связь между людьми, которая образуется в результате совместной деятельности, включает в себя взаимовлияние индивидов, а также их симпатии и антипатии. Общение подростком определяет их ценностные ориентации, а также нормы поведения в обществе. Благодаря межличностным отношениям формируются личностные черты, которые определяются как сочетание врожденных и приобретенных характеристик, которые проявляются в любой деятельности подростка.

В подростковом возрасте формируются два основных вида межличностных отношений:

1. Положительные. Включают в себя заинтересованность коллектива в просоциальной деятельности, взаимную ответственность и симпатию.
2. Отрицательные. Это компании подростков, которые не адаптировались в обществе, характеризуются асоциальным и антисоциальным поведением.

К началу подросткового возраста у учащегося формируется самопознание и самосознание, благодаря которым он может оценивать свое поведение и окружающих и осваивать общественно-одобряемые нормы. Классный коллектив особое значение придает

положительным качествам сверстников, их активное участие в жизнедеятельности класса и школы.

На основе полученных результатов были разработаны рекомендации для сохранения положительного климата в классе и для улучшения взаимоотношений с «непринятыми» одноклассниками.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. 5-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2006. 363 с.
2. Вахтеров В.А. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика. 1987. 400 с.
3. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 3. М.: Педагогика, 1983. 367 с.
4. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Минск, 2006. 340 с.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений. Москва :МПСИ, МОДЭК, 2013. 400 с.
6. Новикова Л.И. Педагогика воспитания. М., 2009. 375 с.
7. Олпорт Г. Становление личности. Смысл; М., 2002. 657 с.
8. Психология общения. Энциклопедический словарь. М.: Когито-Центр, 2011. 600 с.
9. Шмуракова М.Е. Психологический статус младшего подростка в классе. Вестник БДУ, 1999. С. 30-37.

© Прохорова А.А., 2023

УДК 159.9

Ра Е.В., Солодухин А.В.
Кемеровский государственный университет
Кемерово, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У АКТЕРОВ ТЕАТРА И СТУДЕНТОВ ТЕАТРАЛЬНОГО ВУЗА

Проблема стресса особенно остро стоит в последнее десятилетие. Специалисты многих профессий подвержены этому явлению на фоне специфики своей деятельности, ввиду чего имеют свои особенности и причины стресса. В группу риска входят и работники творческих и публичных профессий- актеры, режиссеры, медийные личности. Отсутствие четких критериев оценки качества продукта деятельности, неустойчивая самооценка, ненормированность рабочего дня, желание соответствовать ожиданиям публики, «эмоциональность на показ», публичность, переживание творческих кризисов влияют на состояние лиц данной категории [10]. Затяжное пребывание в состоянии стресса может повлечь за собой профессионально выгорание, которое проявляется в сниженной адаптации, использовании деструктивных моделей поведения, снижение работоспособности [2; 6]. В связи с личностными особенностями и ввиду специфики работы у профессионалов сценического дела формируются определенные способы борьбы со стрессом, к которым относятся как копинг-стратегии, которые преднамеренно и осознанно выбираются людьми, так и более глубокие, неосознаваемые механизмы психологической защиты, спасающие организм и психику от потрясений и травмирующих ситуаций. Уже в студенческие годы, молодые люди, решившие связать свою будущую карьеру с актерским мастерством, начинают сталкиваться с неявными, на первый взгляд, особенностями этой сферы (эмоциональные перегрузки, некая деформация образа «Я», особенности самооценки), что в дальнейшем перерастает в особенности их профессиональной деятельности. Это так же может сказываться на более общих способах преодоления стресса работниками сцены, что и будет являться специфичным для данной сферы, закладываемым еще в процессе обучения.

Целью исследования является проведение анализа и сравнение психологических особенностей стрессоустойчивости у актеров театра и студентов театрального вуза.

В исследовании приняли участие 36 человек, из которых 19 испытуемых являются актерами МАУК «Театра для детей и молодежи» г. Кемерово в возрасте от 23 до 47 лет (средний возраст 34 года) и 17 студентов Кемеровского государственного института культуры по специальности «актер драматического театра» (средний возраст 20,5 лет).

Исследование способов реагирования на стресс проводилось с помощью таких методик, как опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса [3] и методики «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика [4]. Помимо выше указанных диагностических методик нами было проведено интервьюирование актеров театра с целью выявления ими представлений о факторах их профессионального выгорания и способах совладания со стрессом. Статистический анализ полученных эмпирических данных проводился в программном пакете

для статистики Statistica 11. Для величин с ненормальным распределением результаты представлены в виде медианы (Me) и интерквартильного размаха [Q25; Q75]. Для анализа количественных несвязанных показателей был использован критерий Манна-Уитни с применением поправки Бонферрони.

На первом этапе исследования мы изучили способы совладающего поведения при помощи методики Р. Лазаруса у актеров театра и студентов театрального института (табл. 1).

Таблица 1

Стратегии совладающего поведения по тесту Р. Лазаруса (n=36)

Копинг-стратегии	Актеры (n=19) Me (Q25; Q27)	Копинг-стратегии	Студенты (n=17) Me (Q25; Q27)
конфронтация	58 (51;61)	избегание	61(50; 64)
избегание	57 (52; 62)	переоценка	57 (50; 58)
переоценка	56 (49; 58)	дистанцирование	57 (49; 67)
самоконтроль	46 (41; 53)	конфронтация	55 (48; 61)
		самоконтроль	45 (41; 53)

В ходе анализа было выявлено, что наиболее предпочитаемым способом совладающего поведения для актеров театра является конфронтация, которая может заключаться в активных попытках отреагировать на ситуацию либо же изменить ее. Следующей по применяемости копинг-стратегией среди протестированных актеров стала стратегия бегства-избегания, которая представляет из себя уклонение от проблемы. Фантазирование, уход в себя или в алкоголь, погружение в отвлекающую деятельность, игнорирование сложности – в таких формах может проявляться избегание как копинг-стратегия. Положительная переоценка также довольно часто встречается среди применяемых стратегий представителями актерской среды. У студентов театрального вуза популярные применяемые стратегий совпадают с теми, которые используются в большинстве своем непосредственно профессиональными актерами. Но помимо выше указанных к применяемым копингам добавилась стратегия дистанцирования. Ее особенность заключается в некоем снижении значимости данной ситуации, отгораживание и обесценивание. При статистическом анализе по критерию U-Манна-Уитни стратегия «дистанцирования» достоверно имеет более высокие баллы ($U=460$, $p=0,03$) у студентов в сравнении с актерами. Данный копинг применяется студентами наравне с положительной переоценкой дезадаптирующей ситуации. Наиболее часто применяется избегание. Игнорируемой и реже использующийся в обеих группах стала стратегия самоконтроля, представляемая в виде целенаправленного сдерживания эмоций во избежание импульсивных поступков [8; 9].

При проведение психологической оценки интервьюирования и сопоставления с результатами копинг-поведения нами были отмечены дополнительные особенности в способах преодоления стресса у испытуемых. Стратегия «конфронтация» ярко выражена у актеров в попытках решить фрустрирующий вопрос, прямо и конкретно сразу выразить свои мысли и предпринять действия. Копинг «бегство-избегание», как было выявлено из интервью, проявляется у представителей культурной элиты в абстрагировании от проблемы посредством

«ухода в себя», прослушивания музыки, погружения в чтение или просмотр мультфильмов и кино, также в употреблении алкоголя. «Социальную поддержку» многие актеры видят в лице семьи. Хотя стратегия «самоконтроля» применяется редко, но для приведения себя в более-менее стабильное состояние применяющие эту стратегию работники сцены используют медитации и дыхательные техники.

Далее мы приступили к изучению защитных механизмов психики театральных деятелей. Для их диагностики применялась методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сравнительный анализ механизмов психологической защиты актеров театра
и студентов-актеров (n=36)**

Механизмы защиты	Актеры театра (n=19)	Студенты (n=17)	U	p
отрицание	1147,0	1338,0	406,0	0,018*
вытеснение	1245,0	1240,0	504,0	0,22
регрессия	1289,0	1196,0	548,0	0,48
компенсация	1175,0	1310,0	434,0	0,041*
проекция	1335,0	1150,0	594,0	0,87
замещение	1365,0	1120,0	592,0	0,86
интеллектуализация	1237,0	1248,0	496,0	0,19
реактивное образование	1323,0	1162,0	582,0	0,76

$p \leq 0,05^*$

Преобладающие механизмы психологической защиты у профессиональных актеров и студентов театра вновь частично совпадают, но наиболее «напряженные» защиты представлены у студентов актерского института. Выявленность «отрицания», заключающееся в непризнании стрессовых фактов, и «компенсации» у них превышает показатели профессиональных актеров по статистическому критерию U-Манна-Уитни, что может быть связано с профессиональной деформацией. Хотя имеет место быть достаточно значимая разница в баллах этих двух механизмов, всё-таки как у первой группы, так и у второй лидируют «регрессия» и «компенсация». Суть первой защиты состоит в более ранних поведенческих моделях реагирования на фрустрацию; вторая же психологическая защита представлена в виде компенсации недостатков за счет других навыков. Редко проявляющимися механизмами защиты стали проекция и интеллектуализация [1; 5; 7].

Заключение. Таким образом, в ходе исследования было выявлено использование обеими группами стресс-преодолевающих стратегий избегающего и конфронтационного характера и тенденции более частого использования «дистанцирования» у студентов театрального ВУЗа. Также разница наблюдается в механизмах защиты, представленная преобладанием «отрицания» и «компенсации» у обучающихся по актерской специальности. В лидирующих позициях как у студентов, так и у актеров находятся психологические защиты «регрессии» и «компенсации».

Литература

1. Бикова Р.Р., Сибирякова А.В., Демидова Л.И. Механизмы психологических защит у студентов разных специальностей вуза // *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2019. №12-3(37). С. 63-64.
2. Боянов В.С., Капустина Т.В. Эмоциональное выгорание как элемент профессиональной деформации личности в контексте профессионального кризиса // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. 2020. № 10. С. 14-21.
3. Кабанова Т.Н., Дубинский А.А. Взаимосвязь личностных особенностей и профессионального стресса у представителей актерской профессии // *Вестник психотерапии*. 2021. № 80(85). С. 54-68.
4. Калашникова М.М., Кравченко А.И. Механизмы психологических защит и их значение для профессионального становления личности сотрудников уголовно-исполнительной системы // *Уголовно-исполнительная система: реалии и перспективы развития: Материалы II Международной научно-практической конференции (Псков, 31 мая 2020 года)*. Псков: Псковский филиал Академии ФСИН России, 2020. С. 127-132.
5. Каппушева М.Р. Защитные механизмы в формировании представления болезни (на примере COVID-19) // *Современная наука: традиции и инновации: Сборник научных статей по итогам IV молодежного конкурса научных работ*. 2021. С. 205-210.
6. Кузьменко А.В. Стресс как источник профессионального выгорания // *Гуманитарный научный журнал*. 2021. №1. С. 145-151.
7. Мамина В.П. Выбор механизмов психологической защиты студентами медицинского вуза с различным уровнем адаптированности // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019. №11(67). С. 125-128.
8. Солодухин А.В., Беззубова В.А., Кухарева И.Н., Иноземцева А.А., Серый А.В., Яницкий М.С., Трубникова О.А., Барбараш О.Л. Взаимосвязь психологических характеристик внутренней картины болезни и копинг-поведения пациентов с ишемической болезнью сердца с параметрами их когнитивного статуса // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2017. Т. 14. №2. С. 178-189.
9. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // *Прикладная юридическая психология*. 2014. № 1. С. 76-83.
10. Шестакова К.Н. Факторы профессионального выгорания актеров // *Психологические исследования*. 2012. Т. 5. № 25. С. 7.

© Ра Е.В., Солодухин А.В., 2023

УДК 159.99

Решетникова З.Д., Пряжникова Е.Ю.
Нижевартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМПАТИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Актуальность исследования объясняется изменениями, которые происходят в социуме. Тенденция к гуманизации в обществе способствует пониманию человека через признание его уникальности, собственной активности, свободы выбора и ответственности за него. В качестве интегративного образования, которое способствует принятию и пониманию другого человека, является эмпатия. За счет характера эмпатических явлений позволяет субъекту взаимодействовать с окружающим его миром, взаимодействовать с ним. Таким образом, для эффективного понимания данного феномена необходимо «исследовать» его; проанализировать его с позиции основных научных подходов.

В настоящее время изучением эмпатии занимались и занимаются многие. Однако проблема настолько обширна и многогранна, что не существует единого понимания данного феномена. Не существует единой системы, которая отражала бы все взгляды на понимание проблемы. Существует необходимость систематизации взглядов на проблему эмпатии в рамках ведущих научных психологических школ, как за рубежом, так и в отечественной науке.

В данной статье была предпринята *попытка обобщения и структурирования определений понятия «эмпатия»* с акцентом на психологические научные школы, в контексте которых были даны объяснения; *прослеживания становления данного феномена.*

Дословно понятие «эмпатия» «empathy» – это перевод на английский язык с немецкого «Einfühlung», которое переводится как «вчувствование». Термин «Einfühlung» впервые ввел в научный обиход немецкий философ Роберт Фишер в работе «Оптическое чувство формы: вклад в эстетику» в 1873 году [18].

В дальнейшем понятие «вчувствование» используется в подходах, близких к философии жизни и понимающей психологии Вильгельма Дильтея, – как способ познания переживания [6].

Ещё одной основой для появления понятия эмпатии послужила теория вчувствования немецкого философа Т. Липпса. Вчувствование для него — это вид познания сущности предмета или объекта [9]. «Объект возникает для меня через апперцептивную деятельность. Когда деятельность вчувствуется, то, кажется, что объект возникает сам собой, он сам себя вызывает благодаря такой деятельности» [9, с. 47]. Познание объекта приводит, как считает Липпс, к самопознанию. Только благодаря этому возможен альтруизм, ибо сочувствие к другим строится на наполнении его переживаниями из личного опыта.

В психологической литературе понятие «эмпатия» получило широкое распространение в начале 50-х годов XX в. Эти две теории свел воедино англо-американский психолог-экспериментатор Э.Б. Титченер в 1909 году. Он определил эмпатию как осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека [15].

Изучением эмпатии занимались некоторые представители разных психологических направлений в зарубежной, а также в отечественной психологической науке.

В зарубежной психологии изучением эмпатии занимались представители разных направлений и психологических школ.

Одними из них были представители психоаналитического направления – З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер. В рамках бихевиоризма изучением данного понятия занимался Д. Уотсон. Одним из представителей социально-когнитивного направления считается А. Бандура. К. Роджерс также внес большой вклад в изучение феномена эмпатии, вел работу в рамках гуманистической психологии.

Таким образом, в рамках **психоаналитического** направления и пересмотренного А. Адлером и К. Юнгом варианта этого направления (диспозиционное) эмпатия определялась следующим образом.

Зигмунд Фрейд дал одно из первых определений эмпатии, которое является актуальным и в настоящее время, заменив слово пациент, на человек: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным» [16, с. 45]. Австрийский психоаналитик говорил о необходимости психоаналитика поставить себя на место пациента, чтобы лучше понять его (т. е. эмпатия понимается, как умение человека ставить себя на место другого – проживания эмоций другого). Видел механизм эмпатии как имитационный, «проходящий» от «идентификации через подражание... к вживанию» в позицию другого человека. Полагал, что соучастие в эмоциональном состоянии другого осуществляется с помощью двух механизмов – заражения и подражания.

А. Адлер считает эмпатию одной из творческих функций личности и пишет: «Эмпатия возникает в момент разговора одного человеческого существа с другим. Нельзя понять собеседника, если не отождествить себя с ним» [1, с. 97].

К.Г. Юнг описывает процесс слияния, при котором изменяются и терапевт, и клиент: «Контакт двух личностей похож на соединение двух химических веществ; оба изменяются, если происходит реакция. Если психотерапия идет эффективно, предполагается, что терапевт оказал влияние на пациента; но возникновение такого влияния возможно только в том случае, когда врач тоже испытывает на себе воздействие пациента» [7, с. 54].

В рамках **бихевиоризма** Х.Ф. Олпорт, опираясь на теории инстинктивного происхождения симпатии и условно-рефлекторного характера эмпатических реакций, говорит об эмпатии, как о специфическом способе понимания личности. При этом не отрицая того, что эмпатия есть и процесс, осуществляемый личностью [10].

По мнению А. Бандуры, представителя **социально-когнитивной теории**, эмпатия есть процесс, в котором наблюдатель способен пережить состояние объекта, получая эмоциональное удовлетворение от обратной положительной эмоции на его сочувствие [2].

Существенную роль в решении проблемы определения понятия эмпатии, её характеристик и свойств сыграли работы К.Роджерса – основоположника **гуманистической** психологии. Он наиболее полно воспринял и избрал всю глубину, широту и многообразие

смыслов эмпатии в психологии и философии. Определял эмпатию как «способ существования с другим человеком... Это значит войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома. Это значит быть сензитивным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознает...» [12, с. 15].

Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. «... Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь» [13, с. 21].

На таком понимании роли эмпатии базируется клиенто-центрированный подход в психотерапии. К. Роджерс подчеркивал, что понимание клиента должно быть лишено предвзятости, стереотипности. Оно очень важно для психологического благополучия человека. То есть, эмпатия рассматривается как способность личности понимать другого через отражения чувств и эмоций, как своеобразный инструмент помощи [13].

В отечественной психологической науке также существовали различные подходы к определению понятия «эмпатия» в рамках фундаментальных направлений.

В отечественной психологии термин «эмпатия» заменяется терминами «сопереживание», «сострадание», «социальная сензитивность», «чуткость», «доброжелательность», «сочувствие», «просоциальное поведение».

Иными словами, проблема изучения эмпатии как социально-психологического феномена рассматривалась в научных работах многих авторов разных психологических школ и направлений. Эмпатия в деятельностной теории развития личности была рассмотрена в трудах С.Л. Рубинштейна, К.К. Платонова, А.А. Бодалева, Е.А. Климова (в профессиональной деятельности). В рамках культурно-исторического подхода, проблема эмпатии была изучена Л.С. Выготским, Д.Б. Элькониным, Л.И. Божович.

В рамках **деятельностной теории развития личности** понятие «эмпатия» определяется следующим образом.

С.Л. Рубинштейн считал эмпатию одним из компонентов любви человека к человеку, как эмоционально опосредованное отношение к окружающим [14].

С точки зрения К.К. Платонова, эмпатия – это способность личности понимать переживания другой личности и сопереживать их в процессе межличностных отношений; обязательный компонент коммуникативных способностей полноценного общения [11].

А.А. Бодалев понимает эмпатию, способность личности переживать те же чувства, которые испытывает другая личность, тем самым выражая психологическое принятие другого человека [3].

Известный отечественный психолог Е.А. Климов эмпатию определяет как двухмерное образование. Включает эмпатию в когнитивные и эмоционально-волевые процессы в разных сферах психического отражения и регулирования. В процессе эмпатического взаимодействия

субъект центрирован на объекте эмпатии и активно отражает его состояние, при этом эмоции могут овладеть субъектом, но ситуация остается для него лично незначимой [8].

С позиции **культурно-исторического подхода к изучению личности** (личность как продукт освоения индивидом ценностей культуры) эмпатия определяется в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович.

По Л.С. Выготскому эмпатия – системное личностное образование, которое включает следующие компоненты: познавательный – стремление субъекта к познанию своих внутренних психических состояний, размышлению о происходящем в собственном сознании; эмоциональный – адекватный положительный эмоциональный тон ощущений действительности; поведенческий – генерирование положительной энергии, стремление к «помогающему» поведению [4].

В исследованиях Д.Б. Эльконина, эмпатия представляет собой способность человека эмоционально отзываться на переживания другого, что является одним из условий развития социальной децентрации [17].

Отечественные ученые, специалисты в области возрастной психологии, Т.П. Гаврилова считали эмпатию мотивационной разнонаправленностью эгоистического или альтруистического поведения [5].

В психологических научных работах можно зафиксировать различные подходы к пониманию эмпатии, поскольку изучением этого феномена занимаются специалисты разных отраслей психологии: социальные психологи, психологи труда, педагогические психологи, девиантологи и др .

Анализ психологической литературы показал, что существует большое количество определений и позиций исследователей.

Так, с позиции психоаналитического направления эмпатия рассматривается отождествление себя с другим, перенимание эмоций другого в процессе межличностного взаимодействия, в частности консультативной деятельности психолога.

Сторонники бихевиоризма определяют, что эмпатию это реакция ориентированная на другого ответная реакция, возникающая вследствие воспринимаемого субъектом страдания.

В гуманистическом направлении эмпатия – умение ставить себя на место другого, понимать таким образом его переживания.

В понимании авторов и последователей деятельностной теории развития личности эмпатия может быть определена как способность чувственного понимания и отражения эмоционального состояния другого в процессе коммуникации; является важной частью общения, регулятором поведения слушающего.

С позиции авторов и последователей культурно-исторического подхода к развитию личности эмпатия – способ познания и развития своего «Я» через отражение эмоциональной действительности.

Следует также отметить, что сторонники зарубежной психологии, в большей степени говорят об эмпатии, как о профессиональном качестве психолога-консультанта. Тем самым подчеркивая значимость данной черты в структуре личности психолога.

Таким образом, эмпатия выступает как особое явление: данный феномен связывается с пониманием спектра эмоций и чувств, того, что отличается от собственного «Я» человека, со способностью поставить себя на место другого и эмоциональной отзывчивостью. Под эмпатией следует понимать такое личностное качество человека, которое способствует пониманию другого; является частью коммуникативного процесса.

Обобщив результаты теоретического анализа научных психологических школ, можно говорить о том, что эмпатия есть отражение эмоций другого, их принятие. Проблема изучения феномена с позиции разных авторов остается актуальной поскольку целостное определение данного понятия, понимание структуры эмпатии можно добиться при детальном изучении каждой из теорий.

Литература

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 2000.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб. Евразия, 2000.
3. Бодалев А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. 1995.
4. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. Соч. Т. М., 1984. С. 90-318.
5. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии: исторический обзор и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2010. №2. С. 150.
6. Дильтей В. Введение в науки о духе // Собр. соч.: в 6 т. М., 2000. Т. 1.
7. Карл Г.Ю. Психологические типы. Перевод: София Лорие под редакцией В. Зеленского. СПб., 2001.
8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на Дону, Феникс, 1996. С. 304.
9. Липпс Т. Самосознание, ощущение и чувство. СПб.: Слово, 1910. 84 с.
10. Личность в психологии. «КСП+», М.; «Ювента», СПб., 1998, 345 с.
11. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 1984.
12. Роджерс К. Эмпатия. // Психология мотивации и эмоций (под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман). М.: ЧеРо, 2002.
13. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 1984..
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. С. 5-27.
15. Титченер Э. Учебник психологии. Ч. 1-2. М.: Изд-во товарищества «Миръ», 1914. 250 с.
16. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. М.: Азбука, 2012. 288 с.
17. Эльконин Б.Д. Психология развития. М.: Академия, 2008. 144 с.
18. Vischer R. On the Optical Sense of Form: A Contribution to Aesthetics” (1878) / Empathy, Form, and Space, Problems in German Aesthetics, 1873-1893, eds H. Mallgrave and E. Ikonomidou. Santa Monica, CA: Getty Center Publications, 1994. P. 89-124.

УДК 159.9

Родионова А.С.

Новосибирский государственный педагогический университет
г. Новосибирск, Россия

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

В настоящее время в связи со стремительным развитием процесса цифровизации современного общества индивиды перешли в новый формат взаимоотношений [1; 2]. Цифровые технологии внедрились во многие сферы жизни, модифицируя наше общество, отчасти этому способствовала пандемия, так как в этот период индивиды перешли в новый формат социального взаимодействия, где практически всю жизнедеятельность обеспечивали онлайн-сервисы: доставка продуктов, лекарств, одежды, средств первой необходимости, онлайн-обучение, работа и т. д. Совершенствовались социальные сети с целью еще более комфортного общения: переход многих платформ на видео-формат, увеличилось количество ботов, которые заменили живых людей, специалистов.

На сегодняшний день цифровая среда является одним из самых распространённых способов коммуникации среди молодежи.

Общение представляет собой взаимодействие двух или более индивидов, которое состоит в обмене информацией познавательного и/или аффективнооценочного характера. Процесс общения обеспечивает планирование, осуществление и контролирование деятельности субъектов и удовлетворяет потребность индивида в контакте с другими людьми [4, с. 308].

