

**ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ
Материалы международной научно-практической конференции
16 апреля 2025 г.

УДК

ББК

Редакционная коллегия:

Халикова Л.Р., кандидат педагогических наук, доцент;

Фаттахова Г.Р., кандидат психологических наук, доцент;

Ответственный за выпуск:

Фаттахова Г.Р.

Рецензенты:

Фатыхова Р.М., доктор педагогических наук, профессор;

Кудашев А.М., доктор психологических наук, профессор.

В сборнике представлены материалы научных работ известных ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, затрагивающие различные аспекты личностного, профессионального, семейного, соматического функционирования человека в условиях социальных изменений, происходящих в современном обществе.

Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 16 апреля 2025). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – 1507 с.

ISBN

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абдрахимова А.Р., Макушкина О.М. «СОЗАВИСИМОСТЬ В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У АЛКОЗАВИСИМЫХ»	15
Абдуляпарова Р.М., Митина Г.В. «СЕПАРАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ»	21
Абзанова Л.Р., Макушкина О.М. «СОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»	27
Адлер С.И., Гирфатова А.Р. «РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ НЕЙРОГРАФИКИ»	34
Алмакаева Г.Р., Нуриманова Ф.К. «КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА»	43
Андреева К.С., Биктагирова А.Р. «ФАКТОРЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И МОТИВАЦИИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ПСИХОЛОГА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ»	54
Антонова О.Е., Макушкина О.М. «СЕКСУАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 35-50 ЛЕТ»	63
Арсланова Д.И., Биктагирова А. «КОММУНИКАТИВНЫЕ СТИЛИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ»	70
Арсланова О.А., Шурухина Г.А. «ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ»	79
Артюкова Е.А., Макушкина О.М. «ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИВНЫХ И ВРАЖДЕБНЫХ РЕАКЦИЙ ПОДРОСТКОВ: ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ»	88
Асадуллина Р.З., Макушкина О.М. «ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА»	96
Ахатов Р.Р., Фаттахова Г.Р., Габдуллина Д.Ф. «НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ»	105
Ахмадиева Д.И., Янисова М.В. «ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ»	115
Ахмадуллин Р.Р., Шабаетова А.В. «СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СРЕДИ УДАЛЕННЫХ СОТРУДНИКОВ ИТ-СФЕРЫ»	122
Ахматдинова Ю.А., Биктагирова А.Р. «МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СФЕРЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ»	129
Ахматшина Э.М., Халикова Л.Р. «ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ»	135

Ахтемова Р.А., Тимерьянова Л.Н. «ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	142
Бажина И.А., Чуйкова Т.С. «ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»	148
Байдемирова А.А., Халикова Л.Р. «К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ»	158
Батурина Ф.Ф., Шурухина Г.А. «ОСОБЕННОСТИ УВЕРЕННОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МАЛЬЧИКОВ, ИЗУЧАЮЩИХ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»	164
Бахтиярова А.А., Митина Г.В. «РОЛЬ СЕМЬИ И РАБОТЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ»	172
Баширова А.Н., Никитина К.В. «СТИЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»	182
Баянова Л.Ф., Макушкина О.М. «АНАЛИЗ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ»	191
Безбородова А.О., Чуйкова Т.С. «КОГНИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ ОТНОСИТЕЛЬНО БОЛЕЗНИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИХ СВЯЗЬ С УРОВНЕМ ПРИНЯТИЯ ВОЗРАСТА»	201
Битинайте К.Х.-Р., Фаррахова А.Ю. «СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС ЖЕНЩИН КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ»	206
Бобровникова Н.С., Хрипкова А.Д. «МЕСТО И РОЛЬ ЦИФРОВИЗАЦИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ»	212
Бочкарева Э.В., Гирфатова А.Р. «РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ДОСТИЖЕНИИ УЧЕБНЫХ УСПЕХОВ»	219
Бузыкаева Л.М., Биктагирова А.Р. «НОВАЯ ГЕРМАНСКАЯ МЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ПРИ КОНФЛИКТАХ САМООБЕСЦЕНИВАНИЯ»	224
Булгакова Э.Р., Сальникова Е.П. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ»	233
Бурдова Л.Р., Фаттахова Г.Р., Гизатуллина А.Б. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА»	237
Бурханова Э.З., Халикова Л.Р. «ИНСТИТУТ СЕМЬИ И БРАКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ»	248
Валеева Л.К., Янисова М.В. «ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ У ВРАЧЕЙ»	255
Волкова Е.К., Митина Г.В. «СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ И НЕ ВОВЛЕЧЁННЫХ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»	264

Волкова Е.К., Митина Г.В. «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ	272
Габбасова Д.А., Янисова М.В. «РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК В РАЗВИТИИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».....	278
Габдуллина Г.Н., Халикова Л.Р. «ТРЕВОЖНОСТЬ КАК РЕАКЦИЯ НА СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ»	286
Гаврюшин К.А., Нуриманова Ф.К. «ЦИФРОВАЯ ЭПОХА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕМЬИ: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОДИТЕЛЕЙ».....	292
Гаетбаева О.А., Шабаева А.В. «ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»	299
Газиева Д.А., Шабаева А.В. «ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ КАК ФАКТОР СКЛОННОСТИ К АУТОАГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ»	305
Газиева Д.А., Шабаева А.В. «СЕЛФХАРМ КАК АУТОАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ».....	312
Гареев Р.Р., Шабаева А.В. «ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ»	322
Гареев Р.Р., Шабаева А.В. «СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»	329
Гареева Р.Р., Митина Г.В. «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ПОСЛЕРАЗВОДНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЖЕНЩИН»	336
Гатаулина Т.В., Шабаева А.В. «СПЕЦИФИКА СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ПЕРИОД ПЕРВИЧНОЙ АДАПТАЦИИ (ДО 5 ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ)»	348
Гаязова И.А., Фаррахова А.Ю. «АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА СТРАХА СМЕРТИ КАК БАЗОВОГО ЭЛЕМЕНТА ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА»	357
Геворгян А.А., Шабаева А.В. «РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКОВ К СОЦИАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ».....	366
Гизатуллина А.Р., Саитбатталова Д.О., Шабаева А.В. «ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНДЫ».....	376
Гилманова А.Ф., Фаррахова А.Ю. «ИССЛЕДОВАНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЯХ ВАХТОВЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»	383
Гиндулина Л.В. ¹ , Шурухина Г.А. «КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ	
Головко К.В., Янисова М.В. «ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ»	400
Гомес А.Р., Макушкина О.М. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ КАК ФАКТОР СТАБИЛЬНОСТИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ»	409

Гончарова А.Б., Макушкина О.М. «ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И УРОВНЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У МАГИСТРОВ»	413
Григорьева В.В., Янисова М.В. «САМООЦЕНКА И САМООТНОШЕНИЕ У ЖЕНЩИН С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ»	419
Гулиев М.А., Фатыхова Р.М. «ПСИ-ПРАКТИКИ: ИДЕОЛОГИЯ НА КУШЕТКЕ»	427
Диденко Д.М., Яковлева А.В. «ТРУДНОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ».....	438
Дойникова К.Р., Шабаева А.В. «ВЗАИМОСВЯЗЬ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ»	444
Дубина Е.А., Шабаева А.В. «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРАЕЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ»	451
Дубровина Н.С., Биктагирова А.Р. «ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ».....	462
Есаулова Т.В., Халикова Л.Р. «ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ»	469
Захаров И.А., Янисова М.В. «ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"	484
Иванова О.Л. «ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ С ОВЗ»	500
Идрисова Н.Х., Шабаева А.В. «ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ».....	507
Ильинская И.И., Макушкина О.М. «СТИЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК ПРЕДИКТОР МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКОВ»	514
Исентаева А.Б., Сибеева Г.М. «ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ»	524
Исхакова Л.А., Дмитриева Л.Г. «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ И ДЕПРЕССИЯ КАК ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ»	532
Ишкильдина Л.Д., Янисова М.В. «ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».....	542
Ишмухаметова А.Ф., Нуриманова Ф.К. «ПРОФИЛАКТИКА НЕУСПЕВАЕМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ».....	549

Кадырова Г.М., Фаттахова Г.Р., Гизатуллина А.Б. «ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА»	555
Казанцева Н.С., Чуйкова Т.С. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ»	565
Казаргулова Альфия Мирхатовна ¹ , Кудашев Азат Ришатович.....	573
АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ	573
Каминская С.Р., Шурухина Г.А. «ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ»	580
Кара Э., Биктагирова А.Р. «ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА»	588
Козвонина К.К., Шабаета А.В. «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ»	594
Колесникова И.Ш. «ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА - ПАТРИОТА КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ОБРАЗУЮЩАЯ МОДЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА»	600
Комиссарова Е.А., Макушкина О.М. «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ»	613
Коробчинская Е.А., Русакова Е.Ю. «ЗАВИСИМОСТЬ ВЗГЛЯДА НА БУДУЩЕЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОТ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА»	621
Котегова Е.В., Шаяхметова Э.Ш. «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К КОРРЕКЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	628
Котегова Е.В., Шаяхметова Э.Ш. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»	637
Красина А.И., Янисова М.В. «ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ»	644
Кузнецова Т.А., Янисова М.В. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»	653
Кулагина Ю.А., Бондаренко Г.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СДВГ»	661
Куликова А.Ю., Никитина К.В. «ЛИЧНОСТНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ»	667
Курамшина М.М., Кудашев А.Р. «ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЗАВИСИМОСТИ У ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»	676
Кусакина Л.В., Биктагирова А.Р. «ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ВОИНСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»	685

Кутушева Т.Г., Сибаета Г.М. «РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА В РАЗВИТИИ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ».....	691
Латыпова Р.Р., Шабаета А.В. «ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА».....	697
Лахмостова А.Е., Шурухина Г.А. «ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЕМЬИ ДОШКОЛЬНИКАМИ С РАЗНОЙ ОЧЕРЕДНОСТЬЮ РОЖДЕНИЯ».....	706
Лепихина А.Р., Шурухина Г.А. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВШИЕ АБЬЮЗ В ОТНОШЕНИЯХ».....	712
Лукманова А.Р., Шурухина Г.А. «ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ТИПА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ, СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ МАЛЬЧИКОВ».....	718
Лютая О.О., Халикова Л.Р. «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА».....	726
Малютин И.П., Биктагирова А.Р. «СТРАТЕГИИ МЕДИАТОРА В КОНФЛИКТНЫХ ПЕРЕГОВОРАХ».....	738
Мандрик Е.А., Ишмухаметова А.И., Шабаета А.В. «ТРУДОЛЮБИЕ И ТРУДОГОЛИЗМ В ПРОЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ».....	747
Марданова А.А., Русакова Е.Ю. «МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У УЧЕНИКОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ».....	758
Махмутова А.Ф., Шаяхметова Э.Ш. «ДИАГНОСТИКА ДИСФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ДОСТУПА К ОБОРУДОВАНИЮ».....	767
Мезенкова А.М., Макушкина О.М. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЧУВСТВА ПРИВАТНОСТИ ПОДРОСТКОВ».....	779
Метелла А.Д., Биктагирова А.Р. «ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ИЗМЕНЕНИЯ: АДАПТАЦИЯ УЧЕБНЫХ СИСТЕМ К СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ».....	784
Минаева Н.А., Макушкина О.М. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И САМООПРЕДЕЛЕНИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ».....	795
Мингафарова З.Х., Тимерьянова Л.Н. «ПРЕДИКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕУСТОЙЧИВОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ».....	804
Минникаева Э.Р., Фатыхова Р.М. «КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ КОНСТРУКТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА».....	815
Миннуллина Р.В., Бондаренко Г.В. «ВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КОНФЛИКТЫ СРЕДИ СУПРУГОВ: СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ».....	822

Мифтахова Д.М., Карамова Э.И. «РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И СУПРУЖЕСКАЯ ГАРМОНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЖЕНСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БРАКА»	829
Москевич А.С., Гирфатова А.Р. «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН»	835
Муллагалимова Л.К., Янисова М.В. «ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ»	842
Мустафина О.А., Халикова Л.Р. «ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ»	850
Мухамадеева Э.Д., Нуриманова Ф.К. «ПОНЯТИЕ «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ» И «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ» В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ»	860
Мухамедов А.В., Никитина К.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ, СКЛОННЫХ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ»	869
Мухаметова Л.С., Нуриманова Ф.К. «ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОСОЗНАНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»	876
Мухаметьянова Е.П., Тимерьянова Л.Н. «РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА»	884
Мухарметова А.Ф., Халикова Л.Р. «ВЛИЯНИЕ ПТСР НА ЦЕННОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ОНКОБОЛЬНЫХ»	891
Назарова А.Ю., Янисова М.В. «ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНЫХ КОММУНИКАЦИЙ СУПРУГОВ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ»	900
Насибуллина Е.В., Митина Г.В. «ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ВЫРОСШИХ В АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЬЯХ»	905
Нефёдова Г.С., Кудашев А.Р. «ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ И СТИЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ»	915
Нигматуллина А.Р., Халикова Л.Р. «ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ»	921
Нигматуллина Р.Ф., Шабаетова А.В. «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ДЕФОРМАЦИЯ КАК ВАРИАНТ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПСИХОЛОГА»	931
Низаева Г.А., Шаяхметова Э.Ш. «АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРЕКЦИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ»	939
Новикова Г.П., Митина Г.В. «ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ, УСТАНОВОК И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ХОДЕ КОНФЛИКТОВ СУПРУГОВ С РАЗНОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ»	945
Новохатский Б.Н., Шабаетова А.В. «ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ»	952

Нугуманова А.К., Митина Г.В. «ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС У ЖЕНЩИН С РЕАКТИВНЫМ НЕВРОЗОМ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ»	957
Нурмухаметова А.И., Биктагирова А.Р. «ЛЮБОВНАЯ АДДИКЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ»	965
Овинова М.В., Шаяхметова Э.Ш. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ»	972
Паксюткина Л.Б., Яковлева А.В. «СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ: ИЗМЕНЕНИЕ РОЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ ИНСТИТУТОВ»	978
Петрова Г.Ю., Фаррахова А.Ю. «ФЕНОМЕН ВЗАИМОСВЯЗИ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ И СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ»	989
Петрова Е.Ю., Гирфатова А.Р. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН»	995
Петропавловская Е.В., Кудашев А.Р. «ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ»	1001
Писецкая С.Е., Тимерьянова Л.Н. «ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ И АФФЕКТИВНОЙ ЭМПАТИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ»	1008
Платонова Л.А., Карамова Э.И. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОВ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ»	1014
Полещук П.В., Биктагирова А.Р. «ГЕНЕЗИС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ»	1021
Попова Е.И., Коробейникова И.А. «ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОГИБШИХ В ХОДЕ СВО, В ГРУППАХ САМОПОМОЩИ»	1028
Прудникова Ю.Ю., Макушкина О.М. «ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СУПРУГОВ В СЕМЕЙНОМ КОНФЛИКТЕ»	1035
Размахнина Л.А., Шаяхметова Э.Ш. «ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РАЗВОДА»	1047
Рахимкулова Р.Р., Шаяхметова Э.Ш. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ К МАТЕРИНСТВУ С ПАТОЛОГИЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ»	1054
Решетникова А.В., Янисова М.В. «ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ СОЗАВИСИМОСТИ И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ»	1061
Родина Н.В., Митина Г.В. «ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ТЕЛА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА»	1067

Рудявко П.С., Тимерьянова Л.Н. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД СВО»	1079
Рукавишников В.К., Чуйкова Т.С. «ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ».....	1090
Сабирьянова Л.З., Биктагирова А.Р. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ».....	1102
Сабитова Л.К., Митина Г.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОДИНОЧЕСТВА И ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»	1110
Сабитова Л.К., Митина Г.А. «ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»	1119
Савалайнина А.А., Макушкина О.М. «ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».....	1127
Савалайнина А.А., Макушкина О.М. «МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ШАХМАТЫ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ»	1134
Савельева О.И., Бондаренко Г.В. «СЕКСУАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ КАК РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ БРАКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ОТНОШЕНИЙ».....	1141
Савостьянов И.В., Карипбаева К.Т., Гатиатуллина К.М., Тимерьянова Л.Н. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ».....	1147
Сагутдинова Р.Н., Шурухина Г.А. «ПОДРОСТОК: РИСКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ»	1154
Салимьянова Р.И., Митина Г.В. «ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ: ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ»	1159
Салихова М.К., Фаррахова А.Ю. «СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	1168
Сальникова К.А., Чуйкова Т.С. «ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ»	1174
Севостьянова В.А., Макушкина О.М. «ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СОМАТИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	1181
Семёнова Э.П., Нуриманова Ф.К. «ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	1191
Сиразетдинова Э.Р., Митина Г.В. «ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ»	1197

Султанова А.С., Фаррахова А.Ю. «ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СЕМЬЯХ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДОХОДА»	1203
Танасьева А.С., Митина Г.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ»	1210
Татарина Е.С., Тимерьянова Л.Н. «К ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ»	1219
Тимергалина О.А., Бондаренко Г.В. «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА»	1227
Титаева К.Р. «СОЦИАЛЬНЫЕ СЛОЖНОСТИ ПРИ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»	1234
Тлявлинка К.Р., Русакова Е.Ю. «ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРОФОРИЕНТАЦИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ»	1241
Тужилова О.П., Кудашев А.Р. «ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ И УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В СЕМЕЙНЫХ ПАРАХ»	1247
Туктамышева А.Н., Макушкина О.М. «ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ» ...	1253
Тууль А.В., Шурухина Г.А. «ОСОБЕННОСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ ДЕВОЧЕК ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЧАСТНОЙ ШКОЛЕ»..	1261
Уразметова А.А., Халикова Л.Р. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ»	1269
Фатыхова З.А. Халикова Л.Р. «АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ У МОЛОДЕЖИ»	1276
Фахретдинов Д.Р., Халикова Л.Р. «СПОСОБЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ И МОТИВИРОВАНИЯ ТРУДА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ»	1282
Фёдорова Н.О, Биктагирова А.Р. «РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА»	1288
Федотова А.О., Чуйкова Т.С. «ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ»	1298
Фролова М.О., Янисова М.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»	1307
Хабибова И.Р., Макушкина О.М. «ТИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ»	1313
Хабирова С.Г., Нуриманова Ф.К. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»	1322
Хазиева Д.Т., Шурухина Г.А. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СДВГ»	1329

Халиков Э.Р., Митина Г.В. «ПРОБЛЕМЫ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР»	1335
Халикова Г.Г., Кудашев А.Р. «ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ И ИХ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ»	1342
Халитова Т.И., Митина Г.В. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ»	1349
Хаматдинова А.Р., Карамова Э.И «ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ СТРАТЕГИЙ У ЖЕНЩИН С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ».....	1356
Хамзина Р.М., Биктагирова А.Р., Габдуллина Д.Ф. «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	1365
Хамидуллин Э.Н., Фаттахова Г.Р., Биктагирова А.Р. «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИЙ И ПРАКТИК В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ».....	1375
Хамидуллина А.Р., Чуйкова Т.С. «ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ В КОЛЛЕКТИВЕ ОРГАНИЗАЦИИ»	1384
Харб Р.Р., Митина Г.В. «РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»	1392
Хизниченко С. В., Шабаева А.В. «ИЗМЕНЕНИЕ РОЛЕЙ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ»	1399
Хисамутдинова Г.И., Кудашев А.Р. «ИССЛЕДОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У ЖЕНЩИН».....	1404
Хорошилова Н.А., Шурухина Г.А. «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАС: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР».....	1411
Чиглинцева М.Ю., Макушкина О.М. «СПЕЦИФИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКА С РОДИТЕЛЯМИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ».....	1419
Чиков В.Е., К.Р. «МОТИВАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ».....	1431
Шабаева А.А., Ахмедьянова А.Х. Банникова М.Г. «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ: ИЗ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ»	1436
Шаймухаметова Л.Р., Шабаева А.В. «ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ, СКЛАДЫВАЮЩИХСЯ С ПЕРВЕНЦЕМ»	1442
Шакирова И.Р., Чуйкова Т.С. «ОСОБЕННОСТИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ».....	1449

Шамсутдинова А.А., Нуриманова Ф.К «ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МУЗЫКОЙ»	1457
Шамхалов А.З., Бондаренко Г.В. «ТРАДИЦИОННЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»	1463
Шаяхметова Р.Р., Карамова Э.И. «ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА»	1472
Юсупова Э.Р., Кудашев А.Р. «ВЛИЯНИЕ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ МАТЕРИ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА»	1479
Ямаева И.Г., Тимерьянова Л.Н. «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ»	1486
Ямалеева Ю.В., Макушкина О.М «ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ У ЖЕНЩИН» ...	1493
Ярметова А.Г., Чуйкова Т.С. «РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОВЫШЕНИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»	1501

УДК 159.9

Абдрахимова Алина Радиковна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹alinaflora@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Абдрахимова Алина Радиковна,
alinaflora@mail.ru***

СОЗАВИСИМОСТЬ В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У АЛКОЗАВИСИМЫХ

Аннотация. В статье проведен анализ проблемы созависимости. Рассматриваются психологические характеристики созависимой личности и основные механизмы формирования подобного рода отношений. Представлены результаты исследования, целью которого являлось изучение особенностей созависимости в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых. Объектом исследования выступают созависимые состояния личности. Предметом исследования — созависимость в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых. Мы изучили значимые различия в особенностях созависимости в системе семейных взаимоотношений у женщин, мужья которых страдают алкогольной зависимостью и женщин, мужья которых не злоупотребляют алкоголем. В семьях, в которых проживают больные с зависимостью обнаруживаются деструктивные психологические состояния, которые обозначили термином созависимость. У женщин, мужья которых страдают алкогольной зависимостью диагностируются более высокие значения в эмоциональной опоре на других, зависимости, деструктивной сверхзависимости и в избегании «борьбы», чем у женщин, мужья которых не злоупотребляют алкоголем. Стремление к автономии, здоровая зависимость, искусство принимать себя и самооценка в большинстве областей вашей жизни выше у женщины, мужья которых не злоупотребляют алкоголем, чем у женщины, мужья которых страдают алкогольной зависимостью.

Ключевые слова: зависимость, независимость, созависимость, аддикт, алкогольная зависимость, созависимый брак, взаимоотношения, общение, самооценка, семья.

Abdrakhimova Alina Radikovna¹, Makushchkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹alinaflora@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Alina R. Abdrakhimov, alinaflora@mail.ru

CODEPENDENCY IN THE FAMILY RELATIONSHIP SYSTEM OF ALCOHOL ADDICTS

Annotation. The article analyzes the problem of codependency. The psychological characteristics of a codependent personality and the main mechanisms of formation of this kind of relationship are considered. The results of a study aimed at studying the features of codependency in the system of family relationships among alcohol addicts are presented. The object of research is codependent personality states. The subject of the study is codependency in the system of family relationships among alcohol addicts. We have studied significant differences in the features of codependency in the system of family relationships between women whose husbands suffer from alcohol dependence and women whose husbands do not abuse alcohol. Destructive psychological conditions are found in families where patients with addiction live, which are designated by the term codependency. Women whose husbands suffer from alcohol dependence are diagnosed with higher values in emotional reliance on others, dependence, destructive over-dependence, and avoidance of "struggle" than women whose husbands do not abuse alcohol. The desire for autonomy, healthy addiction, the art of self-acceptance, and self-esteem in most areas of your life are higher for women whose husbands do not abuse alcohol than for women whose husbands suffer from alcohol addiction.

Keywords: addiction, independence, codependency, addiction, alcohol dependence, codependent marriage, relationships, communication, self-esteem, family.

В жизни зависимого человека проявляется влияние его поведения на все стороны, что меняет его общение с окружающими, особенно с близкими, с семьей в первую очередь. В семейных группах с присутствием больных зависимостью наблюдаются негативные психологические состояния, приводящие к появлению созависимости у членов семьи, что затрудняет выздоровление зависимого, создавая замкнутый круг. Страдают как зависимые, так и другие люди, проживающие или тесно взаимодействующие с ними [3].

Феномен созависимости, как аддикции отношений, активно рассматривается современными зарубежными и отечественными авторами. Ученые придерживаются позиции, что созависимость является наиболее распространённым заболеванием, оказывающим негативное влияние на физическое, эмоциональное, поведенческое, социальное и духовное состояние человека [1].

Брак, основанный на созависимости, является результатом определенных принципов, а не случайности. Созависимость чаще всего проявляется у людей, которые выросли без одного из родителей или с родителями, страдающими от алкогольной зависимости. Это состояние, хоть и переживается в настоящем, в значительной степени обусловлено адаптацией к семейным проблемам в прошлом. Считается, что в семьях с зависимыми родителями формируются два типа личностей: зависимые и те, кто заботится о зависимых [2]. Члены семьи, взаимодействующие с родителями, страдающими от зависимости, осваивают терминологию зависимости. При создании своих собственных семей они подсознательно ищут себе партнера, совпадающего с ними по языку зависимости [4].

Целью исследования стало изучение особенностей созависимости в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых. В соответствии с целью

была выдвинута следующая гипотеза: имеются определенные особенности созависимости в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых. В исследовании приняло участие 60 женщин в возрасте от 30 до 45 лет. Участниками исследования явились 30 женщин, мужья которых страдали алкогольной зависимостью и 30 женщин, мужья которых не злоупотребляли алкоголем.

В работе были использованы следующие методики: «Опросник межличностной зависимости» (Р. Гиршфильд, адаптация О.П. Макушиной), тест профиля отношений Борнштейна (адаптация О.П. Макушиной), «Самооценка созависимого и ее распространение на различные сферы жизни» тест Уайнхолда и методика исследования отношения к себе (Q-сортировка). Методы математико-статистической обработки данных: непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Для выявления различий в особенностях созависимости в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых использовали критерий U-Манна-Уитни ($U_{\text{критич}} = 338$ (для $p \leq 0,05$), $U_{\text{критич}} = 292$ (для $p \leq 0,01$)). Результаты анализа значимости различий представлены в таблице 1, в таблице представлены только значимые различия.

Таблица 1

Значимые различия в особенностях зависимости в межличностных отношениях у женщин, мужья которых не злоупотребляют алкоголем ($n=30$) и женщин, мужья которых страдают алкогольной зависимостью ($n=30$), средние значения (баллы)

№	Показатели	Средние значения (М)		U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
		Группа 1 (женщины, мужья которых страдают алкогольной зависимостью)	Группа 2 (женщины, мужья которых не злоупотребляют алкоголем)		
1	Эмоциональная опора на других	61	43	211	0,005**
2	Стремление к автономии	27	48	234	0,006**
3	Зависимость	71	38	170	0,001**

4	Шкала деструктивной сверхзависимости	43	22	205	0,003**
5	Здоровая зависимость	18	40	276	0,009**
6	Искусство принимать себя	10	20	256	0,008**
7	Самооценка в большинстве областей вашей жизни	45	74	234	0,006**
8	Избегание «борьбы»	16	6	194	0,002

Примечание: * - наличие различий при $p \leq 0,05$

** - наличие различий при $p \leq 0,01$

В группах женщин, мужья которых страдают алкогольной зависимостью и женщин, мужья которых не злоупотребляют алкоголем установлены значимые различия в следующих показателях: эмоциональная опора на других, стремление к автономии, зависимость, шкала деструктивной сверхзависимости, здоровая зависимость, искусство принимать себя, самооценка в большинстве областей вашей жизни и избегание «борьбы».

Женщины, мужья которых страдают алкогольной зависимостью испытывают большую потребность в близких людях, у них выше чувствительность к неодобрению и критике окружающих, они неуверенные в себе, они чаще всего ориентированы на поддержку окружающих, на мнения других и на зависимость, что приводит к постоянному ощущению беспомощности. У данных женщин наблюдается амбивалентность по шкалам «Зависимость» и «Независимость», у них отмечается внутренний конфликт между стремлением к принятию групповых стандартов и ценностей и одновременно – отрицание их, они могут быть нерешительны в общении с проявлением самостоятельности в некоторых случаях. Также свойственно избегание борьбы, они стремятся уйти от взаимодействия, стараются сохранить «нейтралитет» в спорах и конфликтах, склонны к компромиссным решениям, проявляют зависимость, нерешительность и подчиненность чужой воле, безынициативность.

Для женщин, мужья которых не злоупотребляют алкоголем, характерно стремление к самостоятельности и к обособленности, самоопределению своих

позиций, принятию ответственности за свои действия и чувства, они полагаются только на себя, стараются достигать поставленных целей без помощи других людей, они демонстрируют значительную гибкость в общении и способны устанавливать долговременные эмоциональные отношения.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что имеются определенные особенности созависимости в системе семейных взаимоотношений у алкозависимых, подтвердилась.

Список источников

1. Абдрахимова, А.Р. Феномен созависимого поведения в семьях с алкозависимыми (обзор литературных данных) / А.Р. Абдрахимова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024) / под общ. ред. Л.Р. Халиковой. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С.19-24.

2. Ибрагимова, К.Э. Созависимость в межличностных отношениях: признаки, предпосылки и типы / К.Э. Ибрагимова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 2. – С. 107-120.

3. Миронова, О.И. Трудности взаимодействия с созависимыми: системно–семейный анализ / О.И. Миронова, О.С. Роговая // Психология и право. – 2023. – Том 13. – № 2. – С. 166-182.

4. Томчук, Н.В. Теоретический анализ проблемы созависимости/ Н.В. Томчук // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 260-262.

УДК 159.99

Абдуляпарова Рената Маратовна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Tataberry@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Абдуляпарова Рената

Маратовна, Tataberry@mail.ru

СЕПАРАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ

Аннотация. В статье освещаются теоретические аспекты сепарации и самореализации женщины. Рассматриваются основные показатели материнской сепарации и ее критерии. Здесь выделяются и описываются показатели материнской сепарации: эмоциональная независимость, самоактуализация и самооценка. Статья очерчивает рамки феномена психологической сепарации, подробно разбирая его суть как процесса, протекающего на протяжении всей жизни. Психологическая сепарация выходит за узкие рамки детско-родительских отношений. Здесь приводятся различные определения сепарации исследователями данного явления. Кроме того, сепарация исследуется сквозь призму личной автономии женщины-матери. Психологическая сепарация при этом описывается как сложный процесс выстраивания системы отношений, длящиеся в течение всей жизни путем отдаления-сближения.

Ключевые слова: сепарация, сепарация матери, материнская сепарация, дисфункциональная сепарация, функциональная сепарация, эмоциональная независимость, самооценка, самоактуализация, самореализация, сепарация личности.

Abdulyaparova Renata Maratovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Tataberry@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Renata M. Abdulyaparova, Tataberry@mail.ru

THE SEPARATION AND SELF-REALIZATION OF A WOMAN

Annotation. The article highlights the theoretical aspects of the women's separation and self-realization. The key indicators of maternal separation and its criteria are considered. Here, the indicators of maternal separation are highlighted and described: emotional independence, self-actualization, and self-esteem. The article outlines the framework of the phenomenon of psychological separation, examining in detail its essence as a process that occurs throughout life. Psychological separation goes beyond the narrow framework of parent-child relationships. Various definitions of separation are given in the article. Besides, separation is studied through the prism of the personal autonomy of a woman-mother. Psychological separation is described as a complex process of building a system of relationships that lasts throughout life through distancing-rapprochement.

Key words: separation, maternal separation, dysfunctional separation, functional separation, emotional freedom, self-esteem, self-actualization, self-realization, separation.

Одной из ключевых проблем, возникающей у женщин в постдекретный период – это вопрос готовности к самореализации. Необходимо принимать решение относительно дальнейшего жизненного пути матери и ее самовыражении в социуме.

Момент, когда женщина становится матерью является кризисом, то есть периодом значительных изменений в жизни семьи и женщины. В этот период женщина испытывает острую проблему дефицита самореализации. Все внимание и деятельность ограничена заботой о ребенке и семье.

По истечении декретного отпуска встает вопрос о дальнейшем пути саморазвития и реализации женщины.

Изучение сепарации и реализации женщины важно и для мамы, и для ребенка. Маме крайне необходимо без чувства вины, тревоги суметь проявить себя в социуме и быть значимой не только в роли матери, но и как специалист своего дела. Ребенку, в свою очередь, важно быть подготовленным к

социальному миру без мамы. Выполнение этих ролей связано с обеспечением комфорта физической, а также эмоциональной безопасности ребенка. Проблема возникает, когда существует дисбаланс в материнской интеграции; отношение матери к своим двойным ролям материнства и занятости; степень, в которой она удовлетворена и уравнивает эти роли. Позитивное партнерство двух ролей связано с надежной привязанностью между матерью и ребенком [7].

Сорокина Е.Н. рассматривает сепарацию женщины-матери, как внутриспсихическую репрезентацию себя в контексте двойной симбиотической поляризации, где женщина должна создать собственный, независимый от идентификации с образом собственной матери, образ себя как матери, отделив его от идеализированного субъективного материнского мифа о том, какой она должна быть по совокупности впитанных ожиданий, установок и внешних ценностных ориентиров материнской роли [6].

Рассмотрим сепарацию как процесс, происходящий в течении всей жизни – как форму личностного развития и обретения большей самоактуализации. Традиционно понятие сепарации рассматривается в контексте процесса становления личности ребенка в обретении автономии от матери [4].

Процессы сепарации у детей в контексте отечественной психологии рассматриваются через призму теорий периодизации развития и возрастных кризисов [1, 2, 3, 9].

В данной статье основное внимание уделяется понятиям функциональной и дисфункциональной сепарации, а также критериям, характеризующим процесс сепарации между матерью и ребёнком. Важно понимать, что изначально роль матери включает выполнение множества функций – как физических (например, кормление и уход), так и психологических (понимание потребностей ребёнка и адекватный отклик на них, эмоциональная поддержка и открытость). Дисфункциональная сепарация возникает тогда, когда эти функции нарушаются, что препятствует здоровому развитию взаимодействия между матерью и её ребёнком.

Функциональная материнская сепарация, охватывающая два взаимосвязанных аспекта – собственную детскую сепарацию матери и отделение матери от своего ребёнка, – позволяет женщине сохранить баланс: она не растворяется в ребёнке, но и не отстраняется от него полностью. Эта способность помогает ей справляться с естественным напряжением в их взаимоотношениях, возникающим, когда ребёнок стремится обособиться, утверждая свою индивидуальность. Такое поведение создаёт стабильную и безопасную обстановку для процесса сепарации ребёнка, способствуя формированию надёжного типа привязанности.

Ученые, изучающие психологическую сепарацию личности, оценивают этот процесс через призму контраста «гармоничный-дисгармоничный» [8].

Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко считали, что при проявлении дисгармоничной сепарации доминируют механизмы, способствующие разъединению, либо наоборот слиянию ролей, паттернов поведения и др. [8].

Для лучшего осмысления процесса отделения матери от ребёнка Е.Н. Сорокина предлагает рассмотреть некоторые ключевые критерии, отражающие особенности данного явления [6].

1. Эмоциональная независимость. Этот показатель помогает матери выполнять свои функции быть чуткой, внимательной, помогать ребенку справляться со своими эмоциями и вовремя откликаться на его потребности.

В данном аспекте рассматривается показатель эмоциональной независимости в виде функциональной материнской сепарации, то есть способность матери сохранять внутреннюю устойчивость, умение отличать собственные эмоции от переживаний ребенка, контейнирование детских чувств, не погружаясь в них целиком.

2. Самоактуализация. Под самоактуализацией женщины-матери нашего времени, подразумевается её умение принимать взвешенные решения и брать на себя ответственность, освобождённую от внутренних преград. Такая самостоятельность основывается на глубоком понимании собственных качеств,

ценностей, убеждений и жизненных приоритетов. В повседневной жизни это выражается в том, что женщина-мать сознательно регулирует дистанцию между своими взглядами и позициями близких людей (родителей, супруга, друзей, экспертов), а также остаётся свободной от навязываемых обществом мифов о материнстве.

3. Адекватная ровная самооценка. Самооценка – это многослойный и подвижный феномен, связанный с различными социальными ролями, которые исполняет женщина-мать. Нельзя говорить о высокой или низкой самооценке в общем смысле; правильнее будет оценивать самооценку комплексно, исходя из восприятия женщиной каждой из своих ролей (будь то мать, супруга, специалист, подруга и другие).

Материнская самооценка, в частности, существенно зависит от мнения окружающих, особенно в части, касающейся её детей. То есть восприятие успехов или неудач ребёнка в обществе влияет на самооценку матери. К примеру, достижения ребёнка в одной области или увлечении, отмеченные положительными отзывами педагогов, могут повысить самооценку матери, тогда как низкие оценки в школе могут оказать обратный эффект.

Особенности самореализации женщин, которые стали матерями, связаны с частым снижением самооценки и возникновением депрессии, что отрицательно сказывается на эмоциональных связях с детьми и семейных отношениях в целом.

Осознание влияния сепарации на самореализацию существенно повысит шансы на успешную адаптацию женщины в социуме и развитие гармоничной роли матери. Выполнение этих ролей связано с обеспечением комфорта физической, а также эмоциональной безопасности ребенка.

Г.И. Морева и А.В. Саночкина считали, что самореализация себя как матери является важной психологической задачей женщины после рождения ребенка. Однако также необходимо обсудить вопрос о том, возможно ли в этих «сложных» условиях осуществление другого вида самореализации женщины и какие иные виды самореализации доступны женщинам и оцениваются ими как

ценные, позволяющие чувствовать психологический комфорт и самоуважение [5].