Специфика общения в цифровой среде обусловлена различными психофизиологическими факторами, такими как тип нервной системы, активность правого полушария, отвечающего за зрительные образы, степень устойчивости и концентрации внимания, клиповое мышление, эмоциональный отклик, и др. [3; 5; 8].

В своих исследованиях Е.Ю. Ривкин, Е.А. Стаканчикова отмечали, что умение подстраиваться под условия, быстрая реакция на события, высокая скорость обработки информации и принятия решений являются ключевыми характеристиками общения в цифровой среде [6; 7].

Применение психофизиологических методов является наиболее эффективным, так в исследовании Г.Я. Меньшиковой, А.И. Ковалёва пристальное внимание уделяется таким показателям, как электромиограмма, демонстрирующая проблемы, связанные с двигательной сферой, частота пульса, дыхания и кожно-гальваническая реакция (КГР) [5].

Несмотря на то, что общение в цифровой среде практически заменяет реальное общение у современной молодежи, его специфика и корреляты недостаточно изучены.

С целью выявления психофизиологических коррелятов общения современной молодежи в цифровой среде было проведено экспериментальное исследование на базе Технопарка Новосибирского Государственного Педагогического Университета с использованием учебной лаборатории по нейротехнологиям ViTronics Lab.

Применены психофизиологические методы, которые являются значимыми для изучения психики человека. Данные методы позволяют проанализировать следующие показатели:

Кожно – гальваническую реакцию (КГР) т. е. изменение потоотделения, которое сопровождается изменением электропроводности кожи при увеличении или уменьшении нервно-психической активности человека – отражение ориентировочного рефлекса и эмоциональной напряженности [3].

Электрическая активность мышц (ЭМГ) – метод исследования функционального состояния органов движения путем регистрации биопотенциалов мышц [7].

Фотоплетизмограмма (ФПГ) – пульс, является тактильным методом, который определяет систолическое артериальное давление. Отдельно был датчик для диагностики верхнего дыхания.

А также разработана анкета, которая состоит из 34 вопросов. Вопросы разделены на блоки.

Первый блок (с 4 по 10 вопрос) направлен на выявление приоритетных и наиболее удобных средств и способов коммуникации молодежи в цифровой среде.

Второй блок (с 11 по 20 вопрос) направлен на выявление отношения использования индивидом онлайн среды, а также интернет-зависимости.

Третий блок (с 21 вопроса по 30 вопрос) мнение испытуемых по поводу преимуществ, недостатков реального общения и виртуального общения, а также взаимосвязи долгого пребывания в сети и потери уверенности в себе при первом варианте общения. Также были выделены категории, такие как время, доступность, эмоции, удобство, наглядность, работа, контакт.

Общее количество испытуемых составило 45 человек. Из них 35 респондентов женского пола, что составляет 77,8%, тогда как 10 мужского, что составляет 22,2%. Возрастной диапазон от 18 до 24 лет.

На первом этапе осуществлялась разработка трех ситуаций общения. Первая ситуация непосредственное общение, в процессе которого предполагалось, что три человека беседуют друг с другом на свободную тему.

Вторая ситуация имела смешанный формат, два субъекта общаются друг с другом на свободную тему, а третий их собеседник был занят собственным мобильным телефоном и не обращал внимание на двух субъектов, находящихся с ним рядом.

Третья ситуация была обратная первой и включала в себя, следующее: три индивида, находясь в одном помещении рядом, общались в виртуальной среде с помощью мобильных телефонов.

Все три ситуации были сняты на видео, в итоге получилось три видеоролика по одной минуте каждый.

Каждому испытуемому в индивидуальной форме предъявлялись по очереди три видеосюжета описанных выше. При этом для каждого сюжета фиксировались физиологические показатели, описанные выше.

Для диагностики физиологических показателей использовались датчики, которые были подключены к испытуемым, для определения физиологической реакции при просмотре каждого видеоматериала. Диагностика физиологических показателей осуществлялась с помощью программы ViTronics Lab, которая была разработана в 2015 году выпускниками Московского физико-технического института.

Также при просмотре видеосюжетов фиксировался эмоциональный отклик испытуемых. В индивидуальном порядке испытуемым предлагалось оценить по десяти бальной шкале каждый видеосюжет, где 10 – преобладают положительные эмоции, 1 – отрицательный спектр.

Результаты изучения специфики общения современной молодежи показали следующее. По данным анкеты значительное количество респондентов для общения используют такие социальные сети и мессенджеры, как Вконтакте, Telegram, WhatsApp, Instagram, Skype, Viber, а также Tik-tok.

На вопрос «Посредством чего Вы больше всего общаетесь с другими людьми?» 93% респондентов ответили Интернет (социальные сети и мессенджеры), тогда как 7% посредством звонков.

На вопрос – «Вы предпочитаете общаться» 69% респондентов предпочитают общаться текстовыми сообщениями, тогда как 27% голосовыми сообщениями, 4% предпочитают видео сообщения (рис. 1).



Рис. 1. Распределение респондентов по признаку «предпочитаемый способ общения»

На вопрос «Чем для Вас удобен способ общения текстовыми сообщениями?» было получено следующее распределение (рис. 2).

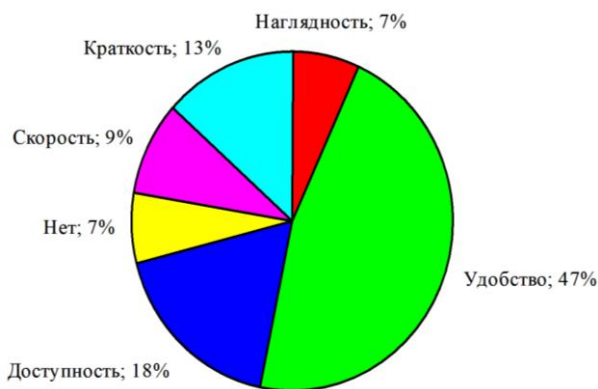


Рис. 2. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Чем для Вас удобен способ общения текстовыми сообщениями?»

Наибольшее количество ответов 47% относятся к категории «Удобство», такие как: «Удобнее использовать в деловом формате общения, можно отредактировать текст в любой момент», «Не всем удобно слушать голосовые».

Категория «Доступность» составляет 18% от ответов, к ней относятся следующие высказывания: «Можно более точно выразить свою мысль»; «Доступно и понятно».

Ответы, относящиеся к категории «Краткость» составляют 13% от общего количества, к ним относятся: «Информация доносится коротко и ясно»; «Краткость и нет необходимости слушать».

В категорию «Скорость», которая составляет 9% входят следующие ответы: «Быстро формулируешь основную мысль»; «Быстрая связь с человеком, общение на расстоянии»; «С их помощью можно передать быстро важную информацию».

К категории «Наглядность» 7%, относятся ответы следующего характера: «Можно пересматривать сообщения, если там что-то важное»; «Визуальное восприятие»; «Зрительное восприятие информации».

На вопрос «Чем для Вас удобен способ общения голосовыми сообщениями?» было получено следующее распределение (рис. 3).

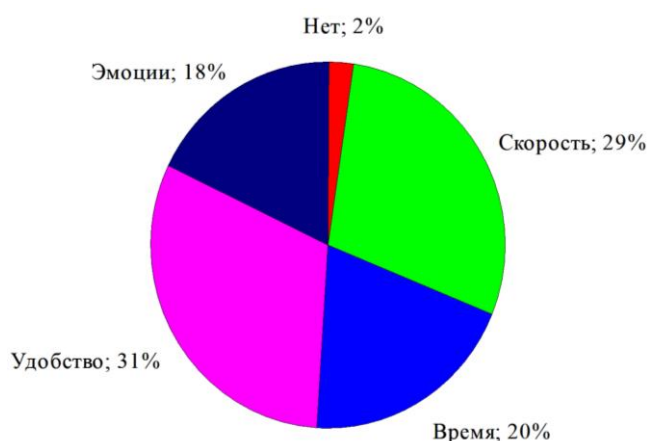


Рис. 3. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Чем для Вас удобен способ общения голосовыми сообщениями?»

Наибольшее количество ответов относятся к категории «Скорость» 29% от общего количества, примеры: «Быстро могу сказать всё в потоке»; «Быстро, различаемы интонации».

В категорию «Удобство», которая составляет 31% входят следующие ответы: «Удобней и создается впечатление живого общения, «Адресат может услышать это сообщение, когда ему будет удобно».

Ответы категории «Скорость», составляют 29% от общего количества, к ним относятся: «Быстро и удобно, могу сказать всё в потоке»; «Быстро и различаемы интонации»; «Голосовые сообщения помогают донести большее количество информации быстрее»; «Можно быстро передать большой объем информации».

К категории «Время» 20% от общего количества, относятся ответы следующего характера «Меньше тратишь время»; «Не нужно тратить время на набор длинных текстов»;

«Можно сэкономить время»; «Большее количество информации за меньшее время»; «Выручает, когда мало времени».

Категория «Эмоции» составляет 18% от ответов, к ней относятся следующие высказывания: «Эмоции эффективнее передаются, чувствуется, как будто человек рядом»; «Проще передать именно те эмоции, которые актуальные, в конкретной ситуации»; «Эмоциональная передача»; «Яркое выражение эмоций».

На вопрос «Чем для Вас удобен способ видео общения?» было получено следующее распределение (рис. 4).

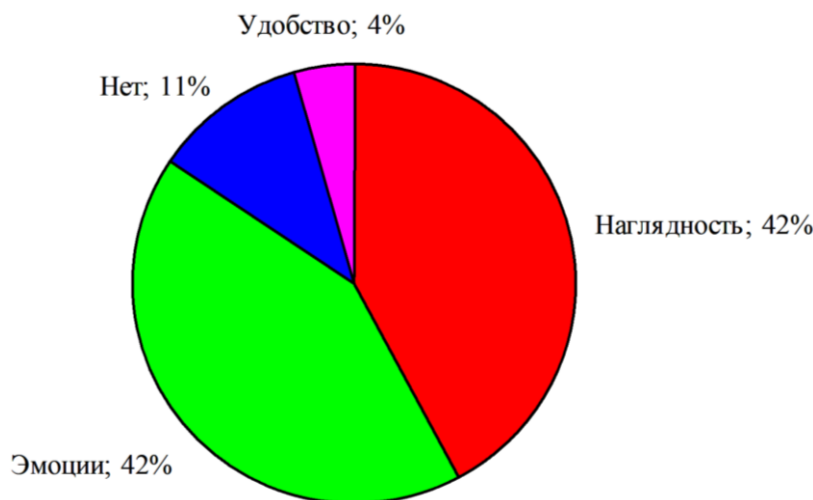


Рис. 4. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Чем для Вас удобен способ видео общения?»

Наибольшее количество ответов по 42% относятся к категориям «Эмоции» и «Наглядность».

К категории «Эмоции» относятся следующие высказывания: «Могу передать свои эмоции»; «Видны эмоции людей, их мимика»; «Я вижу человека, его эмоции, как будто более понятно его состояние»; «Можно передать более живые эмоции».

К ответам категории «Наглядность» относятся следующие: «Можно показать интересный момент»; «Можно передать окружающую обстановку, показать что-то в действии»; «Показать интересные моменты жизни».

В категорию «Удобство», которая составляет 4% входят следующие ответы: «Во время пандемии было удобно учиться»; «Данный способ очень удобен, особенно когда нужно что-то показать и одновременно прокомментировать».

На вопрос «Какие преимущества, на Ваш взгляд, имеет виртуальное общение?» было получено следующее распределение (рис. 5).

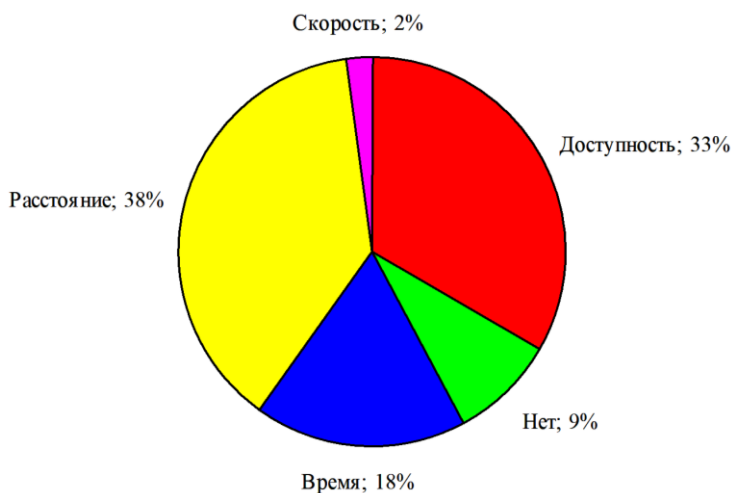


Рис. 5. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Какие преимущества, на Ваш взгляд, имеет виртуальное общение?»

Категория «Расстояние» составляет 38% от ответов, к ней относятся: «Возможность общаться с людьми из других городов»; «Можно общаться с родными и друзьями находясь в разных городах/странах, когда возможности увидеться в живую-нет»; «Можно общаться на расстоянии».

В категорию «Доступность», которая составляет 33% от ответов, относятся следующие высказывания: «Можно чаще общаться, так как не всегда есть возможность встретиться», «Доступность встречи в интернете», «Доступность образования.»; «Людам, которые затрудняются в коммуникации легче выстроить общение, они испытывают меньше тревожности и неуверенности».

К категории «Время» 18% от общего количества, относятся ответы следующего характера «Виртуальное общение имеет преимущество независимо от места, экономии, в связи с этим, времени.»; «Экономия времени.»; «Связь с человеком в любое время.»; «Экономия времени, необходимости в личной встрече и поездке куда-либо».

На вопрос «Какие недостатки, на Ваш взгляд, имеет виртуальное общение?» было получено следующее распределение (рис.6).

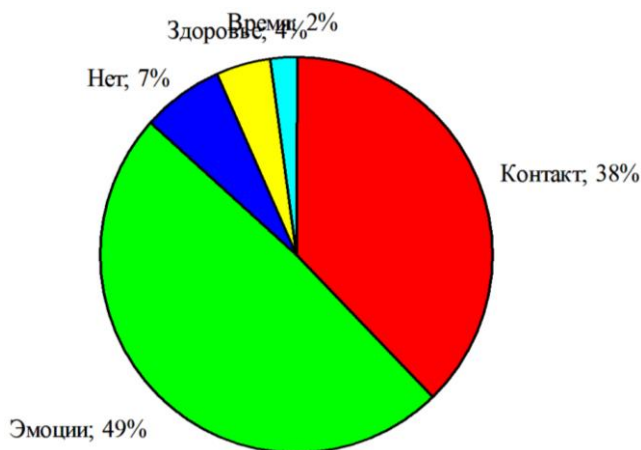


Рис. 6. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Какие недостатки, на Ваш взгляд, имеет виртуальное общение?»

Наибольшее количество ответов относятся к категории «Эмоции» 49% от общего количества, примеры: «Отсутствие видения эмоций собеседника»; «Эмоциональная отстраненность»; «Оно часто искусственно, не передает истинных эмоций и чувств».

В категорию «Контакт», которая составляет 38% входят следующие ответы: «Нет тактильности»; «Люди перестали выходить из квартиры, возникают трудности в живом общении»; «Отсутствие тактильного, зрительного, прямого контакта с человеком»; «Нет контакта глазами, невербальное общение».

К категории «Здоровье» 4% от общего количества, относятся ответы: «Из-за погружения в экран может ухудшиться зрение и вообще здоровье»; «Вред для здоровья (нарушение зрения, осанки и т. д.)».

Ответы, относящиеся к категории «Время» составляют 2% от общего количества, к ним относятся: «Не всегда собеседник отвечает в моменте».

На вопрос «Какие преимущества, на Ваш взгляд, имеет «живое» общение?» было получено следующее распределение (рис. 7).



Рис. 7. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Какие преимущества, на Ваш взгляд, имеет «живое» общение?»

Наибольшее количество ответов 62%, относятся к категории «Контакт», такие, как: «Тактильность, запахи»; «Собеседника можно обнять, поцеловать, почувствовать его настроение»; «Приятно ощущать человека рядом с собой, когда видишь его»; «Тактильный контакт».

К категории «Эмоции», которая составила 36%, относятся следующие высказывания: «Увидеть эмоции на лице человека, улыбку, радость»; «Обмен эмоциями, энергией»; «Точная передача эмоций»; «Эмоции, оно более настоящее».

К категории «Точность» 2%, относится «Можно определить точные намерения человека»; «Возможность воспринять точную информацию без искажения».

На вопрос «Какие недостатки, на Ваш взгляд, имеет «живое» общение?» было получено следующее распределение (рис. 8).

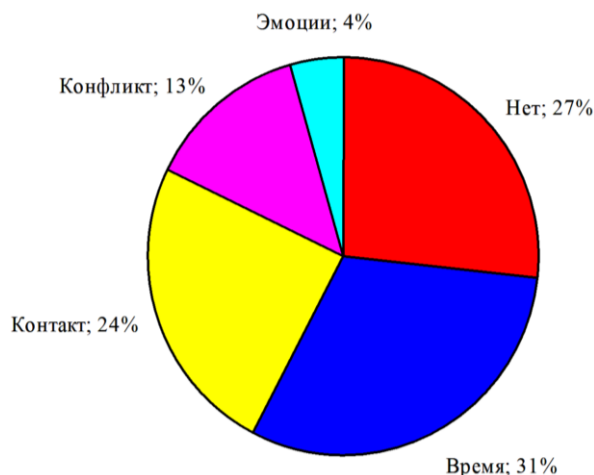


Рис. 8. Распределение респондентов по категориям на вопрос «Какие недостатки, на Ваш взгляд, имеет «живое» общение?»

К категории «Время», что составляет 31%, относятся следующие ответы: «Мало время на обдумывание ответа»; «Уходит много времени»; «Неограниченное количество времени на обдумывание ответа».

В категорию «Контакт», которая составляет 24%, входят следующие ответы: «Не всегда хочется прямого контакта»; «Человек может потрогать тебя»; «Человеку сложнее казаться хорошим, сложно держать маску»; «Излишнюю тактильность».

К категории «Конфликт», составляющей 13% ответов, относятся: «Нельзя уйти от неприятного разговора, взять паузу подумать»; «Есть люди, которым общение с людьми дается тяжелее других»; «Живое общение может вызвать конфликт».

Категория «Эмоции», составляет 4%, к ней относятся: «Иногда слишком сильный эмоциональный обмен, который требует ресурса»; «Эмоциональное истощение».

27 % респондентов ответило, что недостатков у непосредственного общения нет.

Таким образом на данном этапе выявлена специфика общения современной молодежи в цифровой среде.

На следующем этапе эмпирического исследования нами был проведен корреляционный анализ по методу ранговой корреляции r -Спирмена. Данный метод корреляции применяется для определения взаимосвязи между двумя или несколькими величинами, как в нашем случае и позволяет обнаружить значимые связи между физиологическими показателями: ФПГ, ЭМГ, КГР, Дыхание и ситуациями общения.

Таблица

Результаты применения непараметрического критерия ранговой корреляции r -Спирмена

Параметры	Число - набл. N	R-Спирмена	Ур.знач (p)
Ситуация 1 & ФПГ	45	0,21	0,042
Ситуация 1 & ЭМГ	45	-0,21	0,047
Ситуация 2 & Дыхание	45	-0,24	0,024
Ситуация 2 & ФПГ	45	-0,25	0,015
Ситуация 2 & ЭМГ	45	0,21	0,048
Ситуация 3 & Дыхание	45	0,22	0,037

В результате корреляционного анализа нами было выявлено 6 значимых взаимосвязей, результаты представлены на рисунке 9.

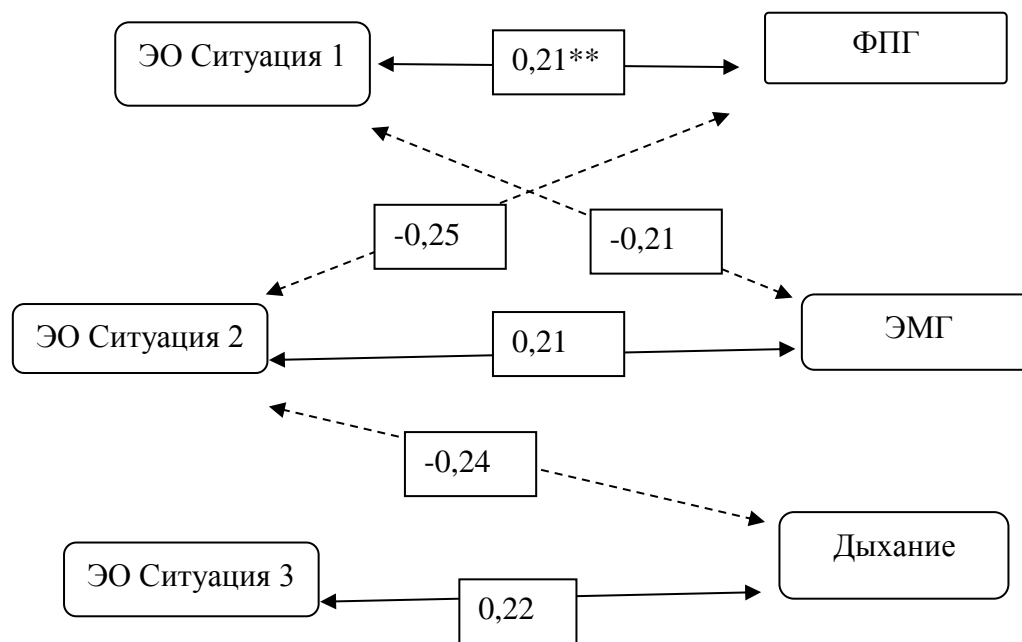


Рис. 9. Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между психофизиологическими показателями и ситуациями общения у молодежи.

Сокращение: ЭО – эмоциональное отношение. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,001$**

Согласно таблице, рисунку 9 между эмоциональной оценкой «Ситуация 1», которая заключается в непосредственном общении и реакции ФПГ на данную ситуацию выявлена положительная взаимосвязь ($r=0,21$, при $p=0,042$). Это позволяет предположить, что, глядя на первую ситуацию у респондентов, оценивающих более положительно данную ситуацию, происходит изменение пульса, а также учащение сердцебиения. В то же время, участники эксперимента, которые эмоционально положительно оценили ситуацию 1 демонстрируют снижение мышечной активности ($r=-0,21$, при $p=0,047$). Это свидетельствует о том, что респонденты находятся в более расслабленном состоянии и не напрягаются.

В то же время, респонденты положительно оценившие ситуацию 2, заключающуюся в том, что один из участников видеоролика отвлек своё внимание на мобильный телефон, а двое остальных продолжали активное общение, снижением показателей по ФПГ, дыханию ($r=-0,25$; $-0,24$, при $p \leq 0,05$) и увеличением ЭМГ ($r=0,21$, при $p=0,048$). Данное позволяет утверждать, что респонденты, наблюдающие за этой ситуацией эмоционально, не включаются, но у них присутствует мышечное напряжение.

На 3 ситуацию, связанную с цифровым общением, наблюдается увеличение по параметру дыхание, у респондентов, более положительно оценивших данную ситуацию ($r=0,22$, при $p=0,037$).

Таким образом, в результате проведенного исследования, при общении современной молодежи в цифровой среде выявлены психофизиологические корреляты. Чаще всего такими коррелятами выступают показатели ФПГ, ЭМГ и дыхание. У респондентов, которые более эмоционально включены в ситуацию, связанную с цифровым общением, основным

показателем является увеличение частоты дыхания. Это говорит о том, что во время общения в цифровой среде индивиды эмоционально включаются, у них происходят психофизиологические изменения в организме. Изменяется дыхание, которое при эмоциональном отклике субъекта учащается, запуская в организме цепочку реакций.

Литература

1. Агавелян О.К., Агавелян Р.О., Перевозкин С.Б., Перевозкина Ю.М., Ганпанцурова О.Б. Влияние текста на предэкзаменционный стресс у студентов // Сибирский педагогический журнал. 2013. № 3. С. 213-217.
2. Жуина Д.В., Жуина А.И. Особенности виртуального общения подростков в соцсетях и его влияние на их общение в реальной жизни // Russian Journal of Education and Psychology. 2017. №6-2.
3. Лучинкина И.С., Малюженко П.А., Блажкун З.В. Психофизиологические корреляты виртуальной деятельности личности // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72-1. С. 366-370.
4. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-Евроник, 2004. 672 с.
5. Меньшикова Г.Я., Ковалёв А.И. Векция в виртуальных средах: психологические и психофизиологические механизмы формирования // Национальный психологический журнал. 2015. №4 (20). С. 91-103.
6. Ривкин Е.Ю. Клиповое мышление как стимул обновления педагогической практики // Профессиональные ориентиры. 2015. №1(13). С. 5-9.
7. Стаканчикова Е.А. О клиповом мышлении // Электронный научно-публицистический журнал «Номо Cyberus». 2016. №1. С. 15-20.
8. Унакафов А.М., Непышная Т.Г. Исследование связи темперамента человека с частотой спонтанных кожно-гальванических реакций // Известия ЮФУ. Технические науки. 2009. №9. С. 181-186.

© Родионова А.С., 2023

УДК 159.9

Романова Е.М.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КОЛЛЕДЖА

Актуальность исследования межличностных отношений студентов первого курса колледжа определена тем, что становление личности человека и его профессиональное развитие связаны с его включением в социальные отношения. При поступлении в колледж воздействие на личность студента оказывает группа, в которую он входит и с которой взаимодействует в процессе всего обучения. Следовательно, изучение и формирование отношений в ней важно для организации психолого-педагогического сопровождения студента колледжа.

Основными понятиями нашего исследования являются «студент», «адаптация», «межличностные отношения».

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» понятие «студент» определено как лицо, осваивающее образовательную программу среднего профессионального образования, программу бакалавра, специалитета или магистратуры [4].

Р.И. Юнацкевич под понятием «адаптация» понимает приспособление человека к социальной среде и ее условиям, а так же условиям труда, новым профессиональным требованиям, морально-психологической атмосфере в коллективе [5].

А.Л. Журавлев под «межличностными отношениями» понимает осознаваемые связи между людьми; в их основе лежат разного рода разнообразные эмоциональные состояния взаимодействующих между собой людей [2].

Межличностные отношения студентов колледжа и вопросы их формирования изучали Л.Г. Андреева, М.Г. Носарев. Данные авторы установили, что общение является важным условием осуществления процесса обучения и воспитания студентов. Межличностные отношения – важный элемент учебной деятельности. В результате проведенной работы по формированию их межличностных отношений произошло улучшение межличностных отношений, повысилась сплоченность группы. Учебные группы необходимо воспитывать за счет активного включения каждого студента в жизнь группы. Необходимо проводить мероприятия как внутри группы, так и внеучебные, такие мероприятия формируют межличностные отношения со всеми студентами, а также особые отношения внутри группы, т. к. у каждого студента преследуется общая цель и желание победить [1; 3].

Проблема исследования заключается в том, что необходимо создать благоприятные условия для первокурсников в колледже, адаптировать к условиям обучения в колледже, это будет способствовать успешному формированию их межличностных отношений в группе. Очень важно, в первую очередь, преобразование студенческой группы в коллектив с дальнейшим приобщением студентов к новым формам студенческой жизни.

Цель проведенного нами исследования состояла в выявлении особенностей межличностных отношений студентов первого курса колледжа. Объектом исследования являлись межличностные отношения в учебной группе, а его предметом – межличностные отношения в учебной группе студентов первого курса колледжа. Гипотезой исследования является предположение о том, что формирование межличностных отношений к обучению в колледже возможно при том, как идет восприятие индивидом группы, как он воспринимает группу, в которой ему приходится работать. От статуса студента в группе сверстников, который позволит отследить динамику психологического климата в коллективе на эмоциональном уровне и от психологического климата – это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их близости, симпатии, совпадения характеров, интересов и склонностей.

В исследовании использованы методы: 1) сбора эмпирических данных: тестирование («Восприятие индивидом группы» Е.В. Залюбовской), анкетирование («Изучение психологической атмосферы в группе с помощью карты-схемы» Л.Н. Лутошкина, «Диагностика стадий межличностных отношений» О.С. Жажина), социометрия. 2) методы обработки полученных результатов: качественный и количественный анализ; методы математической статистики (ф-критерий Фишера).

База исследования: ГАПОУ ВО «Владимирский авиамеханический колледж». Исследуемая группа: студенты первого курса очной формы обучения специальности «Дизайн» в количестве 20 человек. Все студенты – девушки в возрасте 15-16 лет.

Согласно результатам методики «Восприятия индивидом группы» Е.В. Залюбовской совместно-групповой тип восприятия имеют 65% студентов. Они заинтересованы в успехе группы и стремятся к групповой работе. Индивидуалистический тип восприятия имеют 25% студентов. Они склонны избегать совместной деятельности, не считают кого-либо в ней другом и предпочитают работать самостоятельно. Прагматический тип восприятия имеют 10% студентов. Они заинтересованы в общении с теми одноклассниками, которые могут помочь им в решении интересующих их вопросов и участвуют в мероприятиях только тогда, когда это нужно лично им. Исходя из полученных результатов, работа педагога-психолога с этой группой студентов будет направлена на формирование у них ценности группового общения и совместной деятельности.

Согласно результатам методики «Изучение психологической атмосферы в группе с помощью карты-схемы» (Л.Н. Лутошкин), в целом психологический климат в коллективе является положительным и находится на высоком уровне (среднее значение 26,3). На основе данных были выявлены представления отдельных студентов о психологическом климате в группе. Как «очень высокий» его оценили 10% студентов, как «высокий» – 45% студентов, как «средний» – 30% студентов, как «низкий» – 15% студентов. Данная группа, только сформировалась, у студентов нет представлений друг о друге, они не знают, за что можно похвалить своих одноклассников. В данной группе необходимо формировать представление друг о друге, умение выделять достоинства, давать положительную обратную связь, понимать

в какой поддержке нуждается другой человек, помочь студентам понять, что к каждому студенту идет одинаковое отношение со стороны педагогов.

Согласно результатам «Социометрии» вопрос 1. «Если бы у тебя возникли проблемы при выполнении учебного задания, к кому бы из одноклассников ты обратился за помощью?» Статус «лидер» по данному критерию имеет 1 человек, его выбрало 80% студентов, статус «предпочитаемый» имеет 1 человек, его выбрало 40% студентов. Остальные 17 студентов набрали от 5% до 20%, они являются «отстраненными». Статус «изолированный» имеет 1 человек. Большинство студентов группы готовы обратиться за помощью в учебной деятельности к 2 учащимся. Лидером является староста группы, у которой наблюдается хорошая успеваемость, У студента, который имеет статус «предпочитаемый» наблюдается так же хорошая успеваемость. Студент, который имеет статус «изолированный» учиться хорошо, данный студент не выбрал никого из группы, так же как и его. Вопрос 2. «У кого из группы ты попросил бы помощи в трудной жизненной ситуации. Статус «лидер» и «предпочитаемый» отсутствует. Статус «отстраненный» имеют 95% (19 человек). Статус «изолированный» имеет 5% (1 человек) из группы. В данной группе сложилась система межличностных отношений, и сформировались малые группы из 2-4 человек. На данный вопрос студенты голосовали в основном только за тех, с кем успели сблизиться за короткое время – полтора месяца обучения в колледже. Наблюдаются как взаимные выборы ответов, так и невзаимные. Взаимные выборы наблюдаются у большинства студентов, есть студенты, которые выбирали студентов, но они сами выбраны не были. Проведя опрос среди студентов, что для них является трудная жизненная ситуация, были получены следующие ответы. Трудная жизненная ситуация представляет собой для студентов проблемы с родителями, проблемы по учебе, проблемы в личной жизни и ссоры с друзьями, потеря близких и родных. Вопрос 3. Кого из группы ты пригласил бы на день рождения? Статус «лидер» имеют 20% (4 человека). Статус «предпочитаемый» имеют 10% (2 человека). Статус «отстраненный» имеют 70% (14 человек). Каждый студент в данном вопросе набрал голоса, по данному вопросу статуса «изолированный» нет. Можно наблюдать, что увеличилось количество «лидеров» и появились «предпочитаемые», «отстраненных» стало меньше. Вопрос 4. Кто на твой взгляд является лидером в вашей группе? Статус «лидера» имеет 5% (1 человек), его выбрало 55% студентов, статус «предпочитаемый» отсутствует. Статус «отстраненный» имеют 80% (16 человек) Статус «изолированный» имеют 15% (3 человека). Лидером является староста группы.

Далее проведем подробный анализ по каждому студенту и выясним, кто из группы имеет какой статус, так же выясним, кто дружелюбен ко всем одноклассникам, а кто держится отстраненно от коллектива и узнаем, кто объединён в мини группы. Данные представлены в таблице 7, Приложения А. Каждый студент занимает свое место в группе, кто-то является лидером и душой компании, а кто-то отстранен и держится в стороне. Статус «лидер» по 3 из 4 пунктов имеет 1 человек, а значит, группа считает данную студентку лидером во всем. Она является старостой группы, преуспевает в учебной деятельности, у нее налажены межличностные отношения с одноклассниками и появились близкие друзья, с которыми она может поделиться своими проблемами. Статус «изолированный» по 3 из 4 пунктов имеет

(№8), данная студентка не смогла установить и наладить межличностные отношения с одногруппниками, не смогла адаптироваться и найти товарищей в группе. Студентка не является частью коллектива, она изолирована от группы. Данная студентка не общительна, в учебе не отстает от других, от группы держится отстраненно, в жизни группы участия не принимает. 55%, а это 11 из 20 человек, являются отстраненными по всем 4 вопросам. В данном коллективе сформировались пары и мини группы, девушки сблизилась с некоторыми студентками, что значит, что группа разъедена по интересам. В группе 4 студента – 20% имеют статус «отстраненный» по 3 из 4 вопросов и статус «лидер» по вопросу связанному с межличностными отношениями.

Согласно полученным результатам группа является разрозненной, нет взаимодействия между всеми студентами в целом. Есть, и студентка, которая совсем изолирована от группы, она предпочитает находиться одна, и не налаживает ни с кем отношения. В целом, у группы, отношение к этой студентке хорошее.

По результатам методики «Диагностика стадий межличностных отношений» (О.С. Жажина) 5% студентов (1 человек) находится на стадии знакомства, 20% студентов (4 человека) находятся на стадии установления приятельских отношений, 60% студентов (12 человек) находятся на стадии формирования товарищеских отношений, 15% студентов (3 человека) находятся на стадии дружеских отношений. Таким образом, в группе преобладает положительное отношение друг к другу. Большинство студентов находятся на стадии товарищеских и приятельских отношений, но в группе есть студентка, которая находится на стадии знакомства.

По результатам всех проведенных исследований можно выделить следующие проблемы межличностных отношений студентов первого курса.

– По результатам изучения восприятия исследуемыми студентами группы 25% студентов имеют индивидуалистический тип восприятия: группа не представляет никакой ценности для них, создает помехи для собственной деятельности. Такие студенты склонны к отклонению от совместной деятельности. Совместно-групповой тип восприятия имеют 65% студентов: для них группа является ценностью, каждый заинтересован в успехе группы и стремится к групповой работе. Прагматический тип восприятия имеют 10% студентов: для них группа является средством, при помощи которого, они будут достигать успеха в собственной деятельности.

– По результатам изучения психологического климата, в котором принимало участие 20 человек, наибольший процент выборов – положительные ответы. Критерий «поддержка», «мнение друг о друге», «справедливое отношение ко всем» и критерий «похвалы» оценивается студентами меньше всех. Данная группа, только сформировалась, у студентов нет представлений друг о друге, они не знают, за что можно похвалить своих одногруппников. В данной группе необходимо формировать представление друг о друге, умение выделять достоинства, давать положительную обратную связь, понимать в какой поддержке нуждается другой человек, помочь студентам понять, что к каждому студенту идет одинаковое отношение со стороны педагогов.

– По результатам социометрии, в котором принимало участие 20, статус «лидер» по 3 из 4 пунктам имеет 1 человек – староста группы, которая преуспевает в учебной деятельности и у нее налажены межличностные отношения с одноклассниками. Статус «изолированный» по 3 из 4 пунктам имеет (№8), данная студентка не смогла установить и наладить межличностные отношения с одноклассниками, не смогла адаптироваться и найти товарищей в группе. Статус «отстраненный» имеют 55% (11 человек) являются отстраненными по всем 4 вопросам. В данном коллективе сформировались пары и мини группы, девушки сблизилась с некоторыми студентками, что значит, что группа разбита по интересам. В группе 4 студента – 20% (4человека) имеют статус «отстраненный» по 3 из 4 вопросов и статус «лидер» по вопросу связанному с межличностными отношениями.

Согласно полученным результатам группа является разрозненной, нет взаимодействия между всеми студентами в целом. Есть, и студентка, которая совсем изолирована от группы, она предпочитает находиться одна, и не налаживает ни с кем отношения. В целом, у группы, отношение к этой студентке хорошее.

– По результатам диагностики стадий межличностных отношений от 0 до 4 баллов набрало 5%, (1 человек) находится на стадии знакомства. От 4 до 10 баллов набрало 20% (4 человека) находятся на стадии приятельских отношений. От 10 до 18 баллов набрало 60% (12 человек) находятся на стадии товарищеских отношений. От 18 до 26 баллов набрало 15% (3 человека) находятся на стадии дружеских отношений.

Данная группа разбита на мини группы, студентки объединены общими интересами и ценностями. За столь короткий период обучения, учащиеся успели найти себе товарищей и друзей, а значит адаптироваться к обучению в колледже. Студентки воспринимают членов группы положительно, данная группа готова объединиться ради совместной деятельности и общего дела, но не готова еще общаться на внеурочные темы коллективно. Так же наблюдается изолированный член группы, который так и не смог установить с группой межличностные отношения. Группа воспринимает данную студентку нормально, однако она так и не воспринимает коллектив. Для того, чтобы студентки группы смогли общаться коллективно, необходимо провести мероприятия, которые помогут объединить группу не только учебной, но и позволят свободно общаться с каждым членом группы.

Проведенные исследования позволяют нам дать общую характеристику межличностных отношений в группе и составить программу мероприятий для работы с группой:

Стадия межличностных отношений – можно наблюдать, что большинство студентов находятся на стадии товарищеских отношений. Эти студенты по результатам социометрии имеют статус «отстраненный», так же они принадлежат к Совместно-групповому и прагматическому типу восприятия, психологический климат оценивают хорошо. В группе есть студентка, которая изолирована, она ни с кем не сблизилась и не адаптировалась к обучению в колледже, она относится к индивидуалистическому типу восприятия, имеет статус «изолированный» и нейтрально оценивает климат в группе.

По результатам проведенного исследования были выделены трудности по взаимоотношениям студентов группы:

Студенты, ориентированы на личные потребности – индивидуалистический тип 25% (5 человек) используют отношения с одноклассниками для удовлетворения собственных потребностей. Прагматический тип 10% студентов (2 человека) используют отношения с одноклассниками для достижения успеха в собственной деятельности.

Не сформировано представление друг о друге, студенты не умеют поддерживать друг друга и давать положительную обратную связь, они не знают, за что похвалить одноклассников.

Большинство студентов имеют статус отстраненный, что говорит о разрозненности группы, а так же есть статус «изолированный» у одной студентки группы.

Большинство студентов находятся в товарищеских отношениях 60%, но с теми, с кем они образуют пары.

Полученные результаты будут основой для дальнейшей психолого – педагогической работы со студентами группы, которая будет направлена на:

- 1) На формирование коллективистической направленности, как стремление и умения взаимодействовать с одноклассниками.
- 2) Формирование представлений о личности одноклассников, умение поддерживать друг друга и давать положительную обратную связь.
- 3) Формирование доверия, сплочённости группы, помощь изолированному студенту в интеграции в коллектив, в общении со сверстниками и общении с ними.

Литература

1. Андреева Л.М. Межличностные отношения в студенческом коллективе. // Современные исследования социальных проблем. 2012. №1-1. С. 115-120.
2. Журавлева А.Л. Социальная психология. Под ред. М., 2002.
3. Носарев Н.Г. Межличностные отношения в студенческой группе СПО. <https://clck.ru/35VkJt>
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации». <http://fcoz.ru/praktika/realizatsiya-273-fz/detail.ph>
5. Юнацкевич Р.И. Теория образования взрослых: становление, проблемы, задачи. Монография. СПб.: ИОВ ПАНИ, 2009. 90 с.

© Романова Е.М., 2023

УДК 159.922

Румянцева И.О.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТАХ СО СВЕРСТНИКАМИ И ИХ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Актуальность темы обусловлена важностью изучения общения подростков со сверстниками, которое оказывает большое влияние на становление личности подростков. Большинство психологов характеризуют подростковый возраст как критический, вызывающий сложности во взаимодействии и общении со сверстниками. Поэтому важно исследовать влияние личностных особенностей подростков, в частности, коммуникативной компетентности личности на процесс их взаимодействия и коммуникации со сверстниками. Это необходимо для того, чтобы оказать подросткам профессиональную психологическую помощь в овладении конструктивными способами поведения в конфликтной ситуации.

Понятийно-терминологический аппарат исследования включает в себя следующие понятия.

1. Подростковый возраст – переход человека от детства к юности, возрастные границы которого составляют 11-12 – 14-15 лет, характеризующийся внутренними конфликтами личности, кардинальными изменениями в физиологии, психологическими изменениями [5].

2. Конфликт – способ противоборства людей, которые ощущают и переживают его в качестве проблемы, требующей разрешения и детерминирующей деятельность оппонентов по преодолению возникшего противоборства в собственных интересах [1].

3. Конструктивные способы поведения в конфликте – тип поведения, характеризующийся стремлением решить конфликт приемлемыми способами, найти такое решение проблемы, которое будет благоприятно для всех сторон, доброжелательностью к оппоненту, выдержкой, корректным общением, открытостью со стороны оппонентов, достижением взаимопонимания [4].

4. Коммуникативная компетентность – комплексный личностный параметр, объединяющий в себе коммуникативные способности и навыки, психологические знания в сфере коммуникаций между людьми, личностные черты и психологические состояния, которые сопутствуют процессу общения и взаимодействия между людьми [6].

Исследования коммуникативной компетентности и способов поведения в конфликте проводили Л.Н. Антилогова [1], С.В. Истомина [3], В.А. Капустина, Д.И. Мартынов [4], А.Ю. Качимская [6], Н.Н. Колмогорцева, Л.М. Рахмангулова [7], М.В. Сорокина (<https://scienceforum.ru/2014/article/2014004837>) [8] и др. Мнения различных авторов относительно влияния коммуникативной компетентности на конструктивное разрешение конфликтов подростками разделились. Так, Н.Н. Колмогорцева и Л.М. Рахмангулова [7] считают, что высокий уровень сформированности коммуникативной компетентности (ее компонентов: поликоммуникативной эмпатии, доброжелательности, доверия и принятия) не детерминирует использование в ситуации конфликта с подростками конструктивных

способов поведения [3]. А.Ю. Качимская приходит к выводу, что уровень развития коммуникативной компетентности не влияет на поведение подростка в конфликте. Автором установлено, что большинство подростков, у которых выявлены различные уровни сформированности коммуникативных умений (низкий, средний, высокий), в ситуации конфликта преимущественно используют стратегии сотрудничества и кооперации [2].

М.В. Сорокина, напротив, говорит о том, что высокий уровень развития коммуникативной компетентности (способность к анализу коммуникативных ситуаций, рефлексия, эмпатия, стремление выстраивать и поддерживать контакт с окружающими людьми) обуславливает конструктивное разрешение подростками возникающих конфликтов. Это связано с тем, что высокий уровень развития коммуникативной компетентности позволяет подростку конструктивно реализовывать коммуникацию с окружающими людьми: воспринимать информацию, полно и достойно представлять свою позицию в ходе общения, уважительно относиться к мнениям и позициям окружающих людей (<https://clck.ru/33bhiD>).

Изучив психолого-педагогический опыт формирования конструктивных способов поведения подростков в конфликте со сверстниками посредством развития коммуникативной компетентности, можно сделать вывод, что существуют разные формы работы по достижению поставленной цели: теоретические модели работы, программы курсов психологии, программы тренинговых занятий, деятельность школьных служб медиации, примирения, модели создания определенных условий для формирования конструктивных способов поведения в конфликте. Все они включают развитие коммуникативной компетентности: одни полностью направлены на развитие коммуникативных способностей, в других этому отводится часть программы.

Таким образом, анализ исследований однозначно не позволяет говорить о том, какая существует взаимосвязь между этими двумя явлениями. В связи с этим нами проведено эмпирическое исследование, направленное на проверку гипотезы о наличии корреляции между выбором способов поведения в конфликте и коммуникативной компетентностью в подростковом возрасте.

Цель исследования: установление взаимосвязи между коммуникативными умениями и способами поведения подростков в конфликтах со сверстниками. Объект исследования – способы поведения подростков в конфликтах, а его предмет – взаимосвязь коммуникативных умений и способов поведения подростков в конфликтах со сверстниками. Гипотеза: коммуникативная компетентность и способы поведения в конфликте взаимосвязаны. Методы, использованные в исследовании: анкетирование (анкета «Конфликты со сверстниками» И.О. Румянцевой), тестирование («Тест коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха) (<https://clck.ru/34k68D>), опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной) [5]. База исследования: МБОУ «Лицей № 17», г. Владимир. Испытуемые: учащиеся 8 «А» класса в количестве 28 человек, из которых 11 девочек и 17 мальчиков.

Данные, полученные по анкете «Конфликты со сверстниками» (Румянцева И.О.), позволяют сделать вывод о преобладающих стратегиях поведения подростков в конфликтах со сверстниками. Так, мальчики в основном соперничают друг с другом – 41% (7 человек); 29%

(5 человек) ничего не предпринимают, 18% (3 человека) избегают конфликта, 12% (2 человека) стремятся найти взаимоприемлемое решение. Большинство девочек – 46% девочек (5 человек) – предпочитают избегать конфликта; 18% девочек (2 человека) соперничают с оппонентом, столько же – 18% (2 человека) – привыкли ничего не предпринимать, 9% (1 человек) идут на взаимные уступки и столько же – 9% (1 человек) – стремятся найти взаимоприемлемое решение.

Результаты опросника «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса показывают, что 30% мальчиков (5 человек) и 36% девочек (4 человека) используют в ситуации конфликта стратегию уклонения. Для них характерно нежелание отстаивать свои интересы, потребности, взгляды, стремление уклониться от поиска взаимоприемлемого решения, уйти от конфликта.

Для 24% мальчиков (4 человека) характерна стратегия компромисса, что характеризует их как людей, готовых идти на взаимные уступки, учитывать интересы партнера, сотрудничать с ним на взаимовыгодных условиях.

Стратегию приспособления используют 11% мальчиков (2 человека) и 36% девочек (4 человека), которые полностью отказываются от собственных интересов в пользу своего оппонента и принимают его позицию.

Сотрудничество используют 11% мальчиков (2 человека) и 19% девочек (2 человека). Они принимают активное участие в разрешении конфликта путем поиска взаимоприемлемого решения, подробного анализа позиций оппонентов и их потребностей и ожиданий.

Соперничество характерно для 24% мальчиков (4 человека) и 9% девочек (1 человек). Они готовы отстаивать свои позицию, интересы и потребности доступными способами, как правило, они не заинтересованы в процессе сотрудничества с оппонентом.

Данные методики «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) позволяют говорить о том, что 30% мальчиков (5 человек) и 36% девочек (4 человека) используют в ситуации конфликта стратегию уклонения. Для них характерно нежелание отстаивать свои интересы, потребности, взгляды и стремление уклониться от поиска взаимоприемлемого решения, уйти от конфликта.

Для 24% мальчиков (4 человека) характерна стратегия компромисса, что характеризует их как людей, готовых идти на взаимные уступки, учитывать интересы партнера, сотрудничать с ним на взаимовыгодных условиях.

Стратегия приспособления используется 11% мальчиков (2 человека) и 36% девочек (4 человека), которые полностью отказываются от собственных интересов в пользу своего оппонента, принимают позицию оппонента. Сотрудничество используют 11% мальчиков (2 человека) и 19% девочек (2 человека). Они принимают активное участие в разрешении конфликта путем поиска взаимоприемлемого решения, подробного анализа позиций оппонентов и их потребностей и ожиданий.

Соперничество характерно для 24% мальчиков (4 человека) и 9% девочек (1 человек). Такие люди готовы отстаивать свои позицию, интересы и потребности, как правило, они не заинтересованы в процессе сотрудничества с оппонентом.

Таким образом, конструктивные способы поведения в конфликте используют среди испытуемых лишь 35% мальчиков и 19% девочек, а неконструктивные 65% мальчиков и 81% девочек.