Проведя исследование Г.И. Морева и А.В. Саночкина выявили, что одним из важных предназначений женщины, с точки зрения гендерных стереотипов, является рождение ребенка. Однако для 23% обследованных этот факт связан с самореализацией только как матери. Подобная ситуация, с точки зрения исследователей, является свидетельством расширения современных представлений о возможностях женщин, о возможностях реализации не только в семье, но и в профессиональной сфере [5].

Таким образом, сепарация играет ключевую роль в процессе самореализации женщины-матери, позволяя ей гармонично сочетать материнские обязанности с личной и профессиональной жизнью. Осознавая важность баланса между этими аспектами, женщина получает возможность полноценно развиваться как личность, сохраняя при этом эмоциональную связь с ребенком. Это способствует созданию благоприятной атмосферы для роста и формирования здорового отношения к окружающему миру у обоих – матери и ребенка.

Список источников

1. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М.: Воронеж, 2001. – 352 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс, 2003. – 1136 с.
3. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – 392 с.
4. Малер, М.С. Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация / М.С. Малер, Ф. Пайн, А. Бергман. – М.: Когито-Центр, 2011. – 413 с.
5. Морева, Г.И. Связь субъективной оценки самореализации женщин и отношения к разным сторонам действительности в периоде отпуска по уходу за

ребенком / Г.И. Морева, А.В. Саночкина // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 156-168.

6. Сорокина, Е.Н. Двойная симбиотическая поляризация в материнской сепарации / Е.Н. Сорокина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10. – № 1А. – С. 13-22.

7. Тимербулатова, Э.С. Влияние профессиональной деятельности женщин-матерей на уровень их удовлетворенности жизнью / Э.С. Тимербулатова // Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2019. – № 3. – С.100-104.

8. Харламенкова, Н.Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 367 с.

9. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2001. – 416 с.

УДК 159.99

Абзанова Лилия Рамилевна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹abzanova89@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Абзанова Лилия Рамилевна,
abzanova89@mail.ru***

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу преобладающего типа профессиональных склонностей и уровню профессиональной готовности у старших подростков. Цель исследования заключалась в выявлении различий между мальчиками и девочками старшего подросткового возраста в уровне

профессиональной определенности и выраженности отдельных стилей детско-родительских отношений. В исследовании приняли участие 30 школьников старшего подросткового возраста, разделенных на две группы по половому признаку. Для оценки преобладающие типы профессиональных склонностей мы использовали методику «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова, а для изучения уровня профессиональной готовности и мотива выбора профессии опросник профессиональной готовности Л.Н. Кабановой и «мотивы выбора профессии» С.С. Гриншпун. Статистическая обработка данных включала расчет средних арифметических, стандартных отклонений и применение U-критерия Манна-Уитни для определения значимости различий между группами. Рассматриваются основные этапы и задачи профессионального самоопределения в данном возрасте, а также типичные трудности, с которыми сталкиваются старшие подростки. Результаты исследования показали статистически значимые различия в профессиональных склонностях и интересах между мальчиками и девочками. Дополнительно, анализ уровня профессиональной готовности показал, что девочки лучше информированы о профессиях, более ориентированы на выбор престижных и творческих профессий, в то время как мальчики демонстрируют большую целеустремленность в профессиональном выборе.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, старший подростковый возраст, выбор профессии, факторы влияния, гендерные различия, готовность к профессиональному самоопределению, профессиональные интересы, профессиональные ценности, профессиональные планы, профориентация.

Abzanova Lilia Ramilyevna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹abzanova89@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Lilia R. Abzanova, abzanova89@mail.ru

FEATURES OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION IN OLDER ADOLESCENCE

Annotation. This scientific article focuses on a comparative analysis of predominant professional inclinations and the level of professional readiness in older adolescents. The study aimed to identify differences between male and female older adolescents in their level of professional certainty and the prominence of specific parenting styles. The participants included 30 high school students in late adolescence, divided into two groups based on gender. To assess predominant types of professional inclinations, the «Differential Diagnostic Questionnaire» by E.A. Klimov was used; the level of professional readiness and motivation for choosing a profession was measured using L.N. Kabanova's questionnaire on professional readiness and S.S. Grinshpun's «motives for choosing a profession» questionnaire. Statistical data processing included the calculation of arithmetic means, standard deviations, and the application of the Mann-Whitney U-test to determine the significance of differences between the groups. The main stages and tasks of professional self-determination at this age are considered, along with typical difficulties faced by older adolescents. The results revealed statistically significant differences in professional inclinations and interests between boys and girls. Furthermore, analysis of professional readiness indicated that girls are better informed about professions and more oriented towards prestigious and creative careers, while boys demonstrate greater purposefulness in their professional choices.

Keywords: Professional self-determination, older adolescence, career choice, influencing factors, gender differences, readiness for professional self-determination, professional interests, professional values, professional plans, career guidance.

Самоопределение – это центральная задача развития в старшем подростковом и юношеском возрасте, приводящая к формированию идентичности – осознанию своей уникальности и самотождественности через выбор, в частности, профессиональный [1]. Поиск идентичности происходит в

тех сферах, где общество ожидает от подростков определенности. Предварительное профессиональное самоопределение, характерное для юношеского возраста, определяет изменение учебной деятельности и переход к самообразованию в профессиональной подготовке.

Современное ускорение социально-экономического развития требует повышенного внимания к «человеческому капиталу». Школа играет ключевую роль в подготовке подрастающего поколения к успешной самостоятельной жизни. Важно не только давать знания, но и формировать трудовые навыки, развивать моральные качества, психологическую устойчивость и осознанную потребность в труде. Школа должна помогать ученикам сделать осознанный выбор профессии, однако, разрыв между теорией и практикой часто приводит к разочарованию. Чтобы избежать этого, необходимо психолого-педагогическое сопровождение, которое поможет ученикам связать школьные знания с реальным миром работы [3].

В 15-17-летнем возрасте готовность к профессиональному самоопределению зачастую отсутствует. Влияние учителей и сверстников минимально. Информированность о мире профессий, характере и особенностях разных видов деятельности чаще всего скудная. Недостаточно адекватной можно признать информированность подростка о таких понятиях, как профессионально-значимые качества и возможность их компенсации. Состояние здоровья, возможные ограничения выбора профессии в связи с этими факторами подростки обычно просто не учитывают. В то же время подростки часто прислушиваются к мнению родителей, когда речь заходит об их будущем [2].

Гипотеза предполагает, что существуют статистически значимые различия между мальчиками и девочками старшего подросткового возраста в уровне профессиональной определенности и выраженности отдельных стилей детско-родительских отношений.

На первом этапе изучим преобладающие типы профессиональных склонностей и интересов у старших подростков с помощью методики

«Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова. Достоверность и обоснованность результатов исследования были обеспечены применением метода математической статистики – U - критерий Манна - Уитни. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Преобладающие типы профессиональных склонностей и интересов у подростков

№	Шкалы	Показатели шкал		Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
		Мальчики (n=15)	Девочки (n=15)		
1	Человек – природа	38,7	28,1	376,1	0,00*
2	Человек – техника	36,8	29,9	279,9	0,02*
3	Человек – человек	28,5	34,7	218,5	0,03*
4	Человек – знаковые системы	37,5	31,4	269,9	0,01*
5	Человек – художественный образ	24,6	32,9	280,1	0,02*

Примечание: достоверные различия выделены жирным шрифтом.

Статистические значимые различия получены по следующим шкалам:

человек – природа (38,7;28,1; $p=0,00^*$) мальчики в вашей выборке проявляют значительно больший интерес к профессиям, связанным с природой (биология, сельское хозяйство, экология и т. д.), чем девочки;

человек – техника (36,8;29,9; $p=0,02^*$) мальчики демонстрируют более высокую склонность к профессиям, связанным с техникой и технологиями (инженерия, механика, программирование и т. д.), чем девочки;

человек – человек (28,5;34,7; $p=0,03^*$) девочки проявляют больший интерес к профессиям, связанным с общением, обучением и помощью другим людям (педагогика, психология, медицина, социальная работа и т. д.), чем мальчики;

человек – знаковые системы (37,5: 31,4; $p=0,01^*$) мальчики демонстрируют большую склонность к профессиям, связанным с работой с информацией, числами и кодами (бухгалтерия, программирование, математика, статистика и т. д.), чем девочки;

человек – художественный образ (24,6; 32,9; $p=0,02^*$) девочки проявляют больший интерес к профессиям, связанным с искусством, творчеством и эстетикой (художник, музыкант, дизайнер, архитектор и т. д.), чем мальчики.

Далее с целью диагностики уровня профессиональной готовности старших подростков мы провели методику профессиональной готовности Л. Н. Кабановой (модификация А.П. Чернявской) и методика «Мотивы выбора профессии» С.С. Гриншпун. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень профессиональной готовности старших подростков

№	Шкалы	Показатели шкал		Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий p
		Мальчики (n=15)	Девочки (n=15)		
1	Самооценка	36,8	38,1	250,0	0,47
2	Информированность	27,7	34,9	216,5	0,01*
3	Целеполагание и выбор	35,7	29,8	236,6	0,02*
4	Выбор престижной профессии	30,1	36,7	227,8	0,03*
5	Материальное благополучие	37,5	31,8	229,0	0,01*
6	Творческие профессии	32,1	38,7	328,5	0,03*

Примечание: достоверные различия выделены жирным шрифтом.

Статистические значимые различия получены по следующим шкалам:

– информированность (27,7;34,9; $p=0,01^*$) девочки лучше информированы о различных профессиях, требованиях к специалистам и возможностях трудоустройства, чем мальчики. Это может быть связано с тем, что девочки более тщательно изучают информацию перед выбором профессии или чаще обращаются за помощью к консультантам;

– целеполагание и выбор (35,7; 29,8; $p=0,02^*$) мальчики более четко представляют свои профессиональные цели и более уверены в своем выборе, чем девочки. Возможно, это связано с тем, что мальчики чувствуют большее давление со стороны общества в отношении достижения успеха и построения карьеры;

– выбор престижной профессии (30,1; 36,7; $p=0,03^*$) девочки в большей степени, чем мальчики, ориентированы на выбор престижных профессий. Это может быть связано с тем, что девочки стремятся доказать свою компетентность и добиться признания в обществе, особенно в тех сферах, где традиционно доминируют мужчины;

– материальное благополучие (37,5; 31,8; $p=0,01^*$) мальчики больше ориентированы на материальное благополучие и высокий заработок при выборе профессии, чем девочки. Это соответствует традиционным гендерным ролям, где мужчина должен быть «кормильцем» семьи;

– творческие профессии (32,1; 38,7 $p=0,03^*$) девочки в большей степени, чем мальчики, интересуются творческими профессиями. Это подтверждает гендерные стереотипы о том, что женщины более креативны и склонны к искусству.

Мальчики выбирают: профессии, связанные с природой, с техникой и технологиями, профессии, связанные с работой с информацией, числами и кодами. Девочки выбирают: профессии, связанные с общением, обучением и помощью другим людям, профессии, связанные с искусством, творчеством и эстетикой.

Список источников

1. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб: Петербург, 2008. – 400 с.
2. Ильин, Е.П. Психология доверия / Е.П. Ильин. – СПб: Питербург, 2013. – 282 с.
3. Лукманова, А.Р. Типы воспитания в семьях подростков / А.Р. Лукманова, Г.А. Шурухина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 56-583.

УДК 159.9.07

Адлер Светлана Илгизовна¹, Гирфатова Альмира Равиловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Svetlana.s08@mail.ru

²Arkaima60@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Адлер Светлана Илгизовна,
Svetlana.s08@mail.ru*

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ НЕЙРОГРАФИКИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема изучения влияния нейрографики на развитие креативности в подростковом возрасте. В обычной жизни подростки привыкают к определенным логическим схемам. Нейрографика учит их мыслить свободно, создавая нестандартные формы и сочетания. Происходит отказ от шаблонного мышления. Чем больше подростки рисуют, тем лучше они видят новые детали и возможности. Это помогает развивать нестандартное мышление, тренируется визуальное восприятие. т.к. в нейрографике нет «неправильного и некрасивого» рисунка, подростки учатся выражать себя свободно. При рисовании у подростков активируются зоны мозга, отвечающие за генерацию идей. Сама регулярная практика занятиями нейрографикой улучшает способность креативного мышления.

Ключевые слова: креативность, творчество, развитие, психология, педагогика, подросток, нейрографика, нейролинии, сознание, индивидуальность.

Adler Svetlana Ilgizovna¹, Girfatova Almira Ravilovna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla Ufa, Russia

¹Svetlana.s08@mail.ru

²Arkaima60@mail.ru

Corresponding author: Svetlana I. Adler, Svetlana.s08@mail.ru

THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY IN ADOLESCENTS BY THE METHOD OF NEUROGRAPHY

Annotation. The article discusses the problem of studying the influence of neurography on the development of creativity in adolescence. In everyday life, teenagers get used to certain logical patterns. Neurography teaches them to think freely, creating non-standard shapes and combinations. There is a rejection of template thinking. The more teenagers draw, the better they see new details and possibilities. It helps to develop non-standard thinking, trains visual perception. since there is no "wrong and ugly" drawing in neurography, teenagers learn to express themselves freely. When teenagers draw, the brain areas responsible for generating ideas are activated. Regular practice of practicing neurography improves the ability of creative thinking.

Keywords: creativity, creativity, development, psychology, pedagogy, teenager, neurography, neurolines, consciousness, individuality.

Сегодняшний мир требует от нас не только знаний и навыков, но и умение мыслить нестандартно. Несмотря на то, что на сегодняшний день в отечественной и зарубежной психолого-педагогической науке проведено много исследований, посвященных проблеме креативности, недостаточно изученным считается изучение креативности в разные возрастные периоды жизни. Одним из таких вопросов является креативность в подростковом возрасте, так как на данном возрастном этапе происходит формирование и закрепление многих черт и качеств личности. Нынешнее время требует от личности подростка выхода за рамки своих возможностей, представлять принципиально оригинальные, не традиционные методы решения проблем, создавать новые и интересные идеи. Чтобы быть конкурентоспособным специалистом, нужно раскрывать в себе внутренний потенциал, смотреть на вещи с разных углов, и именно подростки способны к абстрактному мышлению. Именно они и проявляют большой интерес к внутреннему миру человека, где часто фантазируют. Одной из современных психолого-педагогических технологий, которая может с успехом

использоваться в работе с подростками по развитию креативности является нейрографика. За прошедшие годы метод нейрографики продолжает эволюционировать. Появляются новые техники и приложения, метод интегрируется с другими психолого-педагогическими подходами и находит применение в различных сферах жизни подростков. Развитие креативности и закрепление креативности как личностного качества в подростковом возрасте методом нейрографики будет играть благоприятную роль в дальнейшей жизни подростков.

На сегодняшний день нет единого мнения в определении что же такое «креативность». Существование множества подходов к определению понятия «креативность» и терминов для его обозначения, указывает на неполное изучение рассматриваемой проблемы, как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе.

Л.С. Выготский креативность представляет как «творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом или ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания» [2].

В педагогическом словаре креативность представлена как уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности [7].

Креативность (от лат. Creatio – творчество) – умение человека отступать от стандартных идей, правил и шаблонов. Креативность предполагает присутствие прогрессивного подхода, воображения и оригинальности. Прослеживается в различных видах деятельности, её продуктах, а также в отдельных сторонах качества личности. «Креативность» и «Творчество» – схожие, но не одинаковые понятия. Творчество – это процесс создания предметов искусства человеком. Креативность является особым обязательным условием для занятия творчеством. В результате чего, творческая личность всегда обладает креативностью, это её неотъемлемая часть [6].

По мнению В.А. Моляко креативность является ядром творческого потенциала [9].

Таким образом, на сегодняшний день нет единого мнения по определению «креативность». Существование множества подходов к определению понятия «креативность» и терминов для его обозначения, указывает на недостаточную изученность рассматриваемой проблемы как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе. Креативность – это способность находить оригинальные идеи и решения. Она нужна не только художникам и дизайнерам, но и в повседневной жизни человека.

Если творчество рассматривается как процесс, обладающий определенной спецификой и приводящий к сотворению нового, то креативность понимается как потенциал, духовный ресурс.

Вопрос изучения психологической природы креативности является одним из самых дискуссионных на современном этапе исследований.

Подростковый возраст считается периодом значительных изменений, как в психическом, так и в личностном развитии. У подростков проявляется креативность через тягу к самоутверждению и различным видам деятельности. Подросток, сталкиваясь с разными противоречивыми ситуациями, имеет неоднозначное представление о себе, о своем окружении. Пытаясь найти новые пути в принятии и понимания мира, подросток неоднозначно и не всегда адекватно рассуждает о происходящем. Происходит активация и стимулирование творческого потенциала. Важно в это время развивать творческую уверенность, которая является не врожденной чертой характера, а состоянием ума, в котором подросток доверяет себе и готов смело реализовать новые креативные идеи.

Следует напомнить об особенностях чувств в подростковом возрасте при переживании глубокого перелома в своей жизни. Подростки по-другому воспринимают себя, родителей и друзей. Они отказываются от стереотипов, стремятся к независимости и самосовершенствованию. Развивается естественная подростковая гибкость, стремление к самосовершенствованию,

формируется образ – «Я». А значит, именно подростковый возраст считается наиболее сенситивным для развития креативности и в целом влияющим на становление личности.

Считается, что наименее изученным остается вопрос об особенностях развития креативности в подростковом возрасте, но именно этот период представляет особый интерес исследователей. В.Н. Дружинин указывает на то, что на протяжении подросткового возраста происходит развитие креативности как глубинного (личностного), а не только поведенческого (ситуативного) свойства [5].

Многочисленные исследования психологии творчества рассматривают предпосылки развития креативности в подростковом возрасте.

Во-первых, развитие воображения тесно связано с развитием мышления. В подростковом возрасте происходит переход от наглядных понятий к собственным. Когда мышление находит продолжение в фантазии, где оно играет существенную роль.

Во-вторых, происходит рост умственных сил, стремление к деятельности, к применению своих сил. Желание самому стать творцом чего-то, потребность в самостоятельности.

В-третьих, «По мере взросления подростка обогащается его жизненный опыт, он создает на этой основе новые образы, комбинации и испытывает потребность в их выражении. Основной особенностью мыслительной деятельности подростка является нарастающая способность к абстрактному мышлению, изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением в пользу последнего. При этом образный компонент мышления, не исчезает, не регрессирует, а сохраняется и развивается, продолжая играть существенную роль в общей структуре мышления» [2].

Именно в подростковом возрасте при возникновении новых противоречий в жизненных ситуациях, происходит стимуляция и активизация творческого потенциала личности. Преобладает дивергентное мышление, т.е. множество разных и одинаково правильных ответов на один и тот же вопрос.

В подростковом возрасте толчок для раскрытия креативности дают координированная деятельность теоретического мышления и воображения [8].

Рассматривая вопрос развития креативности в подростковом возрасте, обратим внимание на возникающие барьеры на пути к творчеству подростков. Возникающие препятствия для развития творчества могут нарушить креативный процесс. Укажем на некоторые из них:

1. Отсутствие поддержки со стороны окружающих. Из-за осуждения со стороны окружающих молодым людям трудно заниматься творчеством, не беспокоясь о критике или неудачах.

2. Конформизм в подростковом возрасте проявляется сильнее, чем в любом другом. Давление со стороны окружающих может мешать подросткам выражать свои мысли и идеи.

Креативность, являясь важным компонентом развития в подростковом возрасте требует поощрения. Для этого в теоретических основах предлагаются эффективные методы, которые включают: поощрения любознательности; создание атмосферы непредвзятости; развитие креативных способностей с помощью обычных заданий; облегчения использования технологий.

Ю.Л. Гребенщикова предложила способы повышения креативности в подростковом возрасте: ограничить выбор, действовать без влияния музыки, сосредоточиться на способах достижения результата, соблюдать дистанцию между конкретным и абстрактным, увеличить физические нагрузки, использовать свободную руку для повседневных дел, начинать с конца, отключить знания и включить воображение, устраивать перерывы, смеяться громче [3].

Таким образом, подростковый возраст является одним из важных этапов в развитии человека, т.к. на данном этапе происходят изменения на физиологическом, психологическом, личностном сферах. Происходит смена вида деятельности и меняется сама социальная ситуация развития.

Успех в работе с подростками по развитию креативности во многом зависит от правильно используемых форм и методов, где обязательно учитываются возрастные особенности самих подростков.

Нейрографика – это авторский метод, который помогает решать жизненные задачи посредством рисования. Данный метод был разработан в 2014 году доктором психологических наук П. Пискаревым. Нейрографика – это инструмент решения психологических задач графическим способом. Слово «нейрография» состоит из двух слов: нейро – от греческого нерв и графика – вид изобразительного искусства, использующий в качестве основных изобразительных средств линии, штрихи, пятна и точки [11].

«Что же такое метод Нейрографика? Нейрографика – это творческий метод трансформации мира, формирование и трансформация бессознательного, изменение впечатлений под заданный контекст. Метод основан на использовании алфавита визуального языка, геометрических архетипов и специальных графических алгоритмов. Нарисовать можно всё. Линии действия, узоры жизненных обстоятельств, траектории движения во времени, графические решения сложных задач коммуникации. Нарисовать и перерисовать, снимая внутренние ограничения, накопленные за годы жизни. Создать собственный рисунок, гармонизируя его таким образом, что Вселенная примет его как инструкцию к применению» [12].

П. Пискарев отмечает, что «Нейрографика – это язык, на котором наше подсознание общается с сознанием, превращая хаос мыслей в гармоническую картину жизни» [11].

Нейрографика – сложна и многогранна и, именно, поэтому универсальна в решении множества задач. В частности, задач по развитию творческого воображения, креативности у детей подросткового возраста [11].

Как занятия нейрографикой влияют на развитие креативности у подростков? Зачем подросткам рисовать нейрографику?

Во-первых, нейрографическое рисование помогает подросткам раскрепоститься, освободиться от страхов и комплексов, которые присуще

детям подросткового возраста. Во-вторых, разрабатываются навыки концентрации внимания, усидчивость. Формируется творческое мышление, совершенствуется воображение, креативное мышление, произвольное внимание [4].

Таким образом, свободные линии и образы, нарисованные подростком, учат выходить за рамки привычных решений. Это помогает лучше справляться с трудными ситуациями, проявлять гибкость. Происходит развитие креативного мышления. При погружении в процесс рисования, внимание ребят направлено на каждую линию и деталь, что помогает развивать усидчивость. Улучшается концентрация и внимание. Развитие эмоционального интеллекта происходит в процессе создания нейрографических рисунков. Подростки учатся выражать свои эмоции через творчество, проявляя креативность. Нейрографика позволяет ребятам в подростковом возрасте выразить себя так, как они хотят, и не думать о том, что сделали неправильно. Происходит освобождение от ограничений, развивается уверенность в себе. Подростки имеют возможность самовыражения без границ.

Можно утверждать, что нейрографическое рисование является эффективным средством развития творческого воображения и креативности. На занятиях методом нейрографики подростки могут прислушаться к себе, к своим чувствам, подумать о своих желаниях и мечтах, а перенос этих образов в виде графических символов на бумагу дает более конкретное представление, затрагивая визуальное восприятие.

Список источников

1. Анохина, В.С. Эффективность использования метода нейрографики в регуляции психоэмоционального состояния людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации / В.С. Анохина, О.С. Корнильцева, С.В. Гармаш, Л.Н. Потураева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12. – № 3А-4А. – С. 34-42.
2. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – 2-е издание. – Москва: Издательство Искусство, 2010. – 333 с.

3. Гребенщикова, Ю.Л. Творческие способности подростков. Подростковая психология / Ю.Л. Гребенщикова. – М., 2021. – 127 с.
4. Демиург, О. Нейрографика, рисование со смыслом / Демиург О. – «Ribero», 2018. – 230 с.
5. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – Санкт-Петербург, 2011. – 333 с.
6. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин. – Издательский дом «Питер», 2017. – 433 с.
7. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь / Составители Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
8. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
9. Моляко, В.А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности / В.А. Моляко // Вопросы психологии. – 2016. – № 5 – С.86-95.
10. Мороз, В.В. Обзор зарубежных теорий креативности / В.В. Мороз // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 12 (200). – С. 35-41.
11. Пискарёв, П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений: практическое пособие / П.М. Пискарёв. – Москва: Эксмо, Бомбора, 2022. – 223 с.
12. Пискарев, П.М. Предпосылки формирования метода Нейрографика: методология современной психологии / П.М. Пискарев // Сб. под ред. В.В. Козлова, А.В. Карпова, В.А. Мазилова, В.Ф. Петренко. – Вып. 6. – М. Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2016. – 199 с.
13. Халифаева, О.А. Креативная среда как условие развития творческого потенциала учащихся / О.А. Халифаева // Межрегиональная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы творческого

развития личности в системе дополнительного образования». – Астрахань. – 2006. – С. 103-106.

УДК 159.9

Алмакаева Гузель Ринатовна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Guz1909@yandex.ru

²nurimanova@inbox.ru

*Автор, ответственный за переписку: Алмакаева Гузель Ринатовна,
Guz1909@yandex.ru*

КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В статье говорится об искусственном интеллекте (ИИ) имитирующем когнитивные процессы человека. Автор поднимает вопросы влияния ИИ на жизнь человека. Приводятся примеры того, как приспособлен ИИ для использования в различных сферах и отраслях общественной жизни. В статье раскрывается понятие «когнитивная сфера». Рассматриваются теоретические подходы к изучению когнитивной сферы. Приводятся основные закономерности развития когнитивной сферы в молодежном возрасте. Исследуются проблемы влияния ИИ на когнитивную сферу молодежной аудитории с позиций интеграции знаний из психологии развития. Анализируются потенциальные риски и выгоды влияния ИИ на когнитивную сферу.

Ключевые слова: искусственный интеллект, когнитивная сфера, амбивалентный, «эффект Google», человек-машина, когнитивный аутсорсинг, когнитивная разгрузка, молодежь, метакогнитивная регуляция, нейроконструктивизм.

Almakayeva Guzel Rinatovna¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Guz1909@yandex.ru

²nurimanova@inbox.ru

Corresponding author: Guzel R. Almakaeva, Guz1909@yandex.ru

HUMAN COGNITIVE ABILITIES IN THE CONTEXT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT

Abstract. The article talks about artificial intelligence (AI) simulating human cognitive processes. The author raises questions about the impact of AI on human life. Examples of how AI is adapted for use in various spheres and branches of public life are given. The article reveals the concept of the "cognitive sphere". Theoretical approaches to the study of the cognitive sphere are considered. The main patterns of cognitive development in youth are given. The problems of the influence of AI on the cognitive sphere of the youth audience are investigated from the perspective of integrating knowledge from developmental psychology. The potential risks and benefits of AI's influence on the cognitive sphere are analyzed.

Keywords: artificial intelligence, cognitive sphere, ambivalent, "Google effect", human-machine, cognitive outsourcing, cognitive unloading, youth, metacognitive regulation, neuroconstructivism.

За последние несколько лет технологии, основанные на искусственном интеллекте, начали менять повседневную жизнь людей. Инновации внедряются ускоренными темпами не только в профессиональной рабочей среде, но и дома и в школах. Игрушки с искусственным интеллектом предлагают детям возможности для игр и творчества, а некоторые системы способствуют повышению грамотности, развитию социальных навыков и языка.

Актуальность темы настоящей работы также обусловлена интенсивным развитием и повсеместным внедрением технологий искусственного интеллекта (ИИ) во все сферы жизнедеятельности современного общества, что оказывает

трансформирующее воздействие на социальные процессы, экономику, культуру и, несомненно, на когнитивное развитие индивидов [5; 8]. Особую значимость приобретает изучение влияния ИИ на когнитивную сферу молодежи – социально-демографической группы, находящейся на этапе активного формирования высших психических функций, ценностных ориентаций и профессионального самоопределения [6]. Молодежь, как наиболее активный пользователь цифровых технологий, оказывается в эпицентре изменений, связанных с интеграцией ИИ в образовательные, коммуникационные и досуговые практики [3]. Данное обстоятельство порождает необходимость глубокого теоретического осмысления как потенциальных преимуществ, так и рисков, сопряженных с взаимодействием молодых людей с интеллектуальными системами, для когнитивных процессов, таких как внимание, память, мышление, восприятие и принятие решений [2]. Недостаточная теоретическая проработанность специфики влияния ИИ на когнитивную сферу именно молодежи, учитывающая возрастные закономерности развития и уязвимость данной категории [3], определяет необходимость систематизации и анализа существующих подходов к данной проблеме в рамках психологической науки и смежных дисциплин. Понимание теоретических основ данного феномена является критически важным для разработки адекватных стратегий психологического сопровождения образования в условиях цифровой трансформации.

Объектом исследования выступает когнитивная сфера личности в условиях развития технологий искусственного интеллекта.

Предметом исследования являются теоретические основы изучения особенностей когнитивной сферы молодежи во взаимодействии с технологиями искусственного интеллекта.

Цель исследования – осуществить теоретический анализ и систематизацию научных подходов к изучению когнитивной сферы молодежи в контексте развития технологий искусственного интеллекта.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие теоретические задачи исследования:

- 1) определить понятие «когнитивная сфера» в психологии и охарактеризовать основные закономерности ее развития в молодежном возрасте;
- 2) проанализировать специфику функционирования когнитивной сферы человека в условиях интенсивного развития и применения технологий ИИ;
- 3) рассмотреть молодежь как особую социально-демографическую группу, обладающую специфической уязвимостью в контексте цифровизации и влияния ИИ;
- 4) проанализировать теоретические подходы к изучению взаимодействия человека и ИИ;
- 5) систематизировать потенциальные риски и выгоды влияния технологий искусственного интеллекта на когнитивную сферу молодежи на основе анализа научной литературы;
- 6) рассмотреть теоретические аспекты диагностики когнитивной сферы молодежи в условиях цифровой среды и взаимодействия с ИИ;
- 7) изучить концептуальные подходы к развитию когнитивной сферы молодежи в современном технологическом контексте.

Теоретико-методологическую базу исследования составили фундаментальные положения когнитивной психологии, культурно-исторической психологии о роли опосредования в развитии высших психических функций, теории развития личности в юношеском возрасте, системный подход к анализу сложных явлений. Также были использованы концепции, описывающие взаимодействие человека с цифровыми технологиями и искусственным интеллектом [1], исследования влияния цифровой среды на когнитивные функции [2;3] и специфики развития современной молодежи [6; 8].

В ходе исследования применялись следующие теоретические методы: теоретический анализ научной литературы по психологии, педагогике,

социологии, философии и исследованиям в области искусственного интеллекта; сравнительно-сопоставительный анализ различных подходов к изучению когнитивной сферы и влияния ИИ; систематизация и обобщение полученных данных; метод концептуального моделирования для осмысления взаимодействия когнитивной сферы молодежи и технологий ИИ.

Теоретическая значимость исследуемой проблемы заключается в систематизации и углублении научных представлений о характере влияния технологий искусственного интеллекта на когнитивное развитие молодежи. Результаты анализа могут способствовать уточнению теоретических моделей когнитивного функционирования в условиях цифровой трансформации общества, а также послужить основой для разработки методологических подходов к психологическому сопровождению образования, адекватных современным вызовам. Исследование вносит вклад в понимание закономерностей и механизмов взаимодействия человека с интеллектуальными системами на этапе онтогенеза, характеризующемся высокой пластичностью когнитивных структур.

Практическая значимость исследования. Изучение особенностей взаимодействия молодого поколения с искусственным интеллектом необходимо для понимания трансформаций когнитивных процессов, прогнозирования потенциальных рисков и разработки стратегий развития когнитивного потенциала в условиях цифровой трансформации. Это позволит адаптировать образовательные и социальные практики к новым реалиям и обеспечить гармоничное развитие молодежи в эпоху ИИ.

Научная новизна исследования состоит в комплексном теоретическом анализе проблемы влияния ИИ на когнитивную сферу именно молодежной аудитории с позиций интеграции знаний из психологии развития, когнитивной психологии и исследований искусственного интеллекта. Предпринята попытка систематизации потенциальных как позитивных, так и негативных эффектов этого влияния, а также рассмотрены теоретические основы диагностики и развития когнитивных функций молодежи в данном специфическом контексте.

Обозначены ключевые теоретические конструкты и подходы для дальнейшего изучения данной проблематики.

Когнитивная сфера личности представляет собой сложноорганизованную систему психических процессов, обеспечивающих познание человеком окружающего мира и самого себя. Данное понятие является центральным для когнитивной психологии, направления, сосредоточенного на изучении механизмов получения, переработки, хранения и использования информации индивидом. В структуру когнитивной сферы традиционно включают перцептивные процессы (ощущение и восприятие), процессы памяти (запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание информации), процессы мышления (анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, решение задач, формирование понятий и суждений), внимание (селективность, концентрация, распределение, переключение, объем), воображение (создание новых образов и идей) и речь как инструмент кодирования, переработки и трансляции информации, а также как форму существования мышления. Эти компоненты функционируют не изолированно, а в тесном взаимодействии, образуя единый ансамбль познавательных процессов, детерминирующий эффективность адаптации и деятельности субъекта.

Теоретические подходы к изучению когнитивной сферы разнообразны. Информационный подход моделирует познавательные процессы по аналогии с работой компьютера, выделяя этапы кодирования, хранения и извлечения информации. Теория когнитивного развития Ж. Пиаже описывает качественные изменения в структурах мышления ребенка по мере прохождения стадий сенсомоторного, дооперационального, конкретно-операционального и формально-операционального интеллекта. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского подчеркивает социальную природу высших психических функций и роль знаково-символических средств (включая язык и другие культурные орудия) в их формировании и опосредовании.

Интенсивное развитие и имплементация технологий искусственного интеллекта (ИИ) в различные аспекты человеческой жизни формируют новый

социокультурный и технологический контекст, оказывающий значительное влияние на функционирование и развитие когнитивной сферы человека [9].

Влияние ИИ на когнитивную сферу носит многоаспектный и зачастую амбивалентный характер. С одной стороны, ИИ-системы предоставляют беспрецедентные возможности для расширения когнитивных способностей человека. Возникает феномен «когнитивного аутсорсинга» или «когнитивной разгрузки» (cognitive offloading), когда часть когнитивных операций делегируется внешним технологическим системам [9]. Это может освобождать когнитивные ресурсы для решения задач более высокого порядка, требующих креативности, критического мышления и межличностного взаимодействия.

С другой стороны, повсеместное использование ИИ сопряжено с потенциальными рисками для когнитивной сферы. Чрезмерная зависимость от внешних интеллектуальных помощников может приводить к снижению мотивации к самостоятельному когнитивному усилию и, как следствие, к ослаблению таких функций, как память (особенно эпизодическая и семантическая), внимание (трудности с удержанием концентрации в условиях постоянного доступа к информации и многозадачности), аналитическое и критическое мышление [2]. Феномен, известный как «эффект Google», иллюстрирует тенденцию хуже запоминать информацию, которая легко доступна онлайн.

Взаимодействие человека с ИИ может приводить к формированию гибридных «человеко-машинных» когнитивных систем. Эффективность таких систем зависит не только от возможностей ИИ, но и от способности человека грамотно взаимодействовать с технологией, понимать принципы ее работы, ее ограничения и потенциальные предвзятости (biases). Таким образом, развитие ИИ не просто предоставляет новые инструменты, но и трансформирует саму среду, в которой функционирует и развивается когнитивная сфера человека, порождая как новые возможности, так и новые вызовы, требующие глубокого психологического анализа и осмысления [9].

Молодежь, определяемая как социально-демографическая группа, переживающая период перехода от детства к взрослости (условно охватывающий возраст от 14-16 до 25-30 лет), характеризуется рядом психофизиологических и социальных особенностей, которые делают ее особенно чувствительной к трансформациям, происходящим в современном обществе под влиянием цифровизации.

Уязвимость молодежи в данном контексте обусловлена несколькими факторами. Во-первых, это нейробиологические особенности развития. В подростковом и юношеском возрасте продолжается созревание структур головного мозга, в особенности префронтальной коры, отвечающей за высшие когнитивные функции, такие как планирование, принятие решений, самоконтроль и критическое мышление.

Во-вторых, психологические характеристики молодежного возраста также способствуют уязвимости. Процесс формирования идентичности сопровождается поиском себя, экспериментированием с различными ролями и высокой ориентацией на мнение референтных групп, в первую очередь сверстников [6]. Социальные сети и другие онлайн-платформы, часто управляемые ИИ-алгоритмами, становятся важнейшей ареной для самопрезентации, социального сравнения и получения обратной связи [8]. Это может усиливать тревожность, связанную с социальным одобрением, способствовать формированию нереалистичных стандартов внешности и успешности, а также повышать чувствительность к таким явлениям, как кибербуллинг [4] и различные формы социального ostracism в сети (гостинг, фаббинг) [7]. Недостаточно сформированные навыки критического мышления и медиаграмотности делают молодых людей более подверженными манипуляциям, воздействию дезинформации и пропаганды, распространяемых в том числе с использованием ИИ.

Следует подчеркнуть, что уязвимость молодежи не означает исключительно негативную коннотацию. Высокая адаптивность, открытость новому опыту и гибкость мышления, свойственные этому возрасту, могут

способствовать быстрому освоению новых технологий и использованию их преимуществ для личностного и профессионального развития. Понимание специфики когнитивной сферы молодежи и закономерностей ее развития в уникальных условиях современного технологического общества является ключевым для решения этой задачи.

Проникновение ИИ-технологий охватывает широкий спектр сфер: от промышленного производства, финансов и медицины до образования, культуры, повседневной коммуникации и досуга [5]. Данная технологическая трансформация характеризуется не только автоматизацией рутинных операций, но и появлением систем, способных к автономному анализу сложных данных, генерированию нового контента и взаимодействию с человеком на качественно ином уровне [1]. Масштаб и скорость этих изменений обуславливают необходимость всестороннего теоретического анализа как непосредственных эффектов применения ИИ, так и долгосрочных последствий его интеграции в социальную ткань, включая воздействие на когнитивные процессы индивидов, особенно уязвимых групп, к которым относится молодежь [3].

Молодежь, находящаяся на этапе активного когнитивного, личностного и социального развития и одновременно являющаяся наиболее интенсивным пользователем цифровых технологий, оказывается в эпицентре этого влияния.

Соотношение выгод и рисков влияния ИИ на когнитивную сферу молодежи не является предопределенным и зависит от множества факторов, включая возрастные особенности, индивидуальные когнитивные стили, уровень цифровой грамотности, качество используемых ИИ-инструментов, контекст их применения (например, образовательные стратегии), а также наличие адекватного психолого-педагогического сопровождения.

Теоретические основы диагностики когнитивной сферы молодежи в контексте развития ИИ предполагают необходимость перехода от узкопсихометрического подхода к комплексной, мультиметодной оценке, сочетающей стандартизированные методики с экологически валидными инструментами, учитывающей специфику когнитивных навыков,

востребованных в цифровом обществе, и опирающейся на глубокое понимание взаимосвязи когнитивного развития и технологического контекста.

Концептуальные подходы к развитию когнитивной сферы молодежи в контексте ИИ подчеркивают необходимость интегративного видения, учитывающего как универсальные закономерности когнитивного онтогенеза, так и специфическое влияние нового технологического ландшафта. Целью должно быть не просто приспособление к технологиям, а формирование когнитивно развитой, критически мыслящей, автономной личности, способной осознанно и ответственно использовать возможности ИИ для собственного роста и решения сложных задач современного мира [1;6]. Это требует переосмысления целей и содержания образования, разработки новых педагогических технологий и методов психологического сопровождения, основанных на глубоком теоретическом понимании взаимодействия когнитивного развития и искусственного интеллекта.

Анализ потенциальных рисков и выгод влияния ИИ на когнитивную сферу молодежи свидетельствует об амбивалентности этого процесса. К выгодам относятся возможности персонализации образования [5], развитие новых цифровых компетенций и поддержка лиц с особыми потребностями. Риски включают ослабление базовых когнитивных функций (памяти, внимания, аналитического мышления) из-за чрезмерной опоры на технологии [2], снижение уровня критического мышления и медиаграмотности в условиях алгоритмически управляемого информационного потока, а также возможное негативное влияние на креативность и метакогнитивную регуляцию [9].

Существующие концептуальные подходы к развитию когнитивной сферы (теории Пиаже, Выготского, информационный подход, нейроконструктивизм, концепция распределенного познания) предоставляют теоретическую базу для понимания механизмов когнитивного развития в условиях влияния ИИ [9]. Они указывают на ключевую роль опосредования познавательной деятельности новыми технологическими орудиями и подчеркивают важность целенаправленного формирования метакогнитивных навыков, критического

мышления, ИИ-грамотности и способности к саморегуляции для обеспечения позитивного влияния технологий на когнитивное развитие молодежи. Необходимо формирование взвешенного подхода, позволяющего использовать преимущества ИИ для расширения когнитивных возможностей, не допуская при этом деградации фундаментальных познавательных способностей.

Список источников

1. Аванесян, Г.Г. Перспективы эффективного взаимодействия искусственного интеллекта и личности человека / Г.Г. Аванесян // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Том 12. – № 3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/77PSMN324.pdf>.

2. Авдеева, Е.А. Влияние цифровой электронной среды на когнитивные функции школьников и студентов / Е.А. Авдеева, О.А. Корнилова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – Т. 21. – № S3. – С. 43-50.

3. Агеев, Н.Я. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей: обзор эмпирических исследований / Н.Я. Агеев, Ю.А. Токарчук, А.М. Токарчук, Е.В. Гаврилова // Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Том 15. – № 1. – С. 37-55.

4. Антипина, С.С. Опросник «Типологии киберагрессии»: структура и первичные психометрические характеристики / С.С. Антипина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2021. – Т. 23. – №1. – С. 113-122.

5. Артищева, М.Э. Навыки будущего: как искусственный интеллект изменит подход к образованию к 2025 году? / М.Э. Артищева, В.В. Годин // В сборнике: Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика. – Материалы 1-й Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 76-81.

6. Атаманова, И.В. Ценностные и деятельностные ориентации вузовской молодежи: выбор между безопасностью и инновационностью / И.В. Атаманова, С.А. Богомаз // Science for Education Today. – 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 59-74.

7. Бойкина, Е.Э. Современные лики социального остракизма: гостинг, орбитинг, фаббинг, культура отмены / Е.Э. Бойкина // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. – № 2. – С.131-140.

8. Гуреева, А.Н. Особенности медиакommunikации молодежи с государством в социальных сетях. / А.Н. Гуреева, П.А. Киреева // Журнал Сибирского федерального университета. – Гуманитарные науки. – 2023. – № 16 (5). – С. 841-857.

9. Дзялошинский, И.М. Когнитивные процессы человека и искусственный интеллект в контексте цифровой цивилизации: монография / И.М. Дзялошинский. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. – 583 с.

УДК-159.99

Андреева Ксения Сергеевна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмулы, Уфа, Россия

¹ksenya_sergeevna02@mail.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Андреева Ксения Сергеевна,

ksenya_sergeevna02@mail.ru

ФАКТОРЫ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И МОТИВАЦИИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ПСИХОЛОГА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые факторы, определяющие привлекательность профессии психолога в современных социальных условиях. Анализируется растущая популярность данной специальности, обусловленная возросшим вниманием общества к вопросам психического здоровья, расширением возможностей самореализации через социальные сети и гибкостью в выборе формата работы. Особое внимание уделяется бессознательным мотивам выбора профессии с позиций психоаналитических концепций. В работе представлены результаты

современных исследований изучения мотивации выбора профессии психолога. Подчеркивается уникальность профессии психолога, заключающаяся в трансформации абстрактных представлений о ценности человека в конкретные действия и слова, направленные на клиента. Акцентируется внимание на этическом аспекте работы психолога, основанном на триаде профессионального долга, практической этики и профессиональных ограничений. В публикации подчеркивается, что эффективность деятельности психолога обусловлена профессиональным самоопределением. Статья представляет интерес для исследователей в области профессионального самоопределения, студентов-психологов и практикующих специалистов, стремящихся к более глубокому пониманию мотивационных основ своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессия психолога, мотивация выбора, профессиональное самоопределение, психическое здоровье, психоаналитический подход, бессознательные мотивы, образ профессии, этический аспект, личностное развитие, факторы привлекательности.

Andreeva Kseniya Sergeevna¹, Biktagirova Alsy Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹ksenya_sergeevna02@mail.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Kseniya S. Andreeva, ksenya_sergeevna02@mail.ru

FACTORS OF ATTRACTION AND MOTIVATION FOR CHOOSING THE PROFESSION OF A PSYCHOLOGIST IN MODERN SOCIAL CONDITIONS

Annotation. The article considers the key factors that determine the attractiveness of the profession of a psychologist in modern social conditions. The article analyzes the growing popularity of this specialty, due to the increased attention of society to mental health issues, expanding opportunities for self-realization

through social networks and flexibility in choosing the format of work. Particular attention is paid to the unconscious motives for choosing a profession from the standpoint of psychoanalytic concepts. The paper presents the results of modern studies of the motivation for choosing the profession of a psychologist. The uniqueness of the profession of a psychologist is emphasized, consisting in the transformation of abstract ideas about the value of a person into specific actions and words aimed at the client. Attention is focused on the ethical aspect of the psychologist's work, based on the triad of professional duty, practical ethics and professional limitations. The publication emphasizes that the effectiveness of a psychologist's work is due to professional self-determination. The article is of interest to researchers in the field of professional self-determination, psychology students and practicing specialists seeking a deeper understanding of the motivational foundations of their professional activities.

Keywords: profession of psychologist, motivation of choice, professional self-determination, mental health, psychoanalytic approach, unconscious motives, image of the profession, ethical aspect, personal development, attractiveness factors.

В современном мире профессия психолога приобретает все большую популярность и востребованность. Этому способствует целый ряд факторов, делающих данную специальность особенно привлекательной как для молодых специалистов, так и для людей, решивших сменить профессиональную траекторию.

Прежде всего, растущее внимание общества к вопросам психического здоровья открывает широкие возможности для профессиональной реализации. Люди стали более осознанно относиться к своему психологическому благополучию, снижается стигматизация обращения за психологической помощью. В результате спрос на квалифицированных специалистов стабильно растет.

Значительную роль в популяризации профессии психолога сыграли социальные сети. Они стали мощной платформой для продвижения

психологических услуг и распространения знаний о психическом здоровье. На различных онлайн-платформах появилось множество психологов, которые активно делятся профессиональными советами, проводят онлайн-консультации и мастер-классы. Эти специалисты не только помогают десяткам тысяч людей, но и демонстрируют новую модель профессиональной реализации – когда эксперт может одновременно оказывать помощь, просвещать и успешно монетизировать свои знания через различные онлайн-продукты: курсы, вебинары, групповые программы. Такая публичность профессии делает ее особенно привлекательной для тех, кто ценит не только возможность помогать людям, но и строить личный бренд, добиваясь при этом социальной признательности и популярности.

Важно отметить, что в реалиях современного мира профессия психолога предоставляет значительную гибкость в выборе формата работы. Специалист может работать в государственных учреждениях, частных клиниках, образовательных организациях или развивать собственную практику. Возможность удаленной работы, особенно актуальная после пандемии, делает эту профессию еще более привлекательной.

Важным аспектом является и глубокий смысл работы психолога. Помогая людям преодолевать трудности, справляться с эмоциональными проблемами и развиваться личностно, специалист получает значительное удовлетворение от своей деятельности. Возможность положительно влиять на жизни других людей становится мощным мотивирующим фактором.

Непрерывное профессиональное и личностное развитие – еще одна привлекательная сторона профессии. Психолог постоянно совершенствует свои навыки, осваивает новые методики, углубляет понимание человеческой психики. Работа психолога требует постоянного обучения и самосовершенствования, что делает ее интеллектуально стимулирующей и никогда не превращается в рутину.

При этом исследователи Нуриева А.Г. и Фаттахова Г.Р. отмечают, что профессиональная успешность психолога определяется не только

приобретенными знаниями и навыками, но и целым комплексом личностных характеристик. В условиях быстро меняющегося общества особую ценность приобретают профессиональная гибкость, стрессоустойчивость и способность адаптироваться к новым условиям практики. Не менее важны развитые коммуникативные качества: эмпатия, эмоциональная отзывчивость, тактичность и умение выстраивать доверительный контакт с клиентами [8]. Эти характеристики становятся фундаментом эффективной профессиональной деятельности, позволяя психологу не только применять теоретические знания, но и создавать подлинно человеческое пространство для психологической помощи.

Тем самым, профессия психолога представляет собой уникальное сочетание стабильного спроса, гибких условий работы, глубокого смысла деятельности, возможностей для построения личного бренда в социальных сетях и постоянного профессионального роста, что делает ее привлекательной в современном мире. Ключевой особенностью этой профессии является взаимосвязь внешних социальных факторов и внутренних личностных ресурсов специалиста.

Обращаясь к истокам понимания мотива выбора профессии психолога, целесообразно обратиться к психоанализу. С психоаналитической позиции профессиональный выбор человека может быть обусловлен не только социальными и экономическими причинами, но и бессознательными мотивами.

Как отмечал З. Фрейд, выбор профессии может быть формой сублимации – перенаправления либидинальной энергии в социально приемлемую деятельность [9]. Человек, выбирающий профессию психолога, может сублимировать собственные внутренние конфликты через помощь другим.

С точки зрения Х. Кохута, многие психологи имеют опыт ранних нарциссических травм [3]. Стремление понять и помочь другим может быть попыткой «исцелить собственные раны» через эмпатическое соединение с пациентами. Схожий взгляд на мотивы выбора данной профессии можно проследить и у К.Г. Юнга, который описывал «архетип раненого целителя» –

фигуру, помогающей другим благодаря собственному опыту страдания [10]. Многие выбирают профессию психолога, бессознательно активизируя этот архетип.

Теория объектных отношений (Д. Винникотт, М. Кляйн) рассматривает выбор профессии психолога в связи с особенностями ранних отношений с объектами привязанности [4]. Человек может стремиться стать «хорошим объектом» для других, компенсируя собственный опыт депривации или интернализируя модель заботящегося объекта из детства. Иную точку зрения представляет теория идентификации с агрессором (А. Фрейд), которая отмечает, что некоторые люди, пережившие психологические травмы, могут идентифицироваться с ролью помогающего специалиста как способ овладения собственной тревогой и бессилием [4].

Важно отметить, что психоаналитический взгляд не исчерпывает всех возможных внутренних мотивов выбора профессии психолога, и сознательные альтруистические мотивы также играют значительную роль. Необходимо отразить мнение современных авторов, изучающих мотивы выбора профессии психолога.

В результате исследования мотивации выбора профессии психолога Ю.С. Мезиной было выявлено преобладание социально-случайного мотива [5]. Социальная составляющая доминирующего мотива отражает стремление оказывать помощь людям и вносить позитивный вклад в общество. В то же время случайный компонент указывает на то, что интерес к психологии возник на основе косвенных знаний о профессии, личного опыта преодоления трудных жизненных ситуаций или успешного опыта оказания психологической поддержки близким.

Г.В. Самойловой было проведено исследование мотивации среди студентов, получающих второе высшее образование, где были выявлены характерные особенности их профессионального выбора [7]. У этой группы обучающихся наблюдается выраженный интерес как к психологической науке, так и к профессии психолога. В структуре мотивации преобладают

меркантильные мотивы, за которыми следуют профессиональные и социальные. Среди меркантильных мотивов особенно заметны стремления к самопознанию, самопомощи и личностному росту, а также ориентация на престиж, карьерный рост и материальное благополучие.

Г.В. Самойлова также отмечает существенные различия между студентами второго высшего образования и их коллегами, получающими первое высшее образование [7]. Студенты, получающие второе высшее образование, обладают более реалистичными представлениями о будущей профессиональной деятельности: они осведомлены о различных сферах применения психологических знаний, понимают конъюнктуру рынка труда, имеют представление об оплате и типичных профессиональных трудностях. Их видение профессии психолога более приближено к реальности, что отражается в минимальном количестве инфантильных и нереалистичных предположений о специфике работы. В противоположность этому, у студентов, получающих первое высшее образование обнаружен искаженный образ деятельности профессионального психолога. Нереалистичность представлений проявляется в незнании конкретных направлений психологической практики и идеализации профессии в целом.

Как пишет Т.А. Попова, психологи, выбирающие профессию в соответствии со своими истинными желаниями и ценностями, достигают большей экзистенциальной исполненности и избегают внутриличностных конфликтов [6]. Следовательно, стремление «проработать» собственные психологические запросы может выступать как один из факторов, влияющих на выбор профессии.

Необходимо отметить, что в психологической практике специалист выступает как носитель личностного сознания, взаимодействующий с сознанием другого человека. Эти взаимодействия образуют сложную систему отношений, особенно когда речь идет о групповой работе.

Как пишет О.Р. Гоменюк, профессия психолога уникальна тем, что в ней абстрактные представления о ценности человека трансформируются в

конкретные действия и слова, направленные на другого [2]. Психолог своей деятельностью формирует образ «другого» для своих клиентов, реализуя важнейшую социальную функцию – создание персонифицированного образа человека как в собственном лице, так и в лице участников своей профессиональной деятельности.

Этический аспект работы психолога строится на триаде: профессиональный долг, побуждающий к действию; практическая этика, определяющая глубину воздействия; и профессиональные ограничения. Опасность возникает, когда психолог воспринимает клиентов как средство самоутверждения или наслаждения властью, которую дает профессиональный статус. В таком случае исчезает переживание профессионального долга и рефлексия собственной компетентности, формируется позиция «Я прав, потому что я знаю, как правильно». Истинная ценностная ориентация на другого человека предполагает адекватное восприятие своих полномочий как меры воздействия, основанной на чувстве профессиональной ответственности. Это делает профессию психолога одним из способов сохранения психической реальности как отличительного свойства жизни в современной культуре [1].

Эффективность психологической деятельности обусловлена многими факторами, среди которых особое место занимает профессиональное самоопределение. По мнению О.Р. Гоменюк, профессиональная мотивация студентов-психологов имеет специфические особенности, связанные с характером будущей деятельности: ориентацию на ценность другого человека, влияние профессионального ореола, коммуникативную направленность деятельности [2]. Эти особенности формируют уникальный профессиональный путь психолога, где личностное развитие неразрывно связано с профессиональным становлением.

Таким образом, выбор профессии психолога детерминирован как внешними социальными факторами (изменение отношения общества к психологической помощи, цифровизация, гибкие форматы работы), так и внутренними психологическими мотивами (от бессознательных процессов до

осознанных ценностных ориентаций). Специфика профессионального становления психолога заключается в неразрывной связи личностного развития и профессионального роста, что делает этот путь уникальным и требующим особого внимания к вопросам мотивации и самоопределения.

Список источников

1. Буршинов, А.О. Анализ мотивов выбора профессии у студентов четвертого курса факультета клинической психологии / А.О. Буршинов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – № 3 (10). – С. 102-106.
2. Гоменюк, О.Р. Особенности мотивации профессионального самоопределения студентов психологов / О.Р. Гоменюк // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 5 (35). – С. 1043-1048.
3. Кохут, Х. Анализ самости: систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / Х. Кохут. – Москва: Когнито-центр, 2017. – 368 с.
4. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – Москва: Класс, 2021. – 592 с.
5. Мезина, Ю.С. Мотивы выбора профессии «клинический психолог» / Ю.С. Мезина, Е.Г. Денисова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2022. – № 3. – С. 41-52.
6. Попова, Т.А. Экзистенциальная исполненность и профессиональная мотивация у субъектов помогающих профессий / Т.А. Попова, К.В. Попова // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2022. – № 3. – С. 36-52.
7. Самойлова, Г.В. Мотивы выбора профессии «Психолог» у студентов группы второго высшего образования / Г.В. Самойлова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2011. – № 1. – С. 63-67.
8. Нуреева, А.Г. Теоретические аспекты компетентной модели психолога: особенности, структура, принципы развития / А.Г. Нуреева, Г.Р. Фаттахова //

Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 809-817.

9. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – Москва: Азбука, 2024. – 448 с.

10. Юнг, К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное / К.Г. Юнг. – Москва: АСТ, 2020. – 224 с.

УДК 159.9

Антонова Ольга Евгеньевна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹antonova.7373@list.ru

²makmom777@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Антонова Ольга Евгеньевна,
antonova.7373@list.ru*

СЕКСУАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 35–50 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые факторы, определяющие сексуальное благополучие женщин в среднем возрасте (35–50 лет) и их влияние на удовлетворенность браком. Подчеркивается особая важность супружеского стажа, позитивного образа семьи и психологического комфорта в паре. Анализируются роль эмоциональной близости супругов, особенности полов дескриптивных изменений и возможные кризисные точки в семейных отношениях, возникающие в связи с возрастными и социальными трансформациями. Значительное внимание уделяется тому, как современные цифровые технологии способствуют как укреплению взаимопонимания между партнерами, так и отдалению друг от друга. Выявлены риски виртуальной коммуникации, заменяющей личный контакт, и обозначены возможные

направления психологической коррекции, направленной на повышение уровня эмоциональной и сексуальной удовлетворенности в браке. Особое значение при этом придается индивидуальным личностным особенностям партнеров, формирующим их способность к открытому диалогу и взаимной поддержке. Указывается на необходимость комплексной поддержки семей в период средневозрастных изменений, а также на важность профилактической работы с парами для сохранения психологического благополучия. Делается вывод о значимости междисциплинарного подхода в исследованиях сексуальности, охватывающего медицину, психологию и социальные науки.

Ключевые слова: сексуальное благополучие, удовлетворенность браком, средний возраст, семейные отношения, психологическое благополучие, супружеский стаж, образ семьи, половое влечение, эмоциональная близость, цифровые технологии.

Antonova Olga Evgenievna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹antonova.7373@list.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Olga E. Antonova, antonova.7373@list.ru

SEXUAL WELL-BEING AND MARITAL SATISFACTION OF MIDDLE-AGED WOMEN AGED 35-50 YEARS

Abstract. The article examines the key factors that determine the sexual well-being of middle-aged women (35–50 years) and their impact on marital satisfaction. Particular emphasis is placed on the importance of marriage duration, a positive family image, and psychological comfort within the couple. The roles of emotional intimacy between spouses, specific descriptive sexual changes, and possible crisis points in marital relationships arising from age-related and social transformations are analyzed. Special attention is paid to how modern digital technologies can both strengthen mutual understanding between partners and contribute to their emotional distancing. The risks of virtual communication replacing face-to-face contact are

identified, along with potential directions for psychological correction aimed at enhancing emotional and sexual satisfaction in marriage. Special significance is given to individual personality traits of the partners, which shape their ability for open dialogue and mutual support. The need for comprehensive support of families during midlife transitions is emphasized, as well as the importance of preventive work with couples to maintain psychological well-being. The article concludes by highlighting the relevance of an interdisciplinary approach to the study of sexuality, integrating medicine, psychology, and the social sciences.

Key words: sexual well-being, marital satisfaction, middle age, family relationships, psychological well-being, marriage duration, family image, sexual desire, emotional intimacy, digital technologies.

Сексуальность человека является междисциплинарной проблемой, освещаемой различными научными дисциплинами медицинской, психологической, биологической и социальной направленности. Понимание многогранности данного явления и его исключительной значимости в жизни человека заставляет исследователей из разных областей знаний по сей день не останавливать своих изысканий и предлагать все новые и новые взгляды на человеческую сексуальность. Однако, несмотря на значительное расширение за последнее время теоретических представлений в данной сфере, многие вопросы по сей день остаются открытыми. Например, существуют ли значимые различия в онтогенезе сексуальности между мужчинами и женщинами, их установками, взглядами, ожиданиями, потребностями и т.д. Кроме того, остаются неясными детерминанты, определяющие место сексуальных отношений в системе ценностей людей. Под вопросом стоят и психологические причины представления о сексуальной удовлетворенности, а также способы профилактики сексуальных супружеских дисгармоний разного генеза.

Цель данной статьи – выявить ключевые факторы, определяющие сексуальное благополучие женщин среднего возраста, и определить, как эти факторы влияют на удовлетворенность браком, а также предложить возможные

направления для профилактики и коррекции снижения сексуальной и семейной удовлетворенности.

Период от 35 до 50 лет нередко называют «средним возрастом» женщины, во время которого происходят важные биологические и социально-психологические изменения, оказывающие влияние, как на сексуальное благополучие, так и на удовлетворенность браком. На этом этапе меняются семейные роли, появляются новые ценностные ориентиры, и формируются особые ожидания от партнера. С одной стороны, укрепляется эмоциональная связь между супругами, обогащенная совместным опытом; с другой стороны, могут накапливаться конфликты и неудовлетворенность в брачных отношениях. Некоторые исследователи указывают на существование «кризисных точек» (возраста 35-40 и 45-50 лет), когда женщина переосмысливает свою жизнь и место в браке [2].

Одним из ключевых факторов, влияющих на стабильность и качество брака, выступает продолжительность супружеских отношений. В первые годы брака (примерно до 5–7 лет) наблюдается сравнительно высокий уровень интимной близости и «романтической удовлетворенности», но со временем (7-15 лет совместной жизни) он нередко снижается из-за накопления бытовых проблем, изменения профессионального статуса и воспитания детей [2]. Затем, по мере дальнейшего развития семьи и обретения супругами эмоциональной зрелости, многие пары испытывают новый виток близости и доверия.

Важную роль играет сформированный супругами образ семьи. Под образом семьи понимается совокупность представлений и установок, возникающих у партнеров в отношении совместной жизни, распределения ролей, а также ожиданий по поводу личностного развития каждого. Позитивный образ семьи, при котором партнеры видят друг в друге поддержку и опору, способствует сохранению доверительных отношений, тогда как негативный образ, основанный на недоверии и взаимных претензиях, усиливает конфликтность [3].

Психологическое благополучие семьи непосредственно связано с эмоциональной стабильностью супругов и их способностью к конструктивному разрешению конфликтов. Чем лучше развиты навыки общения и обсуждения проблем, тем выше вероятность сохранения высоких показателей удовлетворенности браком [4]. Важность открытого и искреннего диалога особенно возрастает в возрасте 40-50 лет, когда супруги могут сталкиваться с кризисом профессиональной реализации, изменением внешности, переоценкой жизненных целей, а также с первыми признаками возрастных изменений.

Все больше и больше людей среднего возраста, сталкиваясь с неудачами или конфликтами, используют более зрелые психологические защитные механизмы, такие как юмор, сублимация и альтруизм, и редко используют негативные защитные механизмы, такие как отрицание, искажение и регрессия. Эмоции, как правило, стабильны, обладают способностью задерживать реакции на стимулы и способны контролировать и регулировать свои эмоции в большинстве ситуаций в соответствии с объективным контекстом [1].

Многие исследования подчеркивают, что именно в период 40-49 лет женщины крайне высоко ценят эмоциональную близость, поддержку и взаимопонимание, поскольку это помогает им успешно преодолевать личностные и возрастные вызовы [2,5]. Кроме того, в этом возрасте партнеры нередко переоценивают свою сексуальную жизнь, стремясь к более качественной эмоциональной вовлеченности и новизне в интимных отношениях.

Современные цифровые технологии вносят двойственный вклад в сексуальное благополучие женщин среднего возраста [6]. С одной стороны, многочисленные онлайн-ресурсы, приложения и форумы по вопросам психологии, секса и здоровья способствуют повышению сексуальной грамотности и обогащению опыта.

С другой стороны, чрезмерное использование гаджетов и постоянное пребывание в социальных сетях способны приводить к снижению частоты реальных контактов между супругами, а также к «цифровому выгоранию».

Некоторые женщины указывают, что избыток виртуальных коммуникаций и информационного потока снижает их половое влечение, затрудняет формирование эмоциональной близости и порождает ощущение «жизни в телефоне», а не в реальном общении.

Нередко женщины среднего возраста сталкиваются с необходимостью балансировать между семейными обязанностями, профессиональной нагрузкой и «цифровыми ритмами» современной жизни. Отсутствие четких границ между работой и личной жизнью (особенно при удаленном формате работы) способно приводить к повышенной утомляемости и, как следствие, к снижению интереса к интимной сфере.

С учетом сложности и многофакторности рассматриваемой проблемы, необходим комплексный подход к поддержке женщин и семей, находящихся в фазе средневозрастных изменений. Такой подход может включать:

1. Психологическое консультирование, направленное на укрепление коммуникативных навыков и формирование позитивного образа семьи;
2. Обучающие программы, направленные на повышение сексуальной грамотности и развитие эмоциональной чувствительности супругов;
3. Групповые тренинги и мастер-классы, где женщины могут обсудить переживания, связанные с возрастными изменениями, и получить поддержку;
4. Мероприятия, снижающие «цифровой стресс» и помогающие супругам разумнее планировать время онлайн, сохраняя баланс между виртуальным пространством и живым общением.

Помимо этого, важной становится профилактическая работа, ориентированная на поддержку брака задолго до наступления кризисных состояний. Рекомендуется периодически проводить совместные консультации, посещать семейного психолога или участвовать в программах, посвященных сохранению и укреплению эмоциональной связи между супругами. Следует обратить особое внимание на физические заболевания и стресс, возрастные изменения, как факторам, способствующим снижению сексуальной активности.

Сексуальное благополучие женщин среднего возраста неотделимо от общей удовлетворенности браком и отражает целый спектр биопсихосоциальных процессов. Важнейшими факторами для сохранения высокой удовлетворенности выступают продолжительность брака, позитивный образ семьи, умение супругов конструктивно взаимодействовать и развивать эмоциональную близость. Цифровые технологии могут, как укреплять взаимодействие и расширять возможности партнеров, так и ослаблять их реальную связь, приводя к эмоциональному отчуждению.

Таким образом, повышение уровня сексуальной и семейной удовлетворенности в среднем возрасте возможно при условии комплексной поддержки, включающей индивидуальную и семейную психотерапию, просветительские программы и работу над укреплением эмоциональных связей. Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности разработки рекомендаций для психологов и специалистов в области семейной психологии. Эти рекомендации должны учитывать особенности жизненного цикла семьи, а также роль цифровых технологий в формировании и поддержании интимной близости.

Список источников

1. Васильева, В.П. Психология любви и привязанности у людей среднего возраста / В.П. Васильева, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 211-216.
2. Вязовова, Н.В. Динамика удовлетворенности браком в семьях с различным стажем супружества / Н.В. Вязовова, М.С. Камицына // Гаудеамус. – 2022. – № 1. – С. 56-65.
3. Дубовских, О.В. Влияние образа семьи супругов на их удовлетворенность браком / О.В. Дубовских, С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2015. – № 1 (17). – С. 138-151.

4. Ильинский, С.В. Факторы психологического благополучия семьи / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. – Серия: Психология. – 2017. – № 1 (21). – С. 76-92.

5. Картавых, Н.П. Факторы, влияющие на удовлетворенность браком мужчин и женщин возраста 40–49 лет / Н.П. Картавых // МНИЖ. – 2021. – № 1-3 (103). – С. 79-82.

6. Федорова, А.И. Факторы, влияющие на половое влечение российских женщин репродуктивного возраста в эпоху цифровых технологий / А.И. Федорова // Гинекология. – 2023. – № 4. – С. 389-396.

УДК 159.9

Арсланова Динара Ильдусовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Flad_ld@mail.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Арсланова Динара Ильдусовна,

Flad_ld@mail.ru

КОММУНИКАТИВНЫЕ СТИЛИ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. Статья посвящена исследованию коммуникативных стилей и их влиянию на межличностные отношения. Более подробно раскрывается понятие коммуникативных стилей с позиции отечественных и зарубежных ученых, раскрыты виды коммуникативных стилей на основании исследований, проведенных В.В. Латыновым, Ф.Б. Березиным, И.Л. Руденко, В.В.Сметана и другими учеными, в которых раскрыты их специфические черты. Особое внимание уделяется влиянию выбранного коммуникативного стиля на формирование и поддержание межличностных связей, а также на возникновение и решение конфликтов. На основе обзора существующей литературы, а также исследований, проведенных на эту тему, выявляются

корреляции между коммуникативными стилями и уровнем удовлетворенности отношениями. Можно определить факторы, влияющие на формирование предпочтительного стиля взаимодействия. Значимость данного исследования заключается в том, что полученные результаты исследования существенно конкретизируют, дополняют и углубляют знания о детерминантах, влияющих на выбор коммуникативного стиля в межличностных отношениях. Результаты исследования могут быть полезны как для теоретических разработок в области психологии, так и для практического применения в различных сферах человеческой деятельности. В заключении формулируются рекомендации по развитию конструктивных коммуникативных навыков и преодолению деструктивных паттернов взаимодействия.

Ключевые слова: коммуникативные стили, стиль общения, речевые акты, модели коммуникативной компетентности, коммуникативный дискус, социальная коммуникация, взаимоотношения, взаимодействия, человеческое общение, интерсубъектность социальной коммуникации.

Arslanova Dinara Ildusovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmullah, Ufa, Russia

¹Flad_ld@mail.ru

²Biktagirova-also@mail.ru

Corresponding author: Dinara I. Arslanova, Flad_ld@mail.ru

COMMUNICATION STYLES IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abstract. This article is devoted to the study of communicative styles and their influence on interpersonal relations. The concept of communicative styles is disclosed in more detail from the position of domestic and foreign scientists, the types of communicative styles are disclosed based on the studies conducted by V.V. Latynov, F.B. Berezina, I.L. Rudenko, V.V. Smetana and other scientists, in which their specific features are disclosed. This article is devoted to the study of communicative styles and their influence on interpersonal relations. The concept of communicative styles is disclosed in more detail from the position of domestic and foreign scientists, the types of communicative styles are disclosed based on the studies conducted by V.V. Latynov, F.B. Berezina, I.L. Rudenko, V.V. Smetana and other scientists, in which their specific features are disclosed. Particular attention is paid to the influence of the chosen communication style on the formation and maintenance of interpersonal relationships, as well as on the emergence and resolution of conflicts. Based on a review of existing literature, as well as studies conducted on this topic, correlations are identified between communication styles and the level of satisfaction with relationships. It is possible to determine the factors influencing the formation of the preferred style of interaction. The significance of this study is that the obtained research results significantly specify, supplement and deepen knowledge about the determinants influencing the choice of communicative style in interpersonal relations. The results of the study can be useful both for theoretical developments in the field of psychology and for practical application in various areas of human activity. The conclusion formulates recommendations for the development of constructive communication skills and overcoming destructive patterns of interaction.

Keywords: communicative styles, communication style, speech acts, models of communicative competence, communicative discussion, social communication, relationships, interactions, human communication, intersubjectivity of social communication.

Эффективная межличностная коммуникация является краеугольным камнем успешных социальных взаимодействий, формируя основу для построения крепких связей, продуктивного сотрудничества и разрешения конфликтов. Стил ь коммуникации – это устойчивая совокупность вербальных и невербальных средств, используемых в общении. Однако, коммуникативный процесс далеко не всегда протекает гладко, часто осложняясь индивидуальными различиями в стиле взаимодействия. Именно эти различия, объединяемые понятием «коммуникативный стиль», становятся предметом нашего исследования. Например, межличностные роли, такие как родители, супруги и друзья, требуют уникальных коммуникативных навыков. Родители должны быть способны выражать любовь и заботу, а также устанавливать личные границы. Супруги должны эффективно общаться, дабы поддерживать близость и решать конфликты. Другьям нужны коммуникативные навыки, которые способствуют развитию доверия и поддерживают социальные связи.

Исследование влияния ролевых ожиданий на коммуникативные стили имеет важное значение для понимания межличностных отношений и социальной коммуникации. Оно развивает социальные и культурные факторы, которые формируют наше взаимодействие и как мы адаптируем наши коммуникативные стили к различным социальным ситуациям. Кроме того, оно может помочь нам бросить вызов стереотипным ролевым ожиданиям и помочь развить более открытое и эффективное общение.

В.В. Латынов разработал методику, с помощью которой изучил и проанализировал стили речевого коммуникативного поведения учащихся в их общении в неформальной обстановке. В нее входил перечень из 40 речевых актов (обещает, негодуует, убеждает, шутит, советует и т.д.). Испытуемый должен напротив каждого речевого акта поставить соответствующий балл, насколько данная речевая реакция характерна для него в общении с разными людьми. Помимо этой методики в исследовании использовались также методика Лири, опросники мотивации достижения и аффилиации, и ММРІ в адаптации Ф.Б. Березина.

Факторный анализ полученных данных позволил выделить пять стилей речевого поведения. В.В. Латынов дает им следующие определения:

- Отчужденный. В ситуациях речевого взаимодействия предпочитает держать дистанцию, может казаться незаинтересованным, а также через чур уступчив. Насторожен, несколько пассивен, стремится не вызывать собственной речевой активностью отрицательных эмоций у собеседника.

- Послушный. «Сдержанный, предупредителен в общении. Доброжелателен, общается на равных, поддерживает, одобряет собеседника».

- Сбалансированный. Он занимает среднюю позицию на шкалах доминирование подчинение и дружелюбие недружелюбие, поэтому индивидуальные особенности этого стиля неопределенны. «Доминирование в разговоре стремление общаться на равных, личностность, активная доброжелательность, хотя и присутствуют, но выражены не очень сильно».

- Опекающий. «Стремится к сотрудничеству, независим и самостоятелен в ситуациях общения. Ведет разговор на равных, общение носит личностный характер. Проявляет активную доброжелательность и желание поддержать собеседника».

- Властный. «Доминирует в общении, у собеседника легко может вызвать агрессию, а также негативную оценку собеседника, что связано с большой ее длительностью и использованием речевых актов, направленных на снижение престижа собеседника» [4].

Доктор психологических наук, профессор В.А. Толочек предлагает все характеристики коммуникативного стиля человека разбить на 4 группы:

Группу «А» автор называет стилями «адаптации (организации и структурирования психической деятельности в определенной среде ее проявления – когнитивной, эмоциональной, моторной». «Эта группа стилей отражает то, как человек ориентируется в среде, отражает и выражает свою индивидуальность».

Группа «Б» включает стили работы, которые описывают, «насколько человек легко входит в профессиональные и технологические структуры».

Группа «В» объединяет стили общения, «характеризующие системы взаимодействия человека с другими в любых общественных и социотехнических структурах».