Использование методики «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсона позволило нам выявить сформированность основных коммуникативных умений, а также их принадлежность к определенному стилю общения. Анализируя полученные результаты, мы установили, что практически половине мальчиков – 47% учащихся (8 человек) и 9% девочек (1 человек) присущ агрессивный стиль общения. Это указывает на возможные проявления раздражительности и гнева в процессе общения, категоричность высказываний, преимущественно негативную оценку окружающих людей и ситуаций. 29% мальчиков и 64% девочек используют компетентный стиль общения, характеризующийся умением вступать в контакт с другими людьми, способностью к партнерскому общению, выражением одобрения и положительного отношения к окружающим, обращением за помощью и поддержкой и способностью оказать их самому, умением сказать «нет», когда это необходимо. Наряду с этим, 24% мальчиков (4 человека) и 27% девочек (3 человека) присущ зависимый стиль общения. Это говорит о том, что такие люди зависимы от общественного мнения и оценок, подвержены влиянию других лиц на собственное поведение. Таким образом, можно говорить о том, что, как правило, мальчики чаще используют агрессивный стиль общения, в то время, как девочки – компетентный.

Далее нами проведен корреляционный анализ с целью подтверждения гипотезы о взаимосвязи стиля общения и способов поведения в подростков в конфликтах со сверстниками. Корреляционный анализ осуществлялся с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Полученные результаты можно увидеть в таблице ниже.

Таблица

Результаты корреляционного анализа стилей общения и способов поведения подростков в конфликтах со сверстниками (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Стили общения	Стратегии поведения в конфликте				
	Сотрудничество	Соперничество	Приспособление	Компромисс	Уклонение
Зависимый	-0,028	-0,11	-0,153	0,088	0,294
Компетентный	-0,156	0,125	0,474	-0,384	-0,358
Агрессивный	0,269	0,002	-0,302	0,42	0,095

Примечание: Критические значения для $n=28$, при $p \leq 0.05$, $r=0.38$; при $p \leq 0.01$, $r=0.48$

Корреляционный анализ выявил, что в данной группе испытуемых существует:

– положительная взаимосвязь между компетентным стилем общения и отрицательная взаимосвязь между компетентным стилем общения и стратегией поведения в конфликте «компромисс». Это говорит о том, что подростки исследуемой группы, проявляющие умение вступать в контакт, оказывающие помощь и поддержку другим, способные к самоконтролю, склонны в конфликтах уступать другим и подавлять свои потребности и интересы и реже их отстаивают и аргументируют;

– положительная взаимосвязь между агрессивным стилем общения и стратегией поведения в конфликте компромисс. Подростки, проявляющие настойчивость, категоричность суждений, иногда враждебность к оппоненту, могут, используя эту стратегию, добиваться, чтобы оппонент учел их интересы и уступил им.

Так, результаты проведенных методик позволяют выделить трудности данной группы испытуемых: использование преимущественно неконструктивных способов поведения среди 65% мальчиков и 81% девочек, а также недостаточная сформированность коммуникативных умений испытуемых (47% мальчиков и 9 % девочек присущ агрессивный стиль общения; 24% мальчиков и 27% девочек присущ зависимый стиль общения).

Исходя из полученных результатов, мы полагаем, что сформировать конструктивные способы поведения можно развивая коммуникативных умений учащихся. Соответствующей этой цели формой работы педагога-психолога является социально-психологический тренинг. Содержанием тренинговых занятий будет включать создание благоприятного психологического климата в группе; информирование подростков о сущности конфликта, его причинах, конструктивных способах разрешения конфликтов; развитие навыков эффективного общения; формирование и развитие навыков невербального, вербального общения, активного и пассивного слушания; самоконтроля; формирование умений конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. Методами работы на занятиях для освоения этого содержания будут мини-лекция, групповая дискуссия, психогимнастические упражнения, мозговой штурм, сюжетно-ролевая игра, анализ ситуаций.

Литература

1. Антилогова Л.Н., Евтихов О.В. Конфликтная некомпетентность как фактор деструктивного поведения подростков // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. №2(85). С. 164-168.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
3. Истомина С.В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. №2(50). С. 230-236.
4. Капустина В.А., Мартынов Д.И. Конфликтная компетентность подростков в контексте коммуникативных характеристик личности // Развитие человека в современном мире. 2021. №2. С. 42-47.
5. Кардашина С.В., Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии Опросника К. Томаса – Р. Килманна // Педагогическое образование в России. 2016. №11. С. 216-228.
6. Качимская А.Ю. Развитие коммуникативных учебных действий подростков в условиях психологического проектирования // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. С. 71-81.

7. Колмогорцева Н.Н., Рахмангулова Л.М. Соотношение коммуникативной компетентности и моделей поведения подростков в конфликтной ситуации // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. №5-1. С. 87-92.

8. Сорокина М.В. Формирование коммуникативной компетентности как средство разрешения межличностных конфликтов в подростковом // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». <https://clck.ru/33bhiD>

© Румянцева И.О., 2023

УДК 159.975

Рязанов А.В., Стулгайте С.Э., Хахутадзе Н.М.К.
Курский государственный медицинский университет
г. Курск, Россия

КЛАУСТРОФОБИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Психологи утверждают, что у каждого человека существует свой «личный» набор страхов, который обычно состоит из 5-20 компонентов [4]. Большая их часть идет из самого раннего детства. Многие фобии безвредны и могут десятилетиями скрытно сосуществовать с человеком. Однако так кажется лишь на первый взгляд, на самом же деле страх оказывает гораздо большее влияние на наши поступки и решения, порой он даже руководит нами. У одних он находится в активной форме, у других, как уже говорилось ранее, в скрытой. Поэтому столь важно разобраться в этом явлении, чтобы освободить от его оков наш разум. По статистике одним из самых частых психических расстройств является **клаустрофобия**.

Цель исследования, изучить отношение населения к фобическому расстройству-клаустрофобии.

Методами исследования выступил психодиагностический тест-опросник CLQ, методы количественной и качественной обработки данных. В исследовании приняло участие **35** респондентов, в возрасте от 18 до 24 лет, являющиеся студентами медицинского университета.

Клаустрофобия – это тревожное расстройство, характеризующееся ненормальным, навязчивым страхом закрытого пространства [3]. Нахождение в таких местах (лифт, метро, пещера и т. д.) вызывает у больного множество тревог, таких как страх потери контроля над собой и боязнь задохнуться. В критичных ситуациях страх может перерасти в паническую атаку. Наиболее подвержены данному отклонению люди, имевшие случаи вынужденного заточения. Например шахтеры, оказавшиеся под завалами, жертвы домашнего насилия.

Причины

Существует несколько причин проявления клаустрофобии. Одна из таких связана с миндалевидным телом головного мозга. Данная парная структура помогает ощущать тревогу, страх, участвует в запоминании определенных моментов, насыщенных эмоциями. Также она участвует в выработке реакции «бей или беги». Ядра посылают импульсы, влияющие на ЧДД, физическое возбуждение, уровень адреналина, кровяное давление, ЧСС и защитные реакции, которые, в свою очередь, могут включать в себя замирание. Эта реакция представляет собой «вегетативный сбой» при панической атаке [1]. Другая причина – психотравмирующая ситуация. Клаустрофобия может развиваться вследствие ситуаций, произошедших в детстве. К примеру: ребенка заперли в чулане, кидали в глубокий бассейн, при этом без умения плавать или же теряли в толпе людей. Подобные ситуации могут дать толчок, поспособствовать появлению или усугублению клаустрофобии.

Симптомы

Формы проявления клаустрофобии могут быть самыми разными. Она может проявляться психологически – страхом при виде ограничителей пространства, физиологически либо психосоматически – определенными заболеваниями с вполне отчетливыми симптомами. Чаще

всего объективными симптомами клаустрофобии бывают ощущение удушья, сильного кашля, головная боль, дрожь, онемение, сухость во рту, нарушение чувства равновесия позывы к мочеиспусканию, гипервентиляция. Уровень расстройства может варьироваться от незначительной и малозначительной до трудной патологии, сопровождающейся паническими атаками. Зависит это от индивидуальных особенностей человека и конкретного случая. При легкой форме расстройства почти не ощущается тревоги, а страх может возникать лишь в серьезных, критических ситуациях. В тяжелых формах фобия оказывает значительное влияние на жизнь человека. Панические атаки становятся нормой, а состояние покоя редкостью, таким людям необходимо, что бы их окружало большое пространство.

Для анализа степени подверженности страху к закрытым пространствам были использованы 2 шкалы – SS (Suffocation Subscale – шкала страха задохнуться, боязни удушья) и RS (Restriction Subscale – шкала страха ограничения свободы действий), а также был подсчитан общий уровень клаустрофобии [2]. Далее приведен перевод данного опросника и результаты.

Шкала страха удушья (SS):

- клаустрофобия отсутствует (5);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к понижению (17);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к повышению (9);
- выраженная клаустрофобия по типу боязни задохнуться (4).

Шкала страха ограничения свободы действий (RS):

- клаустрофобия отсутствует (16);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к снижению (15);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к повышению (2);
- выраженная клаустрофобия по типу боязни ограничения свободы действий (2).

Общий уровень клаустрофобии:

- клаустрофобия отсутствует (10);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к снижению (19);
- средний уровень клаустрофобии с тенденцией к повышению (3);
- наличие ярко выраженного расстройства (3).

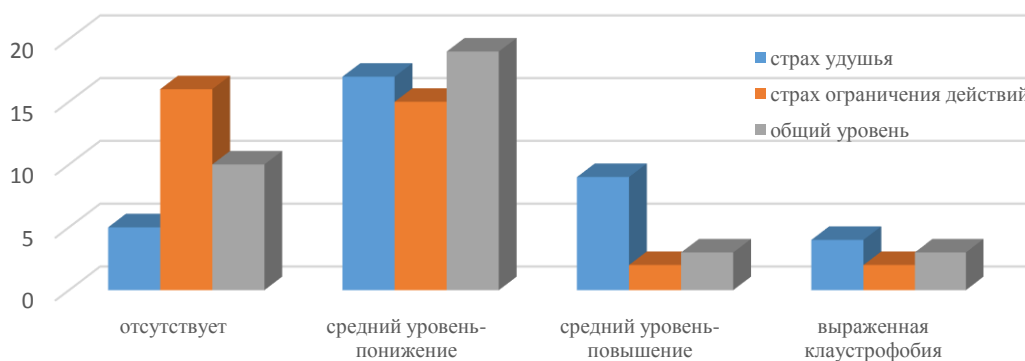


Диаграмма. Общая сводка данных по 2 шкалам и общему уровню клаустрофобии

Проанализировав полученные данные о прохождении обеих шкал и общего уровня клаустрофобии, можно сформировать несколько утверждений:

1. Среди респондентов присутствуют люди, у которых имеется высокий показатель, указывающий на расстройство-клаустрофобию.
2. Большая часть респондентов имеет средний показатель клаустрофобии с тенденцией к снижению во всех исследованиях.
3. В основном страх связан с фактом удушья, нежели с ограничением свободы действий.

Лечение

Когнитивная терапия. Одной из самых распространенных форм лечения многих фобических расстройств является когнитивная терапия. Её цель заключается в изменении ложных мыслей или неправильных представлений, связанных с тем, чего человек боится. Такая методика позволит снизить тревожность и улучшить психологическое состояние людей. Например, данная терапия старается переубедить пациента, страдающего клаустрофобией, в том, что лифт вовсе не опасен, а даже полезен, поскольку является быстрым средством передвижения [1].

Воздействие in vivo. Такой метод заставляет пациента смотреть своим страхам в лицо. Это выражается в том, что человек принуждает себя к действиям, которые вызывают у него повышенную тревожность и чувство страха. Данная методика нужна для того, чтобы адаптироваться, а точнее постепенно погрузиться в ситуации, ныне мешающие жить. Такое «погружение» будет длиться до тех пор, пока у человека не исчезнет тревожное состояние. Было проведено несколько исследований, которые доказали, что воздействие in vivo считается наиболее эффективным среди всех ныне существующих методик.

К другим, весьма эффективным, формам лечения относят: психообразование, контр-кондиционирование, регрессивная гипнотерапия. Основные лекарства, которые выписывают пациентам, страдающим клаустрофобией, включают такие группы как, антидепрессанты и бета-адреноблокаторы, они облегчают повышенное сердцебиение, связанное с признаками паники и тем самым способствуют стабилизации общего состояния.

Рекомендации по борьбе с клаустрофобией.

Приступы клаустрофобии можно купировать. Следует помнить, что её продолжительность составляет 1-2 минуты, далее происходит гиперреакция организма, на которую человек, страдающим данным заболеванием, способен повлиять. Для этого необходимо абстрагироваться. Вот, что можно сделать:

- следите за дыханием;
- активно подвигайтесь, сделайте зарядку. При физической нагрузке происходит сжигание адреналина, уменьшается тревога.
- постарайтесь завести разговор или позвоните знакомым
- разомните шею, руки
- умойтесь холодной водой
- отвлекитесь, будь то телевизор, книга, игры
- расслабьтесь-представьте себя в приятном для вас месте.

Клаустрофобия является одной из наиболее распространенных фобий в современном обществе. Это объясняет ее важность и актуальность в нашей жизни. Человек, страдающим данным заболеванием, нуждается в правильном характере поддержки, чтобы научиться контролировать свой страх. Решать такую проблему необходимо как персонально, так и на общественном уровне, чтобы люди могли свободно и без страха двигаться по своей жизненной дороге.

Литература

1. Клаустрофобия – Claustrophobia // ВикибриФ. <https://clck.ru/35Vm39>
2. Корнеев А.С. Тест на клаустрофобию (CLQ). <https://clck.ru/35Vm9L>
3. Фокина О.В. Магнитно-резонансная томография у пациентов, страдающих клаустрофобией // Медицинская сестра. 2010. № 3. С. 27-29.
4. Чекалина Ю.М. Феномен клаустрофобии в системе медицинского центра // Вестник науки. 2019. Т. 2. №9. С. 85-90.

© Рязанов А.В., Стулгайте С.Э., Хахутадзе Н.М.К., 2023

УДК 316.454.5

Садова В.А.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР БУЛЛИНГА

Актуальность исследуемой темы определяется частым возникновением буллинга в школьных классах, несвоевременное выявление которого несет негативные последствия для каждого его участника. Наибольшее влияние буллинг оказывает на «жертв», самыми серьезными последствиями для которых является наличие физических и психологических проблем, а также смерть.

Проблема нашего исследования: состоит в поиске форм и методов работы с учащимися средних классов, позволяющих предотвратить буллинг в ученическом коллективе.

Целью исследования является разработка и проверка эффективности социально-психологической профилактической программы, направленной на предупреждение буллинга среди учащихся подросткового возраста.

Объект исследования: буллинг в межличностных отношениях учащихся подросткового возраста.

Предмет исследования: профилактика буллинга в межличностных отношениях учащихся подросткового возраста

Рассмотрев определения разных авторов понятия «буллинг», был выявлен ряд общих проявлений и сформулировано следующее определение: буллинг – это преднамеренное физическое или психологическое нанесение вреда человеку, как правило, более слабому или имеющему какие-либо отличия от своих сверстников.

Буллинг – это многогранный процесс, который невозможно до конца изучить, но благодаря исследованиям, которые были проведены, ученые смогли выделить особенности, роли, психологические характеристики участников этого процесса, виды буллинга и формы работы с подростками, которые оказались в ситуации травли.

Буллинг как явление имеет ряд особенностей, которые мы выделили, изучая работы О.А. Малцевой и А.Е. Доведенко: 1) это групповой процесс, в который вовлечены все участники группы; 2) наличие агрессивных действий; 3) их направленность на более слабого человека, который не в состоянии защитить себя; 4) нанесение ему психологического или физического вреда; 5) продолжительность агрессивных действий; 6) осознанность агрессивных действий; 7) буллинг не заканчивается сам по себе и требует вмешательства других людей и оказания помощи всем участникам [3].

Г.С. Кожухарь различает две формы буллинга прямой и косвенный (скрытый). Прямой буллинг может проявляться как физическая агрессия (нанесение различных телесных повреждений), вербальная агрессия (оскорбления, угрозы, негативные высказывания о внешнем виде, религии, особенностях здоровья, семье), игнорирование жертв и вытеснение их из коллектива, унижение (плевки в жертву либо в её направлении), вымогательство (денег,

еды, иных вещей), повреждение имущества (воровство, грабёж, прятанье личных вещей). Косвенный буллинг проявляется в распространении недостоверной оскорбительной информации о жертве. Чаще всего прямой буллинг происходит среди детей младшего школьного возраста, а косвенный буллинг более характерен для подростков [5].

О.Л. Глазман рассматривает следующие роли участников буллинга как группового явления и дает их характеристику: жертва, инициатор (агрессор), свидетель, помощник инициатора; защитник жертвы [2].

Жарова Д.В. и Терех Е.Ю. рассматривают буллинг как деструктивный способ формирования в подростковом сообществе, в классе групповой структуры, основанной на доминировании. Он возникает в результате желания буллера (обидчика) повысить свой социальный статус среди одноклассников. В результате данного стремления возникает социальная иерархия, в ходе которой каждый выбирает роль в соответствии с психологическими характеристиками (обидчик, жертва) [4].

Насилие в подростковом периоде может оказывать определенное негативное влияние на закрепление в самосознании подростка негативного представления о себе. Это связано с тем, что для данного возраста характерны стремление человека к личностному росту, расхождение идеального и реального образа Я, неопределенность целей и планов на жизнь, формирование специфических семейных отношений, риск виктимизации, проявление жестокости по отношению к окружающим [1].

Определенно, большая часть последствий ложиться на подростков, которые в системе буллинга оказались в роли жертвы. Очень часто жертвы травли испытывают ряд трудностей связанных со здоровьем и успеваемостью, намного чаще своих сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще склонны к суициду и совершают попытки суицида. Школьные агрессоры тоже имеют ряд последствий, но уже во взрослом возрасте, у них может возникнуть чувство вины и развивается большой риск попадания в криминальные группы. Конечно, ситуация буллинга откладывает отпечаток на всех его участников, но самые серьезные последствия, конечно, остаются у жертв.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление риска буллинга в межличностных отношениях учащихся подросткового возраста.

Цель исследования – изучить особенности межличностных отношений в группе учащихся подросткового возраста, определяющие риск буллинга. Объект исследования – малая группа (школьный класс) учащихся подросткового возраста, а его предмет буллинг в группе учащихся подросткового возраста.

Гипотеза: Преобладание учащихся с неблагоприятными статусными категориями («оттесненный», «изолированный»), наличие ролей «жертва» и «инициатор», представляющих буллинг-структуру класса ведет к развитию буллинга в учебном коллективе.

Исследование проведено на базе МБОУ СОШ №40, г.Владимир. Исследуемую группу составили учащиеся 8 «В» класса в количестве 32 человека: 16 мальчиков, 16 девочек.

При соотнесении результатов методик «Социометрия» и «Буллинг-структура» [6; 7] мы установили следующее:

В личных взаимоотношениях среди инициаторов 33,3% учащихся имеют статус «звезда», 33,3% подростков – статус «оттесненный», статус «предпочитаемые» имеют 33,3% подростков. Таким образом, инициаторами буллинга в данном классе являются учащиеся с статусными категориями: «звезда», «предпочитаемые» и «оттесненные», т. е. большинство учащихся имеют благоприятные статусные категории

Среди жертв 60% подростков имеют статус «оттесненный», 40% подростков имеют статус «предпочитаемый», «изолированных» нет. Таким образом, жертвами буллинга в данном классе чаще являются учащиеся с неблагоприятными статусными категориями: «оттесненные».

Среди защитников 52,2% учащихся имеют социометрический статус «оттесненный», 26% учащихся – статус «предпочитаемый», 17,4% учащихся – статус «звезда», «изолированных» нет. Защитниками в большинстве случаев являются подростки со статусами: «оттесненные» и «предпочитаемые».

В деловых взаимоотношениях среди инициаторов 33,3% учащихся имеют статус «звезда», 66,6% подростков имеют статус «предпочитаемые». Таким образом, инициаторами буллинга в данном классе являются учащиеся со статусными категориями: «звезда», «предпочитаемые».

Среди жертв 40% подростков имеют статус «оттесненный», 40% подростков имеют статус «предпочитаемый», 20% подростков имеют статус «изолированных». Таким образом, жертвами буллинга в данном классе чаще являются учащиеся со статусными категориями: «оттесненные» и «предпочитаемые».

Среди защитников 39,1% учащихся имеют социометрический статус «оттесненный», 21,7% учащихся – статус «предпочитаемый», 21,7% учащихся – статус «звезда», 17,5% подростков являются «изолированными». Защитниками в большинстве случаев являются подростки со статусами: «оттесненные».

Исходя из соотнесения результатов, можно сделать вывод, в личных взаимоотношениях, в отличие от деловых, подростки со статусом «оттесненные» выступают в роли инициаторов, а защитники имеют статус «предпочитаемые». В деловых взаимоотношениях подростки со статусом «предпочитаемые» могут выступать в роли жертвы.

Двое подростков имеют наибольшее количество выборов в личных взаимоотношениях, а количество выборов этих учащихся в деловых взаимоотношениях уменьшается. Возможно, такие изменения связаны с тем, что с этими подростками, сверстники находят общий язык и имеют дружеские взаимоотношения, но не считают их значимыми для деловых отношений.

Трое учащихся, наоборот имеют большее количество выборов в деловых взаимоотношениях. Возможно, эти подростки являются ответственными, всегда выполняющими задания и имеют высокий уровень успеваемости. Благодаря этим факторам сверстники хотят с ними сотрудничать и выполнять какие-либо учебные работы, но в личных отношениях они менее привлекательны для одноклассников.

По результатам диагностики в классе выявлено: подростков со статусом «звезда» – 3, подростков со статусом «предпочитаемый» – 12, «отгесненных» – 11, статус «изолированный» имеют 6 подростков, таким образом, в классе преобладает количество человек с низкими статусными категориями.

По результатам методики «Опросник риска буллинга» получены следующие результаты.

Класс имеет высокие показатели по шкале «Благополучия» (9,7). Высокие показатели по этой шкале имеют 96,2% подростков, средние – 3,9% подростков. Отсюда можно сделать вывод, что большинству учащихся комфортно в классе, однако есть те, кто не оценивает атмосферу как полностью комфортную.

Класс имеет высокий показатель по шкале «Небезопасность» в классе (5,4). Высокий показатель по этой шкале имеют 38,4% подростков, средний – 26,9% подростков, низкий – у 15,3% подростков. Исходя из ответов учащихся, в классе принято использовать ненормативную лексику, обзывать своих одноклассников, шутить над ними, также в школе есть место, где подростки курят, и есть учителя, которые обращаются к ученикам по прозвищам, что вызывает у подростков чувство опасности, напряжения.

Класс имеет высокий показатель по шкале «Равноправия» (4,2). Высокий показатель по этой шкале получен у 65,3% учащихся, средний – у 26,9% учащихся, низкий – у 7,8% учащихся. В классе есть подростки, которых все уважают, но также есть и те, кого часть класса боится, есть одноклассники, с которыми лучше не спорить. В периоды драки в школе подавляющее большинство пройдет мимо, и не будет вмешиваться, но потом будет это обсуждать со своим классом. Учителя в основном обращаются к учащимся по имени и фамилии.

Класс имеет низкий показатель по шкале «Разобщенности» (1,5). Высокий показатель по этой шкале имеют 11,7% учащихся, средний – 23% учащихся, а низкий – 65,3% учащихся. Согласно ответам учащихся, драка в школе это обычное дело, никто не обращает на нее внимания, но при этом за своих одноклассников принято заступаться.

Исходя из результатов проведенного исследования, можно выявить факторы риска буллинга в этом классе: наличие учащихся с низкими социометрическими статусами; оскорбления в адрес сверстников; обидные шутки; неприятие со стороны сверстников; небезопасная обстановка в школе (драки, ненормативная лексика, обзывание между одноклассниками, невмешательство в драки).

Результаты исследования показывают, что в данном классе необходимо проводить профилактику возникновения буллинга. Предотвращение буллинга в учебном коллективе должно начинаться с первых дней выявления этого феномена. Мероприятия основанные на ликвидации напряженных ситуаций среди подростков и различных форм насилия, включая первичные и вторичные факторы насилия в образовательной среде. В настоящее время в системе образования освоено несколько моделей профилактики агрессивного поведения: психолого-педагогическая, социально-педагогическая, социальная и медико-психологическая.