Группа «Г» обозначена как стили мировосприятия, показывают личностные смыслы, ценности индивида [8].

При переходе от четвёртой к первой группе увеличивается значимость социальных факторов в определении данных стилей и ослабевает влияние биологических. Эта модель очень схожа со структурой личности, предложенной К.К. Платоновым. Главными моментами здесь является: во-первых, что автор разделяет стили деятельности и взаимодействия, относя последние к поведенческим стилям, и во-вторых, в основном социальная обусловленность стилей взаимодействия, не исключая, некоего влияния биологических моментов (например, особенностей нервной системы).

Проблемой социального взаимодействия через диалог также занимались: М.М. Бахтин, В.С. Библер, И.С. Каган, С.Н. Иконникова, Г.М. Бирюкова, Т.А. Горелова, О.В. Гурьянова, Н.М. Лебедева, Г.Л. Маурина, Г.А. Серекова, Э.В. Сайко и другие авторы, где диалоги можно распознать как новый контролер в межличностных отношениях между равноправными участниками.

Но особенное внимание хотелось бы уделить исследованию Сметаны Владимира Васильевича, где можно увидеть, что структура общения определяется тремя его взаимосвязанными сторонами – восприятием, коммуникацией и взаимодействием. Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле этого слова, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. Интерактивная сторона (взаимодействие) – в организации взаимодействия, т.е. в обмене не только сообщениями, но и действиями. Перцептивная сторона (восприятие) – процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания. В действительности каждая из этих сторон общения существует не изолированно от двух других, и выделение их возможно только для анализа.

Общение будем рассматривать как процесс обмена информацией. Суть коммуникативного процесса – не простой обмен информацией, а совместное достижение чего-либо. Особенностью информационного обмена между индивидами является то, что в результате этого обмена партнеры могут повлиять друг на друга, но также при этом возможно изменение типа взаимоотношений.

Выделим следующие коммуникативные роли:

- управляющая: регулирование межличностных связей;
- оборонительная: критика, возражения, защита собственной позиции;
- информативная: эмоции выступают как невербальный язык, система сигналов, информирующая о важности происходящего;
- оценочная: формирование системы ценностей в общении;
- стимулирующая: словесное выражение намерений и их реализация в коммуникации;
- активизирующая: эмоции в процессе деятельности оценивают ход и результаты, организуют, мотивируют, стимулируют и направляют действия человека.

Анализ исследований демонстрирует, что коммуникационный обмен происходит на разных уровнях, отличающихся лишь числом участников. Это достаточно важно для профессионального коммуникатора, ведь методы подхода к работе в каждом случае индивидуальны.

Рассмотрим внутриличностную коммуникацию, это когда человек ведет разговор внутри себя или по другому с самим собой, обращаясь к своему внутреннему голосу, второму «я», совести и т.п.; межличностная коммуникация, обычно, ассоциируется с идеальной моделью общения и во многом является первичной, в ней участвуют два индивида (но есть возможные наблюдатели, включенные наблюдатели и посторонние, коммуникации на фоне присутствующих свидетелей, в толпе, в общественном месте и т.п.); групповая коммуникация: внутри группы или между группами или индивид – группа (интервью президента или диалог учителя с учениками и т.п.); есть различия не

столько количественные, сколько качественные: в коммуникации малых и больших групп разные цели. Массовая коммуникация происходит в том случае, если сообщение получает или использует большое количество людей, чаще они состоят из разных по своим интересам и коммуникативному опыту групп (телевидение, подкасты, чаты и т.п.) [4].

Подводя итог, можно утверждать, что психологические предпосылки коммуникативного стиля в межличностных отношениях представляют собой сложную, многогранную систему, сформировавшуюся под влиянием биологических, психологических и социальных факторов. Исследования показывают отсутствие единой, общепринятой модели, объясняющей все аспекты становления и проявления коммуникативного стиля. Тем не менее, обобщение существующих теорий и концепций позволило выделить ключевые факторы, определяющие выбор и применение человеком тех или иных коммуникативных стратегий.

Психологические детерминанты коммуникации в деловых, дружеских и семейных отношениях – это внутренние психологические факторы, влияющие на процесс общения между людьми в профессиональной сфере. Они определяют эффективность взаимодействия, достижение общих целей и создание благоприятного климата в команде.

Влияние личностных характеристик на деловую коммуникацию многогранно и требует учета при построении эффективных взаимоотношений в профессиональной среде. Понимание своих и чужих личностных особенностей позволяет минимизировать потенциальные конфликты, улучшить взаимопонимание и повысить производительность труда.

Список источников

1. Андреева, Г.М. Социальная психология/ Г.М. Андреева. – Москва: Аспект Пресс, 2007. – 378 с.
2. Журавлев, А.Л. Социальная психология / А.Л. Журавлев – Москва: Персэ, 2002. – 351 с.

3. Крохина, Н.А. Этикет и протокол делового общения / Н.А. Крохина. – Санкт-Петербург: Институт электронного обучения Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, 2010. – 236 с.

4. Латынов, В.В. Стили речевого коммуникативного поведения: структура и детерминанты / В.В Латынов // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – № 6.–С. 90-100.

5. Перемолотова, Л.Ю. Психологические теории личности: обзор и анализ. / Л.Ю. Перемолотова // Научное обозрение. – Москва. – 2015. – С. 66-69.

6. Сметана, В.В. Социально-философский анализ коммуникативных отношений и коммуникативного дискурса: автореф. дис. ... д-ра фил.наук 09.00.11 / Сметана Владимир Васильевич. – Ростов-на-Дону, 2004. – 23 с.

7. Стонин, А.И. Теория личности / А.И. Стонин. – Москва. – Инфа-М, 2016. – 108 с.

8. Толочек, В.А. Стиль человека: психологический анализ. Стили профессиональной деятельности как часть проблемы стиля в психологии / В.А. Толочек. – Москва – Смысл, 1998. – 163 с.

9. Студопедия.орг: сайт. – 2014. URL: <https://studopedia.org/10-69607.html> (дата обращения: 02.04.2025).

УДК: 159.9

Арсланова Ольга Алексеевна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹p.0lzza@yandex.ru

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Арсланова Ольга Алексеевна,

p.0lzza@yandex.ru

ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ

Аннотация. Статья исследует гендерные аспекты психологической готовности к браку в условиях трансформации семейных ценностей в современном российском обществе. Авторами анализируется влияние традиционных и современных гендерных установок на формирование брачно-семейных представлений молодежи. Особое внимание уделяется противоречиям между устоявшимися стереотипами и новыми социальными нормами, усваиваемыми через социализацию и медиа. Рассматривается роль гендерной идентичности, формирующейся в детстве и оказывающей влияние на будущие семейные роли и ожидания от брака. Подчеркивается, что гендерные различия в восприятии брака могут становиться источником конфликтов из-за несовпадения установок на эмоциональную близость и практическую стабильность. Отмечается, что рост индивидуализма и стремление к равенству постепенно меняют традиционные модели семейных отношений, требуя гибкости и осознанности от партнеров. Авторы указывают на необходимость развития эмоционального интеллекта и открытого диалога для преодоления стереотипов и построения гармоничных отношений. Делается вывод, что психологическая готовность к браку в современных условиях предполагает переосмысление гендерных ролей с учетом динамики социальных изменений.

Ключевые слова: гендер, психологическая готовность к браку, социализация, семейные ценности, гендерные стереотипы, неполная семья, трансформация семьи, молодежь, эмоциональный интеллект, гендерные роли.

Arslanova Olga Alekseevna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

¹p.0lzza@yandex.ru

²230659@mail.ru

Corresponding author: Arslanova Olga Alekseevna, p.0lzza@yandex.ru

GENDER ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MARRIAGE

Annotation. The article examines the gender aspects of psychological readiness for marriage amid the transformation of family values in modern Russian society. The authors analyze the influence of traditional and contemporary gender attitudes on the formation of marital and family perceptions among young people. Special attention is given to the contradictions between entrenched stereotypes and emerging social norms acquired through socialization and media. The role of gender identity, which develops in childhood and shapes future family roles and marital expectations, is explored. It is emphasized that gender differences in perceptions of marriage can become a source of conflict due to mismatched expectations regarding emotional intimacy and practical stability. The study notes that growing individualism and the pursuit of equality are gradually reshaping traditional family models, demanding greater flexibility and awareness from partners. The authors highlight the need to develop emotional intelligence and open dialogue to overcome stereotypes and build harmonious relationships. The conclusion is drawn that psychological readiness for marriage in the modern context requires a rethinking of gender roles in light of ongoing social changes.

Key words: gender, psychological readiness for marriage, socialization, family values, gender stereotypes, single-parent family, family transformation, youth, emotional intelligence, gender roles.

Современное российское общество переживает глубокие социальные, экономические и культурные трансформации, которые оказывают значительное влияние на институт семьи и брака. Особенно ярко эти изменения проявляются в молодежной среде, где традиционные представления о брачно-семейных отношениях сталкиваются с новыми социальными нормами и установками. В условиях либерализации общества и роста его открытости формируются новые формы семейных отношений, которые характеризуются противоречивостью и сложностью. С одной стороны, молодые люди сохраняют установки,

заложенные в процессе первичной социализации, а с другой – активно воспринимают новые идеи, транслируемые через средства массовой информации и социокультурное окружение. Это порождает уникальную ситуацию, в которой традиционные патриархальные нормы сосуществуют с современными подходами к семейной жизни.

Модернизация семьи как социального института затронула все аспекты брачных отношений, включая супружеские, репродуктивные и родительские роли. Трансформация брачно-семейных отношений привела к разделению институтов брака, семьи и родительства, что повлияло на формирование новых социальных структур и ролей. В последние несколько десятилетий в российской социологии активно обсуждаются вопросы, связанные с изменением распределения ролей в семье, а также с переосмыслением функций семьи в условиях современного общества. Эти процессы сопровождаются такими явлениями, как рост числа разводов, увеличение количества неполных семей, распространение сожительства и рожденных вне брака детей, а также изменение возраста вступления в брак. Все это свидетельствует о глубоких изменениях в восприятии семьи и брака, особенно среди молодежи.

Особое внимание в контексте изучения брачно-семейных отношений молодежи заслуживает гендерный аспект. Гендерные установки и ролевые ожидания по праву играют ключевую роль в формировании психологической готовности к браку. Сегодня гендер выступает как важный компонент социальной реальности, определяющий различия в статусе, поведении и ролевых функциях мужчин и женщин. В условиях трансформации семейных ценностей и норм гендерный подход становится необходимым инструментом для анализа и понимания современных брачно-семейных отношений. Изучение гендерных аспектов психологической готовности к браку позволяет не только выявить особенности восприятия семьи и брака молодежью, но и предложить пути решения актуальных проблем, связанных с переосмыслением роли семьи в современном обществе [7].

В психологии и педагогике под «гендером» понимают различия между

мужчиной и женщиной, принадлежность человека к одному из двух полов, отношения, которые определяют эту принадлежность. Гендер конструирует отношения между людьми одного или разных полов, приписывает и закрепляет позиции внутри мужского или женского пола [2].

Гендер – это совокупность признаков и характеристик мужского и женского поведения, стиля жизни, норм, социальных ролей, предпочтений и т.д. Гендер является продуктом социализации [1; 3].

Гендерная идентичность, как ее определял И.С. Кон, – это «базовое, фундаментальное чувство своей принадлежности к определенному полу, осознание себя мужчиной, женщиной или существом какого-то другого, «промежуточного», или «третьего», пола. Гендерная идентичность не дается индивиду автоматически, при рождении, а вырабатывается в результате сложного взаимодействия его природных задатков и соответствующей социализации, «типизации» или «кодирования», причем активным участником этого процесса является сам субъект, который принимает или отвергает предлагаемые ему роли и модели поведения» [9, с. 166].

Гендерный статус человека говорит о представлении человека о своем поле, о внутренних ощущениях, представляет собой понимание, что значит «быть женщиной» или «быть мужчиной». Он начинает формироваться еще в раннем детстве в процессе гендерной социализации, а к концу юношеского возраста становится относительно целостным и осознанным.

В настоящее время всё больше психологов и педагогов стараются использовать гендерный подход и разделение в воспитании девочек и мальчиков, начиная уже с дошкольного возраста, потому что именно в этот возрастной период происходит принятие гендерной роли и формируется гендерная идентичность, формируются нравственно-культурные нормы и ценности, дети начинают осознавать себя как представителей определенного пола, выбирать соответствующую полоролевую модель поведения

Большое значение на формирование гендерной идентичности сказывается тип семьи, в которой воспитывается ребёнок. Особенности неполной семьи как

института социализации являются предметами пристального внимания со стороны психологов и исследователей. Мальчики и девочки из неполных семей входят в особую группу риска, где затруднена гендерная социализация, идентификация, которые требуют повышенного контроля со стороны семьи, образовательных и воспитательных организаций и общества в целом. Дети из неполных семей не получают опыта отношений между мужчиной и женщиной, что негативно оказывает влияние на формирование гендерной идентичности и гендерных ролей, а также может сказаться на проявлении проблем при создании собственной семьи в будущем и в воспитании детей. В неполной семье трудно создать условия, в которых будет пониматься и восприниматься специфика обоих гендерных ролей [9].

Формирование психологической готовности к браку – процесс, затрагивающий социальные, культурные и индивидуальные факторы. Однако именно гендерные аспекты остаются одной из наиболее противоречивых и динамично меняющихся компонентов данного процесса. Традиционные роли, предписываемые мужчинам и женщинам, продолжают влиять на ожидания от брака, создавая как опору, так и барьеры для современных пар. Как отмечает социолог Э. Гидденс, гендерные нормы не просто формируют поведение, но и конструируют саму реальность семейных отношений [4].

Гендерные стереотипы, укорененные в культуре, задают шаблоны поведения, которые молодые люди нередко воспринимают как «естественные». Женщинам традиционно предписывается роль хранительницы очага, эмоциональной опоры семьи, тогда как мужчины ассоциируются с материальным обеспечением и принятием решений. Эти установки, как подчеркивает психолог Сандра Бем в теории гендерных схем, усваиваются с детства через воспитание, медиа и образование [11]. Однако их соответствие современным реалиям ставится под сомнение. Например, исследование Pew Research Center (2020) показало, что 58% женщин в возрасте 18–30 лет видят карьеру как приоритет, что противоречит стереотипу о «хозяйке дома». Подобное несоответствие порождает внутренние конфликты: девушки могут

испытывать чувство вины за желание профессиональной самореализации, а юноши – стресс из-за давления «быть успешным добытчиком» [13].

Гендерные различия в восприятии брака нередко становятся источником недопонимания. Как показали работы Дж. Готтмана, женщины чаще акцентируют эмоциональную близость и коммуникацию, тогда как мужчины фокусируются на практической стабильности [6]. Эти различия коренятся в социализации: девочек с детства учат эмпатии и компромиссам, а мальчиков – сдержанности и конкуренции. Психолог К. Гиллиган отмечает, что такая разница в воспитании формирует «этику заботы» у женщин и «этику справедливости» у мужчин [5]. В результате, даже при взаимной любви, партнеры могут говорить на разных языках: например, женщина ждет обсуждения чувств, а мужчина – признания своих достижений. Преодолеть этот разрыв помогает лишь открытый диалог, который, как утверждает Дж. Готтман, является ключом к устойчивости брака [6].

Социализация, основанная на гендерных ролях, закладывает основы будущих семейных динамик. Девочек поощряют к играм в «дочки-матери», развивая навыки заботы, а мальчиков – к соревновательным активностям, укрепляя самостоятельность [10]. Однако такие модели не универсальны: в культурах с гибкими гендерными ролями (например, в скандинавских странах) молодые люди демонстрируют большую адаптивность в отношениях. Современные исследования подтверждают, что мужчины, воспитанные в семьях с равным распределением обязанностей, чаще проявляют эмоциональную отзывчивость. Это доказывает, что социализация может быть инструментом преодоления стереотипов, а не их закрепления. Традиционно выбор партнера определялся гендерными шаблонами: мужчины искали «заботливых хозяек», женщины – «надежных кормильцев». Однако глобальное исследование Г. Хофстеде по культурным измерениям выявило сдвиг: в индивидуалистических обществах растет спрос на равенство и личностную совместимость [11]. Указанные изменения, однако, не отменяют влияния стереотипов, гендерные ожидания остаются скрытым сценарием, который люди

воспроизводят даже вопреки своим убеждениям.

Стремление к равноправию меняет традиционные представления о браке. Женщины, получившие доступ к образованию и профессиональной реализации, чаще откладывают вступление в брак, что снижает количество союзов, заключенных под давлением обстоятельств. Мужчины, в свою очередь, всё чаще берут на себя обязанности по уходу за детьми, что пересматривает устоявшиеся представления о «мужской роли». Такие изменения требуют от партнеров нового подхода к браку: вместо следования привычным шаблонам они учатся договариваться о распределении обязанностей и гибко подходить к ролям в семье. Подобный подход можно назвать демократизацией семейных отношений, когда решения принимаются совместно, а семейные роли становятся более адаптивными [12].

Однако, несмотря на прогресс, гендерные стереотипы продолжают влиять на жизнь людей. Например, женщины до сих пор тратят значительно больше времени на домашние дела, чем мужчины, что создает для них двойную нагрузку, особенно если они совмещают работу и семью. Это часто приводит к эмоциональному выгоранию. Кроме того, давление общества и традиционных норм вызывает тревожность у молодых людей, которые вынуждены выбирать между следованием устоявшимся правилам и стремлением к самореализации. Конфликты в отношениях нередко возникают из-за несовпадения ожиданий, связанных с гендерными ролями [8].

Для того чтобы подготовиться к здоровым и гармоничным отношениям, важно развивать эмоциональный интеллект: учиться эмпатии, эффективной коммуникации и умению договариваться. Открытый диалог между партнерами помогает снизить риск конфликтов, так как они заранее обсуждают свои ожидания и распределение ролей. Поддержка гендерного равенства через образование и медиа способствует изменению устаревших установок. Кроме того, критическое мышление помогает молодым людям анализировать стереотипы и формировать собственные ценности, что является важной основой для зрелых и осознанных отношений [12].

Гендерные аспекты готовности к браку отражают более глубокие культурные изменения, происходящие в современном мире. Традиционные стереотипы постепенно уступают место более равноправным отношениям, создавая сложный, но важный диалог между прошлым и будущим. Гендерные роли, которые раньше воспринимались как нечто неизменное, теперь могут быть переосмыслены. Осознанность, уважение и готовность к диалогу становятся ключевыми элементами успешных отношений, где партнеры строят свою жизнь не по шаблонам, а на основе взаимного роста. Психологическая готовность к браку – это не статичное состояние, а постоянный процесс преодоления ограничений, навязанных обществом.

Таким образом, гендерные аспекты психологической готовности к браку играют ключевую роль в формировании современных брачно-семейных отношений, отражая сложное взаимодействие традиционных норм и новых социальных тенденций. Исследования показывают, что гендерные стереотипы, усвоенные в процессе социализации, продолжают влиять на ожидания и поведение партнеров, создавая как опору, так и потенциальные конфликты. Однако рост индивидуализма, стремление к равенству и развитие эмоционального интеллекта способствуют переосмыслению устоявшихся ролей, требуя от молодежи гибкости и осознанности в построении отношений. Успешная подготовка к браку в современных условиях предполагает не только учет гендерных различий, но и активное преодоление устаревших стереотипов через открытый диалог, взаимное уважение и адаптацию к меняющимся социальным реалиям.

Список источников

1. Бочаров, В.В. Антропология возраста: учеб. пособие / В.В. Бочаров. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2001. – 196 с.
2. Булычев, И.И. Гендерная структура как теоретическая проблема / И.И. Булычев // Международный теоретический журнал Credo New. – 2008. – № 1. – С. 1-5.

3. Волчкова, Н.И. Особенности гендерной идентичности у современных подростков / Н.И. Волчкова, М.В. Федяева // Гуманитарные научные исследования. – 2012. – № 6. – С. 367-371.

4. Гидденс, Э. Основные понятия в социологии / Э. Гидденс, Ф. Саттон. – пер. с англ. Е. Рождественской, С. Гавриленко; под науч. ред. С. Гавриленко. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2018. – 336 с.

5. Гиллиган, К. Почему патриархат все еще существует / К. Гиллиган, Н. Снайдер. – М.: Высшая Школа Экономики (ВШЭ), 2021. – 176 с.

6. Готтман, Д. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Д. Готтман. – М.: Одри, 2024. – 304 с.

7. Иванова, А.А. Гендерные особенности брачно-семейных отношений молодежи в современном российском регионе: дис. ...канд. социол. наук: 22.00.03 / Иванова Анна Алексеевна. – Астрахань, 2017. – 246 с.

8. Лемешева, А.И. Психологическая готовность к браку в юношеском возрасте (гендерный аспект) / А.И. Лемешева // Студенчество и наука: ступень к познанию: Материалы XXV научной студенческой конференции, Куйбышев, 22 апреля 2021 года / под ред. О.А. Тарасовой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет. – 2021. – С. 44-50.

9. Мелков, С.В. Представление о гендере и гендерной идентичности в современном психоанализе / С. В. Мелков, А. В. Кудрина // Развитие личности. – 2016. – № 3. – С. 165-185.

10. Мид, М. Культура и мир детства / М. Мид; пер. Ю.А. Асеева. – М.: Директ-Медиа, 2007. – 878 с.

11. Минков, М. Эволюция модели культурных измерений Хофстеде: параллели между объективной и субъективной культурой / М. Минков, Б. Соколов, И. Ломакин // Социологическое обозрение. – 2023. – № 3. – С. 287-317.

12. Позняков, В.П. Представления о партнёрстве мужчин и женщин, состоящих в добрачных отношениях и в зарегистрированном браке / В.П. Позняков, Ю.М. Панфилова // Вестник Московского государственного

областного университета. – Серия: Психологические науки. – 2022. – № 1. – С. 53-68.

13. Хитрук, Е.Б. Когнитивная стратегия денатурализации половых различий в теории Сандры Бем / Е.Б. Хитрук // Манускрипт. – 2017. – № 5 (79). – С. 187-189.

14. Pew Research Center. – URL: <https://www.pewresearch.org/> (дата обращения: 06.04.2025).

УДК 159

Артюкова Елена Александровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹artyukova_elena@bk.ru

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Артюкова Елена

Александровна, artyukova_elena@bk.ru

ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИВНЫХ И ВРАЖДЕБНЫХ РЕАКЦИЙ ПОДРОСТКОВ: ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Аннотация. Статья посвящена изучению агрессивного поведения среди подростков, актуальной проблеме современного общества. В работе анализируется использование опросника Басса-Перри (BPAQ) как инструмента для оценки уровня агрессивности и враждебности у подростков, рассматривается его история разработки, различные версии и адаптации. Особое внимание уделяется гендерным аспектам агрессивности и враждебности, а также факторам, влияющим на их проявление. Эмпирическое исследование, проведенное с использованием BPAQ в адаптации С.Н. Ениколопова и М.Н. Лобаскова, демонстрирует гендерные различия в проявлении агрессии у подростков. Выявлено, что у юношей преобладает физическая и вербальная агрессия, в то время как у девушек выше уровень враждебности. Обсуждаются биологические, социальные и культурные

факторы, обуславливающие эти различия, включая гормональный фон, социальные нормы и ожидания, а также стратегии разрешения конфликтов. Подчеркивается важность учета гендерных особенностей при разработке профилактических и коррекционных программ для подростков. Результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к изучению и коррекции агрессивного поведения с учетом гендерных и социальных факторов.

Ключевые слова: агрессия, подростковый возраст, гендер, физическая агрессия, гнев, враждебность, вербальная агрессия.

Artyukova Elena Aleksandrovna¹, Makushchkina Olga Mikhailovna²

¹Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹artyukova_elena@bk.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Elena A. Artyukova, artyukova_elena@bk.ru

THE STUDY OF AGGRESSIVE AND HOSTILE REACTIONS TEENAGERS: SEX DIFFERENCES

Annotation. The article is devoted to the study of aggressive behavior among adolescents, a pressing problem of modern society. The paper analyzes the use of the Buss-Perry Anxiety Questionnaire (BPAQ) as a tool for assessing the level of aggression and hostility in adolescents, considers its history of development, various versions and adaptations. Particular attention is paid to the gender aspects of aggression and hostility, as well as the factors influencing their manifestation. An empirical study conducted using the BPAQ as adapted by S.N. Enikolopov and M.N. Lobaskov demonstrates gender differences in the manifestation of aggression in adolescents. It was revealed that physical and verbal aggression predominates in young men, while girls have a higher level of hostility. Biological, social and cultural factors that determine these differences are discussed, including hormonal levels, social norms and expectations, as well as conflict resolution strategies. The importance of taking into account gender characteristics when developing preventive

and corrective programs for adolescents is emphasized. The results of the study highlight the need for a comprehensive approach to the study and correction of aggressive behavior, taking into account gender and social factors.

Keywords: aggression, adolescence, gender, physical aggression, anger, hostility, verbal aggression.

Агрессивное поведение среди подростков является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Оно проявляется в различных формах: от вербальной агрессии до физического насилия. Для изучения данного феномена ученые разработали различные методики и инструменты. Одним из наиболее известных и эффективных инструментов является опросник А. Басса и М. Перри (Buss-Perry Aggression Questionnaire, BPAQ), который позволяет оценить уровень агрессивности и враждебности у подростков.

Опросник диагностики агрессивности Басса-Перри (BPAQ), разработанный Арнольдом Х. Бассом и Марком Перри в 1992 году, был основан на опроснике враждебности Басса-Дарки (Buss and Durkee, 1957). Исходный опросник Басса-Дарки включал следующие шкалы: «Нападение», «Косвенная агрессия», «Раздражительность», «Негативизм», «Обида», «Подозрительность» и «Вербальная агрессия», что позволяло исследователям оценивать не только уровень агрессии, но и её проявления. Однако психометрические характеристики этого теста оказались неудовлетворительными. В процессе разработки нового опросника BPAQ были выделены четыре факторные шкалы: «Физическая агрессия», «Вербальная агрессия», «Гнев» и «Враждебность» (объединяющая «Обида» и «Подозрительность»). BPAQ был переведен и адаптирован в различных странах и стал широко использоваться как надежный инструмент для оценки агрессивного поведения, а также его эмоциональной и когнитивной составляющей в разных возрастных группах. Психометрические свойства опросника исследовались в специфических популяционных группах, включая заключенных, людей с алкогольной зависимостью и пациентов судебно-

психиатрического профиля. В 2000 году была представлена упрощенная версия опросника, состоящая из 34 вопросов и трех шкал («Физическая агрессия», «Вербальная агрессия», «Гнев»), созданная в ответ на критику психометрических характеристик полной версии. Несколько авторов предложили свои сокращенные версии; так, F.B. Bryant и B.D. Smith существенно сократили опросник с 29 до 12 вопросов, улучшив его психометрические показатели. В итоге появилась краткая форма, известная как Buss – Perry Aggression – Short Form (BPAQ-SF), подтвержденная с помощью конфирматорного факторного анализа. Альтернативным вариантом стал Краткий опросник агрессии (BAQ), разработанный G.D. Webster et al. (2014); ими также была предложена версия опросника из 12 пунктов с той же факторной структурой [6]. Адаптация короткой версии проводилась в ряде стран.

Прежде чем представить гендерные характеристики агрессивности и враждебности уточним, исходя из анализа теоретических источников, что исследователи понимают под термином «гендер».

Психологи начали изучать гендерные различия еще в конце XIX в., но вплоть до 1970-х гг. они по большей части занимались тем, что демонстрировали различия полов и обосновывали этим разное отношение к мужчинам и к женщинам. Проблема, связанная с литературой, посвященной гендерным различиям, именно в том и заключается, что печатные издания проявляют больший интерес к отличиям, чем к сходствам, соответственно отчеты об обнаруженных отличиях имеют гораздо больше шансов попасть в печать, чем сообщения о найденном сходстве. Тем не менее, в своих трудах Маккоби и Джеклин выделили только четыре психологических отличия между полами – способности к ориентированию в пространстве, математические способности, речевые навыки и агрессивность.

Среди всех обнаруженных половых личностных различий различия по агрессивности относятся к наиболее устойчивым начиная с детского возраста. Некоторые исследователи даже считают, что мужской пол выжил благодаря

большей агрессивности. Часто привлекаются данные об агрессивном поведении животных (различия между полами обнаружены и здесь) как доказательство их биологического происхождения, хотя и у животных картина отнюдь не однозначна.

Современные теории и концепции в области гендерной психологии, базируясь на предмете исследования, могут быть классифицированы следующим образом: теории, изучающие гендерные различия (представлены работами Х. Айзенка, С. Бэм и других исследователей); теории, фокусирующиеся на гендерной социализации (разработаны Д. Гамильтоном, С. Тейлор и др.); исследования, посвященные психологии женщин (включают работы Н. Ходоров, К. Гиллиган и др.); изучение психологии мужчин (Э. Маккоби и др.); анализ психологии гендерных отношений; и, наконец, гендерная психология лидерства (представлена трудами Г. Граена, Р. Хауза и других).

Теория гендерной идентичности утверждает, что разделение общества на мужчин и женщин начинается с рождения, когда определяются половые признаки, что влечет за собой определенную программу воспитания.

Согласно теории социального обучения, основное влияние оказывают родительские модели, которым дети склонны подражать с раннего возраста, отождествляя себя не с конкретными родителями, а с обобщенными образами мужчин и женщин. В этот период у ребенка формируются определенные стандарты поведения, что отражает процесс половой идентификации.

В основе теории когнитивного развития, применяемой для анализа половой идентичности, лежит идея о том, что понимание ребенком половых ролей формируется через познание окружающего мира и структурирование личного опыта. В данной теории существование половых стереотипов рассматривается как позитивный фактор, способствующий формированию и осознанию ребенком своей половой идентичности.

В большом психологическом словаре под ред. Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко агрессия рассматривается как «мотивированное деструктивное

поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт» [2]. Г. Эберлейн определяет агрессивность как «отчаяние ребенка, который ищет признания и любви». Агрессивность вызывается не только дефицитом признания и любви, не только ожиданием наказания или воспоминаниями о нем, но и активным стремлением ребенка устранить конфликтную ситуацию любыми средствами. Дефицит любви составляет фон, на котором легче проявляется агрессивность [3].

Различия в показателях вербальной и физической агрессии между девушками и юношами могут быть обусловлены несколькими факторами, включая биологические, социальные и культурные аспекты. Рассмотрим их подробнее.

Биологические факторы заключаются в том, что гормональный фон играет важную роль в формировании агрессивного поведения. У юношей уровень тестостерона выше, что связано с большей склонностью к физической агрессии. Девушки же обладают более высоким уровнем эстрогенов, что может способствовать развитию эмоциональной чувствительности и выражению агрессии через слова, а не действия.

Социальные нормы и ожидания выражаются в следующем. Общество часто формирует различные ожидания относительно поведения мальчиков и девочек. Мальчикам традиционно приписывается более активное и агрессивное поведение, тогда как девочки поощряются к проявлению заботы и эмпатии. Это может влиять на выбор формы выражения агрессии: мальчики чаще прибегают к физическим действиям, а девочки – к словесным нападениям.

Стоит отметить, что воспитание и образование могут различаться в зависимости от пола ребенка. Мальчиков нередко учат подавлять эмоции и действовать решительно, в то время как девочек поощряют к открытому выражению чувств, хотя и в социально приемлемых рамках.

Несомненно, переходный возраст ознаменован значительными преобразованиями как в физиологическом, так и в психологическом аспектах, сопровождаемыми часто выраженной агрессивностью. Один из ключевых факторов, влияющих на проявление агрессии у подростков, – это стиль семейного воспитания, который формируют и применяют родители. Семья может одновременно являться как источником агрессивного поведения, так и его поддерживающим фактором. Стиль семейного воспитания, реакция родителей на девиантное поведение ребенка, характер взаимоотношений внутри семьи, уровень гармонии или конфликтности – все эти аспекты могут способствовать проявлению агрессивного поведения как внутри семьи, так и за её пределами [1].

Некоторые исследования показывают, что девочки лучше справляются с управлением своими эмоциями, особенно негативными. Вместо того чтобы выплескивать агрессию физически, они могут использовать вербальные средства для разрядки напряжения, что говорит об их развитой эмоциональной саморегуляции.

В своем исследовании агрессии и враждебных реакций мы использовали опросник Басса-Перри (BRAQ) в адаптации С.Н. Ениколопова и М.Н. Лобаскова и др. (2021), состоящем из 29 вопросов. В исследовании приняли участие 29 обучающихся подростков 14-ти лет из 8-го класса гимназии г. Уфа (15 мальчиков и 14 девочек).

Таблица 1

Результаты по методике Басса – Перри (BRAQ)
(в адаптации С. Н. Ениколопова и М. Н. Лобаскова)

Название шкал	Юноши (среднее значение)	Девушки (среднее значение)	U-критерий (при Uкр.=66)	Различия (по Манна-Уитни) при $p \leq 0,05$
Физическая агрессия	23	18	49	Достоверны
Гнев	16	17	103	Недостоверны
Враждебность	16	19	81	Недостоверны
Вербальная агрессия	18	15	89	Недостоверны
Общий показатель агрессии	70	68	89,5	Недостоверны

Сравнительный анализ средних значений среди юношей и девушек показывает, что у юношей преобладает уровень физической и вербальной агрессии по сравнению с показателями девушек, а у девушек выше значения по шкале «враждебность». По другим шкалам достоверность различий не наблюдается. Интегральный показатель агрессии также не имеет значимых различий.

Таким образом, различия подчеркивают важность учета половых особенностей при разработке программ профилактики и коррекции агрессивного поведения у подростков. Подходы к работе с мальчиками и девочками должны учитывать специфику их потребностей и предпочтений в выборе форм агрессии.

Список источников

1. Артюкова, Е.А. Типы негармоничного воспитания и агрессивное поведение в подростковом возрасте /Е.А. Артюкова // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 67-73.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. – 632 с.
3. Волков, Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: Академический проект, 2017. – 240 с.
4. Гурьев, М.Е. Типологические характеристики проявления агрессивности в поведении детей подросткового возраста с гендерными особенностями / М.Е. Гурьев // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – № 392. – С. 164-175.
5. Девятова, И.Е. Гендерные детерминанты поведения старших подростков в межличностном конфликте / И.Е. Девятова // Система ценностей современного общества. – 2008. –№ 4-1. – С. 146-152.
6. Ениколопов, С.Н. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри / С.Н. Ениколопов, Н.П.

Цибульский // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 1. – С. 115-124.

7. Buss, A.H., Perry, M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology, 1992. – Vol. 63. – No. 3. – P. 452-459.

УДК 159.96

Асадуллина Римма Зинфуровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹d.rimma@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Асадуллина Римма Зинфуровна,
d.rimma@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается проблема прокрастинации как устойчивого личностного плана. В исследовании использовалась шкала общей прокрастинации С.Н. Lay и методика «Смысложизненные ориентации» Д. Крамбо и Л.Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева. В выборку вошли 60 женщин среднего возраста. По результатам исследования: в выборке 85% женщин имеют низкий и средний уровень прокрастинации и лишь 15% высокий. Выявлено, что низкий и средний уровень прокрастинация связан с такими показателями смысложизненных ориентаций: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результат жизни», «Локус контроля-Я». Можно сделать вывод, что наличие целей позволяет женщинам среднего возраста выстроить траекторию движения в заданном направлении, наметить сроки выполнения поставленных задач и перейти к действиям, направленным на достижение цели. Феномен прокрастинации представляет собой сложное психологическое понятие, которое не следует полностью отождествлять с защитными механизмами или нарушениями мотивационных и волевых процессов. Этот

вопрос требует дальнейшего изучения и более глубокого исследования для уточнения существующих данных о природе прокрастинации, ее компонентах и возможных связях с другими психологическими особенностями личности.

Ключевые слова: прокрастинация, перфекционизм, лень, откладывание, успешность, смысложизненные ориентации, цели в жизни, локус контроля – Я, удовлетворенность самореализацией, локус контроля – жизнь, насыщенность жизни

Asadullina Rimma Zinfurovna¹, Makuschkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹d.rimma@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Rimma Z. Asadullina, d.rimma@mail.ru

A STUDY OF THE LEVEL OF PROCRASTINATION AND LIFE-MEANING ORIENTATIONS IN MIDDLE-AGED WOMEN

Abstract. This article examines the problem of procrastination as a stable personal plan. The study used the General Procrastination Scale by C.H. Lay and the Life-Meaning Orientations technique by D. Crambaugh and L. Makholik as adapted by D.A. Leontiev. The sample included 60 middle-aged women. According to the study results: 85% of women in the sample have a low and medium level of procrastination and only 15% have a high level. It was revealed that low and medium levels of procrastination are associated with the following indicators of life-meaning orientations: «Goals in Life», Life Process», «Life Result», Locus of Control-I». It can be concluded that the presence of goals allows middle-aged women to build a trajectory of movement in a given direction, outline the deadlines for completing the tasks and proceed to actions aimed at achieving the goal. The phenomenon of procrastination is a complex psychological concept that should not be completely identified with defense mechanisms or disorders of motivational and volitional processes. This issue requires further study and more in-depth research to clarify

existing data on the nature of procrastination, its components and possible links with other psychological characteristics of the individual.