В рамках профилактики буллинга, как правило, выделяют три типа работ: первый тип – модели профилактики, которые должны быть разработаны психологом или социальным педагогом на случай проявления буллинга. Второй вид работ – это программы профилактики, коррекции, которые направлены на изменение уже существующей неблагоприятной обстановке в классе. И последний тип работы – рекомендации. Рекомендации могут быть направлены как на родителей, учителей, так и на самих подростков.

Такая работа возможна при взаимодействии педагога-психолога и классного руководителя с учащимися и их родителями. Задачами организации профилактической работы с учащимися будут формирование терпимого отношения подростков к сверстникам; формирование навыков работы в группе и сплоченности класса. Целесообразно использование групповой формы работы – занятий с элементами тренинга. Основными методами могут быть: лекция, беседа, ролевые игры, психогимнастические упражнения. В содержании профилактической работы необходимо включать формирование:

- 1) знаний о буллинге, его негативном влиянии на участников;
- 2) умений конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, самоконтроля, взаимодействия при организации общего дела;
- 3) толерантного отношения к особенностям сверстников, нетерпимого отношения к ситуациям травли в коллективе.

Литература

1. Волкова И.В. Характеристики подросткового буллинга и его определение // Вестник Мининского Университета. Нижний Новгород. 2016. № 2(15). С. 26.
2. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. №105. С. 159-164.
3. Довиденко А.Е. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах. Екатеринбург: «Семья детям». 2014. С. 5-9.
4. Жарова Д.В., Терех Е.Ю. Психологические особенности подросткового буллинга // Ped.Rev.2018. №1(19). С. 79-84.
5. Кожухарь Г.С. Феноменология разных форм психологического насилия в молодежной среде: зарубежные исследования // Психологическая наука и образование. 2014. №1. С. 230-245.
6. Коломинский Я.Л. Психологическая детского коллектива: Система лич. взаимоотношений. Минск: Нар. асвета, 1984. 239 с.
7. Норкина Е.Г. Методика на выявление «Буллинг-структуры» // Таврический научный обозреватель. 2016. №3(8). С. 170-174.

© Садова В.А., 2023

УДК 37.015.3

Смирнов А.А.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ НАУКЕ

Проблема учебной мотивации уже довольно долго изучалась в рамках различных наук, специализирующихся на изучении человека, в особенности данная тема широко представлена в работах по психологии и педагогике. Более того, следует отметить факт, что в последнее время интерес к данной теме не только не снижался, но и наоборот увеличивался. Нарастающий интерес данной темы, её рассмотрение большим количеством исследователей из различных научных дисциплин и направлений, демонстрируют нам значимость и актуальность данной темы исследования. Учебная мотивация играют наиважнейшую роль в учебном процессе, поскольку без неё даже самые, казалось бы, действенные и практически обоснованные образовательные технологии, не будут иметь действия. В статье мы попытались обозначить и кратко рассмотреть несколько значимых концепций учебной мотивации, которые имеются на данный момент в отечественной и зарубежной науке.

Одной из наиболее ранних работ, касающихся учебной мотивации, можно отметить подход Б.Ф. Скиннера. Данный исследователь привнёс непомерный вклад в развитие бихевиоризма как направления психологии. Учёный неукоснительно придерживался бихевиористских взглядов, отрицая наличие у человека таких субъективных конструктов как память, мышление и мотивация в том числе. В рамках своих работ особое внимание Б.Ф. Скиннером было уделено научению, а также роли наказания и поощрения в данном процессе. Нарботки по изучению данного феномена пытались внедряться им в практику обучения.

В результате эмпирических исследований им были изучены режимы, а также виды подкреплений: поощрение и наказание, которые в свою очередь подразделяются на позитивные и негативные. Именно имеющаяся у человека «история» полученных поощрений и наказаний и лежит в основе вообще всего поведения человека в целом.

Б.Ф. Скиннер предпочитал не применять термин «мотивация», а также не выделял большое количество различных мотивов, тем самым послужив источником начало создания концепции мотивации, которая в своём ядре имеет положительное подкрепление нужного обществу и педагогам, в частности, поведения учащихся. Данная теория была предложена им 1954 году и называется «программированным обучением». Данное направление обучения в течение довольно долгого времени оказывала влияние на образование и обучение, а отдельные идеи программированного обучения, применяющиеся и по сей день, можно обнаружить и в современных психолого-педагогических концепциях [7, с. 62-65].

В теории самодетерминации Э. Диси и Р. Райан концентрируют своё внимание на 2 основных понятиях: внутренняя мотивация – в её основе лежит заинтересованность, любопытство индивида к выполнению определённого рода деятельности, удовлетворение и счастье от процесса её выполнения, а также внешняя мотивация – куда относятся разного рода

поощрения, наказания, нормы и т. п. Можно привести следующий пример: ученик выполняет определённое задание потому, что ему искренне интересно его делать, и он получает удовольствие от самого процесса его выполнения или же наоборот, он делает задание, чтобы «родители не заругали», «потому что надо».

Э. Дисси и Р. Райан не поляризуют эти два мотивации по отношению друг к другу, а, наоборот, рассматривают их как части одного единого конструкта.

Авторы теории, говоря о внутренней мотивации, выделяют в её составе три наиболее важные потребности, а именно:

1. Потребность в автономии, а именно в ощущении самостоятельности и главенства над собственной жизнью, способности самостоятельно принять решение;

2. Потребность в компетентности основывается на желании индивида получить значимый результат в рамках своей деятельности, быть эффективным;

3. Потребность во взаимосвязи с другими людьми в своей основе имеет установление индивидом определённых отношений с окружающими его людьми таким образом, чтобы они его устраивали и он ощущал принадлежность к группе, заботу и привязанность.

Говоря же о внешней мотивации, Э. Дисси и Р. Райан, делают утверждение, согласно которому её основу составляют определённые уровни регуляции, которые в свою очередь зависят от удовлетворённости потребности в автономии:

I. Экстернальная регуляция – в её основе лежит простейший принцип обучения ради получения награды или избегания наказания;

II. Интроецированная регуляция – на этом уровне наблюдается появление у учащегося «чувства долга», гордости за успехи в учёбе и вину за неудачи;

III. Идентифицированная регуляция – на данном уровне учащийся начинает полностью осознавать ценность целей выполняемой им учебной деятельности и осознаёт её значимость [8, с. 20-32].

Из всего этого следует, что для того, чтобы учащемуся эффективно осуществлять учебную деятельность, он должен быть замотивирован как внешне, так и внутренне, а для этого у него должны быть удовлетворены три базовые потребности – в автономии, компетентности и взаимосвязи с другими людьми.

Говоря о зарубежных теориях мотивации, также следует отметить теорию атрибуции под авторством Б. Вайнера. В основе данной работы лежит предположение, согласно которому, эмоциональные, когнитивные, а также поведенческие реакции в большой степени зависят от причин, которые индивид приписывает тем или иным событиям.

Б. Вайнер выделял 8 типов подобных причин:

1. Отношение к учебе;
2. Старание;
3. Типичная помощь учителя или предвзятое отношение учителя;
4. Помощь, полученная от других людей;
5. Способности;
6. Физическое и психологическое состояние;

7. Сложность задачи;

8. Случай.

Говоря об этих причинах, автор теории атрибуции рассматривал их с позиции трёх основных оснований:

- локус контроль, который бывает внутренним, в основе которого лежит предположение индивида о причастности внешних сил к имеющейся у него ситуации, и внутренним, в основе которого лежит определение самого индивида как первопричины;

- стабильность причинных элементов, которые в свою очередь подразделяются на стабильные и нестабильные;

- контролируемость, среди которых выделяются причины контролируемых и неконтролируемых [9, с. 167-173].

Согласно зарубежному психологу К. Дуэк, определившееся представление ученика об уровне своего интеллекта оказывает колоссально влияние на учебную мотивацию и на личность в целом. Данные наработки были структурированы автором в виде «имплицитных теорий», выделив при этом два типа представлений:

Согласно первому типу представлений, интеллект по своей природе способен изменяться, а значит и развиваться. Такое направление имплицитных теорий К. Дуэк обозначила как «прибыльная теория интеллекта». Люди, которые искренне верят в том, что интеллектуальные способности могут быть развиты, натренированы и улучшены имеют определённую склонность ставить перед собой познавательные и учебные цели, в целом стремятся к увеличению своих знаний, развития и улучшения своей компетентности и мастерства в той или иной сфере жизнедеятельности.

Второй тип представлений в своей основе имеет предположение о постоянности, фиксированности интеллекта. Такой тип обозначается как «данностная теория интеллекта». Люди, верящие в фиксированность, неизменность своего интеллекта в большинстве своём стремятся ставить более результативные цели, при этом любой ценой получить позитивную оценку своих умений со стороны окружающих, а также избежать негативной оценки своей компетентности [4, с. 20-23].

Наиболее мотивирован будет человек, считающий, что его интеллект поддаётся развитию и совершенствованию.

Говоря об учебной мотивации также следует упомянуть работы знаменитого учёного А. Бандуры, которые были структурированы в теории самоэффективности под его авторством. Особое внимание автор теории уделял вере индивида в свою способность преодолеть возникшие на его пути трудности, именно эта вера в себя оказывает большое влияние на уверенность и мотивацию в достижении целей, в том числе и учебных. Также большое значение имеет окружающие учащегося и его отношения с ними. Возможность приобретения учащимися чувства самоэффективности может быть осуществлена при помощи моделирования решения проблемной ситуации, а также при поддержке значимых близких.

Среди главных источников самоэффективности А. Бандура выделяет: способность выстроить своё поведение, косвенный опыт, а также вербальное убеждение и эмоциональный подъем [2, с. 29-32].

Теперь же коснёмся работ отечественных учёных, занимавшихся проблемой учебной мотивации в рамках своих работ.

К число наиболее ранних и значимых работ в области изучения учебной мотивации в отечественной науке, относится работа А.Н. Леонтьева, именуемая как «Психологическое исследование детских интересов во Дворце пионеров и октябрят», разработанная им 1937-1938 годах. В ней была представлена одна из первых серьезных попыток научного изучения учебных интересов учащихся. В данном эксперименте перед первой группой детей ставилась задача сделать модель самолёта, в случае же второй группы исследователи дали задание не просто смастерить модель самолёта, а сделать так чтобы он смог пролететь определённое расстояние по прямой. Вторая группа детей более успешно справилась с поставленной задачей.

В результате А.Н. Леонтьев сделал вывод, согласно которому для успешного мотивирования учебной деятельности учащихся, должен иметься мотив, на основе которого должна выстроиться система конкретных целей, охватывающих данный ему учебный материал [5, с. 46].

Мотивы учебной деятельности понимались Л.И. Божович как побуждения, которые характеризуют личность ребёнка как ученика, его направленность, которая воспитывалась на протяжении всей его жизни до настоящего момента, сначала в семье, а затем и в школе. Отечественный исследователь также подразделял их на мотивы, которые непосредственно связаны с самой учебной деятельностью и на мотивы, в основе которых лежит желание индивида общаться со сверстниками и занять определённое место в их группе. Л.И. Божович и её коллегами в 40-х годах XX в. была проведена серия исследований, в результате которых были установлены особенности изменения социальных мотивов, входящих в учебную мотивацию на протяжении обучения в школе:

- для младших школьников – стремление к статусу учащегося;
- для учащихся среднего звена – мотив завоевания своего места в группе сверстников;
- для старших школьников – забота о своём будущем, выбор будущей профессии.

Мотивы с переходом ученика на следующие ступени образования не пропадают полностью, а лишь уступают место другим.

Повторное исследование, проведенное последователями Л.И. Божович в 80-х годах XX в. установило, что ведущие социальные мотивы в учебной мотивации изменяются не только на разных этапах школьного обучения, но и зависят от исторического времени, поскольку результаты в новом исследовании значительно отличались от старых [3, с. 22-26].

Изучая учебную мотивацию, Б.Г. Ананьев особое значение придавал понятию «педагогической оценки». Данный феномен, по мнению автора, включает в себя квалификацию степени развитости свойства у индивида, которого оценивают, а также качественную и количественную оценку его определённых действий и результатов учебной

деятельности в целом. Б.Г. Ананьев утверждал, что педагогическая оценка влияет на учебную мотивацию ученика, но характер и степень этого влияния на прямую зависит от степени успешности учащегося. Согласно автору, педагогическую оценку наиболее эффективно применять к сильным, средне-сильным и средним ученикам в классе, а на средне-слабых и слабых учеников педагогическая оценка отрицательно влияет на их мотивацию учения [1, с. 50-51].

Отечественный психолог, автор многочисленных работ А.К. Маркова учебную мотивацию рассматривает как «одно из новообразований психического развития школьников, возникающее в ходе осуществления учащимися активной учебной деятельности». Не только положительное отношение к учёбе, но и усложнение мотивационной сферы, а также побуждений, входящих в неё, определяет формирование учебной мотивации.

В своей работа А.К. Маркова большое значение отдаёт эмоциям и отдельным эмоциональным проявлениям, которые возникают в ходе учебной деятельности. Важная отличительная черта эмоций заключается в их возникновении при актуализации мотива, но при этом появление до их рациональной оценки.

При этом существует ряд факторов, влияющих на положительную, устойчивую мотивацию учащегося к учебной деятельности, а именно:

- содержание учебного материала;
- организация учебной деятельности;
- коллективные формы учебной деятельности;
- оценка учебной деятельности и стиль педагогической деятельности учителя [6, с. 7].

Представленные в данной работе подходы являются наиболее часто упоминаемыми, когда речь заходит о учебной мотивации в отечественной и зарубежной науке. Как зарубежные, так и отечественные учёные отмечают разносторонний характер учебной мотивации, а также выделяют как их внешнюю, так и внутреннюю природу, многими выделяются факторы, оказывающие влияние на учебную мотивацию.

Мотивация учебной деятельности является одним из самых важных элементов входящих в структуру учебной деятельности и потому мы надеемся на дальнейшее развитие данной проблемы в рамках работ как начинающих исследователей, так и продвинутых учёных.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. II. М.: Педагогика, 1980. 288 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
3. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Просвещение, 1998. 359 с.
4. Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с.

5. Леонтьев А.Н. Психологическое исследование детских интересов во Дворце пионеров и октябрят // Психологические основы развития ребенка и обучения. М.: Смысл, 2009. С. 46-102.
6. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. М.: Педагогика, 1983. 64 с.
7. Скиннер Б.Ф. Поведение организмов. М.: Оперант, 2016. 363 с.
8. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York.: Plenum, 1985. 372 p.
9. Weiner B. An attributional theory of motivation and emotion. Behaviorism. 1988. vol. 16(2). P. 167-173.

© Смирнов А.А., 2023

УДК 159.9

Сорокина А.Д.

Владимирский государственный университет
г. Владимир, Россия

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ПУТЕМ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА

В настоящее время масштаб и темп распространения аддиктивного поведения настолько велик, что ставит под угрозу физическое, психическое и моральное здоровье подрастающих поколений, а также актуализирует вопрос изучения способов, методов профилактики. Зависимое поведение может проявляться по-разному, это могут быть различные психоактивные вещества или, например, компьютерная игра.

Аддиктивное поведение — это достаточно новое понятие, поэтому существует большое множество разногласий в их определении.

Например, А.Ф. Усков дает такое определение аддиктивному поведению — это глубокая зависимость от придуманной себе власти, которая обычно переживается как идущая откуда-то из вне (наркотики, алкоголь, партнёр, пища, деньги), то есть любой объект, требующий от личности полного повиновения [6].

Г.В. Старшенбаум считает, что зависимое поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности. Автор ссылается на присутствие в ней взаимосвязи со злоупотреблением, целью которого становятся разрешение проблем в саморегуляции или адаптации [5, с. 5].

Актуальность темы связана с тем, что в современном российском обществе присутствуют кризисные явления во многих сферах общественной жизни. Трудные социально-экономические условия в России в значительной мере осложняют реальность, это вводит людей в состояние напряжения и стресса, способствуют потере чувства безопасности у значительной части населения нашей страны. В последствии эти факторы особенно остро отражаются на детях и подростках. Возникает реальная проблема страха перед действительностью. Этот страх порождает стремление подростков уйти от реальности, путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психотропных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах, сопровождающихся интенсивным выбросом эмоций, такое поведение у подростков называется аддиктивным. Еда, музыка, компьютерные игры, вредные привычки и т. п. – это то, что помогает подростку выйти из стрессового состояния, а иногда они склонны думать, что все само пройдет или же, просто считают, что такова судьба.

Социометрический статус подростка в группе принято определять его степенью включенности в коллектив. Данная степень отражает то, на сколько хорошо или плохо классный коллектив принимает его в свой круг общения.

Подростки тянутся к появлению разнообразных взаимоотношений с другими подростками. Различные социальные контакты выступают важнейшим информационным каналом, а также содействуют развитию навыков коммуникации. Взаимодействие подростка со сверстниками является важнейшей движущей силой его социализации. В ходе данного

взаимодействия происходит приобретение разнообразных норм, ценностей, их трансформация, а также происходит развитие личности подростка. Нервная система подростка имеет свойство легко формировать и закреплять новые привычки, даже если они являются вредными или ненужными.

Общение подростков со сверстниками осуществляется в ходе выполнения совместной деятельности и реализуется в разнообразных межличностных взаимоотношениях. Школьный класс представляет собой группу сверстников с формальным, а также неформальным стилем взаимодействия, представляющих из себя структуру отношений, включающих симпатии, антипатии и т. д. Неформальная структура представляет собой ценностные ориентации учеников, их способности восприятия, принятия друг друга, самооценки.

Обычно, группа сверстников разделена на подгруппы: подростки с высоким статусом – лидеры, со средним социометрическим статусом и с низким социометрическим статусом – отвергаемые. Как правило, чем ниже социометрический статус подростка, тем выше его склонность к аддиктивному поведению.

Таким образом, социометрический статус – это позиция, занимаемая подростком в социальной группе, и отражающая степень его престижности, авторитетности в данной группе, а также признанности его членами группы. Неблагоприятное положение в классе, утрата своего статуса, невозможность занять определенное место могут привести к неадекватным формам поведения, то есть к аддиктивному поведению. Необходимо вовремя выявлять зависимое поведение у подростков и всеми силами пытаться повысить его социометрический статус, так как подростки с высоким социометрическим статусом будут способствовать остальным подросткам отказаться от объекта зависимости.

Аддиктивное поведение может привести к серьезным проблемам не только у самого зависимого, но и у его окружения. Подростковые аддикции являются объектом изучения педагогов и психологов, так как в этом возрасте аддиктивное поведение наиболее часто встречается. Первичная социально-психологическая профилактика самая эффективная, так как аддиктивное поведение хорошо поддается коррекции именно на ранних стадиях развития аддикций, поэтому очень важно выявить проблему в самом ее начале и принимать меры борьбы с ней.

Понятие «социально-психологическая профилактика» понимается как формирование положительных жизненных установок, ценностей, опыта подростков.

Необходимо подчеркнуть, что современная ситуация употребления психоактивных веществ находит свое отражение в самых разнообразных формах (распространение деструктивных религиозных сект и неформальных молодежных объединений экстремистской направленности, неконтролируемое влияние компьютерных технологий, рост уровня нелегальной миграции, беспризорности и т. д.), что в свою очередь должно находить отражение в профилактических программах [4].

Под социально-психологической профилактикой понимают предотвращение негативных тенденций социального развития подростка в нестабильных условиях микросреды. Профилактика подразумевает усиление позитивных воздействий на подростка с

целью поддержания и укрепления механизмов внутренней безопасности перед лицом социально-психологических проблем.

В общем смысле, профилактика – это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления или устранение факторов риска.

По мнению М.А. Галагузовой, «социально-психологическая профилактика – это совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении подростков» [2].

Р.В. Овчарова следующим образом толкует понятие «социально-психологическая профилактика – это профилактическая деятельность, которая осуществляется на уровне государства через систему мер повышения качества жизни, минимизацию факторов социального риска, создание условий для реализации принципа социальной справедливости [3].

Психологическая профилактика – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

И.А. Ахметшина под социально-психологической профилактикой понимала, что это система мероприятий, которая направлена на выявление и предупреждение явлений дезадаптации обучающихся или воспитанников образовательных учреждений, включающая разработку и реализацию профилактических программ [1].

На начальных этапах корректировать аддиктивное поведение намного проще, чем тогда, когда зависимость вошла в привычку, однако, именно на этом этапе подростки и их родители крайне редко прибегают к помощи специалистов из-за стадии отрицания: ни близкие люди подростка, ни он сам не хотят верить, что зависимость существует, и пытаются решить проблему самостоятельно. На более поздних стадиях проблему замечают родственники и педагоги, в то время, как подростки уже не готовы к изменению своего поведения.

В сфере образования профилактика является приоритетным направлением в решении проблем, связанных с формированием негативной аддикции. Известно, что социометрический статус подростков в обществе не является постоянным, его можно как заработать, так и потерять, в связи с этим актуально проведение социально-психологической профилактики аддиктивного поведения среди подростков методом повышения их социометрического статуса, поскольку они имеют высокую тенденцию его развития. Этот метод основан на повышенном внимании к достижениям и успехам подростка, помощи в самореализации и повышении его социометрического статуса как среднего сверстника. Основным направлением профилактики является ориентация на помощь в изменении отношения к способам снятия стресса при психологической поддержке специалистов.

Под профилактикой аддитивных форм поведения подростков определяют:
– Выявление причин и условий, способствующих возникновению проблем.

– Предупреждение возникновения недопустимых отклонений от системы социальных стандартов в поведении подростков.

– Сохранение, поддержание и защита уровня и образа жизни подростков.

– Содействие подросткам в достижении поставленных целей, раскрытие их творческих способностей и внутренних потенциалов.

Когда первичная профилактика не принесла нужного результата, возникает потребность в мероприятиях по вторичной профилактике аддиктивного поведения. Она подразумевает под собой работу по предупреждению возможного перехода существующих аддикций в поведении подростка в устойчивые формы, а также по предупреждению развития вторичных дефектов. Так, вторичная профилактика направлена на тех подростков, у которых уже сформировано аддиктивное поведение.

Основные задачи вторичной профилактики:

– Недопущение перехода поведенческих аддикций подростка в более тяжелые.

– Оказание своевременной социально-психологической поддержки подростка, находящегося в сложной жизненной обстановке.

Третичная профилактика включает в себя социально трудовую адаптацию, направленную на тех подростков, которые уже обладают устойчивыми формами аддикций.

Такая профилактика нацелена на предупреждение рецидивов аддиктивного поведения у подростков с уже сформировавшимся зависимым поведением. Основная цель третичной профилактики состоит в снижении последствий и уменьшении вероятности развития дальнейших случаев аддиктивного поведения. Третичная профилактика предполагает разработку целой системы действий, нацеленных на снижение возобновления поведенческих аддикций и активизацию их личностных ресурсов, которые могут способствовать их адаптации к условиям среды и формированию социально-эффективного поведения.

Для профилактики аддиктивного поведения используют программы различных направлений. Существуют программы, которые используют привлечение подростков в исследовательскую и проектную деятельности, такие программы всегда ориентированы на практику. В процессе реализации проекта подросток не просто ищет нечто новое, но и решает реальную, вставшую перед ним проблему, поэтому особое место в системе профилактической работы должно занять превентивное обучение подростков – сочетание овладения их знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении личностного здоровья.

Широко известны программы таких направлений: антиалкогольные, антинаркотические и антитабачные. Такие программы начали создаваться и проводиться очень давно, так как в них нуждаются постоянно. Программы реализуются, прежде всего, в общеобразовательных учреждениях, поэтому внедряют и проводят эти программы в школах – учителя, школьные психологи, социальные педагоги, сами ученики и их родители.

Профилактические программы более востребованы если, участвуя в них подростки приобретают навыки к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих. Подростки учатся построению позитивных отношений со сверстниками, могут выработать собственные

правильные цели в жизни. Участие в программах и проектах формирует у учащихся адекватную самооценку. Широко известны семейные профилактические программы. Они охватывают работу не только с учащимися, но и с родителями. Бывает так, что родители становятся активными участниками программ.

Подрастающее поколение воспитывается в учебных заведениях, и именно там накоплен большой опыт и есть потенциал и возможность прививать учащимся навыки здорового образа жизни. Педагоги и работники учебных заведений могут повлиять на развитие притязаний и самооценку обучающихся всех возрастных групп. Профилактическая работа в образовательном учреждении включает в себя много аспектов и задач. Педагоги могут разъяснять вред псих активных веществ для организма, могут формировать ценностное отношение к своему здоровью, а также, изучая школьный коллектив, наблюдая за подростками, могут выявить «группу риска» и предотвратить социальную дезадаптацию ребенка. Работа по профилактике отклоняющегося поведения в школах должна проходить систематически. Только при систематической и комплексной работе можно воспитать положительные жизненные ценности.