Keywords: procrastination, perfectionism, laziness, postponement, success, life-purpose orientations, goals in life, locus of control - I, satisfaction with self-realization, locus of control - life, richness of life

С развитием и ускорением научно-технического прогресса актуальность изучения феномена прокрастинации и причин прокрастинации продолжает возрастать. Поскольку до сих пор нет общего понимания строения личности и строения психики, подход к изучению прокрастинации также не имеет единой основы. В этом контексте причины прокрастинации рассматриваются исследователями применительно к различным психологическим парадигмам и основаны на связи между прокрастинацией и личностными проявлениями, а также рассмотрении феномена прокрастинации в связи с другими явлениями, такими как перфекционизм, мотивация, тревожность, самооценка, стресс, стратегии совладания, временная перспектива, связь с эмоциями и бессознательным материалом и т.д. [5].

Термин «прокрастинация» относительно новый в отечественной психологии, хотя психологическая сущность явления, обозначаемого этим термином, известна каждому [3]. Термин «прокрастинация» происходит от латинских слов *pro* – вперед и *crastinus* – завтра. Наиболее близким переводом на русский язык является термин «промедление» или «откладывание», которые в отечественной научной литературе, посвященной этой проблеме, часто используются как синонимы. В настоящее время нет четкого определения феномена прокрастинации [4].

Прокрастинация – это выражение эмоциональной реакции на что-то запланированное или необходимое. В зависимости от характера этих чувств прокрастинацию делят на два основных типа: «расслабленную», когда человек уделяет время другим, более приятным занятиям и развлечениям, и

«стрессовую», связанную с общей перегрузкой, с потерей осознания своей деятельности.

Прокрастинация может вызвать стресс, чувство вины, снижение производительности и неудовлетворенность другими из-за невыполнения обязательств. Сочетание этих чувств и перерасхода средств (сначала на неважные дела и борьбу с растущей тревогой, затем на срочную работу) может привести к еще большей прокрастинации [5]. Хроническая прокрастинация может быть вызвана каким-либо психологическим или физиологическим заболеванием. Некоторые люди могут быть продуктивными только тогда, когда у них есть строгие ограничения по времени и их пик производительности приходится на последние часы и минуты перед дедлайном [1].

Современное общество предъявляет высокие требования к ответственности, независимости и продуктивности личности. А изучение прокрастинации очень важно и актуально, особенно когда возникающие проблемы и трудности просто не могут быть связаны с человеческой ленью и незаинтересованностью в выполнении необходимых действий [2].

Таким образом, феномен прокрастинации представляет собой сложное психологическое понятие, которое не следует полностью отождествлять с защитными механизмами или нарушениями мотивационных и волевых процессов. Этот вопрос требует дальнейшего изучения и более глубокого исследования для уточнения существующих данных о природе прокрастинации, ее компонентах и возможных связях с другими психологическими особенностями личности.

Для определения уровня прокрастинации нами была выбрана методика «Шкала прокрастинации» С.Н. Lay (1986) в адаптации О.С. Виндекер и М.В. Останиной (2014). Опросник является одномерным и состоит из 20 утверждений, касающихся прокрастинации в различных обстоятельствах. Респондентам предлагается оценивать по 5-балльной шкале Лайкерта свое согласие с каждым утверждением: от 1 - не согласен до 5 - согласен.

В исследовании принимали участие 60 женщин в возрасте 30-40 лет.

Результаты методики «Шкала прокрастинации» представлены на рисунке 1.

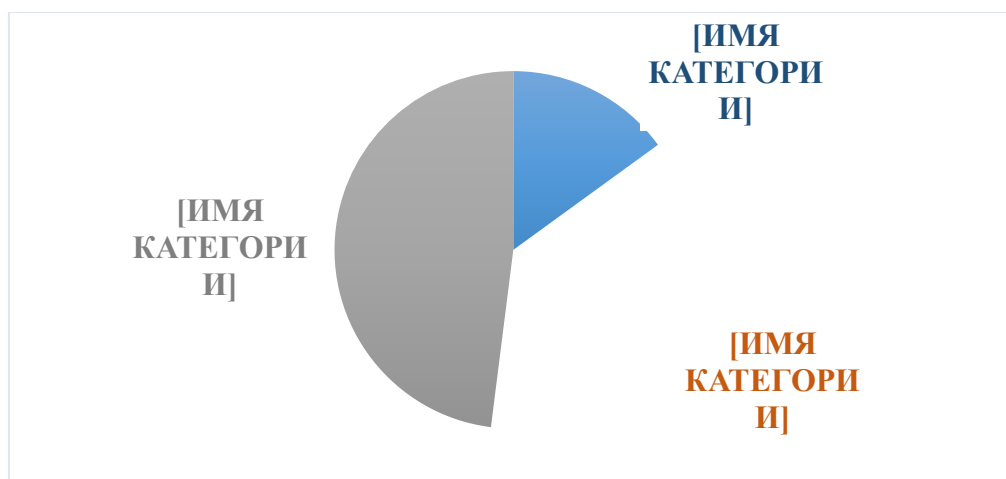


Рис. 1. Результаты исследования по методике Шкала прокрастинации С.Н. Lay (1986) в адаптации О.С. Виндекер и М.В. Останиной (2014)

Анализ результатов показал, что среди женщин среднего возраста: высокий уровень прокрастинации у 15%, что указывает на то, что большинство запланированных дел или решений женщины, вошедшие в выборку, регулярно откладывает, после, когда наступает крайний срок, выполняют в короткий промежуток времени, что значительно ухудшает качество итогового результата.

Средний уровень прокрастинации у опрошенных – 37%, что говорит о том, что женщины склоняются к тому, что, могут отложить запланированные дела на потом, но стараются не делать этого и выполнить запланированное раньше положенного срока, мы можем предположить, что у женщин среднего возраста меньше способности себя организовать, они ориентируются на настоящее, т.е. для таких людей не первостепенны перспективные цели и задачи, они живут «здесь и сейчас».

Низкий уровень прокрастинации у 48% опрошенных, они не имеют склонности откладывать дела, выполняют задачи в поставленные сроки.

С помощью методики «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (2000) мы исследовали следующие феномены: три конкретных смысловжизненных ориентации – цели в

жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией; и два аспекта локуса контроля - локус контроля-Я и локус контроля-жизнь.

Нами были получены следующие результаты рисунок 2.

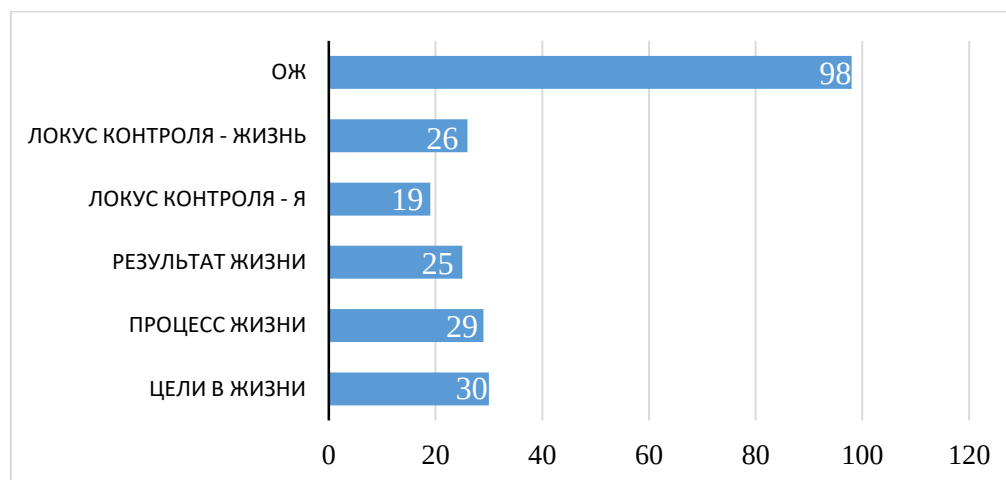


Рис. 2. Результаты по опроснику «Смыслоразностные ориентации» (СЖО) Д. Крамбо и Л.Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (2000)

Анализ результатов по данной методике позволяет нам сделать вывод о том, что у большинства женщин все исследуемые показатели находятся в пределах средних значений.

Средний уровень по шкале «Цели в жизни» говорит о направленности исследуемых женщин на будущее и целеустремленности.

По шкале «Процесс жизни» у большинства испытуемых так же средний уровень, это говорит о том, что испытуемые воспринимают свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом.

По шкале «Результативность жизни» можно увидеть средний уровень, говорит об удовлетворенности данным жизненным отрезком и самореализацией на текущий момент.

По шкале «Локус контроля – Я» было получено среднее значение. Это свидетельствует о том, что женщины ощущают себя в меру сильными и самодостаточными.

По шкале «Локус контроля так же средние значения. Данная выборка женщин способны принимать самостоятельные решения и воплощать их в жизнь.

Корреляционный анализ результатов исследования взаимосвязи между уровнем прокрастинации и уровнем показателей, исследуемых методикой СЖО Д.А. Леонтьева, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Показатели сравнительного анализа на основе корреляций выборок по методике СЖО, Д. А. Леонтьева с методикой К.Лэя

	Прокрастинация
Цели в жизни	0.414**
Процесс жизни	0.29*
Результат жизни	0.299*
Локус контроля -Я	0.336**
Локус контроля жизнь	-0.146

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Выявлена зависимость между прокрастинацией и показателями: «Цели в жизни» ($r=0.424^{**}$, $p \leq 0,01$); «Процесс жизни» ($r=0.29^{*}$, $p \leq 0,05$); «Результат жизни» ($r=0.299^{*}$, $p \leq 0,05$); «Локус контроля-Я» ($r=0.336^{**}$, $p \leq 0,01$).

Показатель «Цели в жизни» ($r=0.424^{**}$, $p \leq 0,01$) баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

«Процесс жизни» ($r=0.29^{*}$, $p \leq 0,05$). Содержание этой шкалы говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

Шкала «Результат жизни» ($r=0.299^{*}$, $p \leq 0,05$). Данное свойство отображает результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Соответственно мы можем сделать вывод о том, что на уровень прокрастинации особенно влияет осознание прошлых результатов. То есть установки «в моей жизни много позитивных результатов», «моя жизнь прожита

не зря», «мои достижения имеют значения» и другие мысленные ориентиры, наполняющие прошедшие дни смыслом оказывают отрицательное влияние на уровень прокрастинации.

Показатель локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) относится к уровню средней значимости ($r=0.336^{**}$, $p \leq 0,01$). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни. Однако, согласно методу статистического анализа, данный показатель относится к значимым выводам и рассматривается нами как феномен, также влияющий на уровень прокрастинации.

Таким образом, большинство женщин среднего возраста, вошедших в выборку имеют низкий и средний уровень прокрастинации, что указывает на то, что все запланированное выполняют заранее и не оставляют на потом. Мы можем сделать вывод о том, что, у женщин с низким уровнем прокрастинации высокий уровень личностной зрелости, большой опыт самоорганизации, планомерности, настойчивости и самодисциплины. Нами выявлена прямая зависимость между прокрастинацией – откладывание дел на потом и такими показателями смысловых ориентаций: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результат жизни», «Локус контроля – Я». Можно сделать вывод, что наличие целей позволяет женщинам среднего возраста выстроить траекторию движения в заданном направлении, наметить сроки выполнения поставленных задач и перейти к действиям, направленным на достижение цели. В случае же размытости цели или низкой степени ее значимости, у них нет потребности в планировании будущего, они сконцентрированы на настоящем или прошлом. Несомненно, имеющийся опыт и полнота жизни в настоящем имеют важное значение в построении индивидуальной жизненной траектории. Однако отсутствие жизненной перспективы обездвиживает личность, затрудняет ее самоопределение и, как правило, вносит отрицательный мотив в относительно

благополучное сегодня.

Список источников

1. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности: Избр. психологич. тр. / К.А. Абульханова-Славская. – М.; Воронеж, 1999. – 252 с.
2. Косороткина, М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии / М.С. Косороткина / Ананьевские чтения 2019. – Материалы научной конференции. – СПб. – 2009. – Вып. 2. – С. 267-271.
3. Лейфрид, Н.В. Ответственность как личностная детерминанта представлений об успешном человеке: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Лейфрид Наталья Валерьевна. – Краснодар, 2016. – 22 с.
4. Теплинских, М.В. Концептуальные подходы к проблеме определения успешности профессиональной деятельности специалистов социальной сферы / М.В. Теплинских // Психология образования. – 2017 – № 25. – С. 92-97.
5. Цуприкова, И.В. Теоретический анализ проблемы профессиональной успешности в зарубежной и отечественной психологии / И.В. Цуприкова // Молодой ученый. – 2021. – № 11 (353). – С. 148-152.

УДК: 159.9

*Ахатов Руслан Рустамович¹, Фаттахова Гульнара Рафгатовна²,
Габдуллина Динара Флюзовна³*

*^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им.
М.Акумлы, Уфа, Россия*

¹akhatov.ruslanchik@mail.ru

²fattakhovagr@mail.ru

³dinagabdullina80@gmail.com

*Автор, ответственный за переписку: Ахатов Руслан Рустамович,
akhatov.ruslanchik@mail.ru*

НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

Аннотация. В статье проводится анализ различных подходов к определению и классификации стилей руководства, таких как автократический, демократический, либеральный, ситуационный и другие. Целью исследования является рассмотрение теоретических аспектов влияния стилей руководства на формирование социально-психологического климата в коллективе. В статье представлены методы и модели руководства, а также выявлены преимущества и недостатки основных видов управления. Конкретизировано определение социально-психологического климата в коллективе. Рассмотрены факторы, влияющие на выбор стиля руководства. Проанализированы субъективные личностные качества руководителя. Представлены результаты теоретического анализа влияния стилей руководства на взаимоотношения между руководителем и сотрудниками, а также на психологический климат всей организации. Определено, что психологический климат в коллективе и результаты командной работы, напрямую зависят от взаимоотношения между руководителем и подчинёнными, и стиля управления.

Ключевые слова: руководитель, лидер, стили руководства, демократический стиль руководства, авторитарный стиль управления,

либеральный стиль управления, эффективность, мотивация, социально-психологический климат в коллективе.

***Akhatov Ruslan Rustamovich¹, Fattakhova Gulnara Rafgatovna²,
Gabydullina Dinara Fluzovna³***

^{1,2,3}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹akhatov.ruslanchik@mail.ru

²fattakhovagr@mail.ru

³dinagabdullina80@gmail.com

Corresponding author: Ruslan R. Akhatov, akhatov.ruslanchik@mail.ru

SOME THEORETICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF LEADERSHIP STYLE ON THE FORMATION OF A SOCIO- PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A TEAM.

Annotation. The article analyzes various approaches to the definition and classification of leadership styles, such as autocratic, democratic, liberal, situational and others. The purpose of the study is to consider the theoretical aspects of the influence of leadership styles on the formation of a socio-psychological climate in a team. The article presents methods and models of leadership, as well as the advantages and disadvantages of the main types of management. The definition of the socio-psychological climate in the team is specified. The factors influencing the choice of leadership style are considered. The subjective and personal qualities of the head are analyzed. The results of a theoretical analysis of the influence of leadership styles on the relationship between managers and employees, as well as on the psychological climate of the entire organization, are presented. It is determined that the psychological climate in the team and the results of teamwork directly depend on the relationship between the leader and subordinates, and the management style.

Keywords: supervisor, leader, leadership styles, democratic leadership style, authoritarian management style, liberal management style, efficiency, motivation, socio-psychological climate in the team.

Социально-психологический климат является важной характеристикой коллектива, поскольку он отражает уровень сотрудничества и устойчивость социальных связей. «Социально-психологический климат (от греч. klima (klimatos) – наклон) – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе» [13]. Психологический климат в коллективе представляет собой «эмоционально-психологический настрой коллектива, в котором на эмоциональном уровне отражаются личные и деловые взаимоотношения членов коллектива» [5]. Социально-психологический климат определяется ценностными ориентациями каждого сотрудника, моральными нормами и интересами трудящихся. Климат можно считать субъективной оценкой обстановки, которая зависит от эмоциональной связи в коллективе, уровня сложности работы, выполняемой сотрудниками, а также от традиций, сложившихся внутри коллектива. Островский Э.В. Чернышева Л.И. определяют «психологический климат» как «выраженную степень психологической совместимости людей, при этом принимая во внимание их общие взгляды на культурно-ценностные ориентации и морально-нравственные характеристики личности» [15]. Парыгин Б.Д. определяет «психологический климат, как «мощный фактор, мотивирующий сотрудников в зависимости от тех или иных изменений климата в коллективе» [16].

В психологической науке существует множество определений понятия «психологического климата коллектива», которые различаются по форме, но имеют общие черты. Обобщив все эти определения, можно сделать вывод, что психологический климат коллектива – это, прежде всего, эмоциональное состояние группы, её моральная и психологическая атмосфера, которая влияет на взаимоотношения между участниками и, в зависимости от своего характера, может способствовать или препятствовать успешной деятельности.

Создание и поддержание благоприятного психологического климата в коллективе – это не только обязанность руководителя, но и творческий процесс,

требующий глубокого понимания психологии людей, их взаимоотношений и эмоционального состояния. Для этого должна быть развита психологическая культура руководителя, которая по определению Биктагировой А.Р. представляет «интегративное личностное свойство, которое обуславливает значимость основных ценностно-смысловых образований и обеспечивает управление на основе партнерских отношений, компетентность в решении организационных задач, а также оптимальность самореализации как субъекта управленческой деятельности и личности в целом» [3]. Актуганов А.Х. выделяет ряд устойчивых индивидуально-психологических черт, характерных для руководителей, «выраженная эмоциональная стабильность, независимость, доминантность с тенденцией к властности, высокая гибкость поведения, склонность к новаторству, низкий интерес к общественным стандартам при высокой осведомленности и принятии норм и правил ролевого поведения, сниженная моральная регуляция поведения, достаточно умеренная склонность к риску» [1]. От устойчивости и целостности поведения и деятельности человека в определенных условиях среды будет зависеть и стиль руководства. Либин А.В. определяет стиль как «устойчивый и интегральный паттерн индивидуально-личностных проявлений человека через предпочитаемую форму взаимодействия с социальной и предметной средой» [11]. Руководство и управление, по определению Либина А.В. – это «особые формы профессиональной деятельности, которые требуют адаптации социально-психологических свойств субъектов этих форм деятельности. В связи с этим очевидна возможность формирования стилей в профессиональной управленческой деятельности как устойчивых и интегральных систем личностно-детерминированных способов управления и руководства» [11]. Говоря же о стиле для эффективного руководства, Ильченко С.В. и Дозорова И.О. отмечают «устойчивость манеры поведения руководителя по отношению к подчиненным, которая позволяет оказывать на них определенное моральное влияние и побуждать их к достижению поставленных целей организации» [6].

Концепция стилей руководства связана с именем Левина К. выделившего в 30-х годах прошлого столетия три классических стиля (авторитарный, демократический, либеральный), основанных на использовании компетентности, которые и сегодня можно определить аналогичным образом [8].

Автократический (авторитарный) стиль – характеризуется внедрением воли лидера, без учёта мнения подчинённых.

Демократический стиль лидерства, характеризуется двусторонним общением между лидером и подчинёнными.

Либеральный стиль лидерства предполагает, что руководитель лишь изредка использует свою власть и предоставляет подчинённым значительный уровень свободы для выполнения их работы.

Модель руководства, предложенная Херси П. и Бланшаром К. в 60-х годах прошлого столетия, включает в себя четыре стиля (директивный, наставнический, поддерживающий, делегирующий) [14].

Директивный или указывающий стиль – предполагает чёткие инструкции и контроль руководителя, с низкой ориентацией на поддержку подчиненных.

Наставнический стиль руководства – характеризуется высоким уровнем директивности и высоким уровнем поддержки подчиненных.

Поддерживающий стиль руководства – характеризуется невысоким уровнем директивности и высокой ориентацией на поддержку подчиненных.

Делегирующий стиль руководства, руководитель не контролирует и не ограничивает своих подчинённых.

В многочисленных исследованиях посвященных: стилю руководства, лидерству, влиянию стилей руководства на социально-психологический климат коллектива и т.д., в рамках теории менеджмента, рассматриваются пять основных стилей руководства: демократический, либеральный, авторитарный, тоталитарный и гибкий.

Также рассматривается концепция ситуационного руководства, предложенная Фидлером Ф. в 60-х годах прошлого века, основывающаяся на

предположении, что эффективность стиля управления определяется конкретными обстоятельствами и условиями [10]. Такая модель отражает реалии современного мира, характеризующегося стремительными изменениями, в котором невозможно выделить универсальный стиль управления, эффективный во всех ситуациях. Суть концепции заключается в выборе определённой модели руководства в каждой конкретной ситуации. Руководитель, отталкиваясь от сложившейся ситуации, выбирает стиль управления, проявляя гибкость, от правильно выбранных методов зависит эффективность работы коллектива.

Мы намерены провести теоретический анализ некоторых, из упомянутых выше, стилей руководства с целью рассмотрения их влияния на социально-психологический климат в коллективе.

Теоретический анализ социально-психологического климата при демократическом стиле руководства выявил, что данный подход подразумевает совместное принятие решений руководителя с членами команды. Руководители, практикующие демократический стиль, поощряют креативность и вовлечённость сотрудников во все процессы и проекты, что способствует высокой степени удовлетворённости работников и повышению «эффективности рабочего процесса». Отмечается высокая продуктивность таких руководителей, доверие сотрудникам, которые часто являются профессионалами, а также умение грамотно организовать рабочий процесс. В таких организациях, как правило, сотрудники остаются надолго, чему способствуют «уютная атмосфера, удобное рабочее место, приятные люди рядом – всё это залог эффективной работы» [17] «трудовой процесс обладает свойством саморегуляции и не нарушается при отсутствии руководителя» [17].

Однако демократический стиль руководства не всегда может быть эффективным, особенно в ситуациях, требующих принятия решений в сжатые сроки. Для успешного применения демократического стиля управления необходимо обладать высоким уровнем навыков руководства, поскольку при

большой свободе действий некоторые сотрудники могут нерационально использовать время или пытаться взять на себя руководящие функции [2].

Теоретический анализ социально-психологического климата, при авторитарном стиле руководства, показал, что авторитарный стиль руководства характерен для лидеров, которые принимают решения, не советуясь с членами команды, коммуникация, при таком подходе, происходит, исключительно «сверху вниз». В целях мотивации руководители используют своё положение для принятия решения о соответствующем вознаграждении. Большинство исследователей авторитарный стиль управления характеризуется как имеющий больше негативных черт, чем положительных. К ним относятся: невысокий уровень квалификации, так как сотрудники не имеют возможности проявлять инициативу, лишены возможности выражать свое мнение, им достаточно сложно привносить какие-то новые идеи и, как следствие, возникает безынициативность основной массы персонала, «повышение риска ошибочных решений, атмосфера плохого психологического климата и недовольство подчиненных своим положением» [4]. По мнению Ковалевой Т.Э. – «к основному недостатку авторитарного стиля управления можно отнести то, что при постоянном его применении он сводит к минимуму творческую инициативу подчиненных, ухудшает моральную атмосферу в коллективе, приводит к текучести кадров» [7].

Теоретический анализ социально-психологического климата при либеральном стиле руководства (в некоторых исследованиях к нему относят – анархический и попустительский стили), показал, что либеральный стиль руководства, предполагает предоставление подчинённым значительного уровня свободы при выполнении задач, и минимальный контроль руководителя. Руководитель полагается на подчинённых в индивидуальном определении целей их деятельности, средств их достижения, а также процесса реализации. Подчинённые сами устанавливают сроки выполнения задач. Руководитель помогает подчинённым получать необходимую информацию и обеспечивать контакт с внешней средой [12].

Либеральный стиль со стороны руководителя повышает удовлетворённость сотрудников своей работой. Однако это может привести к тому, что члены команды примут невмешательство руководителя за равнодушие, нерациональное использование времени и т.д. Максименко Е.Ф. отмечает, что «попустительский стиль коррелирует с наиболее низкой производительностью и групповой идентификацией, часто сопровождается ростом фрустрации и агрессивности среди членов коллектива, ведёт к его распаду. В группах обычно наблюдается низкая трудовая дисциплина, нередко проявляются неформальные лидеры с негативным характером деятельности по отношению к целям организации. Новые или более слабые работники часто подвергаются притеснениям со стороны более сильных» [12].

Теоретический анализ социально-психологического климата при делегирующем стиле руководства, выявил: при делегирующем стиле - руководитель ставит задачи и устанавливает сроки, не вмешиваясь в процесс их выполнения и не ограничивая своих подчинённых в выборе методов и инструментов. Сотрудники самостоятельно принимают решения и несут ответственность за результаты работы, при этом руководитель оставляет за собой право принимать стратегические решения и определять основные направления деятельности, отмечается «психологическая совместимость сотрудников», «сплоченность, сознательность и дисциплина» [9].

Таким образом, руководитель играет ключевую роль в формировании психологического климата в коллективе. В процессе создания рабочей атмосферы руководитель привносит в коллектив определённые личностные и человеческие качества, которые определяют стиль руководства, качество взаимодействия с подчинёнными и способы мотивирования сотрудников.

От стиля управления напрямую зависят взаимоотношения между руководителем и подчинёнными, психологический климат в коллективе и результаты командной работы.

Список источников

1. Актуганов, А.Х. Социально-психологическая культура руководителей / А. Х. Актуганов, Э.Х. Латыпова // Человек в условиях социальных изменений: Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. – 2023. – С. 24-27.
2. Амосова, Е.В., Основные виды и характеристики стилей управления в организации / Е.В Амосова, Р. Айвазян // В центре экономики. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 64-69.
3. Биктагирова, А.Р. Влияние психологической культуры руководителей на успешность принимаемых решений / А.Р. Биктагирова // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 5. – С. 65-67.
4. Гаджиева, Е.Ю. Авторитарный стиль управления при проведении организационных изменений / Е.Ю. Гаджиева // Вестник Академии знаний. – 2017. – №. 3 (22). – С. 71-75.
5. Гонохова, Т. Благоприятный психологический климат как условие формирования межличностных отношений в педагогическом коллективе / Т. Гонохова, М. Иркитова // Știință, educație, cultură. – 2023. – Т. 2. – С. 617-621.
6. Ильченко, С.В. К вопросу о создании благоприятного социально-психологического климата организации / С.В. Ильченко, И.О. Дозорова // Вестник экспериментального образования. – 2019. – № 4 (21). – С. 10-18.
7. Ковалева, Т.Э. Эффективная модель управления организацией в современной российской экономике / Т.Э. Ковалева // Экономика и менеджмент инновационных технологий. – 2011. – № 1. – С.63-69.
8. Комаров, В.Ф. Исследование стилей руководства Курта Левина методом деловых игр / В.Ф. Комаров, Г.Н Алоян // Мир экономики и управления. – 2017. – Т. 17. – №. 2. – С. 110-120.
9. Кончакова, А.А. Социально-психологический климат в коллективе: особенности влияния стиля руководства / А.А Кончакова // Ученые записки Тамбовского отделения РОСМУ. – 2018. – № 11. – С. 209-214.

10. Костенко, Е.П. Эволюция ситуационного подхода в менеджменте / Е.П. Костенко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2012. – №. 2. – С. 100-106.
11. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций /А.В. Либин. – 2 изд., переработанное. – М.: Смысл; Per Se, 2000. – 549 с.
12. Максименко, Е.Ф. Влияние стиля руководства на психологический климат в коллективе / Е.Ф. Максименко, И.С. Бубнова // Педагогическая перспектива. – 2023. – №. 2. – С. 63-70.
13. Москалев, А.Э. Сущность социально-психологического климата и факторы, на него влияющие / А.Э Москалев // Экономика и социум. – 2018. – №. 5 (48). – С. 865-869.
14. Муротмусаев, К.Б. Социально-психологические особенности лидерства в управлении /К. Б. Муротмусаев, Р. Тангрикулова // CARJIS, 2022. № Special Issue 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-liderstva-v-upravlenii> (дата обращения: 03.04.2025).
15. Островский, Э.В. Психология и педагогика / Э.В. Островский, Л.И Чернышева. – М.: Инфра-М, 2017. – 315 с.
16. Парыгин, Б.Д. Социально-психологический климат коллектива / Б.Д. Парыгин. – Л.: Культура, 2019. – 314 с
17. Пасютина, А. Как выбрать стиль руководства / А. Пасютина // Медиа - сайт: Бизнес-секреты. Медиа - сайт: [сайт], 2025. – URL: https://secrets.tbank.ru/razvitie/stili-upravleniya/?internal_source=copypaste (дата обращения 03.04.2025)

УДК 159.9

Ахмадиева Динара Ильдусовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹D21062001@gmail.com

²yanisova-rita@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Ахмадиева Динара Ильдусовна,
D21062001@gmail.com*

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается процесс сепарации от родителей как важный этап в формировании личности и психологического благополучия студентов. Особое внимание уделяется его влиянию на адаптацию к новым условиям и сохранение эмоционального равновесия в период студенчества. Проведен анализ исторических и современных подходов к изучению сепарации, подчеркивается значимость теории привязанности и концепции развития идентичности. Рассматриваются психологические трудности, которые связаны с данным понятием, такие как страх одиночества, социальная изоляция и тревога разлуки. В статье также анализируется понятие психологического благополучия с гедонистической и эвдемонической точек зрения. Выделяются уровни и стадии сепарации, в том числе рассматривается физическая, эмоциональная и финансовая независимость. Подчеркивается влияние семейных отношений и личностных черт студента на успешность сепарации. В заключение делается вывод о взаимосвязи успешной сепарации с высоким уровнем самооценки, удовлетворенности жизнью и общим психологическим благополучием.

Ключевые слова: сепарация, родители, студенты, психологическое благополучие, эмоциональное состояние, адаптация, автономия, идентичность, семейные отношения, личностные черты.

Akhmadieva Dinara Ildusovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

***^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after Miftakhedin Akhmetov,
Ufa, Russia***

¹D21062001@gmail.com

²yanisova-rita@yandex.ru

Corresponding author: Dinara I. Akhmadieva, D21062001@gmail.com

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEPARATION FROM PARENTS AND THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Abstract. The article examines the process of separation from parents as an important stage in the formation of personality and psychological well-being of students. Special attention is paid to the impact of separation on adaptation to new conditions and maintaining emotional balance during the student period. The analysis of historical and modern approaches to the study of separation is carried out, and the importance of attachment theory and the concept of identity development is emphasized. The psychological difficulties associated with separation, such as fear of loneliness, social isolation, and separation anxiety, are considered. The article also analyzes the concept of psychological well-being from a hedonistic and eudaimonic point of view. The levels and stages of separation are highlighted, including physical, emotional, and financial independence. The influence of family relations and personal characteristics of the student on the success of separation is emphasized. In conclusion, it is concluded that a successful breakup is associated with a high level of self-esteem, life satisfaction, and overall psychological well-being.

Keywords: separation, parents, students, psychological well-being, emotional state, adaptation, autonomy, identity, family relations, personality traits.

Процесс сепарации от родителей является одним из важнейших этапов в жизни каждого молодого человека. Он оказывает значительное влияние на формирование его личности и психологическое благополучие. В период студенчества, когда молодые люди сталкиваются с новыми социальными ролями, учебными нагрузками и необходимостью принимать самостоятельные

решения, данный процесс приобретает особую значимость. Важно понимать, каким образом сепарация от родителей – как физическая, так и эмоциональная – отражается на способности студентов адаптироваться к новым условиям и сохранять внутреннее равновесие.

Современные реалии ставят перед молодыми людьми новые сложности, которые связаны с процессом взросления и обретением самостоятельности. Ускорение ритма жизни, увеличение числа межличностных контактов через цифровые платформы создают условия для формирования идентичности и построения отношений с окружающим миром. При этом эти же процессы зачастую приводят к усилению чувства изоляции и тревоги, особенно в периоды значительных жизненных изменений, таких как поступление в вуз. Ю.В. Потапова подчеркивает, что адаптация к новой учебной среде требует от студентов высокой степени эмоциональной зрелости и устойчивости, что делает изучение сепарации от родителей особенно актуальным вопросом для современной психологии [1].

Исторически понятие сепарации изучалось в разных культурах и эпохах, однако наиболее заметную роль оно начало играть в XX веке с развитием психологии и психоанализа. Ранние исследования касались преимущественно детского возраста, где сепарация рассматривалась как процесс, связанный с отделением ребенка от матери. В западной культуре акцент делался на необходимость самостоятельного роста и уменьшения зависимости от родителей, тогда как в восточных традициях часто придавали большее значение коллективизму и поддержанию тесных семейных связей. В результате сформировались разные культурные подходы к пониманию сепарации, отражающие специфику воспитания и ценностей общества.

Современная психология предлагает разнообразные подходы к изучению сепарации. А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская считают, что одним из основополагающих стал подход Д. Боулби, который разработал теорию привязанности, согласно которой первые годы жизни формируют основу для последующих взаимоотношений с близкими людьми.

Согласно автору теории, здоровая привязанность способствует развитию уверенности в себе и способности успешно отделяться от родителей. Другой важный вклад внес Э. Эриксон, который выделил сепарацию как основной этап в развитии идентичности. Его концепция описывает процесс осознания собственной уникальности и автономии с подросткового возраста [5].

Современные авторы (Е.Д. Белинская, В.П. Дзукаева) признают, что привязанность играет центральную роль в процессе сепарации, поскольку определяет характер взаимоотношений с родителями и способность формировать здоровые межличностные связи. Здоровая привязанность обеспечивает ребенку чувство безопасности и доверия, что впоследствии помогает ему легче переносить разлуку и самостоятельно справляться с жизненными трудностями. Недостаток такой привязанности ведет к неуверенности, тревоге и проблемам в установлении личных границ [1; 2].

Анализируя данное понятие в историческом процессе, А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская отмечают, что по мнению Э. Эриксона, сепарация является неотъемлемой частью процесса становления идентичности. В подростковый период молодой человек сталкивается с задачей отделения от родительского контроля и утверждения своей индивидуальности. Данный процесс включает в себя развитие самосознания, принятие ответственности за собственные поступки и построение новых социальных связей. Успешная сепарация ведет к формированию прочной идентичности, тогда как неудачи вызывают кризисы идентичности и трудности в дальнейшей социализации [5].

Сепарация сопровождается множеством психологических трудностей, они связаны с изменением привычных ролей и ожиданий. Одной из распространенных проблем является страх одиночества, который возникает вследствие утраты постоянной поддержки и руководства со стороны родителей. Социальная изоляция также является фактором риска, особенно если студент испытывает сложности в создании новых дружеских и романтических отношений. Другие важные факторы включают тревогу разлуки, внутреннюю

борьбу между желанием сохранить связь с семьей и стремлением к независимости, а также потребность в балансе между автономией и близостью.

Психологическое благополучие – комплексное понятие, которое охватывает различные составляющие качества жизни индивида. Ю.В. Потапова подчеркивает, что существует два основных подхода к его определению: гедонистический и эвдемонический [3].

Гедонистический подход сосредоточен на субъективном ощущении счастья и удовлетворении потребностей. Он предполагает, что благополучие определяется наличием положительных эмоций, отсутствием негативных переживаний и общей удовлетворенностью жизнью. В рамках данного направления рассматривается счастье как конечная цель и подчеркивается важность удовольствия и удовлетворения.

Эвдемонический подход, напротив, уделяет внимание личностному росту, самореализации и смыслу жизни. Он основан на идее, что истинное благополучие достигается через стремление к реализации своего потенциала и выполнение моральных обязанностей. Эвдемония подразумевает глубокое удовлетворение от осмысленной деятельности и достижение гармонии с собой и обществом – отмечает автор [3].

Предиктором психологического благополучия в студенческом возрасте является этап успешно пройденной психологической сепарации.

Сепарация от родителей представляет собой сложный процесс, по В.П. Дзукаевой он включает различные уровни и стадии.

1. Физическая сепарация означает отделение от дома и родителей в буквальном смысле. Студенты покидают семейное гнездо, чтобы учиться или жить отдельно, приобретая новый опыт автономии.

2. Эмоциональная сепарация связана с формированием внутренней независимости и способностью принимать решения самостоятельно, не полагаясь исключительно на мнение и поддержку родителей.

3. Финансовая сепарация предполагает переход к самостоятельному управлению своими средствами и ресурсами. Молодые люди начинают

зарабатывать деньги, планировать бюджет и нести ответственность за свои финансовые решения [2].

Стадии сепарации охватывают постепенное уменьшение зависимости от родителей и укрепление личной автономии. Они начинаются с раннего детства, продолжаются в подростковом возрасте и достигают пика в юности, когда студенты выходят в большой мир. Каждый уровень и стадия сепарации требуют определенных усилий и адаптации, что оказывает существенное влияние на психологическое благополучие.

Приведем факторы, которые оказывают влияние на сепарацию студентов.

Характер семейных отношений играет главенствующую роль в процессе сепарации. Родительский контроль варьируется от чрезмерного вмешательства до полного невмешательства, и оба крайних варианта способны негативно сказаться на способности студента к самостоятельности. Чрезмерный контроль затрудняет развитие автономии, создает зависимость от внешних оценок и решений. Недостаточная поддержка, наоборот, оставляет студента без необходимых ресурсов для преодоления стресса и адаптации к новому окружению. Важнейшим элементом здоровых семейных отношений является доверие, которое способствует укреплению уверенности в собственных силах и снижает уровень тревожности [4].