В учебных заведениях применяются все виды воспитания: гражданское воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, духовное и нравственное воспитание детей и подростков на основе российских традиционных ценностей, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, физическое воспитание и формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Считается, что подростки хорошо откликаются на занятия, проводимые в форме тренингов. Они с удовольствием включаются в игры и задания, предлагаемые руководителем тренинга. На тренингах, выполняя упражнения или принимая участие в играх легче выработать какой-то навык.

Участие детей и подростков в различных проектах и коллективных творческих делах способствует вовлечению их в совместную творческую деятельность. Социальные проекты: «Быть здоровым – это здорово!», «Молодежь против наркотиков!», «Скажем «НЕТ» вредным привычкам» - направлены на формирование здорового образа жизни.

Все реализованные проекты и программы приносят, несомненно, только пользу.

Таким образом, необходимо не затягивать, а вовремя выявлять аддиктивное поведение подростков, для того, чтобы профилактика принесла результат, для поддержания и защиты уровня и образа жизни подростков.

Литература

1. Ахметшина И.А. Социально-психологическая профилактика учащихся в общеобразовательных учреждениях. М., Речь, 2018. 59 с.
2. Галагузова М.А. Социальная педагогика // Вестник Челябинского государственного университета, 2019. 99 с.

3. Овчарова Р.В. Справочник социально-психологической профилактики. Известия ПГПУ, 2017. 87 с.
4. Попов В.А., Данилова, М.В., Егорова, Т.В. Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков. М: Издательский центр «Академия», 2013. 176 с.
5. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. Когито-Центр; Москва, 2006. 288 с.
6. Усков А.Ф. Психология и лечение зависимого поведения. Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.

© Сорокина А.Д., 2023

УДК 37.013.42

Тарабарина Т.Е.

Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ОСОБЕННОСТИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст является самым критичным в период развития человека, сопровождающийся перестройкой физиологических особенностей и всех сфер жизнедеятельности, из-за чего алкогольная зависимость у подростков вырабатывается быстрее. Алкоголизация приводит к возрастанию степени заболеваемости, преступности, смертности и социального сиротства. Процесс восстановления и лечения от алкогольной зависимости ребёнка подросткового возраста происходит гораздо дольше и сложнее, чем у взрослого человека. Проблема алкоголизации в настоящее время порождает озабоченность, как из-за большого количества злоупотребляющих алкогольных напитков, так и из-за темпа охватывания значительного количества людей, как молодежи, так и подростков.

На 2021 год число девушек, страдающих алкогольной зависимостью, по данным медико-социальных исследований, возросло до двадцати процентов, а юношей – до тридцати трех процентов. Средний возраст злоупотребляющих алкоголь составляет четырнадцать – пятнадцать лет [1]. Это сказывается как в экономическом аспекте, так и на здоровье молодого поколения в целом.

Необходимо отметить, что злоупотребление алкоголем ведёт к аддиктивному, девиантному, асоциальному поведению личности, а также к ухудшению здоровья и смертности на территории государства.

Крафт-Эбинг и М. Гусс определили алкогольную зависимость как комплекс нарушений психических, но и физических функций организма, вызванных каждодневным потреблением спиртосодержащих напитков [2, с. 38].

А.А. Портновым и И.Н. Пятницкой было введено понятие алкогольной зависимости как заболевание, связанное с панической зависимостью к употреблению спирта, из-за которого возникают нервно-психические расстройства и нарушения организма в целом [2, с. 2].

М.А. Галагузовой были выделены особенности подростковой алкоголизации [3]:

- стремительное привыкание к алкоголю. У подростков развивающийся организм с интенсивным обменом веществ и большей массой крови. Так же детский организм наиболее богат водой, что увеличивает повреждающее воздействие спирта, так как он поглощает ее.
- возникновение болезней. У подростков устойчивость нервной системы к действию спиртосодержащих напитков снижена, из-за чего формируются процессы её разрушения.
- употребление большого количества спирта. Тинэйджеры употребляют втайне от родителей, близких людей и общества, принимая все количество алкоголя за один раз.
- стремительное формирование опьянения. Для них становится правилом и нормой употреблять алкоголь по любому поводу.

Злоупотребления спиртных напитков оказывает негативное влияние, как на здоровье подрастающего организма, так и на социальный статус подростка. Алкоголизация ведёт к

ослабленному самоконтролю, увеличению количества преступлений и правонарушений, снижению умственной деятельности, ухудшению здоровья, распаду взаимоотношений в семье, возникновение агрессии и «ломки» к алкогольным напиткам.

Также М.А. Галагузовой было выделено, что в группу риска входят дети, у которых [3]:

- близкие люди, семья злоупотребляли алкогольными напитками;
- дети, имеющие черепно-мозговые травмы;
- дети, у которых наблюдается дисфункция мозговой деятельности.

К факторам подталкивающих к употреблению алкоголя относят [3]:

- стремление показать своё место и свою взрослость среди друзей и знакомых;
- стремление быть «своим» в компании сверстников или подростков старших по возрасту;
- внутренние факторы (переживания, конфликтные ситуации, сомнения);
- стремление к позитивному настроению через алкоголь;

Зачастую злоупотребляют спиртными напитками подростки, у которых не складываются отношения в семье. Конфликтные ситуации дома негативно сказываются на психо-эмоциональном состоянии подростка. Из-за чего он сбегает из дома в компании друзей, чтобы отвлечься от проблем и забыться с помощью алкогольных напитков.

Н.В. Ткачук выделил три стадии развития спиртной зависимости [4]:

– начинающей стадией является то, что алкоголизм развивается постепенно. Признаками является: нарушение памяти, систематическое пьянство, а также формирование психической зависимости от спирта. Из-за частого употребления, у подростка снижается чувствительность организма к спиртосодержащим напиткам. Возникает агрессия, злобность, грубое отношение к окружающим и к самому себе.

Вне состояния алкогольного опьянения для подросткового возраста отличительными чертами являются гнев и раздражительность; с трудом удается сконцентрировать внимание, увеличивается рассеянность и отвлекаемость; формируются трудности в процессе обучения и других видах деятельности; нарушается сон и прием пищи.

– вторая стадия сопровождается большим влечением к спирту, увеличивается доза потребления алкоголя, уменьшается самоконтроль; возникает синдром похмелья, становятся наглядно-заметными признаки изменения личности.

– заключительная стадия сопровождается усилением зависимости от алкогольных напитков. У многих тинэйджеров возникают слабость, потеря аппетита и полового влечения, а также судорожные припадки, развивается эгоизм, плохое настроение, депрессия.

Алкогольная зависимость подростков обуславливается различными причинами. Так, Н.В. Ткачук выделил основные причины употребления алкогольных напитков подростками [4]:

– родители-алкоголики (неблагополучный психологический климат семьи, неправильное воспитание, невнимательность к своему ребенку, неправильная модель поведения: подросток видит, что происходит в семье и думает, что это норма; анализируя поведение родителей, начинает выпивать либо с друзьями, либо вместе с родителями);

– конфликты в семейном окружении (развод родителей, ссоры, крики: подростки, видя ссоры родителей, могут винить и осуждать себя в этом; из-за стрессовых ситуаций, происходящих в семейном окружении, тинэйджеры уходят из дома к сверстникам и начинают употреблять спиртное и наркотики, так как не видят другого выхода из сложившейся ситуации);

– отрицательное влияние (мнение, что употреблять спиртное и никотиновые вещества – это по-взрослому, подпитывается сверстниками, друзьями и компанией, в которой находится подросток: употребляя алкоголь, они не задумываются о том, что незрелый организм быстро привыкает к этому и подросток превращается в алкозависимого);

– ложное веселье (следуя алкогольной поведенческой модели взрослых, подростки в своей сформировавшейся компании на праздники покупают алкогольные напитки и употребляют их);

– пропаганда химических веществ (СМИ, журналы, газеты, интернет распространяют рекламу спиртных напитков: у подростков формируется мнение, что алкоголь – это весело и легкодоступно, особенно, если за ребенком отсутствует контроль со стороны взрослых);

– наследственность (предрасположены к алкоголизму подростки, родители которых злоупотребляли спиртным до зачатия или во время беременности).

Так же склонность к употреблению алкоголя возникает вследствие черепно-мозговых травм и наследуемых акцентуаций характера. Подростки употребляют, чтобы облегчить общение среди сверстников, затормозить внутренние переживания, привлечь внимание родителей и близких людей. Из-за недостатков воспитания тинэйджер пытается удовлетворить потребность в завоевывании своего места в компании. В асоциальных компаниях это происходит с помощью выпивки, употреблением наркотиков и т. д.

М.А. Галагузовой были выделены основные признаки, по которым можно распознать алкоголизм ребенка подросткового возраста [3]:

– окружение подростка (родители могут через друзей или социальные сети узнать и проверить где и на что их ребенок тратит карманные средства);

– запах (в случае если подросток приходит с улицы, со школы и от него пахнет алкогольными напитками, нужно выяснить из-за чего ребенок употребляет спиртное);

– скрытность (если ребенок был общительным и неожиданно перестал делиться личным, говорить, куда он ходит и чем занимается – это может говорить о том, что он начал употреблять алкогольные напитки или наркотические вещества);

– раздражительность (перепады настроения могут говорить о том, что подросток возможно уже страдает алкогольной зависимостью и ему необходима помощь специалистов);

– постоянное состояние опьянения;

– жалобы на головные боли, рвота, частичная потеря памяти.

Основные симптомы спиртной зависимости родители могут не заметить из-за занятости на работе или личных проблем.

Хронологическая последовательность алкогольной зависимости подростков можно представить следующим образом [4]:

- мотивы (основная причина употребления);
- замкнутость и застенчивость (подросток становится скрытным);
- вегетативное нарушение (уменьшение сердечных сокращений);
- снижение физической активности (сонливость, усталость);
- снижение интеллекта, ухудшение памяти;
- агрессивное поведение (гнев, драки);
- авитаминоз (алкоголь уничтожает все полезные свойства организма);
- нарушение обмена веществ;
- суицидальные мысли и затяжные депрессии;
- возникновение незапланированной беременности или возникновение венерических заболеваний.

Проанализировав причины и факторы формирования алкогольной зависимости (М.А. Галагузова, Н.В. Ткачук, Ц.П. Короленко, С.С. Корсаков, О.Ф. Ерышев), я сделала вывод, что склонность к алкоголю возникает под влиянием трех факторов:

- психологического (физиологическая тяга к алкоголю),
- социально-общественного (общественные причины и факторы, подталкивающие человека к частому употреблению алкогольных напитков),
- биологического (склонность к выпивке у подростка вследствие злоупотребления матери при беременности).

С целью определения алкогольной зависимости подростков было проведено эмпирическое исследование на базе одной из школ г. Владимира среди 22 учащихся в возрасте 15-16 лет.

В исследовании использовались следующие методики: тест-опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин); «Скринирующая методика для выявления алкоголизма» (В.И. Полтавец); Тест «АУДИТ» (М.Дж. Бон, Т.Ф. Бабор, Х.Р. Краулер) [5].

Данные методики были выбраны в связи с точным диагностированием аддиктивной склонности подростков, а также алкогольной зависимости среди учащихся.

По итогам анализа результатов тест-опросника «Аддиктивная склонность» можно сделать вывод, что у 82% респондентов не обнаружены склонности к зависимостям, которые могут привести к негативным последствиям в ближайшем будущем. Риск зависимого поведения не выражен, подростки больше времени уделяют учебе и общению со сверстниками.

У 14% учащихся обнаружен умеренный риск зависимого поведения, который свидетельствует о том, что существует высокая вероятность к наличию зависимого поведения. Это может привести к негативным последствиям, как в настоящее время, так и в будущем. Начало употребления запретных веществ возникает под влиянием сверстников, а также из-за интереса попробовать алкогольные напитки и никотиносодержащие вещества.

У 4% учащихся обнаружены признаки зависимого поведения. Это свидетельствует о том, что подросток находится в группе риска и предрасположен к зависимому поведению.

Зачастую подростки из группы риска ежедневно употребляют запрещенные вещества, чтобы улучшить настроение и избавиться на некоторое время от проблем и внутренних переживаний.

По результатам «Скринирующей методике для выявления алкоголизма» было выявлено, что у 91% учащихся не обнаружено зависимого поведения от алкогольных напитков. Это говорит о том, что подростки увлечены учебной деятельностью, общением с семьей и друзьями.

У 9% опрошенных была выявлена зависимость от спиртных напитков. Подростки входят в группу риска, злоупотребляя алкогольной продукцией. Это негативно складывается на здоровье и жизнедеятельности в целом.

С помощью теста «АУДИТ» было установлено, что у 63% учащихся существуют представления об алкогольных напитках и их вреде, но это не приводит к алкогольной зависимости. Об алкоголе подростки могли слышать от родителей, друзей, СМИ, но сами не употребляют его.

У 28% респондентов существует малый риск появления алкогольной зависимости. Минимальные дозы спиртного повышают риск формирования заболеваний. Спиртные напитки в подростковом возрасте противопоказаны даже в минимальных дозах, так как это может привести к негативным последствиям.

У 9% опрошенных выявилось, что существует алкогольная зависимость. Такие подростки входят в группу риска, которым нужна помощь специалистов. Подростки могут столкнуться с потерей памяти, отстранением от родителей и близких людей, быть замкнутыми и проявлять агрессию.

Дальнейшая работа специалиста будет построена в рамках психологической профилактики с привлечением родителей и ближайшего окружения. В данном случае профилактика рассматривается на трех уровнях: работа с подростками, склонными к алкогольной зависимости, первичная профилактика алкогольной зависимости подростков и работа с родителями.

Спиртное оказывает отрицательное влияние на психическое состояние личности, интеллектуальную сферу и телосложение подростка. Зачастую от постоянного употребления алкоголя подростки набирают лишний вес, у них опухает лицо и пальцы рук. У зависимых тинэйджеров повышается артериальное давление, развивается тахикардия, и аритмия, возникает гастрит, гепатит, панкреатит, пиелонефрит, цистит и уретрит. Снижается иммунитет, что приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Такие подростки вступают в беспорядочные половые связи, которые приводят к нежелательной беременности или венерических заболеваний.

У зависимых от алкоголя подростков снижается познавательная активность и результативность учебной деятельности, ухудшается запоминание новой информации, возникают проблемы в межличностных отношениях в образовательном учреждении. Нарушается процесс формирования представлений об общественных нормах и ценностях, развивается асоциальное поведение.

Подростки-алкоголики зачастую отказываются от обучения после получения основного общего образования. У многих возникает делинквентное поведение, совершаются кражи, правонарушения и преступления.

Несмотря на тяжесть современного состояния проблемы, ученые теоретики и практики ищут пути противодействия этой пагубной зависимости.

Ш.Б. Иргашев и Л.А. Турсунходжаева определяют профилактику алкогольной зависимости как искоренение у человека патологической зависимости от спиртных напитков [2].

Принято выделять три комплекса мер по профилактике алкоголизма:

- 1) Первичная профилактика – устранение алкогольной зависимости у подростков. Задача – недопущение возникновения влечения к алкоголю;
- 2) Вторичная профилактика – исключение алкоголизма у взрослых. Задача профилактики – предупреждение перехода заболеваний в тяжелую стадию;
- 3) Третичная профилактика – ориентирована на людей, которые прошли реабилитацию. Задачи – помочь противостоять искушению употребления алкогольных напитков.

К числу профилактических мер, необходимым условием успешности которых является консолидация усилий заботливых родителей и квалифицированных специалистов, можно отнести:

- изоляция и ограничение подростка от злоупотребляющих друзей и родителей;
- занятие каким-либо видом спорта;
- смена обстановки (поездка в лагерь, к родственникам в другой город и т. д.);
- профилактические лекции в общеобразовательных учреждениях на тему алкоголизации подростков.

Таким образом, можно сделать вывод, что подростковый возраст является более подверженным к употреблению алкоголя, наркотиков и табакосодержащих продуктов. Совокупность причин и мотивов, таких как любопытство, приглушение внутренних переживаний и психологических травм, уход от конфликтов в семье способствуют развитию алкогольной зависимости. Важно не только бороться с деструктивными последствиями воздействия алкоголя на организм подростка, но и прежде всего реализовывать профилактические мероприятия.

Литература

1. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, в 2001 году. Психическое здоровье: новое понимание, новая надежда. <https://clck.ru/35BrWq>
2. Справочник социального педагога. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ВАШ, 2013. 294 с.
3. Штинова Г.Н., Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н. и др. Социальная педагогика. М.: ВЛАДОС, 2008. 447 с.
4. Суртаев Б.М., Ткачук Н.В. Профилактика вредных привычек – основа здорового образа жизни подрастающего поколения // Вестник угрюдения. 2013. №1(12). С. 167-176.



5. Ионина О.В. Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению. Тула, 2019. <https://clck.ru/35BrTh>

© Тарабарина Т.Е., 2023

УДК 159.9

Цвигун Д.С., Наумова Ю.А.

Новосибирский государственный университет экономики и управления
г. Новосибирск, Россия

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В наши дни значение рефлексивных способностей личности активно возрастает, поскольку именно они дают человеку возможность эффективно действовать в регулярно изменяющемся мире. Значимость феномена рефлексии возрастает, в том числе и в сфере образования. Она составляет не только часть процесса обучения, но и является результатом личностного саморазвития [2].

В юношеском возрасте, на период которого зачастую приходится период получения человеком профессионального образования, происходит углубление самопознания, возрастает интерес человека к своей индивидуальности [1]. Результатом активного процесса самоанализа становится идентичность: социальная, профессиональная, гендерная, но в первую очередь личностная. Она представляет собой интеграцию представлений человека о самом себе и ожиданий других людей, перенесенных в сознание индивида [5].

Многими исследователями отмечается связь личностной идентичности и процесса ее становления с рефлексивными способностями человека. Однако можно предположить, что студенты разных специальностей, находящиеся на сходных ступенях идентичности, имеют различные показатели развития рефлексивности. Это может быть обусловлено тем, что студенты определенных специальностей не знакомы с данным феноменом и не прикладывают усилий для развития своих рефлексивных способностей, что и обуславливает актуальность исследования.

В начале исследования было выдвинуто предположение о том, что степень развития рефлексивных особенностей личности, как механизма саморегуляции и восприятия окружающего мира, различается у студентов, находящихся на одной ступени развития личностной идентичности, но обучающихся на разных специальностях.

В эмпирическом исследовании приняли участие 167 НГУЭУ, НГТУ, НГУАДИ, АГМУ, СПбГУ различных направлений обучения в возрасте 18-20 лет. Среди участников исследования 20 человек изучают науки об обществе, 30 – педагогические и гуманитарные науки, 27 человек получают образование в области культуры и искусства, 25 – в области медицины, а 2 самые большие подгруппы в 32 и 33 человека обучаются профессиям, связанным с техническими и естественными науками соответственно.

По результатам исследования личностной идентичности было выявлено, что из всех ее ступеней среди студентов всех специальностей присутствуют следующие три: преждевременная идентичность, мораторий, достигнутая идентичность (рис.). При помощи методики Л.Б. Шнейдер [5] было выявлено, что студенты с преждевременной идентичностью не делали независимых жизненных выборов, идентичность ими не осознается. Индивиды в статусе моратория находятся в состоянии кризиса и пытаются разрешить его. Достигнутая

идентичность характеризуется сформированностью личностно значимых ценностей и убеждений, обеспечивающих чувство направленности и осмысленности жизни.

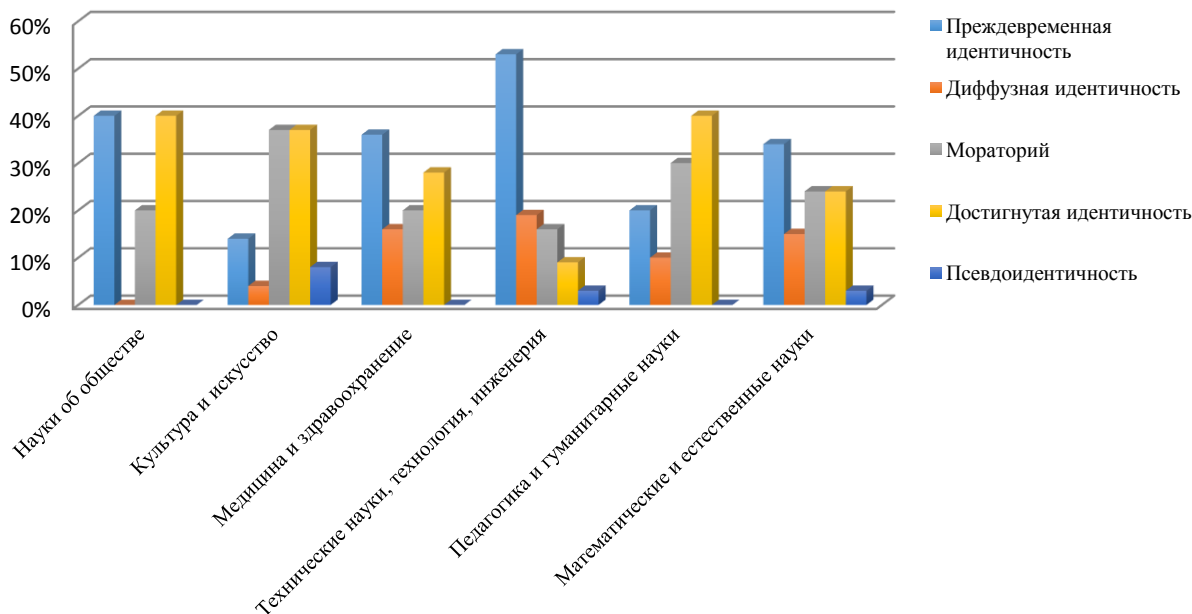


Рис. Результаты исследования по «Методике исследования личностной идентичности (МИЛИ)» Л.Б. Шнейдер, %

Полученные результаты были обработаны в программе Statistic 7.0 при помощи непараметрического критерия хи-квадрат Пирсона для определения меры связи признаков (табл. 1).

Таблица 1

Итоговая таблица частот. Коэффициент сопряженности признаков (Пирсона)

Специальность	Преждевременная идентичность	Мораторий	Достигнутая идентичность	Диффузная идентичность	Псевдоидентичность
Науки об обществе	8	4	8	0	0
Педагогика и гуманитарные науки	6	9	12	3	0
Культура и искусство	4	10	10	1	2
Медицина и здравоохранение	9	5	7	4	0
Технические науки	17	5	3	6	1
Математические и естественные науки	11	8	8	5	1
Всего:	55	41	48	19	4

Значения критерия хи-квадрат Пирсона, превышающие критическое, были получены при исследовании сопряженности между такими признаками как: «технические науки» и «преждевременная идентичность», «математические и естественные науки» и

«преждевременная идентичность», «культура и искусство» и «мораторий», «педагогика и гуманитарные науки» и «достигнутая идентичность», «культура и искусство» и «достигнутая идентичность». В данных случаях можно говорить о наличии статистической взаимосвязи между изучаемыми признаками при соответствующем уровне значимости. Можно предположить, что студенты гуманитарных и творческих специальностей, у которых были выявлены более высокие уровни личностной идентичности, знакомы с понятием рефлексии и стремятся развивать у себя данную способность, а также имеют большую склонность к самопознанию, в отличие от студентов, обучающихся на технических и естественнонаучных специальностях. Таким образом, для исследования особенностей рефлексивных процессов личности студентов разных направлений обучения, были отобраны 144 студента, имеющих преждевременную, достигнутую идентичность или мораторий.

Результаты исследования по методике «Тест рефлексии. Методика диагностики уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова [4] позволили сделать вывод, что среди студентов, находящихся на ступени преждевременной идентичности, преобладает либо низкий, либо средний уровень развития рефлексивности. Средний уровень характеризуется недостатком самоконтроля поведения в актуальной ситуации, а личностям с низким уровнем рефлексивности присуща несформированность процессов самопознания.

Среди студентов, находящихся на ступени кризиса идентичности, преобладает средний уровень развития рефлексивности. Респонденты с высоким уровнем рефлексивности были выявлены только в 2 подгруппах: «культура и искусство» и «математические и естественные науки». А у студентов подгруппы «технические науки» был обнаружен только низкий уровень развития рефлексивности. Это можно объяснить возможностью решения кризиса идентичности, как в положительную, так и в отрицательную сторону: переходом к достигнутой или преждевременной идентичности.