В.П. Дзукаева считает, что и личностные черты студента также оказывают значительное влияние на успешность сепарации. Уровень автономии отражает способность человека действовать независимо и брать на себя ответственность за свою жизнь. Самоэффективность, или вера в свои силы, помогает преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Высокая самооценка способствует уверенности в своих возможностях и облегчает процесс принятия решений. Низкая самооценка, напротив, усиливает чувство беспомощности и страха перед изменениями [2].

Итак, проведенный теоретический анализ показывает значимую взаимосвязь между процессом сепарации от родителей и психологическим благополучием студентов. Успешная сепарация, характеризуется

эмоциональной, аттитудной, функциональной и конфликтной независимостью от родителей и способствует формированию чувства автономии, уверенности в себе и способности к самостоятельному принятию решений. Студенты, успешно прошедшие сепарацию, как правило, демонстрируют высокий уровень самооценки, удовлетворенности жизнью и общего психологического благополучия.

В то же время незавершенный процесс сепарации ведет к негативным последствиям, таким как тревожность, депрессия, чувство одиночества и зависимости. Студенты, которые испытывают трудности в отделении от родителей, также имеют сложности в адаптации к новым условиям обучения, построении межличностных отношений и достижении личных целей. Эмоциональная зависимость от родителей способна препятствовать развитию самостоятельности и способности справляться со стрессовыми ситуациями.

Список источников

1. Белинская, Е.Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов / Е.Д. Белинская // StudArctic Forum. – 2023. – Т. 8. – № 4. – С. 158-167.

2. Дзукаева, В.П. Психологическая сепарация от родителей в юношеском возрасте: эволюция теоретических представлений и примеры современных исследований / В. П. Дзукаева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени К.Л. Хетагурова. Общественные науки. – 2015. – № 2. – С. 71-76.

3. Потапова, Ю.В. Социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей: автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.05 / Потапова Юлия Викторовна. – Омск, 2017. – 22 с.

4. Самохвалова, А.Г. Психологическое благополучие студенческой молодежи в эпоху больших вызовов / А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская. – Кострома: Костромской государственный университет, 2023. – 218 с.

УДК 159.9:004

Ахмадуллин Руслан Рамилевич¹, Шабеева Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹smartbox02@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-0156-0075>

²tameanka@mail.ru

**Автор, ответственный за переписку: Ахмадуллин Руслан Рамилевич,
smartbox02@yandex.ru**

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СРЕДИ УДАЛЕННЫХ СОТРУДНИКОВ ИТ-СФЕРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формата удаленной работы в сфере информационных технологий (ИТ-сфере). Основное внимание уделяется тому, какие риски и угрозы несет такой режим работы и как это отражается на профессиональной деятельности ИТ-специалистов. Рассматривается феномен социальной изоляции, возникающий в условиях дистанционного формата работы, и его влияние на психологическое состояние сотрудников. Проводится анализ, позволяющий выявить, к каким психологическим изменениям могут привести ограничения социального взаимодействия с коллегами. Отмечается, что удаленная работа способствует снижению мотивации. Значительную роль в исследовании играет выявление причин появления синдрома профессионального выгорания у специалистов ИТ-сферы. Анализируются механизмы формирования эмоционального выгорания. В исследовании выявляются особенности удаленной работы в ИТ сфере, для этого проводится анализ организации рабочего процесса и выделяется его специфика.

Ключевые слова: социальная изоляция, удалённая работа, профессиональная деформация, выгорание, когнитивные изменения, ИТ-специалисты, коммуникационные барьеры.

Akhmadullin Ruslan Ramilevich¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹smartbox02@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-0156-0075>

²tameanka@mail.ru

Corresponding author: Ruslan R. Akhmadullin, smartbox02@yandex.ru

SOCIAL ISOLATION AS A FACTOR OF PROFESSIONAL DEFORMATION AMONG REMOTE EMPLOYEES IN THE IT SECTOR

Abstract. The article examines the specific features of remote work in the field of information technology (IT). Particular attention is paid to the risks and threats associated with this work format and how they affect the professional activities of IT specialists. The phenomenon of social isolation arising under remote working conditions is considered, along with its impact on employees' psychological well-being. The study includes an analysis aimed at identifying the psychological changes that may result from limited social interaction with colleagues. It is noted that remote work contributes to a decrease in employee motivation. A significant part of the research focuses on identifying the causes of professional burnout among IT professionals. The mechanisms of emotional burnout are also analyzed. The study highlights the specific characteristics of remote work in the IT field through an analysis of the organization of the work process and its distinctive features.

Keywords: social isolation, remote work, professional deformation, burnout, cognitive changes, IT specialists, communication barriers.

Пандемия COVID-19 изменила условия работы – многие государственные и частные организации были вынуждены использовать удаленный формат работы. Его можно определить, как одну из форм организации трудового процесса, позволяющую осуществлять профессиональную деятельность с применением цифровых технологий за пределами своего рабочего места. Опыт дистанционной работы во время пандемии показал положительные результаты, в связи с чем в некоторых профессиональных сферах было принято решение

оставить сотрудников на удаленных рабочих местах даже после окончания карантинных мер. Большое распространение дистанционный формат работы получил в IT сфере, так, например, в настоящее время в России каждый восьмой сотрудник данной отрасли работает дистанционно [7]. Более того, несмотря на общую тенденцию снижения количества удаленных рабочих мест в России за последние несколько лет, доля вакансий с опцией удаленной работы для IT-специалистов выросла с 25% в 2021 году до 39,9% в 2023 году [4].

Удаленная работа имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Преимуществами дистанционной работы являются: гибкость графика и отсутствие необходимости тратить время на дорогу до рабочего места. Однако, у данного режима работы существуют и значительные недостатки, которые влияют на профессиональное развитие сотрудников. Одной из актуальных проблем удаленной работы является социальная изоляция сотрудников, так как отсутствие непосредственного общения с коллегами приводит к чувствам одиночества и отчужденности, что в свою очередь негативно сказывается на ментальном состоянии специалистов. В то время как ухудшение психологического состояния человека способствует развитию синдрома профессионального выгорания. В IT-сфере, где работа часто связана с высокой интеллектуальной нагрузкой, риск выгорания особенно высок. Социальная изоляция, присущая удаленной работе, может усиливать эти негативные проявления, приводя к снижению продуктивности и повышению текучести кадров [8]. В связи с вышеизложенным актуальность приобретает анализ влияния социальной изоляции на развитие профессионального выгорания среди сотрудников IT-сферы, работающих в удаленном формате.

Термин «эмоциональное выгорание» был описан в 1980-х годах американскими психиатрами Гербертом Фрейденбергером и Кристиной Маслач, согласно их определению: «эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически» [5, с. 123]. Выгорание приводит к безразличию к своим трудовым обязанностям, к неудовлетворённости собственной работой и жизнью, а также к

снижению уровня эмпатии и повышению уровня негативизма по отношению ко всем людям. Для специалистов IT-сферы характерны специфические факторы, способствующие развитию выгорания: высокая интеллектуальная нагрузка, необходимость постоянного обновления знаний и частые переработки. Исследования показывают, что IT-специалисты подвержены выгоранию, которое состоит из трех субфакторов:

- 1) эмоциональное истощение (происходит при высоких профессиональных нагрузках, что вследствие приводит к эмоциональному перенасыщению и появлению равнодушия к работе);
- 2) деперсонализация (расстройство самовосприятия личности, приводящее к дезадаптации в коммуникации с коллегами);
- 3) редукция личных достижений (занижение собственных профессиональных успехов, ограничение своих возможностей) [3, с. 119].

Таким образом, выгорание – это значимая и многокомпонентная проблема для специалистов в IT-сфере, в связи с чем, далее необходимо обратиться к причинам формирования данного явления.

Основной причиной появления профессионального выгорания у сотрудников IT-сферы является социальная изоляция. Удаленная работа приводит к сокращению живого общения между коллегами, но повышает количество взаимодействия при помощи цифровых систем. Однако особенностью человека является его потребность в социальном общении – разговор обеспечивает более эффективную коммуникацию, так как во время диалога тет-а-тет человек получает вербальные и невербальные сигналы. Помимо этого, встречи с коллегами позволяют ощутить чувство причастности к коллективу, что создает ощущение единения с социальной группой и формирует благоприятный эмоциональный климат. В то время как общение в Интернете является обезличенным, из-за чего у сотрудников отсутствует ощущение причастности к выполнению общего дела, а также появляется тревожность из-за отсутствия личного взаимодействия. Так, например, исследования показывают, что в период пандемии у сотрудников, которые

находились на удаленных рабочих местах, был зафиксирован более высокий уровень выгорания по сравнению с офисными работниками [1, с. 10]. Таким образом, исследование социальной изоляции является одним из ключевых факторов профессионального выгорания среди IT-специалистов и требует более тщательного исследования.

Анализ существующих исследований показал, что социальная изоляция, которая возникает вследствие удаленной работы, оказывает негативное влияние на психологическое состояние специалистов. В ходе исследования были выделены факторы, способствующие профессиональному выгоранию:

1. Эмоциональное выгорание. Социальная изоляция снижает уровень социальной поддержки, что усиливает стресс и способствует эмоциональному истощению. Недостаток личных встреч с коллегами приводит к хроническому стрессу, так как виртуальное общение не заменяет личные встречи, а, наоборот, приводят к недопониманию и затруднениям при совместной работе. Помимо этого, отсутствие личных встреч с коллегами приводит к невозможности получить поддержку и социальное одобрение от команды.

2. Снижение мотивации. Отсутствие личного контакта с коллегами и руководством снижает вовлечение сотрудников в рабочий процесс, что снижает уровень мотивации развития в профессиональной сфере. Помимо этого, при виртуальном общении наблюдается рассинхронизация с командой, или даже повышенная конфликтность, из-за чего теряется общая эффективность, что также приводит к снижению личной мотивации.

3. Рост тревожности. Работая удаленно, сотрудники не всегда способны установить четкие границы между временем для работы и временем для отдыха. Отсутствие понятной структуры дня и размытие границ между понятиями «дом» и «работа» приводят к повышению уровня тревожности, так как сотрудник постоянно находится в состоянии неопределенности. Помимо этого, повышается нагрузка, так как человек может выполнять свою работу в любое время суток, в связи с чем, некоторые специалисты работают больше

обычного и как следствие сталкиваются с профессиональным выгоранием [3, с. 125].

4. Снижение физической нагрузки. Удаленная работа приводит к тому, что сотрудники могут выполнять свою работу из любого места, однако, многие предпочитают работать в домашних условиях. В связи с этим, снижается ежедневная физическая активность, так как сотруднику нет необходимости выходить из дома. Подобное снижение повседневной активности, а также неправильная организация рабочего места негативно сказываются на общем состоянии здоровья, что также имеет влияние на психологическое состояние сотрудников [9, с. 420].

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что социальная изоляция оказывает многоуровневое негативное влияние на психологическое состояние удалённых IT-специалистов. Выявленные механизмы профессиональной деформации – эмоциональное выгорание, снижение мотивации, нарушение коммуникации и рост тревожности – подтверждают существующие теоретические положения о взаимосвязи удалённой работы и ухудшения психоэмоционального состояния сотрудников.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на: исследования различных стратегий преодоления социальной изоляции при удаленной работе; выявление наиболее актуальных проблем для разных групп IT-специалистов (разработчики, тестировщики, дизайнеры и др.) в контексте профессиональной деформации; разработка стратегий минимизации профессионального выгорания вследствие удаленной работы.

В ходе исследования выявлено, что социальная изоляция является значимым фактором, влияющим на профессиональную деформацию удаленных сотрудников IT-сферы. Длительное отсутствие социальных контактов может способствовать росту тревожности, депрессивных состояний и снижению мотивации к работе.

Результаты анализа показывают, что IT-специалисты, работающие удаленно, более подвержены эмоциональному выгоранию по сравнению с

сотрудниками, работающими в офисе. Причинами являются недостаток личного общения, затрудненная коммуникация (из-за того, что она виртуальная), снижение уровня вовлеченности в рабочий процесс. Социальная изоляция способствует снижению мотивации, увеличению тревожности и профессиональному цинизму.

IT-специалисты сталкиваются с уникальными вызовами, связанными с высокой когнитивной нагрузкой и отсутствием неформального общения в рабочей среде. Это подтверждает необходимость разработки адаптационных стратегий, направленных на снижение негативных последствий социальной изоляции. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на разработку стратегий профилактики негативных последствий социальной изоляции. В частности, важно эмпирически изучить влияние различных форм онлайн-коммуникации, корпоративной культуры, а также внедрения механизмов психологической поддержки на снижение социальной изоляции и профессиональной деформации среди удаленных сотрудников.

Список источников

1. Андрющенко, О.В. Профессиональное выгорание программистов в период пандемии и удаленной работы / О.В. Андрющенко, Е.А. Бехтева // Гуманитарный научный журнал. – 2022. – №4-2. – С. 8-15.
2. Брюхина, Е.Р. Дистанционная (удаленная) работа как цифровой сегмент рынка труда: проблемы и перспективы / Е.Р. Брюхина // Вестник ВГУ. – Серия: Право. – 2021. – №1 (44). – С. 80-89.
3. Гофман, О.О. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор / О.О. Гофман, Н.Е. Водопьянова, А.Ф. Джумагулова, Г.С. Никифоров // Организационная психология. – 2023. – № 1. – С. 117-144.
4. Исследование рынка ИТ-вакансий: годовой рост составил 18% // Хабр: [https://habr.com/ru], 2023. 30 октября. – URL: https://habr.com/ru/articles/770720/ (дата обращения: 22.03.2025).

5. Колузаева, Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т.В. Колузаева // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. – 2020. – № 1. – С. 122-130.

6. Острикова, Ю.В. Особенности удаленной работы в аутсорсинговых компаниях / Ю.В. Острикова, С.Н. Гагарина // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2022. – № 8. – С. 190-193.

7. Распространенность удаленной работы в России вернулась к допандемийному уровню // Forbes: [<https://forbes.ru>], 2024. 6 сентября. – URL: <https://www.forbes.ru/biznes/520721-rasprostranennost-udalennoj-raboty-v-rossii-vernulas-k-dopandemijnomu-urovnu> (дата обращения: 22.03.2025).

8. Текучка кадров и отчужденность: что не так с дистанционной работой // Forbes: [<https://forbes.ru>], 2020. 4 июня. – URL: <https://www.forbes.ru/forbes-woman/402163-tekuchka-kadrov-i-otchuzhdennost-chto-ne-tak-s-distancionnoy-rabotoy> (дата обращения: 24.03.2025).

9. Чекалкин, С.А. Организация удаленной работы после пандемии / С.А. Чекалкин // Инновации и инвестиции. – 2023. – № 8. – С. 415-424.

УДК 316.6

Ахматдинова Юлиана Артуровна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹gya.98@mail.ru

²Biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Ахматдинова Юлиана

Артуровна, gya.98@mail.ru

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ СФЕРЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье анализируется мотивационно-ценностный профиль сотрудников ООО «Территория еды». В исследовании приняли участие сотрудники ООО «Территория еды» в возрасте от 20 до 60 лет. Выборка была

сформирована неслучайным образом. Были использованы: методика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир, диагностика социальных ценностей Н.П. Фетискина и методика «Оценка мотивации (Motype)» В.Г. Герчикова. В результате проведенного исследования были выявлены различия в мотивационных и ценностных ориентациях сотрудников ООО «Территория еды» в зависимости от рабочего стажа. Результаты исследования показывают, что менее опытные сотрудники (менее 5 лет) склонны к внешней и финансовой мотивации. Работники с большим стажем (более 5 лет) демонстрируют преобладание внутренней мотивации и акцент на профессиональных и семейных ценностях. Эти выводы могут быть использованы руководством организации для разработки стратегий повышения вовлеченности и удовлетворенности сотрудников, а также для создания более благоприятной рабочей среды. На основании проведенного исследования была осуществлена разработка рекомендаций по повышению вовлеченности в профессиональную деятельность у сотрудников к организации.

Ключевые слова: уровень профессиональной мотивации, ценности, тип мотивации, мотивационно-ценностный профиль, методика, повышение, неравномерное распределение, мотивация, сотрудники организации.

Akhmatdinova Juliana Arturovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹gya.98@mail.ru

²Biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Juliana A. Akhmatdinova, gya.98@mail.ru

THE MOTIVATIONAL AND VALUE PROFILE OF THE ORGANIZATION'S EMPLOYEES

Abstract. The article analyzes the motivational and value profile of employees of LLC Territory of Food. The study involved employees of LLC «Territory of food» aged from 20 to 60 years. The sample was not randomly generated. The following methods were used: K. Zamfir's method of «Motivation of professional activity»,

N.P. Fetiskin's diagnosis of social values and V.G. Gerchikov's method of «Motivation assessment (Motype)». As a result of the conducted research, differences in the motivational and value orientations of employees of LLC «Territory of Food» were revealed depending on their work experience. The results of the study show that less experienced employees (less than 5 years old) are prone to external and financial motivation. Employees with more than 5 years of experience demonstrate a predominance of intrinsic motivation and an emphasis on professional and family values. These findings can be used by the organization's management to develop strategies to increase employee engagement and satisfaction, as well as to create a more supportive work environment. Based on the conducted research, recommendations were developed to increase professional engagement among employees of the organization.

Keywords: level of professional motivation, values, type of motivation, motivation and value profile, methodology, promotion, uneven distribution, motivation, employees of the organization.

В настоящее время одним из основных компонентов структуры личности, которая определяет социальное поведение человека, его самореализацию, в том числе карьерную, является мотивационно-ценностная сфера. На сегодняшний день в современных организациях особую актуальность приобретает мотивационно-ценностный профиль сотрудников. В условиях быстро меняющегося рынка и высокой конкуренции, успешность компании во многом зависит от уровня мотивации и ценностных ориентаций ее сотрудников. Понимание этих аспектов позволяет не только повысить эффективность работы, но и создать гармоничную рабочую атмосферу, способствующую удержанию талантов.

Совместное исследование мотивации и ценностей сотрудников организации имеет не только методический интерес, но и большое практическое значение, поскольку позволяет преодолеть весьма существенный

недостаток, присущий многим современным теориям мотивации: слабую связь с практическими вопросами управления персоналом организации [1].

Нами было осуществлено эмпирическое исследование мотивационно-ценностного профиля сотрудников ООО «Территория еды», в рамках которого приняли участие 60 сотрудников компании в возрасте от 20 до 60 лет. Из общего числа респондентов 40 человек были женщинами, а 20 – мужчинами. Выборка формировалась случайным образом. В первую группу вошли 30 сотрудников ООО «Территория еды», стаж профессиональной деятельности которых от 5 и более лет. Вторую группу составили 30 сотрудников ООО «Территория еды», стаж профессиональной деятельности которых менее 5 лет.

Для сбора данных использовались несколько методик: методика «Мотивация профессиональной деятельности» (модифицированная версия методики К. Замфир, адаптированная А. Реаном), методика диагностики социальных ценностей Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова и методика «Оценка мотивации (Motype)» В.Г. Герчикова. В качестве инструмента для математической обработки данных был применен критерий Спирмена.

Анализ по методике «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир показал, что существует тенденция к снижению внутренней мотивации у сотрудников с увеличением рабочего стажа. Среди работников с опытом работы более 5 лет (всего 24 человека) 80% имеют преобладающую внешнюю отрицательную мотивацию. Это является неблагоприятным показателем, поскольку указывает на то, что трудовые мотивы таких сотрудников связаны с желанием избежать негативной оценки, наказания или критики со стороны окружающих. Напротив, среди сотрудников с рабочим стажем менее 5 лет ситуация выглядит более положительно: у большинства из них (60%, или 18 человек) наблюдается внутренняя мотивация.

Результаты по методике диагностики социальных ценностей Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова показали, что среди сотрудников с рабочим стажем менее 5 лет наибольшее распространение имеют

финансовые ценности – они проявляются у 46,7% или 14 человек. Это преобладание финансовых ценностей среди менее опытных работников может свидетельствовать о том, что они больше ориентированы на материальные вознаграждения и стабильность, что часто характерно для начальной стадии карьеры. В группе сотрудников с опытом работы более 5 лет финансовые ценности выявились только у 20% (6 человек).

Интересно отметить, что среди сотрудников с более длительным стажем работы наблюдается также значительное преобладание семейных ценностей – их отмечают 40% (12 человек). В то же время семейные ценности также присутствуют у 13,3% работников со стажем менее 5 лет. Это указывает на то, что сотрудники с большим стажем больше ценят семейные отношения, что может свидетельствовать о том, что с течением времени их приоритеты меняются, и они становятся более ответственными и вовлеченными в семейные дела [2].

Анализ данных по методике «Оценка мотивации (Motype)» В.Г. Герчикова показал неравномерное распределение мотивационных типов среди сотрудников. У половины работников (50%) с опытом работы менее 5 лет наблюдается преобладание инструментального типа мотивации. Этот тип мотивации также характерен для 6,7% сотрудников с рабочим стажем более 5 лет. Высокая доля инструментального типа мотивации среди молодых работников может указывать на то, что они рассматривают свою работу как средство для достижения других потребностей, что вполне объяснимо на начальном этапе карьеры, когда важна финансовая стабильность [3].

В то же время у большинства сотрудников (60%) с рабочим стажем более 5 лет отмечается преобладание профессионального типа мотивации. Профессиональный тип мотивации также присутствует у 13,3% работников с меньшим стажем работы.

Отмечается положительная корреляция между уровнем внешней отрицательной профессиональной мотивацией и стажем работы сотрудников ООО «Территория еды». Также существует положительная корреляция между

типом мотивации и стажем работы сотрудников ООО «Территория еды».

На основании проведенного исследования была осуществлена разработка рекомендаций по повышению вовлеченности в профессиональную деятельность сотрудников ООО «Территория еды».

Таким образом, результаты исследования показывают различия в мотивационных и ценностных ориентациях сотрудников ООО «Территория еды» в зависимости от их рабочего стажа. Менее опытные работники склонны больше ориентироваться на финансовые и инструментальные аспекты своей деятельности, тогда как сотрудники с большим стажем демонстрируют более высокую внутреннюю мотивацию и акцент на профессиональных и семейных ценностях. Эти данные могут помочь руководству организации в разработке стратегий повышения вовлеченности и удовлетворенности сотрудников, а также в создании более благоприятной рабочей среды [4].

Список источников

1. Зотова, А.А. Ценности жизни / А.А. Зотова // Юный ученый. – 2020. – № 6 (36). – С. 138-140.
2. Колокольцева, О.В. Ценностно–мотивационная сфера личности как основной регулятор жизнедеятельности / О.В. Колокольцева, И.В. Белюшина // Базис. – 2023. – № 1 (13). – С. 90-92.
3. Ноздрина, Н.А. Понятие социальных ценностей и социальных норм / Н.А. Ноздрина // SciencesofEurope. – 2021. – № 68-3. – С. 51-53.
4. Суровицкая, Ю.Ю. Понятие о мотивации в психологии / Ю.Ю. Суровицкая, М.Н. Мадимухаметов // Наука и реальность. – 2023. – № 1 (13). – С. 36-40.

УДК 159.9

Ахматшина Эльмира Мударисовна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹elmirusik22@mail.ru

²*halikovalr@mail.ru*

Автор, ответственный за переписку: Ахмматишина Эльмира

Мударисовна, elmirusik22@mail.ru

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Аннотация. Проблематика деструктивного поведения подростков является актуальной задачей современной психологии и социологии. Деструктивное поведение понимается как поведение, формируемое семейной и социальной средой. Настоящая статья посвящена исследованию факторов, влияющих на возникновение деструктивного поведения у подростков. Особое внимание уделено роли детско-родительских отношений. В статье рассматриваются теоретические основы влияния семейных отношений на развитие личности подростка. Подросток с деструктивным поведением имеет неадекватную самооценку, что, следовательно, приводит к повышенной тревожности. Предрасположенность к агрессивному поведению связана с трудностями контроля и саморегуляции. Подросток, не имеющий эмоциональной поддержки в семье больше всего склонен деструктивному поведению.

Ключевые слова: подростковый возраст, деструктивное поведение, привязанность, гиперконтроль, авторитаризм, предметная агрессия, саморегуляция, когниция, коррекция, вербальная агрессия.

Akhmatshina Elmira Mudarisovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla*

¹*elmirusik22@mail.ru*

²*halikovalr@mail.ru*

Corresponding author: Elmira M. Akhmatshina, elmirusik22@mail.ru

DESTRUCTIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS CAUSED BY PARENT-CHILD RELATIONSHIPS

Abstract. The problem of destructive behavior of adolescents is an urgent task of modern psychology and sociology. Destructive behavior is understood as behavior shaped by the family and social environment. This article is devoted to the study of factors influencing the occurrence of destructive behavior in adolescents. Special attention is paid to the role of child-parent relations. The article examines the theoretical foundations of the influence of family relationships on the development of a teenager's personality. A teenager with destructive behavior has inadequate self-esteem. Which consequently leads to increased anxiety. Predisposition to aggressive behavior is associated with difficulties in control and self-regulation. A teenager who does not have emotional support in his family is most prone to destructive behavior.

Keywords: adolescence, destructive behavior, attachment, hypercontrol, authoritarianism, object aggression, self-regulation, cognition, correction, verbal aggression.

Подростковый возраст – это период значительных изменений как физиологических, эмоциональных, социальных так и психологических. Этот возраст представляет собой сложный и многогранный период в жизни человека, связанный с кардинальными изменениями. В это время формируется личность, устанавливаются ценности и определяются будущие жизненные ориентиры, формируется собственное «Я», личные границы и собственный стиль. В этот сложный этап жизни многие подростки сталкиваются с проблемами поведения, среди которых особое место занимает деструктивность. Деструктивное поведение проявляется в различных формах: от агрессии до саморазрушительных действий. Одним из ключевых факторов, влияющих на формирование такого поведения, являются отношения между ребенком и родителями. Именно в семье закладываются основы поведения, формируются установки и модели взаимодействия с окружающим миром.

Исследования показывают, что деструктивное поведение подростков, включая агрессию, девиантное поведение, злоупотребление психоактивными веществами и суицидальные наклонности, часто коррелирует с особенностями семейного воспитания и качеством отношений с родителями. В этой статье мы постараемся проанализировать, каким образом дисфункциональные семейные отношения могут способствовать возникновению деструктивного поведения у подростков.

Согласно классическим теориям психологии, такие, как теория привязанности Боулби и концепция авторитарного и демократичного стиля воспитания Баумринда, отношения между родителями и детьми играют ключевую роль в формировании личности подростка. Гармоничные и поддерживающие отношения создают основу для здорового развития, тогда как конфликты, насилие и пренебрежение могут привести к негативным последствиям.

Теория Джона Боулби описывает модель привязанности ребёнка к значимому взрослому, которая впоследствии переносится на все межличностные отношения и модель семьи. Суть теории в том, что привязанность – это биологический инстинкт, в котором ребёнок начинает искать близости к значимому взрослому, когда чувствует угрозу или дискомфорт. Поведение на основе привязанности ожидает ответ от взрослого, который в силах снять эту угрозу или дискомфорт. Важнейшим принципом теории привязанности является то, что для успешного социально-эмоционального развития, и в частности для того, чтобы научиться эффективно регулировать свои чувства, ребёнок должен развивать отношения как минимум с одним значимым взрослым. Привязанность – это стремление к близости с другим человеком и старание эту близость сохранить. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для каждого из нас. Для детей же они – это жизненная необходимость в буквальном смысле слова: младенцы, оставленные без эмоционального тепла, могут умереть, несмотря на нормальный уход, а у детей старшего возраста

нарушается процесс развития. Сильная привязанность к родителям дает ребенку возможность развить базовое доверие к миру и положительную самооценку [1].

Баумринд считала, что демократичный стиль наиболее гармоничен, так как баланс между отзывчивостью и ориентацией на задачу повышает социальную компетентность у детей. Дети, воспитанные в рамках такого стиля, растут любознательными, самостоятельными, показывают хорошую академическую успеваемость, умеют строить отношения в коллективе. Демократичный (авторитетный) стиль, в свою очередь, отличается тёплым эмоциональным принятием ребёнка и высоким уровнем контроля с признанием и поощрением развития автономии детей. При таком стиле поощряется инициатива, взрослые прислушиваются к желаниям ребёнка и его потребностям, между ними устанавливается прочная связь. Дети в таких семьях имеют голос при обсуждении семейных проблем, рано проявляют самостоятельность и личную ответственность. Авторитарный стиль характеризуется отвержением или низким уровнем эмоционального принятия ребёнка и высоким уровнем контроля. Для такого стиля свойственны жёсткие правила и наказания (вплоть до физических) за их нарушения. Родители предъявляют ребёнку строгие требования, не давая взамен эмоциональной близости. Взрослые не допускают самостоятельности, практикуют принуждение и беспрекословное подчинение [3].

Родители, которые воспитывают детей в авторитетном стиле, выстраивают с ними теплые отношения, но при этом осуществляют над ними высокий контроль. Авторитетные родители реализуют демократический стиль общения, они готовы к изменению системы требований и правил с учетом растущей компетентности ребенка. Родители интересуются эмоциональной составляющей своих детей, при этом устанавливая правила поведения с учетом их интересов и потребностей. В процессе реализации такого типа воспитания в семье вырастают самостоятельные, инициативные и уверенные в себе люди. Данный тип воспитания можно назвать самым эффективным и подходящим под

требования современного общества, так как именно этот тип формирует гармоничный тип личности. Родители, придерживающиеся авторитарного стиля воспитания, проявляют холод и требовательность к ребенку. Они требуют высоких достижений, а в случае неудач следует наказание. Такие родители, как правило, сильно контролируют своих детей, вторгаются в их личное пространство, а также лишают их возможности самостоятельно принимать решения. При этом стиле воспитания решение конфликтов подразумевает под собой не нахождение компромиссного решения, а запреты и угрозы. Данное поведение формирует в ребенке неуверенность в себе, заикленность на собственных недостатках. Дети зачастую пассивны, агрессивны и враждебно настроены к миру [4].

Теория социальной когниции Альберта Бандуры подчеркивает значение моделирования поведения, согласно которой подростки склонны копировать поведение значимых фигур, включая родителей. Если в семье присутствуют агрессивные или деструктивные модели поведения, вероятность того, что подросток воспримет эти модели как норму, существенно возрастает [2].

Деструктивное поведение подростков часто связано с попыткой справиться с внутренними конфликтами, неудовлетворенными потребностями и негативными эмоциями. Подросток может испытывать трудности с самооценкой, чувством принадлежности и поиском собственной идентичности. Когда эти проблемы остаются нерешенными, они могут выражаться через агрессивное или разрушительное поведение. Так же низкая самооценка, недостаток ощущения себя любимыми или ценимыми, могут искать способы привлечь внимание любыми средствами, включая деструктивные поступки. Если родители уделяют мало внимания ребенку, он может начать вести себя деструктивно, чтобы получить желаемое внимание, пусть даже негативное.

Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей может привести к чувству одиночества и беспомощности, что также способствует деструктивным действиям. Частые ссоры и конфликты между родителями создают стрессовую обстановку, в которой подросток чувствует себя

неуверенно и ищет выход своим эмоциям через деструкцию. Чрезмерная строгость и контроль со стороны родителей могут вызвать протест и агрессию у подростка, который стремится доказать свою независимость. Родители, которые редко проявляют тепло и заботу, создают условия для развития чувства отчуждения у подростка. Это может привести к поиску утешения в деструктивных действиях. Слишком строгие правила и ограничения могут подавлять инициативу и самостоятельность подростка, заставляя его бунтовать против установленных рамок. Непостоянство в воспитательных методах и требованиях вызывает у подростка чувство нестабильности и неуверенности, что также способствует деструктивности. Если родители постоянно подозревают ребенка во лжи или плохих поступках, это снижает уровень доверия и усиливает чувство несправедливости, провоцируя деструктивное поведение.

Для предотвращения и коррекции деструктивного поведения важно уделять внимание качеству детско-родительских отношений. Родителям следует стремиться к созданию атмосферы понимания, уважения и взаимной поддержки. Регулярные беседы с подростком помогут лучше понимать его переживания и потребности. Важно создавать пространство, где ребенок сможет свободно выражать свои мысли и эмоции. Похвала и поддержка за достижения и усилия укрепляют уверенность подростка в себе и снижают вероятность деструктивных проявлений. Умение находить баланс между контролем и свободой помогает подростку чувствовать себя услышанным и уважаемым. Родители должны демонстрировать здоровые модели поведения и справляться с собственными эмоциями конструктивными способами. В случае серьезных проблем с поведением рекомендуется обратиться к специалистам – психологам или психотерапевтам, которые смогут предложить эффективные методы работы с подростковыми трудностями. Постоянные сравнения с другими детьми или идеализированными стандартами приводят к снижению самооценки и возникновению негативных эмоций, которые подросток пытается компенсировать через деструктивные акты.

Детско-родительские отношения играют ключевую роль в формировании личности ребенка и его поведения. Отношения, основанные на доверии, уважении и взаимопонимании, способствуют развитию здоровой психики и устойчивой самооценки. Однако, когда эти аспекты отсутствуют, риск возникновения деструктивного поведения значительно возрастает.

Деструктивное поведение подростков является на сегодняшний день сложной проблемой. Оно связано с множеством факторов, включая семейные отношения. Стиль воспитания и взаимоотношение родителей с детьми играют ключевую роль в дальнейшем развитии и формирования личности подростка, его представление о добре и зле, об уважительном отношении к различным ценностям.

Список источников

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Баумринд, Д. Практическая психология / Д. Баумринд. – М., 1995. – 411 с.
3. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
4. Павленко, В.Д. Стили взаимодействия в семье и их влияние на детей / В.Д. Павленко, Я.А. Топоркова // Наука молодых – будущее России: сборник научных статей 7-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых, Курск, 12-13 декабря 2022 года. – Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет. – 2022. – С. 219-221.

УДК 159.9

Ахтемова Регина Анваровна¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹ahtemova_regina@mail.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Ахтемова Регина Анваровна,
ahtemova_regina@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается проблема тревожности у детей дошкольного возраста в условиях современного общества. Указывается, что усложнение социальных условий и изменение моделей воспитания способствуют росту эмоциональной неустойчивости и тревожности у детей. Учитывая сложную природу тревожности, её изучение требует системного подхода, включающего анализ индивидуальных, возрастных, социальных и ситуативных факторов. Особое внимание уделяется важности своевременного выявления тревожности и работы с ней. Это необходимо для обеспечения психологического благополучия ребёнка и его успешной адаптации в социальной среде. В статье изложены результаты исследования, посвящённого изучению тревожности у дошкольников. Полученные данные подтверждают значимость своевременной диагностики тревожности в этом возрасте. Разработка персонализированных рекомендаций для работы с тревожными детьми представляет собой перспективное направление для будущей психологической работы.

Ключевые слова: тревожность, эмоциональное состояние, социальная адаптация, психологическое благополучие, исследование, эмоциональная нестабильность, модели воспитания, информационная нагрузка, чувство защищённости, дошкольный возраст.

Akhtemova Regina Anvarova¹, Timeryanova Lilia Nikolaevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹ahtemova_regina@mail.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru

Corresponding author: Regina A. Akhtemova, ahtemova_regina@mail.ru

RESEARCH ON ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The article examines the problem of anxiety in preschool children in modern society. It is pointed out that the increasing complexity of social conditions and changing parenting patterns contribute to the growth of emotional instability and anxiety in children. Given the complex nature of anxiety, its study requires a systematic approach, including the analysis of individual, age, social and situational factors. Special attention is paid to the importance of timely detection of anxiety and work with it. This is necessary to ensure the psychological well-being of the child and his successful adaptation to the social environment. The article presents a study of anxiety in preschool children. The results of the study emphasize the relevance of early diagnosis of anxiety in preschool children. The development of individual recommendations for interacting with an anxious child is an important area of further psychological practice.

Keywords: anxiety, emotional state, social adaptation, psychological well-being, research, emotional instability, parenting models, information load, sense of security, preschool age.

Дошкольный возраст – это период в развитии ребёнка, который начинается с 3 лет и продолжается до 7 лет. Это время активного физического, когнитивного, эмоционального и социального развития. В этот период дети приобретают основные навыки и знания, которые будут необходимы им для успешной адаптации в школе и дальнейшей жизни [3].

Впервые в современной психологии тревожность была описана Зигмундом Фрейдом. Тревога, с точки зрения Фрейда, является функцией «Эго» и предупреждает «Эго» о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях (ситуациях опасности, угрозы) безопасным, адаптивным, способом. Фрейд определял тревожность как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности [6].

А.М. Прихожан определяет тревожность детей дошкольного возраста как

переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [5].

Анализ различных подходов к определению тревожности в отечественной и зарубежной психологии позволяет сделать вывод о том, что тревожность представляет собой эмоциональное состояние или личностную характеристику, проявляющуюся в переживании неопределённой опасности, напряжения и беспокойства, сопровождающееся активацией защитных и адаптационных механизмов. Учитывая сложную природу тревожности, её изучение требует системного подхода, включающего анализ индивидуальных, возрастных, социальных и ситуативных факторов.