В группе студентов с достигнутой идентичностью доминирует средний уровень развития рефлексивности. В подгруппе «культура и искусство» преобладает высокий уровень развития рефлексивности.

Результаты исследования по методике «Методика уровня выраженности и направленности рефлексии» М. Гранта [3] показали, что среди большинства студентов, находящихся на ступени преждевременной идентичности, преобладает средний или повышенный уровень саморефлексии. Среди студентов подгруппы «культура и искусство» не было выявлено низких показателей саморефлексии, а среди студентов подгруппы «технические науки» пониженные показатели преобладают. Социорефлексия в данной группе выявлена на среднем или повышенном уровне, что свидетельствует о среднем уровне стремления к пониманию чувств, переживаний, мыслей, особенностей других людей.

Среди студентов, проходящих кризис идентичности (мораторий), также преобладают средний или повышенный уровни развития саморефлексии. Высокие значения были выявлены только в подгруппе «искусство и культура». В группе преобладают повышенный и высокий уровни социорефлексии, что свидетельствует об активном стремлении студентов анализировать содержания сознания других людей.

Среди студентов с достигнутой идентичностью преобладают повышенные или высокие показатели саморефлексии. У студентов подгруппы «технические науки» вновь не было обнаружено повышенных результатов, а у студентов подгруппы «культура и искусство» был выявлен только высокий уровень саморефлексии. У большинства преобладает высокий уровень развития социорефлексии, однако среди представителей технических специальностей большинство имеет средний уровень развития социорефлексии.

Результаты статистической обработки при помощи критерия Краскела-Уоллиса представлены на таблицах 2-7.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «науки об обществе», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	6,33	0,72	6,3	0,57	6,3	0,58
Саморефлексия	12,41	0,0014	12,42	0,0018	13,7	0,0015
Социорефлексия	6,99	0,72	6,06	0,11	6,06	0,109

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «педагогика и гуманитарные науки», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	6,081	0,48	6,78	0,33	6,71	0,38
Саморефлексия	14,26	0,0026	14,27	0,0018	10,5	0,0019
Социорефлексия	18,27	0,0046	18,28	0,0042	14,75	0,0036

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «культура и искусство», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	0,17	0,67	1,72	0,18	0,18	0,2
Саморефлексия	7,88	0,002	12,06	0,0019	12,07	0,0019
Социорефлексия	5,205	0,22	2,71	0,09	2,72	0,092

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «медицина и здравоохранение», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	7,5	0,005	10,57	0,23	10,58	0,24
Саморефлексия	11,89	0,0018	10,05	0,0018	10,05	0,0018
Социорефлексия	10,88	0,012	10,25	0,016	10,25	0,017

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «технические науки», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	0,81	0,066	0,82	0,66	0,82	0,66
Саморефлексия	8,42	0,04	8,43	0,3	8,97	0,029
Социорефлексия	2,06	0,35	2,73	0,25	2,73	0,24

Таблица 7

Результаты сравнительного анализа особенностей рефлексии студентов направлений «математические и естественные науки», находящихся на разных ступенях личностной идентичности

Параметры	Н-Краскела-Уоллиса					
	Преждевременная идентичность		Достигнутая идентичность		Мораторий	
	Н	р	Н	р	Н	р
Рефлексивность	8,84	0,121	7,36	0,025	8,83	0,025
Саморефлексия	11,6	0,0018	11,5	0,0016	11,6	0,0017
Социорефлексия	10,29	0,001	17,88	0,0015	17,89	0,0015

По результатам статистической обработки можно сделать вывод о значимости критерия Краскела-Уоллиса по параметру «саморефлексия» во всех исследуемых группах за исключением представителей технических специальностей. Значимость критерия позволяет говорить о наличии значимых различий в саморефлексии у студентов одной специальности, находящихся на разных ступенях личностной идентичности. При этом в группе «математические и естественные науки» значимый критерий Краскела-Уоллиса был получен и по параметру социорефлексия».

Интерпретируя полученные результаты, можно говорить о том, что среди студентов, обучающихся на одинаковых специальностях, однако находящихся на разных ступенях личностной идентичности, существуют значимые различия в уровне развития саморефлексии. При этом студенты группы «математические и естественные науки» имеют значимые различия и в степени развития социорефлексии, а среди студентов группы «технические

науки», исходя из ступени личностной идентичности, не было обнаружено значимых различий в особенностях рефлексивных процессов.

Поскольку значения критерия хи-квадрат Пирсона, превышающие критическое, были получены при исследовании сопряженности между степенью личностной идентичности и такими специальностями как: технические науки, математические и естественные науки, культура и искусство и педагогика и гуманитарные науки – необходимо определить, существует ли различия в развитии рефлексивных способностей студентов разных специальностей, находящихся на одной ступени личностной идентичности. Обработка проводилась при помощи непараметрического критерия U-Манна-Уитни.

Таблица 8

**Результаты статистической обработки
при помощи непараметрического критерия U-Манна-Уитни**

Признак	U эмп.	Уровень значимости	Средние значения по группе «тех.науки»	Средние значения по группе «матем. и естеств. науки»
Рефлексивность	65,5	$p \leq 0,05$	1,2	1,9
Саморефлексия	58,5	$p \leq 0,01$	2,8	1,9
Социорефлексия	44	$p \leq 0,01$	3,2	4

Эмпирическое значение критерия по признаку «рефлексивность» попадает в зону неопределенности, поэтому мы можем принять гипотезу H_1 с вероятностью 95%. Эмпирическое значение критерия по признакам «саморефлексия» и «социорефлексия» меньше U критического, соответственно, различия в уровнях выборок существенны.

Так, полученные эмпирические значения критерия Манна-Уитни являются значимыми, поэтому мы можем говорить о том, что существуют значимые различия в рефлексивных процессах у студентов направлений «технические науки» и «математические и естественные науки», находящихся на ступени преждевременной идентичности. Студенты технических специальностей имеют более высокие показатели саморефлексии, а студенты математических и естественнонаучных направлений – социорефлексии и общей рефлексивности. При этом наиболее значимая взаимосвязь была выявлена при исследовании различий в уровне сам и социорефлексии.

Таблица 9

**Результаты статистической обработки
при помощи непараметрического критерия U-Манна-Уитни**

Признак	U эмп.	Уровень значимости	Средние значения по группе «культура и иск-во»	Средние значения по группе «пед. и гум. науки»
Рефлексивность	28,5	$p \leq 0,01$	2	2,75
Саморефлексия	24	$p \leq 0,001$	4,3	5
Социорефлексия	30	$p \leq 0,01$	5	4,6

Эмпирическое значение критерия по признаку «рефлексивность» попадает в зону неопределенности, поэтому мы можем принять гипотезу H_1 с вероятностью 95%.

Эмпирическое значение критерия по признакам «саморефлексия» и «социорефлексия» меньше U критического, соответственно, различия в уровнях выборок существенны.

Так, полученные эмпирические значения критерия Манна-Уитни являются значимыми, поэтому мы можем говорить о том, что существуют значимые различия в рефлексивных процессах у студентов направлений «культура и искусство» и «педагогические и гуманитарные науки», находящихся на ступени достигнутой идентичности. При этом студенты творческих специальностей имеют более высокие показатели социорефлексии, а студенты гуманитарных направлений – рефлексивности и саморефлексии. Стоит отметить, что при исследовании различий в общей рефлексивности и социорефлексии была выявлена высоко значимая взаимосвязь, а при исследовании различий в уровне саморефлексии выявленная взаимосвязь имеет крайне высокий уровень статистической значимости.

Интерпретируя все полученные результаты, можно сделать вывод, что среди студентов, обучающихся на одинаковых специальностях, однако находящихся на разных ступенях личностной идентичности, существуют значимые различия в уровне развития саморефлексии, за исключением представителей технических специальностей. Студентам данной группы свойственны низкие показатели рефлексивных способностей независимо от ступени личностной идентичности, на которой они находятся. Статистический анализ выявил значимые различия рефлексивных особенностей и студентов направлений «культура и искусство» и «педагогика и гуманитарные науки», находящихся на ступени достигнутой идентичности и студентов направлений «технические науки» и «математические и естественные науки», находящихся на ступени преждевременной идентичности.

Таким образом, можно говорить о том, что существуют различия в развитии рефлексивности как у студентов одной специальности, находящихся на разных ступенях личностной идентичности, так и среди студентов различных специальностей, которым присущ одинаковый уровень личностной идентичности. Подобный результат можно объяснить как значимостью феномена рефлексии в процессе становления личностной идентичности, так и особенностями понимания и отношения к феномену рефлексии студентов разных специальностей. Можно предположить, что студенты гуманитарных и творческих специальностей, у которых были выявлены более высокие уровни личностной идентичности, знакомы с понятием рефлексии и стремятся развивать у себя данную способность, а также имеют большую склонность к самопознанию, в отличие от студентов, обучающихся на технических и естественнонаучных специальностях. Таким образом, цель исследования была достигнута, а гипотеза о том, что степень развития рефлексивных особенностей личности, как механизма саморегуляции и восприятия окружающего мира, различается у студентов, исходя из ступени личностной идентичности и специальности, на которой они обучаются, подтвердилась.

Литература

1. Абдиева Г.И. Возрастные особенности юношеского периода // Архивариус. 2021. №3(57). с. 31-33. <https://clck.ru/35Brvs>

2. Алексеев Н.Г., Ладенко И.С. Направления изучения рефлексии // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. Новосибирск, 1987.

3. Денисова Е.Г. Разработка анкеты самооценки метакогнитивного поведения «Метакогнитивные навыки в структуре учебно-профессиональной деятельности» // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2022. №2(5). С. 6-24. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-2-6-24>

4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психол. журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

5. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. С. 128.

© Цвигун Д.С., Наумова Ю.А., 2023

УДК 159.9

Шаталова К.Е., Елизарова Е.Б.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ

В данной статье раскрывается одна из наиболее актуальных проблем подросткового возраста – взаимоотношения подростков в классном коллективе, а именно исследование межличностных отношений подростков с разным социометрическим статусом в группе сверстников.

При изучении проблемы взаимодействия подростков с разным социометрическим статусом выделяют следующие основные понятия: «подростковый возраст», «межличностные отношения», «группа», «социометрический статус».

Проанализировав различные подходы к определению данного категориального аппарата, можно выделить наиболее точные и полные из них.

1. Подростковый возраст – это период в жизни школьника, характеризующийся резкими физиологическими, физическими и психологическими изменениями.

2. Межличностные отношения – это неформальная структура отношений между людьми, которая возникает на основе чувств, аффектов, эмоций.

3. Группа – это ближайшее окружение человека, в котором люди активно взаимодействуют друг с другом в процессе определённой деятельности.

4. Социометрический статус – это положение человека в группе людей.

Изучением особенностей межличностных отношений подростков занимались А.И. Болтунова, Е.П. Ильин, Л.И. Краснопахтова.

А.И. Болтунова акцентирует внимание на том, что межличностное общение между людьми происходит вне деятельности. Важно отметить, что к 6 классу у подростков резко сокращается общение с родителями и возрастает общение со сверстниками своего пола. Здесь происходит так называемая переориентация с родителей и учителей на сверстников. Родители уже не могут удовлетворить потребности подростка в общении, поэтому школьники всё больше и больше начинают отдаляться от них. К 12-13 годам у них начинают появляться друзья, и возникает так называемое дружеское общение. Как правило, подростки завязывают дружбу именно с ровесниками своего пола. С 6 по 8 класс у школьников наступает кризисный период в разных сферах жизнедеятельности, например, в общении со сверстниками. В это время у них можно заметить неравномерность физического и психического развития. У девочек и мальчиков часто наблюдается тенденция к застенчивости, которая скрывается за развязным поведением. Несмотря на то, что взаимодействие со взрослыми значительно сокращается в младшем подростковом возрасте, к началу 9 класса оно снова приобретает значение для подростков. В этот период они пытаются выстроить доверительные отношения, услышать слова поддержки и совет от родителей. Что касается отношений со сверстниками, то с 9 по 11 класс школьники начинают делать акцент на своем собственном «Я». Они

начинают говорить о себе, о своих переживаниях, стремлениях, чувствах. Это характеризуется процессом становления личности, ростом интимной сферы, развитием потребности в эмоциональных контактах. Так же у сверстников в общении на первый план выносятся такие темы как политика, школьные проблемы, отношения, учителя [1, с. 493].

Е.П. Ильин считает, что подростки при выборе партнёра для общения обращают внимание на следующие качества: «волевой», «честный», «смелый». При взаимодействии со сверстниками особое значение играет наличие общих интересов, мотивов и стремлений. Например, подростки пытаются найти партнёра с похожими вкусами в музыке, фильмах, книгах и т. д. Некоторые исследования показали, что в 5 классе младшие подростки предпочитают общаться и дружить с популярными учащимися, т. е. «Звёздами». Они в какой-то степени даже начинают им подражать, для того чтобы и на них обратили внимание [2, с. 264].

Л.И. Краснопахтова отмечает, что в процессе межличностных отношений субъекты общения предъявляют друг другу определённые требования, которые не всегда могут быть удовлетворены. Дело в том, что в подростковом возрасте происходит процесс формирования различного рода качеств у подростка. Одни качества помогают выстраивать конструктивное общение и положительно влияют на взаимоотношения подростков. К таким качествам относят умение слышать другого, терпеливость, красноречие, великодушие, способность поставить себя на место другого, самообладание, сдержанность в эмоциях, юмористичность и умение идти на компромисс. Другие же качества могут быть отрицательными, которые будут только мешать созданию межличностных отношений. Здесь выделяют такие основные черты как эгоизм, резкость, хамство, агрессивность, заносчивость, наглость, демонстративность, категоричность [3, с. 92].

Н.Н. Обозов обращает внимание на то, что подросткам характерно вступать в различные субкультуры, в которых сверстники объединены общими интересами, соображениями, вкусами. Здесь вырабатываются определённые нормы поведения, ценности, установки, обычаи, которые принимаются всеми членами данного сообщества и объединяют их. Подростковая субкультура имеет большое влияние на подростка. Она позволяет подростку примерить на себя новые роли, самоутвердиться, адаптироваться к жизни. Такое влияние не имеет даже семья и школа. Если эмоциональная связь подростка с родителями не сильно нарушена, то субкультура может и не оказать большого влияния на систему ценностей ребёнка, но если же у подростка плохие отношения с семьёй, то он будет подвержен любому влиянию из вне.

Подростку очень важно найти своё место среди сверстников, занять определённое положение в системе межличностных отношений. Не вписаться в коллектив и стать изгоем – это самое опасное, что может произойти с школьником.

Основываясь на взглядах различных авторов, мы понимаем, что межличностные отношения подростков являются сложной системой, которая может приобретать различный характер. Наше исследование направлено на выявление типа межличностных отношений подростков, имеющих различный социометрический статус в группе сверстников.

Цель исследования заключается в определении различий в стилях межличностных отношений подростков с разным положением в группе сверстников.

Объектом исследования выступают межличностные отношения подростков. Предметом исследования является стиль межличностных отношений в группе сверстников в соответствии с социометрическим статусом.

Гипотеза исследования состоит в том, что существуют различия в стилях межличностных отношений подростков, занимающих различное положение в группе сверстников.

Задачи:

1. Определить социометрический статус подростков в группе сверстников.
2. Выявить тип межличностных отношений, предпочитаемый подростками в группе сверстников.
3. Выявить различия в стилях межличностных отношений подростков с различным положением в группе сверстников.

Методы исследования: методы теоретического анализа и синтеза, эмпирические методы («Социометрия» Дж. Морено, опросник Т. Лири «Тест межличностного поведения»).

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средней общеобразовательной школы № 16» в г. Владимир. Участие в исследовании приняли ученики 8 б класса в составе из 18 человек, где присутствовало 7 мальчиков и 11 девочек.

На первом этапе исследования мы определили статусную структуру в исследуемой группе с помощью метода социометрии Дж. Морено [4]. Согласно полученным результатам, «Звёзды» составили 22% (4 участника), «предпочитаемые» 39% (7 участников), «избираемые» 28% (5 участников), а «отвергаемые» 11% (2 участника) из всей группы.

На следующем этапе исследования диагностика проводилась с помощью методики Т. Лири «Тест межличностного поведения» для выявления предпочитаемого стиля межличностных отношений каждого участника исследования (данные представлены на рисунке 1) [5].

В ходе общего анализа результатов исследования стилей межличностных отношений подростков, которые относятся к группе «Звёзды», нам удалось установить, что по среднему арифметическому среди всех показателей в исследуемой статусной группе присутствуют высокие значения по следующим стилям: эксплуатирующий-соревнующийся (II) и скептически-недоверчивый (IV), а самый низкий результат получился у скромно-стушевающегося стиля (V). На основе полученных результатов в данной группе мы видим, что здесь преобладают доминантные стили межличностных отношений. Это может выражаться в недовольстве окружающими, в параноидальной подозрительности, в эксплуатации окружающих для достижения собственной цели. Так же школьники стремятся к обособленности, им присущи крайняя недоверчивость, эгоистические черты поведения и стремление быть над всеми, но в стороне от всех. Низкие показатели по скромно-стушевающемуся стилю позволяют сделать вывод о том, что у подростков, входящих в данную статусную группу не развито чувство вины и присутствует неконформизм.

В группе «Предпочитаемые» большинство межличностных стилей выражены менее ярко. Но есть и более высокие значения, например, по конвенционально-сотрудничающему (VII) и ответственно-великодушному (VIII) стилям. Это позволяет сделать вывод о том, что в группе «Предпочитаемые» подростки часто пренебрегают своими интересами во благо других, постоянно стремятся понравиться другим. Так же они склонны к великодушию, у них присутствует желание понравиться другим. Что касается эмоциональной сферы, то такие школьники характеризуются эмоциональной нестабильностью, которая может провоцировать истеричное поведение.

При анализе числовых значений по группе «Избираемые» мы определили, что наиболее выраженным стилем является конвенционально-сотрудничающий (VII). Испытуемые, которые попали в данную группу, стремятся к поиску признания со стороны окружающих, к групповым целям и сотрудничеству с другими людьми. А так же данные подростки характеризуются эмоциональной нестабильностью.

По данным в группе «Отвергаемые» присутствуют два стиля, которые наиболее часто проявляются у испытуемых: конвенционально-сотрудничающий (VII) и ответственно-великодушный стили (VIII). Это означает, что школьники часто пренебрегают собственными интересами, готовы пожертвовать чем-то со своей стороны ради помощи другому. Высокие числовые значения по данным стилям свидетельствуют о том, что у школьников может возникнуть повышенная напряженность.

Если сравнивать группу Звёзд и группу Отвергаемых, то мы увидим, что по I (автократически-властвующий), II (эксплуатирующий-соревнующийся), V (скромно-стужёвывающийся), VII (конвенционально-сотрудничающий), VIII (ответственно-великодушный) стилям получились противоположные значения. В то время, как у Звёзд I, V, VII, VIII стили получили низкие значения, то у Отвергаемых, по сравнению с ними эти значения более высокие. А по II стилю можно заметить, что у Звёзд получилось высокое значение, а у Отвергаемых низкое. Данные показатели свидетельствуют о том, что «Звёзды» характеризуются уверенностью в себе, независимостью от мнения окружающих и высокой самооценкой. В то время как «Отвергаемые» склонны во всём ставить себя на последнее место.

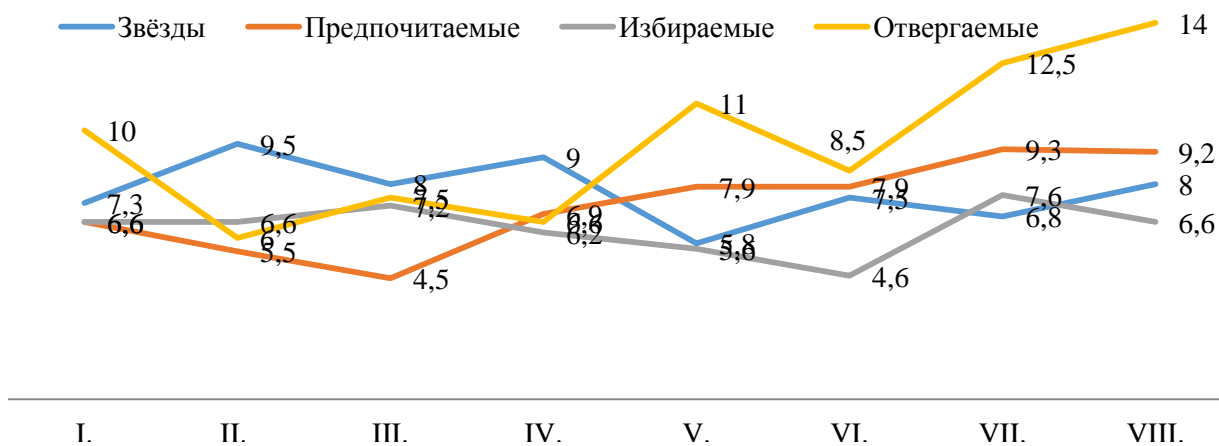


Рис. Сравнительный анализ выраженности межличностных стилей подростков с разным социометрическим статусом по методике Т. Лири

Результаты, полученные в ходе анализа двух методик, позволяют сделать вывод, что существуют различия в стилях межличностных отношений подростков, занимающих различное положение в группе сверстников.

При анализе результатов с помощью Н-критерия Крускала-Уоллиса были установлены достоверные различия по стилю «скромно-стусшевывающийся» среди 4 групп. У подростков, которые вошли в группу «Отвергаемые» имеется тенденция полностью покоряться окружающим, а так же им характерна низкая самооценка. А школьники, имеющие иной социометрический статус, редко чувствуют вину за свои поступки и не обвиняют себя в своих неудачах.

Исходя из полученных результатов, можно дать рекомендации по формированию межличностных отношений подростков со сверстниками, которые составлены с учётом их социометрического статуса и предпочитаемого стиля межличностных отношений. Подросткам, которые относятся к статусной группе «Отвергаемые» необходимо развивать уверенность в себе, повышать уровень самооценки. А школьникам, которые относятся к группе «Звёзды» необходимо формировать такое качество, как сотрудничество.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что существуют различия в стилях межличностных отношений подростков, занимающих различное положение в группе сверстников. Подростки с высоким статусом в группе предпочитают доминантные стили межличностных отношений, им характерны эгоистические черты, а так же властный характер. А подростки с низким статусом – доброжелательные стили, они дружелюбны, любезны с окружающими и стремятся к конформности.

Литература

1. Болтунова А.И. Особенности межличностного общения среди подростков // Молодой ученый. 2014. № 1 (60). С. 492-494.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. М.: Питер, 2018. 264 с.
3. Краснопахтова Л.И. Личность и межличностные отношения в группах и коллективах. Краснодар: КубГАУ, 2015. 92 с.
4. Морено Я.Л. Социометрия. <https://clck.ru/35BsqD>
5. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений (Т. Лири). М., 1990.

© Шаталова К.Е., Елизарова Е.Б., 2023

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Введение. Развитие информационных технологий, сети Интернет позволяет любому человеку, владеющему компьютером или гаджетами, мгновенно узнавать необходимую информацию. При этом спектр этой информации широк: от бытовых вопросов до получения научных сведений. С развитием сети Интернет и ее доступностью возник закономерный вопрос об информационной безопасности. Это связано с тем, что информация в ней распространяется быстро и осуществлять над ней контроль сложно. Особое место в научных исследованиях, публикациях занимает обеспечение информационной безопасности детей и подростков. Но следует отметить, что проблема информационной безопасности родителей слабо освещена. Возникает вопрос: насколько Интернет полезен или вреден для самих родителей? На данный момент для исследователей представляет интерес изучение онлайн практик матерей [3; 11-13], проводятся исследования по изучению образа материнства, который транслируется в Интернете [1; 4-6; 9; 10], осуществляется лингвистический анализ медиатекстов о материнстве и текстов, создаваемых матерями [2; 7]. Незначительно освещены вопросы использования матерями информации из интернет ресурсов, особенностей этой информации с социальной и психологической точки зрения, пользование информационными ресурсами отцами. Поэтому цель данной статьи провести анализ ресурсов сети Интернет, содержащих информацию для родителей.