Проблема тревожности в дошкольном возрасте приобретает всё большую актуальность в контексте современного социального развития. Усложнение социальных условий, высокая информационная нагрузка, изменение традиционных моделей воспитания и коммуникации между взрослыми и детьми способствуют росту эмоциональной неустойчивости и тревожных состояний у детей. Особую обеспокоенность вызывает повышение уровня тревожности у детей дошкольного возраста, когда формируются базовые личностные структуры, закладываются основы эмоциональной стабильности, уверенности и чувства защищённости. Своевременное выявление тревожности и работа с её проявлениями имеют важнейшее значение как для общего психологического благополучия ребёнка, так и для его успешной адаптации в социальной среде, в том числе в условиях детского сада и последующего школьного обучения.

В этой связи, проведено исследование тревожности у детей дошкольного возраста.

В исследовании приняли участие воспитанники дошкольного образовательного учреждения в возрасте 6–7 лет, в количестве 25 человек. В исследовании также приняли участие родители детей.

Методы исследования включают:

1. Тест тревожности Р. Тэмпл, В.Амен, М.Дорки

Цель методики - выявления уровня тревожности у детей. Тест включает стимульный материал: 14 рисунков размером 8,5×11 см. Каждый рисунок представляет собой типичную для жизни ребёнка ситуацию. Рисунки выполнены в двух вариантах: для девочки и для мальчика. Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Методика интересна тем, что позволяет выявить уровень тревожности у детей через проективные изображения. Она основана на представлении, что ребёнок, выбирая наиболее привлекательные для себя картинки из предложенных наборов, выражает своё эмоциональное состояние и отношение к различным ситуациям. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по тесту тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) у
дошкольников

Уровень	Количество	%
Высокий	8	32
Средний	13	52
Низкий	4	15
Итого	25	100

Результаты, полученные по тесту тревожности Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амена, проведённому среди детей дошкольного возраста, позволяют сделать вывод о достаточно высоком уровне распространённости тревожных проявлений в исследуемой выборке.

Так, у 32% человек (8 детей) выявлен высокий уровень тревожности, что свидетельствует о выраженном эмоциональном напряжении, склонности к переживанию неуверенности, страха и внутреннего беспокойства.

Преобладающая часть испытуемых – 52% (13 детей) – показала средний уровень тревожности, что является характерным для большинства дошкольников и отражает возрастную норму.

Лишь 16% детей (4 человека) продемонстрировали низкий уровень тревожности, что говорит о высокой эмоциональной устойчивости, благополучной адаптации и наличии позитивного фона в общении со

взрослыми и сверстниками.

2. Опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М

Цель методики — выявление уровня тревожности на основании ответов окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей. Она основана на анкетировании родителей или педагогов, которые оценивают поведение ребёнка в различных ситуациях. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты по методике Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М «Уровень тревожности ребенка» (для родителей) у дошкольников

Уровень	Количество	%
Высокий	8	32
Средний	13	52
Низкий	4	16
Итого	25	100

Результаты, полученные по методике Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М. «Уровень тревожности ребёнка» (на основе анкетирования родителей), позволяют оценить уровень тревожности дошкольников через призму восприятия родителей, что даёт важную информацию о семейной ситуации, стиле воспитания и эмоциональном фоне в домашних условиях.

Согласно результатам опроса, 32% родителей (8 детей) оценили уровень тревожности своих детей как высокий. Это свидетельствует о наличии выраженных тревожных реакций в поведении ребёнка, наблюдаемых в домашней среде, таких как повышенная чувствительность, плаксивость, избегание общения, страхи, соматические жалобы или сложности с засыпанием.

Преобладающее большинство – 52% (13 детей) – продемонстрировали средний уровень тревожности. Родители таких детей, как правило, отмечают некоторые признаки эмоционального напряжения, но не считают их критическими. Это может быть связано с отдельными стрессовыми ситуациями или возрастными особенностями, не переходящими в устойчивое тревожное поведение.

Низкий уровень тревожности отмечен у 16% детей (4 человека). Эти дети, по мнению родителей, проявляют эмоциональную стабильность, уверенность в себе, активность, открытость и быстро адаптируются к новым условиям.

Совпадение долей по уровням тревожности с результатами теста Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амена подтверждает достоверность оценки и указывает на устойчивость тревожных проявлений. При этом родительская оценка особенно ценна как показатель долгосрочного и ситуативного эмоционального климата, в котором развивается ребёнок.

Анализ полученных результатов показал, что значительная часть детей (32%) демонстрирует высокий уровень тревожности. Примерно половина испытуемых находится в зоне средней тревожности, и лишь небольшое число детей (около 16%) характеризуются эмоциональной стабильностью и низким уровнем тревожности.

Таким образом, результаты исследования подчёркивают актуальность ранней диагностики тревожности у детей дошкольного возраста и необходимость системной профилактической и коррекционной работы в семье и образовательной среде. Разработка индивидуальных рекомендаций по взаимодействию с тревожным ребёнком представляется важным направлением дальнейшей психологической практики.

Список источников

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 160 с.
2. Валиуллина, М.Е. Психодиагностика / М.Е Валиуллина. – Казань: ГКУ, 2012. – 427 с.
3. Волков, Б.С. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – Москва: Академический Проект, 2020. – 668 с.
4. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2011. – 198 с.
5. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая

природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

6. Тревожность // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н.Д. Твороговой. – Москва: ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.

УДК 159.9

Бажина Ирина Анатольевна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹bazina2001@yandex.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Бажина Ирина Анатольевна,
bazina2001@yandex.ru***

ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена суицидального поведения. Цель работы – анализ возрастных аспектов суицидального поведения. В частности, рассматриваются особенности формирования представлений о смерти у детей дошкольного возраста. Представлены результаты эмпирического исследования, выявившего наличие суицидальных проявлений у младших школьников, что подчеркивает необходимость ранней диагностики и профилактики. В статье также анализируются причины самоповреждающего поведения в подростковом возрасте. Особое внимание уделено факторам, повышающим риск суицидального поведения среди молодежи. В работе выделяются характеристики суицидальной мотивации лиц зрелого возраста и анализируются причины суицидов в пожилом возрасте. В заключение определяется ряд общих характеристик, присущих лицам, склонным к суициду. Таким образом, суицидальное поведение предстает как сложный и многогранный феномен, характеризующийся существенными возрастными различиями в проявлениях и детерминантах.

Ключевые слова: аутоагрессия, зрелый возраст, младший школьный возраст, молодежь, подростковый возраст, пожилой возраст, суицид, суицидальное поведение, суицидальный риск, экзистенциальный кризис.

Bazhina Irina Anatolyevna¹, Chuikova Tatiana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹bazina2001@yandex.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Corresponding author: Irina A. Bazhina, bazina2001@yandex.ru

AGE-RELATED ASPECTS OF SUICIDAL BEHAVIOR

Abstract. The article is devoted to the study of the phenomenon of suicidal behavior. The purpose of the work is to analyze the age-related aspects of suicidal behavior. In particular, the peculiarities of formation of ideas about death in preschool children are considered. The results of an empirical study that revealed the presence of suicidal manifestations in younger schoolchildren are presented, which emphasizes the need for early diagnosis and prevention. The article also analyzes the causes of self-harming behavior in adolescence. Special attention is paid to the factors that increase the risk of suicidal behavior among young people. The paper highlights the characteristics of suicidal motivation of persons of mature age and analyzes the causes of suicide in old age. In conclusion, a number of common characteristics of suicidal individuals are identified. Thus, suicidal behavior appears as a complex and multifaceted phenomenon, characterized by significant age differences in manifestations and determinants.

Keywords: autoaggression, mature age, primary school age, young people, adolescence, old age, suicide, suicidal behavior, suicidal risk, existential crisis.

Суицидальные попытки могут происходить практически в любом возрасте. Рассмотрим особенности суицидального поведения, характерные для различных возрастных групп.

В раннем детстве понятие «смерть» воспринимается довольно неопределенно, как временное явление, подобное сну. М.А. Андреева-Ко-Сен-Дин исследовала представления о смерти у детей дошкольного возраста и выявила следующие особенности:

1. Первое знакомство со смертью определяет то, как дети будут относиться к ней в будущем. Непосредственный опыт, связанный с уходом из жизни реальных людей или питомцев, оказывает более сильное воздействие, чем опосредованный опыт через игры, рассказы или фильмы;

2. Отношение к смерти меняется на разных этапах дошкольного возраста. Например, ребенок в возрасте 2-3 лет не осознаёт необратимость смерти, не проявляет интереса к разговорам о ней, ожидая возвращения умершего человека или питомца. В 4-5 лет дети уже способны воспринимать смерть как длительную разлуку с близким человеком, выражая свои чувства через плач, гнев или крик. В возрасте 6-7 лет отношение к смерти формируется под влиянием окружения, взаимоотношений с родителями и формы предоставления информации. Например, родители могут объяснять смерть с религиозной точки зрения, через примеры сказок и мультфильмов или с научной позиции [2].

Как правило, дети воспринимают смерть как нечто, что может произойти с кем-то другим, и не задумываются о возможности прекращения собственной жизни. Суицид в этом возрасте – явление крайне редкое.

Переходя на стадию конкретных операций (младший школьный возраст), ребенок начинает понимать факт необратимости и окончательности смерти. В этом возрасте дети, благодаря способности к отождествлению себя с умершим человеком, начинают осознавать возможность собственной смерти [6]. Суицидальные проявления детей редко обусловлены серьезными психическими заболеваниями. Чаще всего это реакции на определенные обстоятельства. В большинстве случаев (до 80%) их причиной являются нарушенные отношения в семье. Суициды среди детей наблюдаются в возрасте старше 10 лет, на более младший возраст приходится около 2,5% от общего числа детских суицидов [3].

Согласно исследованию, проведённому среди 7994 американских детей и опубликованному в журнале *Lancet Psychiatry*, 8% респондентов в возрасте 9-10 лет сообщили о суицидальных мыслях, а 2% пытались совершить самоубийство. Было выявлено, что риск суицидальных проявлений у детей возрастает на 3,95% в выходные и праздничные дни, тогда как умеренный родительский контроль снижает его почти вдвое. Суицидальные мысли у мальчиков возникают в 2,5 раза чаще, чем у девочек. Школьники из неполных семей демонстрируют склонность к суициду на 87% чаще, чем дети из полных семей, где подобные случаи встречаются редко. Основной причиной суицидальных наклонностей является неблагоприятная обстановка в семье, в то время как остальные факторы (включая школьные, социальные и экономические), оказывают существенно меньшее влияние [11].

Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к стрессовым факторам и кризисным ситуациям. Именно в этом возрасте наблюдается увеличение числа суицидальных попыток, злоупотребления психоактивными веществами и иных форм рискованного поведения, представляющих потенциальную угрозу для жизни. В раннем подростковом возрасте акты самоповреждения, как правило, спонтанны и совершаются с использованием подручных средств в ответ на угрозу наказания. У данной категории подростков попытки суицида редко приводят к серьёзным проблемам со здоровьем. Это скорее способ избежать конфликта, сложной ситуации, нежели истинное желание умереть. В средней возрастной группе суицидальное поведение проявляется в виде демонстративных самоповреждений, цель которых – наказать окружающих. Часто это происходит в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Такие попытки вызывают серьёзные осложнения. Подросткам свойственна эмоциональная неустойчивость, потребность в ярких переживаниях при ограниченном жизненном опыте, неадекватная реакция на обман и неудачи. В раннем подростковом возрасте наиболее серьёзную угрозу представляют разногласия в

семье, а в среднем и старшем возрасте – конфликты с ровесниками и в учебном заведении [1].

Е. Шир отмечает, что суицидальные проявления в подростковом возрасте в большинстве случаев являются не выражением стремления к смерти, а попыткой восстановить нарушенные отношения с близкими. В связи с этим, правильнее говорить не об истинном намерении уйти из жизни, а об использовании суицидальных методов для достижения определенных целей. В некоторых случаях суицидальное поведение подростков может быть вызвано стремлением временно «отключиться» от неприятностей и трудностей [8]. Таким образом, в подростковом возрасте мысли о самоубийстве часто возникают как реакция на обиды, конфликты и давление со стороны взрослых. Суицид является попыткой привлечь внимание к своим проблемам и найти способы их решения. Хотя суицидальные действия подростков нередко происходят в кризисных ситуациях, таких как унижения, неудачи в учебе или предательство, многие специалисты считают, что эти ситуации служат скорее катализатором, чем истинной причиной самоубийства.

Среди возрастных групп, наиболее подверженных суицидальным проявлениям, молодёжь занимает второе место после лиц пожилого возраста (старше 70 лет). Исследователи подчёркивают, что особенно уязвимы молодые люди в возрасте от 15 до 29 лет, где суицид является одной из основных причин смерти. Проблема суицидов среди молодежи – комплексное явление, изучаемое различными научными дисциплинами, включая суицидологию, психологию и педагогику. Мотивы суицидального поведения в рассматриваемой возрастной группе можно разделить на две категории: социальные (отсутствие работы, нищета, военные действия, предвзятое отношение по национальности или другим параметрам) и индивидуальные (психические расстройства, болезни, проблемы в семье, смерть родных). По мнению Г. Крайг, существует шесть факторов, повышающих риск суицидального поведения среди молодежи:

1. Наличие психических заболеваний, расстройств поведения и проявление антисоциальных черт характера;

2. Ощущение сильной подавленности и утрата веры в будущее;

3. Неблагоприятная психологическая атмосфера в семье, включая развод или серьезные конфликты с родителями;

4. Злоупотребление алкогольными напитками или наркотическими веществами;

5. Доступ к огнестрельному оружию;

6. Наличие в анамнезе предыдущих попыток суицида.

В качестве причин юношеских самоубийств психологи также выделяют переезды, частую смену школ или работы и сезонные факторы. Д. Элкинд полагал, что решающим фактором, способствующим суицидальным попыткам и завершенным суицидам, является давление со стороны родителей, направленное на принуждение молодых людей к достижению высоких результатов и успехов. Л.Т. Тетерина считает, что в юношеском возрасте суицидальное поведение свидетельствует о наличии у человека реального влечения к смерти, которое может быть обусловлено стремлением разрешить жизненные проблемы путем прекращения собственной жизни [10]. Таким образом, можно предположить, что значительная часть самоубийств в юношеском возрасте являются истинными. Такие суициды характеризуются осознанием происходящего, наличием продолжительного кризиса, предшествующего самоубийству, а также устойчивостью намерения, что проявляется в выборе времени, места и способа ухода из жизни.

В среднем возрасте достигается личностная зрелость. Это время самореализации, интеллектуального и творческого становления личности, достижения профессионального мастерства. Приобретение имущества, материальный достаток и карьерные успехи влияют на общее ощущение удовлетворенности жизнью для представителей обоих полов. Важно отметить, что на этот период выпадает кризис середины жизни. Этот кризис считается экзистенциальным и обычно длится с 39 до 45 лет. Его интенсивность зависит от того, насколько успешно были реализованы цели, поставленные в юности.

В зрелом возрасте актуализируются ранее не решенные проблемы, заставляя человека пересматривать профессиональный путь и творческие амбиции. В данный период нередко возникает желание найти нового спутника жизни и создать новую семью. Неблагоприятные факторы, такие как ухудшение отношений в семье, взросление детей, профессиональная неудовлетворенность или потеря близких, могут подтолкнуть к суицидальным мыслям. С приближением пенсионного возраста человек начинает осознавать перспективу завершения карьеры, потерю возможностей. Это сопровождается обострением переживаний и страхов, связанных с конечностью собственного существования. Л.В. Сенкевич и А.С. Орешкина подчеркивают, что склонность к суициду в зрелом возрасте в первую очередь обусловлена высоким уровнем суицидальной мотивации. Основные причины суицидальных мыслей – потеря смысла жизни, невыносимые страдания, чувство безысходности, отчаяние и безнадежность [5]. Таким образом, для людей зрелого возраста с суицидальным поведением характерно отсутствие видения позитивного будущего, неудовлетворенность достижениями и самореализацией, а также апатия и безразличие.

У пожилых людей решение умереть не является импульсивным, способы для его осуществления обычно более продуманные. Шансы на восстановление после неудачной попытки суицида снижены, особенно при наличии хронических заболеваний. Утрата привычного образа жизни, ухудшение здоровья, снижение социальной активности и способности к адаптации затрудняют приспособление к новым обстоятельствам, что может спровоцировать суицид. В этот период жизни кризис пожилого возраста становится дополнительным фактором риска. Этот кризис связан с переосмыслением прожитых лет, которое происходит под воздействием неблагоприятных жизненных событий, финансовых трудностей, социальной изоляции и т.д. Зависимость пожилого человека от окружающих и ощущение беспомощности приводят к навязчивым суицидальным мыслям, а стрессовые ситуации могут вызывать внешние проявления суицидального поведения. М.И.

Черепанова выделяет три основные группы факторов, искажающих личность пожилого человека и способных спровоцировать деструктивное поведение: «шок отставки» (выход на пенсию), смерть близкого человека (особенно супруга, с которым пожилой человек провёл долгие годы) и переезд в дом престарелых [7].

В пожилом возрасте доминируют такие мотивы суицида, как стремление избежать страданий (возникает вследствие утраты смысла жизни, чувства одиночества, болезней и пр.), самонаказание (обусловлено чувством вины) и отказ (как особая реакция на существующие проблемы). Пожилые люди, как правило, не боятся смерти, однако они подвержены страху перед физической слабостью и утратой умственных способностей. Это может привести к депрессии, сопровождающейся постоянной усталостью, беспомощностью и безнадежностью. Помимо депрессии, фактором риска являются хронические заболевания, особенно онкология, поражения головного мозга и травмы позвоночника [4]. Таким образом, пожилой возраст считается периодом повышенного риска суицидального поведения.

Э. Шнейдман определил ряд характеристик, присущих лицам, склонным к суициду:

1. Общая цель – поиск решения. Самоубийство представляет собой способ разрешения сложной, эмоционально тяжелой ситуации;
2. Ведущий мотив – невыносимая психическая боль;
3. Основной фактор стресса – неудовлетворенные психологические нужды. Суицид представляется логичным выходом для человека, не видящего других способов удовлетворить свои потребности и избежать состояния фрустрации;
4. Доминирующая эмоция – беспомощность. Человек переживает безнадежность, бессилие и отчаяние;
5. Внутреннее отношение к суициду – амбивалентность. Одновременное существование противоположных чувств, например, любви и ненависти;

6. Основное действие – уход. Смысл самоубийства заключается в стремлении избежать нежелательных обстоятельств;

7. Типичная модель – отражение жизненного стиля;

8. Преобладающее психическое состояние – сужение когнитивной сферы. Мышление становится ограниченным, альтернативные варианты поведения, ранее доступные, резко сокращаются [9].

Таким образом, суицидальное поведение представляет собой сложный и многогранный феномен, проявления которого существенно различаются в зависимости от возраста. От несформированного детского представления о смерти до экзистенциальных кризисов зрелости и чувства беспомощности в пожилом возрасте, причины и формы суицидальных действий претерпевают значительные изменения. Важно понимать, что в основе суицидального поведения лежит глубокий внутренний конфликт, ощущение неразрешимости проблем и утрата смысла жизни. Независимо от возраста, ключевую роль в предотвращении самоубийств играет своевременное выявление кризисных состояний, оказание психологической поддержки и создание благоприятной среды, способствующей укреплению психического здоровья и формированию позитивного отношения к жизни.

Список источников

1. Алимова, М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция / М.А. Алимова. – Барнаул, 2014. – 100 с.

2. Андреева-Ко-сен-дин, М.А. Отношение к смерти у детей дошкольного возраста / М.А. Андреева-Ко-сен-дин // Психология – наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», Москва, 14–15 ноября 2017 года / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – Москва: Институт психологии РАН. – 2017. – С. 54-58.

3. Ковалев, В.В. Психиатрия детского возраста (руководство для врачей) / В.В. Ковалев. – Москва: Медицина, 1979. – 608 с.

4. Ледовских, И.А. Особенности личностной сферы суицидентов пожилого возраста / И.А. Ледовских, Т.В. Панова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2022. – Т. 5. – № 8. – С. 9-14.
5. Сенкевич, Л.В. Особенности мотивационной сферы и копинг-стратегий суицидентов зрелого возраста в контексте переживания ими экзистенциального кризиса / Л.В. Сенкевич, А.С. Орешкина // Человеческий капитал. – 2019. – № 8 (128). – С. 185-199.
6. Сиврикова, Н.В. Восприятие смерти: динамика в детском возрасте / Н.В. Сиврикова, Е.А. Лукичева // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2022. – № 11. – С. 72-80.
7. Черепанова, М.И. Специфика распространения суицидальных рисков среди населения пожилого и старческого возраста / М.И. Черепанова // Известия Алтайского государственного университета. – 2013. – № 2-1 (78). – С. 234-236.
8. Шир, Е. Суицидальное поведение у подростков / Е. Шир // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1984. – № 10. – С. 56-59.
9. Шнейдман, Э.С. Душа самоубийцы / Э.С. Шнейдман. – Москва: Смысл, 2001. – 315 с.
10. Эрдынеева, К.Г. Суицидальное поведение: сущность, факторы и причины (кросскультурный анализ) / К.Г. Эрдынеева, В.П. Филиппова. – Москва: Академия Естествознания, 2011. – 147 с.
11. Risk and protective factors for childhood suicidality: a US population-based study / Janiri D., Doucet G., Pompili M. [et al.] // The Lancet Psychiatry. – 2020. – Vol. 7, No. 4. – P. 317-326.

УДК-159.99

Байдемирова Арина Альбертовна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹ arinabajdemirova95878@gmail.com

²*halikovalr@mail.ru*

Автор, ответственный за переписку: Байдемирова Арина

Альбертовна, arinabajdemirova95878@gmail.com

К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ

Аннотация. В статье рассматривается проблема мотивации педагогов к профессиональному росту в условиях динамичных изменений в системе образования. Актуальность темы обусловлена необходимостью не только формального соответствия учителей требованиям профессии, но и их активного стремления к саморазвитию, что напрямую влияет на качество образовательного процесса. Теоретический анализ показал важность комплексного подхода к мотивации педагогов; позволил выделить виды мотивации. Мотивация учителей зависит как от удовлетворения базовых потребностей, так и от внутренних стремлений учителя. Особое внимание уделяется анализу факторов, способствующих формированию устойчивой профессиональной мотивации. Исследование выявляет взаимосвязь между условиями труда педагогов и их стремлением к профессиональному совершенствованию. Подчеркивается значимость системной поддержки учителей на институциональном уровне. Разработка адресных программ поддержки с учетом индивидуальных потребностей учителей приобретает особую значимость в повышении их мотивации к развитию.

Ключевые слова: мотивация, учителя, профессиональный рост, саморазвитие, виды мотивации, теории мотивации, ценности, комплексный подход, условия труда, потребности, условия труда.

Baidemirova Arina Albertovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. Ufa, Russia*

¹*arinabajdemirova95878@gmail.com*

²*halikovalr@mail.ru*

Corresponding author: Arina A. Baidemirova,
arinabajdemirova95878@gmail.com

ON THE ISSUE OF TEACHER'S MOTIVATION FOR PROFESSIONAL GROWTH

Abstract. The article examines the issue of motivating teachers for professional growth in the context of dynamic changes in the education system. The relevance of the topic stems from the need for teachers not only to formally meet professional requirements but also to actively pursue self-development, which directly affects the quality of the educational process. Theoretical analysis has demonstrated the importance of a comprehensive approach to teacher motivation and has enabled the identification of different types of motivation. Teacher motivation depends both on the satisfaction of basic needs and on educators' internal aspirations. Particular attention is paid to analyzing factors that contribute to the formation of sustainable professional motivation. The study reveals the relationship between teachers' working conditions and their pursuit of professional excellence. It emphasizes the importance of systemic institutional support for teachers. The development of targeted support programs that account for teachers' individual needs becomes particularly significant in enhancing their motivation for professional development.

Keywords: motivation, teachers, professional growth, self-development, types of motivation, motivation theories, values, comprehensive approach, working conditions, needs.

В условиях динамичных изменений в российском обществе важным становится профессионализм педагогов и их готовность к саморазвитию. Сегодня критически необходимо, чтобы работники образования не только соответствовали формальным требованиям, но и стремились к профессиональному росту и развитию. Мотивация педагогов, согласно специалистам И.В. Абакумовой, Д.А. Леонтьева, является ключевым фактором их профессионального развития. Внутренние установки и ценности учителя определяют направление и содержание его профессионального роста.

Сложность педагогической деятельности, расширение функций и ответственности подчеркивают важность формирования устойчивой мотивации к самореализации, творчеству и постоянному росту, что в итоге улучшает качество образования и профессиональную деятельность педагога в целом.

Для того, чтобы разобраться в данной теме, проведем теоретический анализ. Исследователи Ю.А. Гарифуллина и А.Р. Биктагирова отмечают, что сущность мотивационно-ценностной сферы личности как ключевого фактора определяет поведение и деятельность человека. В контексте мотивации учителя к профессиональному росту можно выделить следующие ключевые моменты: Ценности определяют значимые для учителя аспекты профессии (например, саморазвитие, ответственность, влияние на учеников); ценности и мотивы могут стимулировать учителя к активному самообразованию или, наоборот, вызывать апатию, если они не сформированы; ценности задают вектор развития (например, ориентация на инновации или традиционные методы преподавания). Мотивация учителя к профессиональному росту напрямую зависит от его ценностей и мотивов. Если школа и система образования помогают педагогу осознать ценность саморазвития, создать условия для реализации личностно значимых мотивов, поддерживать устойчивые профессиональные ценности, то мотивация учителя к профессиональному росту будет расти.

Также важно отметить, что у учителей стремление к профессиональному развитию во многом определяется тем, насколько удовлетворены их ключевые запросы и ожидания. Рассмотрим теорию мотивации по иерархии потребностей Абрахама Маслоу. Согласно этой теории, мотивация человека определяется системой врожденных потребностей, выстроенных в виде пятиуровневой пирамиды. Эти потребности проявляются последовательно: от базовых (физиологических) до высших (духовных). Только при удовлетворении низшего уровня, человек начинает испытывать потребности более высокого порядка. Так и у педагогов, уровень мотивации к профессиональному росту напрямую зависит от удовлетворения их базовых потребностей. Например, низкая зарплата, плохие условия труда. Чем лучше удовлетворены базовые

потребности учителя, тем сильнее будет расти мотивация к удовлетворению высших (духовны) потребностей.

Для рассмотрения видов мотивации возьмем классификацию А.К. Марковой. Автор выделяет три ключевых вида мотивации, которые особенно значимы для профессиональной деятельности педагога. Рассмотрим каждый вид через призму профессионального роста учителя.

Профессионально-деятельностная мотивация. Мотивация ориентирована на качественное выполнение задач. Также профессионально-деятельностная мотивация – это движущая сила профессионального роста.

Личностно-развивающая мотивация. В нее входят внутренние побуждения учителя, направленные на самореализацию, раскрытие профессионального потенциала и постоянное самосовершенствование. Данный вид мотивации базируется на глубоких личностных потребностях учителя.

Социально-статусная мотивация. Отражает потребность учителя в профессиональном признании, уважении со стороны коллег и общества, а также стремление к определенному положению в профессиональной иерархии.

Эти виды мотивации взаимодополняют друг друга, обеспечивая устойчивую траекторию профессионального роста учителя.

Для выявления ключевых аспектов, влияющих на профессиональное развитие учителя в образовательной среде, проанализируем исследование О.Г. Красношлыковой и Е.В. Приходько «Мотивация профессионального роста педагогов в современных условиях». Авторы ставят цель: выявление и анализ факторов, влияющих на мотивацию профессионального роста педагогов в современных условиях. Понимание внутренних и внешних стимулов, побуждающих педагогов к самосовершенствованию. В процессе исследования были сделаны следующие выводы: Мотивация учителей к профессиональному росту и развитию определяется сложным взаимодействием различных факторов, а не единственной причиной; очень большое влияние имеет рабочая среда педагога. Хорошие условия труда, доступность ресурсов, уровень поддержки со стороны руководства оказывают существенное влияние на

мотивацию учителей; не менее важным является эффективное руководство. Они создают благоприятную среду для роста и развития педагога. Поддержка, наставничества – важные элементы данной среды; Разнообразие мотивов. Мотивация у учителей разных возрастов, стажа, дисциплин, может иметь разные направления. В данном случае нужно учитывать все факторы; Эффективный комплексный подход является ключом к повышению мотивации педагогов. В комплексный подход входят условия труда, материальное стимулирование, признание заслуг.

В исследовании О.Г. Красношлыковой и Е.В. Приходько «Мотивация профессионального роста педагогов в современных условиях», авторы пришли к общему заключению: в основе мотивации учителей к профессиональному росту лежит система мотивов, организация побуждений личности, которая активизирует субъекта к профессиональной деятельности, придает ей направленность.

В результате рассмотрения теории можно сделать общий вывод: в современных условиях трансформации образования мотивация учителей становится ключевым фактором, определяющим качество педагогической деятельности. Как показал анализ, мотивация педагогов носит комплексный характер и зависит от взаимодействия внутренних и внешних факторов. С одной стороны, должны быть удовлетворены базовые потребности (достойная зарплата, комфортные условия труда, чтобы у учителя появилась возможность стремиться к высшим целям – самореализации. С другой стороны, важнейшую роль играет личностная мотивация педагога, включающая стремление его самого к развитию и повышению своего мастерства.

Таким образом, для повышения мотивации педагогов требуется комплексный подход, учитывающий, как объективные условия их труда, так и субъективные устремления. Только баланс этих элементов обеспечит непрерывный профессиональный рост учителей и, как следствие, прогресс всей образовательной системы и профессиональной деятельности учителя.

Список источников

1. Анаева, З.К. Пирамида потребностей Абрахама Маслоу – путь от животного к сверхчеловеку / З.К. Анаева, С.И. Хайдаева // Экономика и социум. – 2016. – № 12. – С. 154-157.
2. Биктагирова, А.Р. Ценности и мотивационно-ценностная сфера личности как основной регулятор жизнедеятельности человека / А.Р. Биктагирова, Ю.А. Гарифуллина // Человек в условиях социальных изменений. – сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 290-295.
3. Дворецкая, А.Т. Подходы к классификации учебных мотивов в трудах отечественных и зарубежных психологов / А.Т. Дворецкая, Л.Р. Ахмадиева // Психологические науки. – 2016. – С. 58-68.
4. Игнатьев, В.М. Мотивация: виды, функции и факторы / В.М. Игнатьев, Е.А. Потоцкая // Экономика и социум. – 2014. – С. 119-124.
5. Красношлыкова, О.Г. Мотивация профессионального роста педагогов в современных условиях / О.Г. Красношлыкова, Е.В. Приходько // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – С. 47-54.

УДК 159.922

Батурина Фарида Фанзыловна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹cvetojek.fa@mail.ru

²230659@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Батурина Фарида Фанзыловна,
cvetojek.fa@mail.ru***

ОСОБЕННОСТИ УВЕРЕННОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ МАЛЬЧИКОВ, ИЗУЧАЮЩИХ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Аннотация. В статье рассматриваются понятие «уверенность» в психологии, а также многообразие научных подходов к определению психологического феномена «уверенность в себе». Отмечено, что наиболее полно и целостно уверенность как свойство личности рассматривается в многомерно-функциональном подходе, где каждое свойство личности имеет многомерное строение, разработанным А.И. Крупновым. Представлены результаты эмпирического исследования уверенности у старших подростков мальчиков, изучающих иностранный язык, по методике «Бланковый тест – уверенность» А.И. Крупнова. Выявлено, что подростки мальчики реже, чем девочки испытывают негативные эмоции, проявляя уверенность при изучении иностранного языка. Для мальчиков подростков более характерной является такая личностная черта, как эмоциональная стабильность. По сравнению с подростками девочками они оценивают себя более спокойными, эмоционально устойчивыми, менее тревожными. Мальчики менее подвержены отвлекающим факторам и способны дольше сохранять сосредоточенность на задаче. Данные различия могут способствовать более эффективному выполнению когнитивных заданий и достижению лучших результатов.

Ключевые слова: уверенность, уверенность в себе, уверенное поведение, неуверенность, страх, установка, отношение к себе, личностные характеристики.

Baturina Farida Fanzylvna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹cvetojek.fa@mail.ru

²230659@mail.ru

Corresponding author: Farida F. Baturina, cvetojek.fa@mail.ru

FEATURES OF CONFIDENCE IN OLDER ADOLESCENT BOYS LEARNING ENGLISH

Annotation. The article explores the concept of «confidence» in psychology and the variety of scientific approaches to defining the psychological phenomenon of «self-confidence». It is noted that confidence as a personality trait is most comprehensively and holistically examined within the multidimensional-functional approach developed by A.I. Krupnov, which posits that every personality trait has a multidimensional structure. The paper presents the results of an empirical study on confidence among older adolescent boys learning a foreign language, conducted using A.I. Krupnov's «Blank Test – Confidence». The findings reveal that adolescent boys experience negative emotions less frequently than girls when demonstrating confidence in foreign language learning. For boys, emotional stability emerges as a more prominent personality trait. Compared to adolescent girls, boys perceive themselves as calmer, more emotionally resilient, and less anxious. Additionally, they are less susceptible to distractions and can maintain focus on tasks for longer periods. These differences can contribute to more effective performance of cognitive tasks and achieve better results. The article is recommended for publication.

Keywords: confidence, self-confidence, confident behavior, insecurity, fear, attitude, self-esteem, personal characteristics.

В научном знании существует множество исследований, посвященных проблеме уверенности в себе. Данная проблема является актуальной на сегодняшний день, поскольку уверенность в себе является важным качеством человека как личности, она позволяет ему комфортно и эффективно существовать в обществе других людей, иметь и отстаивать собственное мнение, доверять себе и своим чувствам.

Понятие «уверенность» в словаре С.И. Ожегова трактуется как твердая вера в кого-то, что-нибудь, убежденность. В психологическом словаре уверенность в себе – это готовность субъекта решать достаточно сложные

задачи, причем уровень притязаний не снижается из-за одних опасений неудачи [8].

Существует многообразие научных подходов к определению психологического феномена «уверенность в себе». В рамках бихевиорального подхода А. Сальтер предположил, что причиной неуверенности является преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. Другой представитель этого подхода Д. Вольпе предполагает, что в основе неуверенности в себе лежит страх, возникающий в определенных социальных ситуациях. Этот страх снижает шансы на успех, а неуспех, в свою очередь, усиливает страх [6].

С точки зрения социально-когнитивного подхода, представителем которого является А. Бандура, уверенное или неуверенное поведение объясняется тем, что человек пользуется стереотипами поведения, которые преобладают в его социальной среде.

С точки зрения вышеуказанных ученых, уверенность в себе трактуется в большей степени как социальная компетенция, но ряд исследователей рассматривают её и как свойство личности, качество, состояние и на основе различных подходов выделяют структурные компоненты данного феномена.

Представитель когнитивно-бихевиорального подхода в отечественной психологии В.Г. Ромек, считает, что уверенность в себе – это свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения потребностей. В структуре уверенности В.Г. Ромек выделяет когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты [7].

Уверенность в себе, как считает Н.Ю. Будич, является одной из форм субъективной уверенности и представляет собой структурное образование, ядром которого выступает устойчивое позитивное отношение индивида к собственным навыкам, умениям и способностям, проявляющимся в общении и предполагающим его личную вовлеченность [2].

Наиболее полно и целостно уверенность как свойство личности рассматривается в многомерно-функциональном подходе, разработанном А.И. Крупновым. Его исследования базируются на идее интеграции индивидуальных (природных) и личностных (социально обусловленных) характеристик, что позволяет рассматривать уверенность как динамическую, многокомпонентную систему. Согласно данному подходу, каждое свойство личности включает в себя личностные и индивидуальные характеристики, функционально связанные между собой. Личностные характеристики содержат мотивационные, когнитивные и продуктивные переменные, которые обусловлены социальными факторами развития и зависят от социального окружения. Индивидуальные характеристики включают в себя динамические, эмоциональные и регуляторно-волевые составляющие [1, с.9].

А.И. Крупнов считает, что каждое свойство в своей внутренней структуре содержит единство инструментально-динамических и мотивационно-смысловых составляющих, которые обеспечивают готовность и стремление субъекта к реализации того или иного отношения определенным способом [4, с.69].

Уверенность, согласно представленной модели, – многогранное системное образование, состоящее из восьми взаимосвязанных компонентов. Эта модель рассматривает уверенность в динамике ее развития и проявления, учитывая, как социальные, так и личностные аспекты.

В основе уверенности лежит установочно-целевой компонент, определяющий направленность личности на общественно или личностно значимые цели. Мотивационный компонент раскрывает движущие силы уверенности: стремление к социальной значимости (социоцентричность) или фокус на самореализации (эгоцентричность). Когнитивный компонент включает осмысленность (понимание сути уверенности) и осведомленность (объем знаний о ней).