Методология. Для исследования ресурсов сети Интернет, содержащих информацию для родителей, был использован отбор и анализ веб-ресурсов, анализ онлайн-документов [8; 14]. В качестве объекта исследования выбраны типы веб-ресурсов и особенности их содержания. Отбор веб-ресурсов, отражающих информацию для родителей, осуществлен на основе поисковых запросов в сети Интернет, отражающих наиболее частые проблемы в сохранении здоровья, воспитании, обучении и развитии детей и подростков. При анализе онлайн-документов внимание уделялось таким критериям, как авторство, форма изложения информации (статья, советы, памятки, консультации, диалоги), преобладающая тематика информации, возможность комментирования, обсуждения, профессионализм авторов в определенной области. Всего было изучено 53 веб-ресурса, на которых расположена информация для родителей.

Результаты. По результатам проведенного исследования были выявлены следующие типы веб-ресурсов, с помощью которых родители могут получить информацию: материнские онлайн сообщества, чаты; блоги, каналы; форумы; сайты различных учреждений (детские сады, школы, учреждения социального обслуживания, медицинские учреждения и пр.); сайты онлайн-библиотек, в том числе профессиональных учебных заведений.

Рассмотрим специфику каждого веб-ресурса.

К материнским онлайн сообществам были отнесены группы, создаваемые матерями на различных платформах и в социальных сетях. Множество таких групп можно найти в «Одноклассниках», «ВКонтакте». Следует отметить сообщества родителей на БебиБлоге (<https://www.babyblog.ru>), которые в результате поиска информации часто находятся в первой десятке. Отметим, что в таких сообществах может быть до нескольких миллионов участников. Тематика информации в материнских онлайн сообществах разнообразна: от выбора подгузников и смеси для новорожденного, проблем взаимоотношений с супругом, детьми и иными родственниками до обсуждений диет и жизни звезд. В них размещаются посты, содержащие семейные истории или истории взаимоотношений мужчины и женщины, графические посты, связанные с воспитанием детей, поведением мужчин и женщин. На данных веб-ресурсах происходит активное общение участников сообщества, обсуждение тем. Родители имеют возможность обратиться к другим участникам сообщества за советом. Характерно, что авторство информации, размещаемой на таком веб-ресурсе, за исключением комментариев, конкретных участников, отсутствует.

Блоги и каналы размещаются на видеохостингах (например, YouTube), специальных платформах (например, Яндекс.Дзен), в социальных сетях, мессенджерах (например, Телеграмм). В отличие от выше указанных сообществ, блоги, персональные сайты, каналы ведутся конкретными авторами. Возможности комментирования и обсуждения определяются самими авторами. Следует выделить два вида блогов: блоги, которые ведут профессионалы (психологи, педагоги, социальные работники, врачи и пр.) и блоги, которые ведут мамы.

Блоги профессионалов, в том числе, располагаются, на веб-ресурсах профессиональных сообществ, специально созданных для определенной категории авторов. Так, к ним можно отнести социальные сети: nsportal.ru, Маам.ру, b17.ru. На данных сайтах создают свои страницы профессиональные психологи, педагоги. Размещаемые материалы обладают авторством или имеют ссылки на авторство. Существует возможность обсуждения материалов, а также получения консультаций от специалистов. Тематика информационных контентов включает: тексты о различных сторонах психики, технологиях, методиках психологической и социальной работы, педагогике, советы и рекомендации. Спецификой веб-ресурсов профессиональных сообществ является то, что авторы предоставляют информацию о своей профессиональной компетенции (образование, квалификация, стаж). Вне профессиональных сообществ авторы блогов, каналов дают информацию на собственное усмотрение.

Блоги, которые ведут мамы, содержат информацию следующего плана: советы и рекомендации, «лайфхаки», связанные с уходом за детьми, их воспитанием и развитием, советы относительно супружеских отношений, отношений с родственниками, трансляция собственного образа жизни, как правило, отражающего успешность себя как мамы и женщины. Следует отметить, что в блогах мам наиболее часто распространены темы беременности, воспитания и развития, ухода за детьми раннего и дошкольного возраста. Это обусловлено и экономическими факторами. Некоторые мамы, находясь в декретном отпуске, получают дополнительный доход от ведения блогов и каналов. Социально-психологический

аспект этого явления можно объяснить тем, что матери маленьких детей сконцентрированы больше на материнстве, чем матери детей более старшего возраста. Кроме этого, Интернет-ресурсы позволяют им компенсировать дефицит общения.

Форумы для общения родителей, как правило, являются составной частью различных сообществ, но могут быть самостоятельными (например, <https://forum.littleone.ru>). На форумах осуществляется активное обсуждение какого-либо вопроса, который сформулирован одним из участников. Тематика обсуждений охватывает широкий круг вопросов, касающихся семьи и детей. Участниками форумов являются как профессиональные специалисты, так и непрофессионалы.

Информация на сайтах различных учреждений (детские сады, школы, учреждения социального обслуживания, медицинские учреждения и пр.) и сайтах онлайн-библиотек обладает авторством, возможность обсуждения материалов, чаще всего, закрыта. На сайтах различных учреждений специалисты из разных областей (психологи, педагоги, врачи) размещают информационные статьи, памятки, советы, мастер-классы, нацеленные на родительскую аудиторию. На сайтах онлайн библиотек родители могут найти статьи, пособия по интересующей их тематике. Но они предназначены для профессионалов. И вряд ли многие родители обращаются именно к этим ресурсам.

Итак, посредством ресурсов Интернета родитель может получить самую разнообразную информацию, касающуюся ребенка. Но эта информация часто бывает анонимной, т. е. никто не несет ответственности за нее. Кроме этого, можно отметить противоречивость информации, когда опыт разных мам противоположен или противоречит профессиональному мнению. Поэтому нежелание, неумение родителя грамотно пользоваться информацией из Интернет-ресурсов может привести к неудачным опытам по воспитанию детей.

Закключение. Итак, анализ ресурсов сети Интернет, содержащих информацию для родителей, показал, что они способны удовлетворить самые разнообразные потребности родителей. Но значительная часть информации носит анонимный, непрофессиональный характер, ограничена субъективным личным опытом. Существует необходимость более глубокого изучения проблемы удовлетворения информационной потребности родителей средствами Интернет-ресурсов: какими ресурсами чаще пользуются родители, по каким критериям оценивают информацию и пр.

Литература

1. Автаева Н.О., Бейненсон В.А., Болдина К.А. Эволюция роли женщины в семье и общественной сфере (на примере отечественной женской периодики конца XIX – начала XXI века) // Гуманитарный вектор. 2020. Т. 15. № 6. С. 139-150.
2. Богуславская В.В., Кувычко А.А. Лексико-семантические характеристики медиатекстов о материнстве // Медиалингвистика. Материалы V международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 19-23.
3. Борисенко Т.В. Актуализация концепта «материнство» в русском медийном дискурсе // Вестник Челябинского государственного университета. 2021. №4(450). С. 15-20.

4. Верпатова О.Ю. Идеализации ролевого поведения в пространстве социальных детей (на примере анализа образа идеальной матери) // Вестник ТвГТУ. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2020. №4 (23). С. 54-59.
5. Дорофеева О.Е., Кавеева А.Д., Андреева А.А., Вербилович О.Е. Дискурсивные границы территории родительства: анализ кейса «плохой матери» в социальных медиа // Журнал исследований социальной политики. 2021. Т. 19. №3. С. 451-464.
6. Жупиева Е.И., Иванцова В.А. Информационные ресурсы о родительстве для студенческой молодежи в современном обществе // Психология образования: образовательный потенциал развития личности. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции психологов образования Сибири с международным участием. Иркутск, 2020. С. 133-138.
7. Клименко Н.С. Язык материнских интернет-форумов как проявление фемининной субкультуры XXI века // Культура и текст. 2021. № 2 (45). С. 227-233.
8. Кулева О.В. Методы и этапы исследования веб-ресурсов // Библиосфера. 2007. №4. С. 48-50.
9. Лескова И.В., Володина Д.Г. Образ многодетной матери в социальных сетях // Социальная политика и социология. 2021. Т. 20. №2 (139). С. 155-164.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. «#Онажемать»: имплицитные социальные представления о материнстве в современном российском интернет-дискурсе // Женщина в российском обществе. 2018. №1 (86). С. 67-77.
11. Чернова Ж.В. Сообщества родителей: новые формы солидарности и ресурсы мобилизации // Женщина в российском обществе. 2012. №3(64). С. 36-51.
12. Швецова А.В., Симонова И.А., Оболенская А.Г., Кривощёкова М.С. Онлайн-практики экономического поведения российских женщин в период декретного отпуска // Экономическая социология. 2022. Т. 23. №4. С. 12-36.
13. Швецова А.В., Кривощёкова М.С. Сценарии нематеринских практик молодых российских матерей // Наука. Культура. Общество. 2022. Т. 28. №S2. С. 96-104.
14. Якубович Е.В. Информационные ресурсы в сетевом пространстве (типологический анализ на примере тематики «устойчивое развитие» 2018-2019 гг.) // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. 2019. Т. 1. №4. С. 190-196.

© Шкаброва У.Е., 2023

УДК 159.99

Щельникова А.А.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых
г. Владимир, Россия

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ

В современном мире подростки все больше времени проводят в сети Интернет, чем в реальной жизни. По статистике соотношение молодых и взрослых пользователей сети Интернет определяет основную категорию в возрасте 15-45 лет. Так же отмечается, что возраст пользователей сети Интернет в данный период времени молодеет, нередко, Интернет становится доступен детям с 5 лет [4, с. 23].

Интернет-зависимость до сих пор не включена в диагностические руководства для медиков и рассматривается в большинстве стран, как психолого-педагогическая проблема [8, с. 208]. Стоит отметить, что не все ученые и психологи выделяют Интернет-зависимость в отдельную категорию аддикций. Интернет-зависимость включает в себя, как игровую зависимость, так и зависимость от социальных сетей. Нередко подростки проводят в сети Интернет неограниченное количество времени, так как родители и окружающие его значимые взрослые не контролируют данный процесс.

Понятие «Интернет-зависимость» является широким и включает в себя, как коммуникативную среду, так и игровую. Американский психолог Я.С. Кимберли отмечает, что Интернет-зависимость имеет признаки развития эпидемического процесса [8, с. 25] и определяет ее как навязчивое желание использования сети Интернет, что приводит к разнообразным проблемам во всех сферах жизни [9, с. 7]. А.Е. Войскунский рассматривает Интернет-зависимость, как явление, при котором человек не способен и не имеет желания отвлечься от использования сети Интернет, при этом прерывает социальное общение в реальности и испытывает негативные эмоциональные реакции при отсутствии возможности использовать сеть Интернет [1, с. 251].

Выделяют следующие причины Интернет-зависимости подростков:

- не развитые коммуникативные навыки, что ведет к недостатку реального общения, компенсируя это поиском друзей-онлайн;
- наличие большого количества времени, то есть полное отсутствие хобби;
- неудачливость в любых начинаниях, включая плохую успеваемость в школе, ссоры с родителями, проблемы во взаимоотношении с друзьями, в то время как в компьютерных играх подросток может реализовать себя;
- неадекватный уровень самооценки;
- буллинг, включая в себя психологическое и физическое насилие;
- безнадзорность подростков, у родителей не хватает времени контролировать своего ребенка и следить за его увлечениями;
- желание подростков соответствовать тенденциям современного мира, быть «как все» сверстники;

– желание узнать что-то новое, жажда к приключениям, подросток может реализовать это в онлайн играх [4].

С целью определения показателей Интернет-зависимости нами было проведено эмпирическое исследование среди 21 воспитанника в возрасте 13-14 лет на базе одного из клубов по месту жительства г. Владимир. Были проведены следующие методики: тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость в модификации В.А. Лоскутовой, диагностика киберкоммуникативной зависимости А.В. Тончева, степень увлеченности подростков компьютерными играми А.В. Гришина [3; 7; 10].

Анализ данных теста Кимберли Янг на Интернет-зависимость в модификации В.А. Лоскутовой показал, что у 48% респондентов есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Было выявлено, что 28% подростков являются обычными пользователями Интернета. У 24% подростков наблюдается Интернет-зависимость. У респондентов, относящихся к этой группе, определяют следующие симптомы: наращивание «дозы»; изменение формы поведения, то есть Интернет-активность начинает замещать собой реальные формы поведения; синдром отмены, при котором ухудшается эмоциональное самочувствие при отсутствии сети Интернет. Стоит учитывать, что данная методика не является основанием для постановки диагноза.

На следующем этапе нами была проведена методика «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» А.В. Тончева, которая направлена на выявление степени выраженности различных аспектов коммуникативной зависимости. Анализ данных показал, что у 28% подростков выявлен низкий уровень киберкоммуникативной зависимости. Подростки, относящиеся к этой категории, не испытывают чрезмерной потребности в общении в социальных сетях, форумах и приложениях, обеспечивающих текстовую, голосовую и видеосвязь через Интернет между компьютерами и телефонами. У 48% респондентов был выявлен средний уровень киберкоммуникативной зависимости, а у 24% – высокий, что может в дальнейшем привести к изменению приоритетов подростка, замене реальных друзей и членов семьи на виртуальных.

В ходе исследования зависимости подростков от компьютерных игр с помощью методики «Степень увлеченности подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной было выявлено, что у 29% подростков естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Для данной категории компьютерные игры носят развлекательный характер и не имеют негативных последствий. Подростки контролируют проведенное время в играх, и думают об игре. У 52% респондентов средний уровень вовлеченности в компьютерные игры. Для данной категории игры являются частью жизни, их внимание сфокусировано на определенных играх, но при этом они не теряют контроль над проведенным временем в игре. Стоит отметить, что в этом случае компьютерные игры выполняют компенсаторные функции. У 19% подростков выявлена зависимость от компьютерных игр; это означает, что компьютерные игры занимают все свободное время, подростки стремятся достигнуть высоких результатов в игре.

Сравнительный анализ данных показал, что:

- для обычных пользователей сети Интернет в равной мере характерны низкий и средний уровень киберкоммуникативной зависимости (50%);
- для пользователей, у которых есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, характерен средний уровень киберкоммуникативной зависимости (54,55 %);
- для пользователей с Интернет-зависимостью характерен высокий уровень киберкоммуникативной зависимости (80%);
- для обычных пользователей сети Интернет в равной мере характерен естественный уровень увлеченности от компьютерных игр (83,33%);
- для пользователей, у которых есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, характерен средний уровень увлеченности от компьютерных игр (72,73%);
- для пользователей с Интернет-зависимостью характерна зависимость от компьютерных игр (60%).

По результатам проведенного исследования определяется значимость проведения профилактической работы. Социально-психологическая профилактика Интернет-зависимости имеет особенности, которые проявляются в направленности на опережающее формирование позитивных жизненных установок, особенно у тех подростков, которые имеют негативный жизненный опыт или оказавшиеся на данный момент в трудной жизненной ситуации. Социально-психологическая профилактика представляет комплекс мероприятий, целью которых является предупреждение зависимого поведения подростков посредством совместной деятельности. В их число входят СМИ, профилактические программы, социальные акции и тренинги [2].

Одним из методов применяемым для профилактики Интернет-зависимости является арт-терапия. Данный метод действует на языке визуальной и пластической экспрессии, а это наиболее эффективно для подросткового возраста. Арт-терапия позволяет использовать свой продукт как исследование для гармонизации в случаях, когда подростку трудно объяснить свои эмоции и мысли словесно [6].

А.И. Копытин и Е.Е. Свистовская рассматривают арт-терапию как терапевтическое направление, связанное с использованием различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов. Образы, созданные пациентом, отражают особенности его психического развития [5, с. 6].

Для достижения вышеуказанных результатов используют следующие формы арт-терапии:

- пассивная форма: включает в себя использование уже готовых художественных произведений;
- активная форма: самостоятельное создание художественные произведения;
- смешанная форма: заимствование имеющиеся объектов искусства для самостоятельного создания своих произведений [5].

Арт-терапия стремительно развивается, основывая новые виды психокоррекции. Стоит отметить, что арт-терапия – междисциплинарный метод и сочетает в себе достижения медицины, социологии, психологии, педагогики и других дисциплин. В связи с этим выделяют ряд видов арт-терапии: ИЗО-терапия, сказкотерапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, игровая терапия, фототерапия.

Данный метод профилактики эффективен тем, что при его использовании не требуются наличие художественных навыков, а так же арт-терапия способствует доверительным отношениям между подростком и специалистом.

На групповых занятиях арт-терапия помогает приобрести подросткам опыт получения психологической поддержки, повышения уровня коммуникативных навыков, новые положительные поведенческие схемы, развитие своей точки зрения и способов конструктивного поведения в различных ситуациях, а также помощь подросткам в анализировании проблем в отношениях с социумом. Формирование такой среды – это формирование самостоятельности у подростков, повышение эмоционально-волевого контроля, формирование адекватной самооценки и позитивного отношения к жизни в целом. Метод арт-терапия недирективен, так как не навязывает внешних средств разрешения проблемы, но помогает активизировать и запустить внутренние личностные ресурсы. Арт-терапия положительно действует на самосознание подростка, а так же приводит к интенсивному росту социально-значимых побуждений и переживаний [5].

Разработанная нами программа социально-психологической профилактики Интернет-зависимости методом арт-терапии включает 10 занятий на основе групповой тренинговой работы. Структура занятия будет состоять из ритуала приветствия, разминки, основного занятия, рефлексии и ритуала прощания. В программу включены такие методы как арт-терапия, беседа, интерактивная лекция, дискуссия, ролевая игра. Планируется использовать такие виды арт-терапии как сказкотерапия, ИЗО-терапия, музыкотерапия, фототерапия, игровая терапия.

Поскольку на основе результатов проведенного исследования из 21 подростка были выявлены 5 испытуемых с Интернет-зависимостью, у которых ярко выражена киберкоммуникативная зависимость и зависимость от компьютерных игр, нами разработаны несколько занятий для «группы риска». Данные занятия направлены на развитие возможностей подростков управлять своим временем, познание глубин своего внутреннего мира и выявление причин проблем общения со сверстниками. Были подобраны такие упражнения, как рисуночная техника «Ментальные карты» (ИЗО-терапия), упражнение «Умение сказать нет», рисунок «Мой герб» (ИЗО-терапия), упражнение «Моя вселенная», арт-терапевтическая техника «Рука мешающая и рука помогающая» (ИЗО-терапия), упражнение «Жизнь в игре», упражнение «Метафора зависимости» (ИЗО-терапия), ролевая игра «Свобода от зависимости» (игротерапия).

Таким образом, для предотвращения возникновения Интернет-зависимости у подростков необходимо проводить своевременную профилактику. Подростки более склонны к возникновению Интернет-зависимости в силу переходного возраста, поскольку на данном

возрастном этапе происходит становление личности, но при этом отмечается склонность искать простые способы решения психологических проблем. К одним из основных проблем приводящим к Интернет-зависимости относят плохо развитые коммуникативные навыки и неадекватный уровень самооценки. Использование метода арт-терапии позволяет повысить коммуникативные навыки, благодаря совместной работе со сверстниками, так же расширяет кругозор и сферу интересов подростков. Подросток с помощью метода арт-терапии получает возможность самовыражения, что повышает уровень его самооценки, оптимизирует эмоционально-поведенческие реакции.

Литература

1. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 251-253.
2. Воробьева К.А. Профилактика агрессивного и девиантного поведения подростков в образовательных учреждениях // Воспитание школьников. 2013. №6. С. 45-49.
3. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. №4. С. 131-141. <https://clck.ru/35BtFp>
4. Жантикеев С.В. Интернет-зависимость или социальные сети как часть жизненного пространства молодежи // Вестник Университета «Туран-Астана». 2020. №2. С. 22-25.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия. Хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
6. Сулима В.Н. Арт-терапия как метод специальной психологической коррекции // Психологическое просвещение. <https://clck.ru/35BvR3>
7. Тончева А.В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости // Вестник евразийской науки. 2012. №4(13). С. 138.
8. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. 2000. № 2. С. 24-29.
9. Янг К.С. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России. 2015. № 4. С.7-8.
10. Янг К. Тест Интернет-зависимости // «Мир Internet». 2000. № 41. <https://clck.ru/35BvN9>

© Щельникова А.А., 2023

ОРГКОМИТЕТ

Председатель оргкомитета – Горлов Сергей Иванович, д-р физ.-мат. наук, профессор, ректор;

Заместитель председателя – Погоньшев Денис Александрович, канд. биол. наук, доцент, первый проректор, проректор по научной работе.

Члены оргкомитета

Шульгин Олег Валерьевич – канд. экон. наук, доцент, начальник управления научных исследований;

Давыдова Светлана Александровна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта;

Долгина Екатерина Станиславовна – канд. культурологии, доцент, декан гуманитарного факультета;

Иванов Вячеслав Борисович – канд. пед. наук, доцент, декан факультета экологии и инжиниринга;

Истрофилова Олеся Ивановна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета педагогики и психологии;

Павловская Анастасия Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета искусств и дизайна;

Пащенко Оксана Ивановна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета информационных технологий и математики.

СОДЕРЖАНИЕ

Богачева Ю.С. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ КОНСТРУКТИВНЫЕ И НЕКОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ	4
Борисова А.М. РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	9
Боровик В.С. ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СТИЛЕМ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	16
Грицук Е.Д. НЕГАТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ КАК ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ КОНФЛИКТОВ	22
Джанхуватова З.С., Капкаев И.Р. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В IT СФЕРЕ	30
Ермолина Л.Ю. ПРОБЛЕМА ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ: СУТЬ, ПРИЧИНЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ И ПУТИ РЕШЕНИЯ	35
Зендер М.М., Алимовская О.М., Зайко О.А. АНАЛИЗ ЧИСЛА ДАНБАРА С ЦЕЛЬЮ ДЕТЕРМИНИРОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ИНФОРМАЦИИ ДЕФОЛТ СИСТЕМЫ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА	41
Казакова Н.А. ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	47
Коваленко С.В., Фальшевич А.А. ПРОБЛЕМА КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ГАРАНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ БАНКА	53
Косалапова Д.А., Димура И.Н. ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДАННЫХ ОПРОСА СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	59
Котова Д.В. К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МАССОВОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ	65
Круглова М.А., Романко О.А. ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЕ	71
Лесникова А.В., Дуплякин Е.Б. РАССТРОЙСТВО, СВЯЗАННОЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ	76

Липская Ю.И., Микелевич Е.Б. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИИ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ, СВЯЗАННЫЕ С ФОРМИРОВАНИЕМ АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТИ	81
Махрова А.А. ОСОБЕННОСТИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	87
Микульская Д.Н. СТРАХИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	93
Модина А.С. ИНТЕРЕСЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ	98
Мосина К.Т., Мухина Т.К. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ТЕЛЕСНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ	103
Прохорова А.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ИХ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ	109
Ра Е.В., Солодухин А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У АКТЕРОВ ТЕАТРА И СТУДЕНТОВ ТЕАТРАЛЬНОГО ВУЗА	116
Решетникова З.Д., Пряжникова Е.Ю. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМПАТИИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ	120
Родионова А.С. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ОБЩЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ	125
Романова Е.М. ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕБНОЙ ГРУППЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КОЛЛЕДЖА	135
Румянцева И.О. ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНФЛИКТАХ СО СВЕРСТНИКАМИ И ИХ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	141
Рязанов А.В., Стулгайте С.Э., Хахутадзе Н.М.К. КЛАУСТРОФОБИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	147
Садова В.А. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР БУЛЛИНГА	151
Смирнов А.А. ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ НАУКЕ	155

Сорокина А.Д.	ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ПУТЕМ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИОМЕТРИЧЕСКОГО СТАТУСА	162
Тарабарина Т.Е.	ОСОБЕННОСТИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ	168
Цвигун Д.С., Наумова Ю.А.	ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	175
Шаталова К.Е., Елизарова Е.Б.	ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИМ СТАТУСОМ В ГРУППЕ СВЕРСТНИКОВ	183
Шкаброва У.Е.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ	188
Щельникова А.А.	СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПИИ	192
	ОРГКОМИТЕТ	197

Научное издание

**XXV Всероссийская студенческая
научно-практическая конференция
Нижевартовского государственного университета**

Часть 10

Психология

Нижевартовск, 4-5 апреля 2023 г.

ISBN 978-5-00047-688-8



Под общей редакцией: *Д.А. Погоньшева*
Редактор: *И.С. Анцева*
Технический редактор: *Д.В. Вилявин*
Обложка: *Д.В. Вилявин*

Подписано в печать 08.08.2023

Формат 60×84/8

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 11,92

Электронное издание. Объем 10,0 МБ. Заказ 2288

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru, izdatelstvo@nggu.ru