Продуктивный компонент отражает практическую реализацию уверенности в деятельности и общении. Динамический компонент

характеризует интенсивность действий, варьирующуюся от энергичности до аэнергичности (сниженной активности). Эмоциональный компонент описывает эмоциональный фон уверенности, включая стеничные (позитивные) и астеничные (негативные) переживания. Регуляторный компонент определяет источник контроля: внутренний (интернальность) или внешний (экстернальность). Наконец, рефлексивно-оценочный компонент за анализ трудностей и достигнутых результатов [3].

Каждый из этих компонентов включает в себя как социально одобряемые (гармонические), так и личностно ориентированные (агармонические) переменные, что отражает сложную, диалектическую природу уверенности как личностного свойства.

А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова и др. уверенность относят к категории базовых свойств личности наряду с общительностью, ответственностью, настойчивостью, организованностью, любознательностью и др. Базовые свойства выступают как сквозные, т.е. присущие личности на протяжении всего ее жизненного пути. Они начинают формироваться в раннем детстве. Изучение сочетания и уровня развития базовых свойств в психическом складе индивидуальности позволяет получить объективную качественную и количественную характеристику любого этапа становления личности, возникающих при этом новообразований и достигнутой личностью ступени социально-психологической зрелости [5; 9].

Изучив теоретическую составляющую уверенности, было проведено эмпирическое исследование уверенности старших подростков мальчиков на базе МБОУ СОШ№1 и МБОУ Лицей в г. Бирска Республики Башкортостан. Выборка состояла из 25 мальчиков подростков. В качестве методики был выбран «Бланковый тест – Уверенность» А.И. Крупнова, который состоит 8 бланков, каждый из которых включают по 2 переменные. Для проведения количественного анализа использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни (табл.1.).

Таблица 1

Средние показатели статистической оценки различий показателей уверенности у мальчиков подростков (N=25) и девочек подростков (N=28)

Компоненты	Переменные	Средние показатели переменных		Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни	Уровень значимости различий $p = 0,05$
		Мальчики подростки (N=25)	Девочки подростки (N=28)		
1	общественно значимые	27	27	347	0,48
	лично значимые	25	29	285	0,13
2	социоцентричность	26	28	320,5	0,60
	эгоцентричность	24	31	269	0,15
3	осмысленность	24	29	278,5	0,20
	осведомленность	29	25	297,5	0,35
4	предметность	29	29	313	0,52
	субъективность	23	31	240	0,26
5	энергичность	29	25	290,5	0,15
	аэнергичность	25	29	301	0,19
6	стеничность	25	29	290	0,14
	астеничность	21	33	197	0,00*
7	интернальность	29	25	296,5	0,17
	экстернальность	27	27	348,5	0,49
8	операциональные трудности	21	32	201,5	0,00*
	личностные трудности	22	32	216,5	0,01*

Примечание: достоверные различия выделены жирным шрифтом*.

1 – установочно-целевой компонент; 2 – мотивационный компонент; 3 – когнитивный компонент; 4 – продуктивный компонент; 5 – динамический компонент; 6 – эмоциональный компонент; 7 – регуляторный компонент; 8 - рефлексивно-оценочный компонент.

Статистически значимые различия получены по следующим переменным:

астеничность (эмоциональный компонент), *операциональные* и *личностные трудности* (рефлексивно-оценочный компонент):

– *астеничность* (21;33 при $p=0,00$). Старшеклассники мальчики реже своих одноклассниц испытывают негативные эмоции, проявляя уверенность при изучении иностранного языка. Уровень значимости $p=0,00$ означает, что вероятность случайного получения таких результатов крайне мала (менее 0,1%). Поэтому можно с высокой уверенностью утверждать, что обнаруженные различия не случайны, а отражают реальную тенденцию. Низкий показатель астеничности у подростков мальчиков может указывать на высокую энергичность и физическую выносливость и стрессоустойчивость. Мальчики

проявляют меньшую чувствительность к стрессу и эмоциональным воздействиям, демонстрируя большую адаптивность к сложным ситуациям. Настроение мальчиков подростков может быть более ровным и менее подверженным колебаниям по сравнению с девочками подростками, также мальчики могут быть способны дольше сохранять фокус и продуктивность, даже при наличии внешних раздражителей или давления;

– *операциональные трудности* – (21;32 при $p=0,00$). Это может свидетельствовать о том, что существует статистически значимая разница в операциональных трудностях между этими группами. Вероятно, мальчики подростки в данной выборке быстрее обрабатывают информацию и легче справляются с когнитивными задачами. Они могут быть менее подвержены отвлекающим факторам и способны дольше сохранять сосредоточенность на задаче. Более низкий уровень тревожности у мальчиков может способствовать лучшим результатам.

У мальчиков подростков более характерной является такая личностная черта, как эмоциональная стабильность: по сравнению с подростками девочками они оценивают себя более спокойными, эмоционально устойчивыми, менее тревожными. Мальчики менее подвержены отвлекающим факторам и способны дольше сохранять сосредоточенность на задаче;

– *личностные трудности* – (22;32 при $p=0,01$). Это может свидетельствовать о наличии статистически значимой разницы в личностных трудностях между группами. Данные могут свидетельствовать о том, что мальчики подростки, имея низкие показатели личностных трудностей, имеют повышенную уверенность в своих силах, поведенческой гибкости, устойчивости к критике и более динамическому развитию свойства организованности. Мальчики в значительно меньшей степени сталкиваются с личностными трудностями, чем девочки. Возможно, мальчики более позитивно оценивают свои способности и достижения, меньше подвержены самокритике.

Таким образом, уверенность старших подростков мальчиков, в изучении иностранного языка характеризуется: более высокой самооценкой,

стрессоустойчивостью, меньшей подверженностью тревоге и перепадам настроения.

Список источников

1. Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов международной научной заочной конференции (Липецк, 13 июня 2009 г.). Ч. II. Психологические науки / Отв. ред. А.В. Горбенко. – Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. – 140 с.

2. Будич, Н.Ю. Исследование уверенности в себе / Н.Ю. Будич // Социальная работа в Сибири: сб. науч. тр. Кемерово: Кузбассвуиздат. – 2004. – С. 113-117.

3. Крупнов, А.И. Комплексное изучение свойств личности: системно-функциональный подход: коллективная монография / А.И. Крупнов и др. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т: Уральский ин-т гос. противопожарной службы МЧС России, 2010. – 417 с.

4. Крупнов, А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и её свойств / А.И. Крупнов // Вестник РУДН. Сер. Психология и педагогика. – 2006. – №1 (3). – С. 63-73.

5. Крупнов, А.И. Психологическая структура уверенности личности / А.И. Крупнов, М.А. Селиверстова // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (16-18 окт. 2003 г.). – Уникум-Центр. – 2003. – С. 178-184.

6. Родионова, А.Б. Уверенность в себе как свойство личности / А.Б. Родионова // Современные исследования в психологии: Материалы Международной конференции молодых ученых. – Москва, 22–23 ноября 2017 года. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН). – 2017. – С. 120-123.

7. Ромек, В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек // Журнал практического психолога. – 2000. – № 12. – С. 74-113.

8. Таженева, Н.Д. Уверенность как системное свойство личности / Н.Д. Таженева // Человек в условиях социальных изменений: Материалы

международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 г.. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. – 2023. – С. 647-651.

9. Шурухина, Г.А. Особенности взаимосвязи инструментально-стилевых характеристик уверенности и агрессивности подростков. Тенденции развития науки и образования / Г.А. Шурухина, Э.Ш. Шаяхметова, Г.Ф. Тулькутбаева // Сборник научных трудов. – Самара: изд-во: Научный центр «LJournal». – 2023. – Вып. 99. – ч.2. – С. 97-102 (на англ. языке).

УДК 159.9

Бахтиярова Альбина Альфировна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹albina.xisami@yandex.ru

²mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Бахтиярова Альбина

Альфировна, albina.xisami@yandex.ru

РОЛЬ СЕМЬИ И РАБОТЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Аннотация. В статье рассматривается трансформация жизненных приоритетов женщин за последние 30 лет, отражающая переход от традиционных семейных ценностей к профессиональной самореализации. Анализируются данные социологических исследований, показывающие, что доля россиян, считающих семью главной целью женщины, сократилась вдвое, а запрос на баланс между карьерой и личной жизнью значительно вырос. Подчеркивается, что, несмотря на расширение возможностей для образования и трудоустройства, женщины по-прежнему сталкиваются с двойной нагрузкой из-за необходимости совмещать работу и домашние обязанности. Рассматриваются устойчивые гендерные стереотипы, включая разрыв в оплате труда и предвзятое отношение работодателей к женщинам репродуктивного возраста. Особое внимание уделяется внутренним конфликтам, возникающим

при попытке соответствовать как профессиональным, так и социальным ожиданиям. Отмечается, что молодое поколение демонстрирует более прогрессивные взгляды на гендерное равенство, однако в некоторых регионах традиционные установки остаются сильными. В заключении предлагаются пути решения проблемы, включая перераспределение семейных обязанностей и развитие гибких форм занятости. Авторы приходят к выводу, что достижение подлинного равноправия требует системных изменений.

Ключевые слова: женщины, карьера, семья, гендерные стереотипы, профессиональная самореализация, баланс, домашние обязанности, гендерное равенство, социальные изменения, трудовые права.

Bakhtiyarova Albina Alfirovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹albina.xisami@yandex.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Albina A. Bakhtiyarova, albina.xisami@yandex.ru

THE ROLE OF FAMILY AND WORK IN THE LIFE OF A MODERN WOMAN

Abstract. The article examines the transformation of women's life priorities over the past 30 years, reflecting a shift from traditional family values to professional self-realization. It analyzes sociological data showing that the proportion of Russians who consider family a woman's primary goal has halved, while the demand for a balance between career and personal life has significantly increased. The study emphasizes that, despite expanded opportunities for education and employment, women still face a double burden due to the need to combine work and domestic responsibilities. Persistent gender stereotypes are explored, including the gender pay gap and employers' bias toward women of reproductive age. Particular attention is paid to the internal conflicts arising from attempts to meet both professional and social expectations. The article notes that younger generations

demonstrate more progressive views on gender equality, though traditional attitudes remain strong in some regions. In conclusion, potential solutions are proposed, including the redistribution of family responsibilities and the development of flexible employment models. The authors argue that achieving true equality requires systemic changes at both societal and governmental levels.

Keywords: women, career, family, gender stereotypes, professional self-realization, work-life balance, household responsibilities, gender equality, social change, labor rights

За последние 30 лет в обществе произошли значительные изменения в восприятии жизненных приоритетов женщин. Если раньше традиционные взгляды отводили женщинам в первую очередь роль хранительницы домашнего очага, матери и жены, то сегодня все больше людей признают, что профессиональная реализация и карьера для женщин не менее важны, чем семейная жизнь.

Сегодня работа для женщины становится не просто желательным, а зачастую необходимым условием для семьи, поскольку современная экономика требует нескольких источников дохода. При этом у женщин теперь гораздо больше возможностей получить образование и построить карьеру, чем раньше. Общество постепенно отказывается от жесткого разделения ролей на «мужские» и «женские», позволяя каждой выбирать свой путь, а благодаря феминизму, медиа и открытым дискуссиям устаревшие стереотипы о «предназначении женщины» теряют силу. Однако противоречия между общественными ожиданиями и личным выбором всё ещё сохраняются: женщин могут осуждать как за чрезмерную карьерную ориентированность, так и за её отсутствие. Тем не менее, как отмечает А.В. Гришина, сама возможность выбирать между разными жизненными сценариями без однозначного осуждения показывает, насколько изменились взгляды в обществе [2].

Многие женщины выбирают семейные ценности в качестве приоритета, поскольку брак и создание семьи по-прежнему ассоциируются у них с высоким

социальным статусом и общественным признанием. Однако жизнь российской женщины нередко сопровождается эмоциональным напряжением, граничащим с депрессией. Это связано с тревогой за будущее, неудовлетворённостью в отношениях с партнёром, а также с профессиональной нереализованностью.

Исследования повседневной жизни семей, представленные в работе А.А. Шарниной, показывают, что женщины тратят на домашние обязанности в 2-3 раза больше времени, чем мужчины. При этом нагрузка возрастает пропорционально увеличению числа членов семьи: чем больше домохозяек, тем больше усилий требуется для поддержания быта [9].

Вместе с тем отказ от устаревших представлений о «мужских» и «женских» ролях в семье постепенно меняет ситуацию. Мужчины всё чаще разделяют домашние заботы, что способствует более гармоничному распределению обязанностей. Современные тенденции подтверждают: возврата к модели, где женщина полностью посвящает себя хозяйству и воспитанию детей, уже не произойдёт. Как верно подмечает Т.Х. Хаджимурадова, общество движется к балансу, где партнёрство и взаимопомощь становятся основой семейных отношений [8].

Современные женщины всё реже готовы ограничивать свою жизнь исключительно семейными обязанностями. Напротив, многие стремятся выйти за привычные рамки, реализовать свой потенциал, развивать карьеру и профессиональные навыки.

Исследование Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) подтверждает, что за последние три десятилетия в России произошли значительные изменения в восприятии общественных приоритетов женщин. Если в 1990 году более половины граждан (56%) считали, что для женщины семья должна быть на первом месте, то сегодня эта доля сократилась вдвое – до 26%. На смену прежним установкам пришёл запрос на баланс между семейными и профессиональными целями: 53% россиян поддерживают равную значимость этих сфер (против 35% в 1990 году). Втрое выросла и доля тех, кто

полагает, что карьера для женщин важнее семьи – с 4% до 14% за тот же период [6].

Эти тенденции сильнее выражены среди молодёжи. Каждый четвёртый россиянин 18-24 лет (27%) считает работу главным приоритетом для женщин, тогда среди старшего поколения такой взгляд разделяют лишь 9%.

Региональные различия также заметны: жители Северного Кавказа чаще среднего по стране (37% против 26%) делают акцент на семейных ценностях для женщин. Таким образом, трансформация взглядов демонстрирует как общий сдвиг в сторону гендерного равенства, так и сохранение традиционных установок в отдельных группах общества.

Изменение взглядов россиян на роли женщин в обществе связано с несколькими ключевыми причинами. Во-первых, на первый план выходит личностное развитие: и женщины, и мужчины сегодня чаще ставят во главу угла карьерные цели и профессиональную самореализацию, что отражает общий тренд на индивидуализм. Во-вторых, трансформируется рынок труда. Женщины активно получают образование, запускают собственные проекты, занимают управленческие позиции и участвуют в общественной жизни. Это размывает прежние стереотипы о «мужских» и «женских» сферах деятельности – сегодня успех зависит не от пола, а от навыков и амбиций. Кроме того, меняются общественные ценности. Глобальные идеи гендерного равенства и права женщин на самостоятельный выбор жизненного пути всё больше влияют на общественное мнение в России. Наконец, стоит отметить перераспределение сил на рынке труда: спрос на квалифицированных специалистов растёт, что создаёт дополнительные возможности для профессиональной реализации женщин [6].

Современные женщины ставят амбициозные цели, запускают масштабные проекты, управляют бизнесом, активно участвуя в деловой жизни. Однако такое стремление к самореализации порождает сложный внутренний конфликт. Женщины пытаются совместить роли заботливой матери, внимательной супруги, создающей домашний уют, и успешного

профессионала, решающего рабочие задачи, ведущего переговоры и заключающего сделки. Это приводит к эмоциональному дисбалансу: возникает ощущение, будто «разрываешься» между разными сферами, теряешь энергию в бесконечном потоке бытовых дел и рабочих обязанностей [8].

Подобное «распыление» сил часто вызывает внутреннюю дисгармонию – словно жизненные приоритеты вступают в противоречие, оставляя чувство неудовлетворённости. Таким образом, поиск баланса между личными амбициями и традиционными ожиданиями общества остаётся одной из ключевых сложностей для современных женщин.

Стоит отметить, что современные женщины стремятся строить карьеру не только ради финансовой стабильности семьи, но и для личной независимости, профессиональной реализации и саморазвития. Однако общество часто продолжает оценивать их через призму традиционных ролей – как хранительниц домашнего очага, матерей и хозяек. Это создает серьезный внутренний конфликт: с одной стороны, от женщины ждут идеального выполнения семейных обязанностей, с другой – полной отдачи на работе.

В результате возникает проблема «двойной занятости», когда совмещение карьеры и домашних дел приводит к хронической перегрузке. Женщины физически не успевают одинаково хорошо справляться со всеми ролями – профессиональные амбиции страдают из-за семейных хлопот, а качество домашней жизни снижается из-за работы. В исследовании Т.А. Весниной отмечается, что особенно остро эта проблема проявляется в условиях конкурентного рынка труда, где подобная двойная нагрузка делает женщин менее конкурентоспособными по сравнению с мужчинами, что в конечном итоге может способствовать росту женской безработицы [1].

Вопрос гендерного равенства в карьере настолько значим, что породил целый ряд специфических понятий. Например, барьеры, с которыми сталкиваются женщины, С.Д. Гуриева называет «стеклянным потолком», «липким полом» или «штрафом за материнство» [3]. Считается, что мужчины быстрее растут в должности даже при равных стартовых условиях. Этой точки

зрения придерживаются 47% россиян, хотя за три десятилетия их доля сократилась на 18 процентных пунктов. Сегодня 42% граждан уверены, что у мужчин и женщин равные карьерные шансы – это вдвое больше, чем в 1990 году (21%). Лишь 6% полагают, что женщины имеют преимущества, и эта цифра почти не менялась с 1990-х (5%) [6].

Интересно, что женщины чаще подчеркивают привилегии мужчин: 51% против 43% среди мужчин. Последние, напротив, чаще говорят о равенстве возможностей (46% против 39% у женщин). Разрыв особенно заметен среди молодежи до 25 лет: 65% девушек считают, что мужчинам проще строить карьеру, тогда как среди юношей так думают 43%. О равенстве заявляют 54% молодых мужчин и лишь 25% их ровесниц. Обнадёживает рост веры в возможности женщин: 53% россиян уверены, что большинство из них достигают желаемых позиций, что в 1,7 раза выше, чем в 1990 году (31%). Раньше 53% считали это редким исключением, сейчас так думают 38%. Мужчины и женщины здесь единодушны: 51% и 55% соответственно видят прогресс – об этом свидетельствуют результаты исследования ВЦИОМ [6].

Хотя во многих странах гендерное равенство закреплено на законодательном уровне, женщины продолжают сталкиваться с дискриминацией, особенно в профессиональной сфере. Согласно данным Росстата за 2024 год, доля женщин среди работников достигала 49%, однако их средняя зарплата была на 28% ниже мужской, составляя лишь 72,1% от её уровня [7]. Эти цифры свидетельствуют: несмотря на активное участие женщин в трудовой деятельности, их труд оплачивается менее справедливо.

Ключевой причиной подобного дисбаланса остаются укоренившиеся стереотипы. Работодатели нередко воспринимают женщин репродуктивного возраста как «ненадёжных» сотрудниц, полагая, что семья и дети станут для них приоритетом. Это формирует предвзятое отношение к их профессиональным амбициям – карьерный рост и готовность к сверхурочной работе часто ставятся под сомнение. Как отмечает социолог И.Г. Малимонова,

женщинам приходится постоянно доказывать свою компетентность не только коллегам, но даже близким, чтобы подтвердить право занимать должность [1].

Стремление совмещать карьеру с семейными обязанностями также влияет на выбор профессии. Многие женщины сознательно ориентируются на менее оплачиваемые, но гибкие специальности, которые позволяют уделять время детям. Усугубляет ситуацию распространение идеологии «интенсивного материнства», где успешность матери измеряется достижениями ребёнка. Это повышает социальное давление, заставляя женщин брать на себя двойную нагрузку: после рабочего дня их ждёт «вторая смена» – домашние заботы и воспитание.

При этом мужчины, как правило, избегают подобного ролевого конфликта. Их вклад в семью традиционно сводится к финансовой поддержке, а быт и уход за детьми по-прежнему воспринимаются как женская обязанность. Таким образом, гендерное неравенство сохраняется не только на рынке труда, но и в социальной сфере, требуя системных изменений как в общественном сознании, так и в политике работодателей.

Сохранение традиционных представлений о ролях в семье на фоне растущей трансформации женской социальной роли ведёт к серьёзным проблемам. Женщины сталкиваются с перегрузками: эмоциональное выгорание из-за совмещения карьеры и домашних обязанностей, недостаток возможностей для профессионального развития, а также сохраняющийся разрыв в зарплатах по сравнению с мужчинами.

Преодолеть эти сложности невозможно без пересмотра роли мужчины в семье. Как отмечает О.В. Кабайкина, современный мужчина должен найти новый баланс – нести ответственность за семью, сохраняя собственную индивидуальность [4]. Справедливое распределение бытовых задач и открытый диалог о ролях в семье укрепляют отношения, создавая основу для взаимной поддержки и развития обоих партнёров. Именно согласованность в вопросах домашних обязанностей становится фундаментом для гармоничного брака, где каждый вносит вклад в общее благополучие.

Таким образом, мы видим, что за последние несколько десятилетий общественное восприятие роли женщины претерпело значительную трансформацию: от доминирования семейных приоритетов к признанию ценности профессиональной самореализации. Современные женщины получили беспрецедентные возможности для образования, карьерного роста и участия в общественной жизни, что разрушило жесткие границы между «мужскими» и «женскими» ролями. Однако прогресс сопровождается внутренними и внешними противоречиями: стремление к балансу между семьей и работой оборачивается эмоциональным выгоранием, а гендерные стереотипы продолжают влиять на оплату труда и карьерные перспективы. Общество постепенно движется к партнерской модели семьи, где распределение обязанностей становится более справедливым, но этот процесс требует системной поддержки – как на уровне законодательства, так и в повседневной практике.

Ключевым вызовом остается преодоление дисбаланса между растущими амбициями женщин и устаревшими ожиданиями. Решение видится в пересмотре традиционных ролей: вовлечение мужчин в бытовые заботы, развитие гибких форматов занятости и борьба с дискриминацией на рынке труда. Только через диалог, взаимную поддержку и отказ от двойных стандартов можно создать среду, где выбор женщины – будь то карьера, семья или их сочетание – перестанет быть источником напряжения и станет основой для гармоничной жизни.

Список источников

1. Веснина, Т.А. Современная женщина: семья и карьера / Т. А. Веснина // Материалы четвертой ежегод. всерос. науч. видеоконф. с междун. участием «Гендерные ресурсы современного мира – 2021». – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Фонд науки и образования». – 2021. – С. 224-227.

2. Гришина, А.В. Построение карьеры женщинами, работающими в найме и ведущими собственный бизнес: психологический аспект / А.В. Гришина, Е.В.

Шаповалова, Е.В. Дьякова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2024. – Т. 7. – № 5. – С. 44-53.

3. Гуриева, С.Д. «Стеклянный потолок» в профессиональной карьере женщин / С.Д. Гуриева, О.Е. Белова // Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». – 2019. – № S4. – С. 769-773.

4. Кабайкина, О.В. Трансформация роли женщины в современном обществе: в семье и на работе / О.В. Кабайкина, О.А. Сущенко // Вестник Московского университета. – Серия 18. – Социология и политология. – 2017. – Т.3. – № 3. – С. 140-155.

5. Смирнова, Т.С. Как женщине совместить карьеру и семью / Т.С. Смирнова // Материалы V междун. молодеж. научно-практ. конф. – Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского. – 2016. – С. 109-114.

6. Современная женщина: между работой и семьей. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sovremennaja-zhenshchina-mezhdu-rabotoi-i-semei> (дата обращения: 08.04.2025).

7. Федеральная служба государственной статистики: сайт. – Москва, 2025. – URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 08.04.2025).

8. Хаджимурадова, Т.Х. Женщина в современном обществе: карьера и семейная жизнь / Т.Х. Хаджимурадова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С. 249-251.

9. Шарнина, А.А. Психологические различия мужчин и женщин, выбирающих карьеру или семью / А.А. Шарнина, О.В. Лунева // Вестник научных конференций. – 2023. – № 3-3 (91). – С. 105-107.

УДК 159.9

Баширова Алия Наилевна¹, Никитина Ксения Валерьевна²

^{1,2}*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,*

¹*Bashirova_aliy@mail.ru*

²*Kseniah@mail.ru*

Автор, ответственный за переписку: Баширова Алия Наилевна,

¹Bashirova_aliy@mail.ru

**СТИЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И
НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. Детско-родительские отношения являются одной из ключевых жизненных сфер, определяющих психологическое благополучие человека, его эмоциональное состояние и личностную гармонию. В жизни ребенка существуют периоды, когда отношения с родителями, их характер, форма и содержание становятся исключительно значимыми и определяющими его психическое развитие. В младшем школьном возрасте именно от родительской позиции зависит самочувствие ребенка в новой системе отношений, его адаптация к ней, успехи в учебной деятельности. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования. Цель исследования – определить влияние детско-родительских отношений на направленность приобретать знания у учащихся начальной школы. Также выделены типы детско-родительских отношений и показана их связь с направленностью на приобретение знаний у учащихся младших классов. По результатам исследования на направленность приобретения знаний, познавательные способности влияют на такие отношения детей как «принятие», «кооперация», «маленький неудачник», принятие детей такими, какие они есть, поддержка и доверие. Проведённое эмпирическое исследование показало, что существует специфика во взаимосвязи типов детско-родительских отношений и направленностью на приобретение знаний у младших школьников.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, типы детско-родительских отношений, семейные отношения, стиль воспитания, учащиеся начальной школы, младшие школьники, познавательные способности, направленность на приобретение знаний, принятие, кооперация, психологическое благополучие, эмпирическое исследование.

Bashirova Aliya Nailevna¹, Nikitina Kseniya Valeryevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Bashirova_aliy@mail.ru

²Kseniah@mail.ru

Corresponding author: Aliya N. Bashirova, Bashirova_aliy@mail.ru

STYLES OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AND FOCUS ON ACQUIRING KNOWLEDGE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. Parent-child relationships are one of the main spheres of life that determine a person's psychological well-being, emotional state and personal harmony. There are periods in a child's life when relationships with parents, their character, form and content become extremely significant and determine his mental development. At primary school age, the child's well-being in a new system of relationships, his adaptation to it, and success in academic activities depend on the parental position. This article presents the results of an empirical study. The purpose of the study is to determine the influence of child-parent relations on the orientation to acquire knowledge from elementary school students. The types of parent-child relationships are identified and their connection with the focus on acquiring knowledge in primary school students is shown. According to the results of the study, the focus on acquiring knowledge and cognitive abilities is influenced by such relationships of children as "acceptance", "cooperation", "little loser", acceptance of children as they are, support and trust. The conducted empirical study showed that there is a specificity in the relationship between the types of parent-child relationships and the focus on acquiring knowledge in primary school students.

Keywords: child-parent relationships, types of child-parental relationships, family relationships, parenting styles, elementary school children, younger school-age children, cognitive abilities, focus on knowledge acquisition, acceptance, cooperation, psychological wellbeing, empirical research.

Для ребенка семья является одной из важнейших социальных групп, в которой происходит первичное и фундаментальное формирование основных качеств личности.

Одновременно с формированием личностных качеств в младшем школьном возрасте у ребенка осваивается новый вид деятельности – учебная, которая требует особого внимания [5].

В.В. Столин определяет детско-родительские отношения как систему различных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, используемых в общении с детьми, а также особенностей восприятия и понимания характера, личности и поведения ребенка [2].

Кроме того, А.Я. Варга и В.В. Столин выделяет следующие типы отношений родитель-ребенок [2]:

1. Принятие/Отвержение – отражает эмоциональное отношение к ребенку. Принятие означает, что родители любят своего ребенка таким, какой он есть, и уважают его индивидуальность. Если происходит отторжение, это означает, что родители не принимают ребенка, не доверяют ему и испытывают к нему всевозможные негативные чувства.

2. Сотрудничество отражает социально желательный образ родительского отношения. Родители интересуются делами и проектами своих детей, стараются во всем сотрудничать, ценят интеллектуальные и творческие способности своих детей и гордятся ими. Родители доверяют своим детям и готовы принимать их мнение по спорным вопросам.

3. Симбиоз – отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. Родители чувствуют гармонию со своими детьми, стремятся удовлетворить все их потребности и защитить их от жизненных трудностей. Родители постоянно беспокоятся о своих детях, считая их маленькими и беззащитными.

4. Авторитарная сверхсоциализация (доминирование) отражает авторитарные родительские установки. При таком отношении родители ожидают от своих детей безусловного послушания и дисциплины. Родители не

могут проявлять сострадание к своим детям. Они отслеживают социальные показатели ребенка.

5). «Маленький неудачник» отражает особенности восприятия и понимания родителями своих детей. Родители относятся к своим детям как к неудачникам и заставляют их терпеть неудачи. Ребенок неуспешный и подвержен дурному влиянию. Родители пытаются контролировать поведение своих детей.

А.В. Петровский выделяет следующие типы детско-родительских отношений [1]:

1 Командный тип, характеризующийся ориентацией на требования и правила, которые родители «внедряют» в жизнь ребенка, используя жесткие методы: приказы, насилие, угрозы. Конечно, родители не стремятся к такому результату, но, возможно, рассчитывают на усиление требований доброты сердца, однако ущерб, нанесенный развитию личности, не может быть компенсирован.

2. Опека – родители освобождают детей от всех видов трудностей и избавляют их от «ненужных» требований.

3. Конфликт – для таких семей характерны конфликты, в которых сталкиваются интересы разных поколений.

4. Мирное сосуществование, основанное на невмешательстве, является распространенной тактикой в современном обществе, где молодые, часто хорошо образованные родители следуют принципу, что дети должны расти независимыми, самостоятельными, беспрепятственными и свободными. В результате такого воспитания родители и дети отдаляются друг от друга и теряют эмоциональную автономию.

5. Совместное воспитание детей характеризуется сбалансированным отношением к ребенку с любовью, уважением и требовательностью. Дети не боятся соответствовать нормам, правилам и требованиям. Это происходит потому, что детей знают, поддерживают и, при необходимости, помогают. Но самое главное, чтобы дети научились верить в свои силы и способности.

Проблема изучения особенностей детско-родительских отношений не утратила своей актуальности. Существует множество подходов к пониманию этого явления, его классификации и его влиянию на развитие личности [6].

Для исследования детско-родительских отношений была выбрана методика «Тест-опросник родительского отношения (ОРО)», авторы – А.Я. Варга, В.В. Столин. Целью данной методики является определение отношения родителей к детям. Под родительским отношением мы понимаем систему различных чувств по отношению к ребенку, стереотипы поведения, применяемые в общении с ребенком, особенности восприятия и понимания личности ребенка и его поступков. В выборку вошли 35 родителей.

Результаты тест-опросника родительские отношения представлены на рисунке 1.

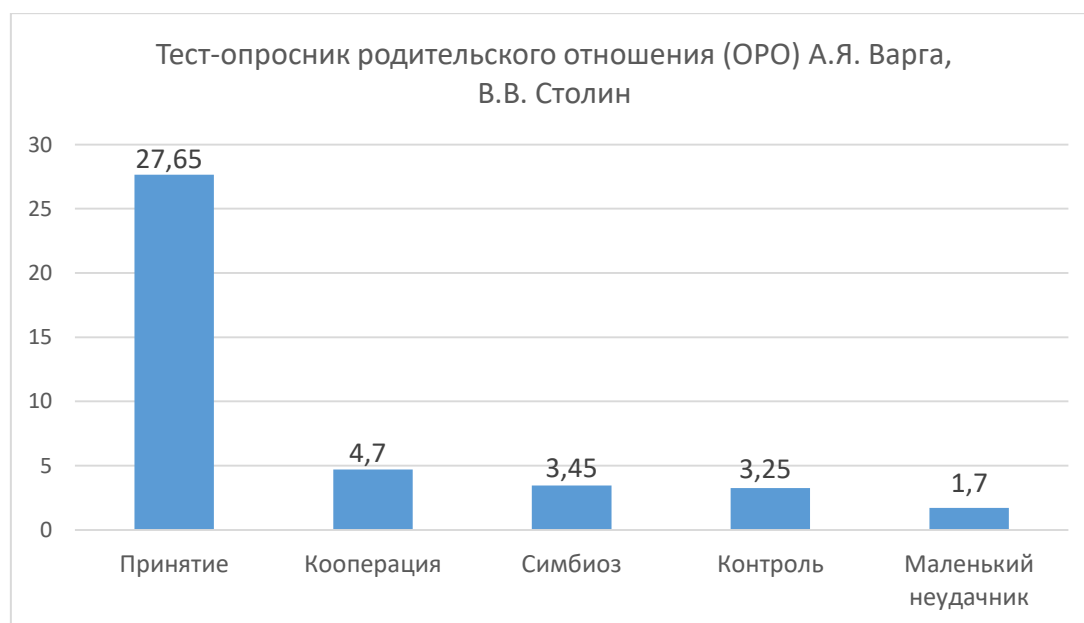


Рис. 1. Средние показатели по тест-опроснику родительских отношений А.Я. Варга, В.В. Столин.

В ходе проведения данного опроса, были получены следующие результаты. Родители детей младшего школьного возраста проявляют к своим детям: «принятие» – 27,65 балла, у родителей исследуемой выборки выраженное положительное отношение к своим детям. Взрослые в данном случае принимают детей такими, какие они есть, уважают и признают их

индивидуальность, одобряют их интересы, поддерживают планы детей, проводят с ними достаточно немало времени и не жалеют об этом.

Средние значения по показателю «кооперация» – 4,7 балла, указывает на то, что родители интересуются делами и планами детей, стараются помочь своим детям и сочувствуют им. Родители адекватно оценивают интеллектуальные и творческие способности детей. Они поощряют инициативу и самостоятельность. Родители доверяют своему ребенку и стараются занять свою позицию по спорным вопросам.

По показателю «симбиоз» были получены 3,45 балла – средний балл, родители чувствуют связь со своими детьми, в меру стараются удовлетворить их потребности и защитить их от жизненных трудностей и проблем. Родители проявляют здоровую заботу о своих детях, учат самостоятельности и в определенных ситуациях переживают за них.

По шкале «контроль» – 3,25 балла, средний балл – является лучшим вариантом педагогических способностей родителей по этой шкале. При высоких баллах у родителей же отчетливо просматривается чрезмерный контроль. Родители требовательны. Стараются навязать детям во всем свою волю, не в состоянии принять или рассмотреть точку зрения своих детей. При низких показателях по данной шкале, контроль над детьми со стороны родителей отсутствует, дети предоставлены себе. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей.

По шкале «маленький неудачник» – 1,7 балла, низкий показатель, что указывает на то, что неудачи своих детей родители считают случайными и верят в своих детей.

Нами была выбрана методика «Направленность на приобретение знаний» (Е.П. Ильин, Н.А. Курдюкова), целью которой является выявить степень выраженности у младших школьников мотивации на приобретение знаний, уровня познавательного интереса и познавательной активности. В исследование вошли дети младшего школьного возраста из тех же семей, чьи родители прошли тест-опрос родительских отношений.

Средний балл исследуемого показателя в выборке равен 7,65 баллов, что указывает на среднюю степень направленности на приобретение знаний. Результаты представлены на рисунке 2.

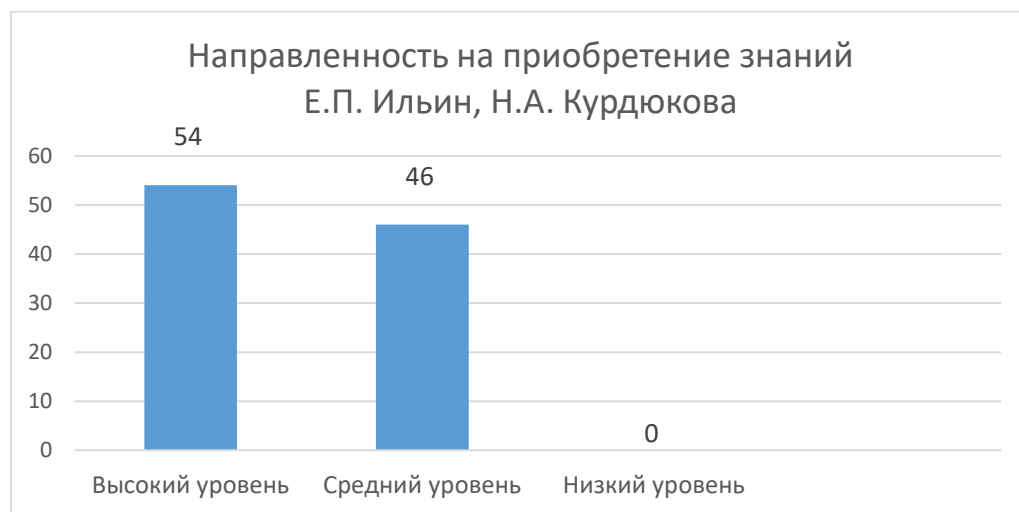


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Направленность на приобретение знаний» Е.П. Ильин, Н.А. Курдюкова

В исследуемой выборке детей у 54% – высокий уровень направленности на приобретение знаний и 46% средний, что указывает на то, что большинство младших школьников имеют высокий уровень мотивации на приобретение знаний, уровня познавательного интереса и познавательной активности, т.е. направленность на приобретение знаний.

Для выявления взаимосвязи типа родительских отношений и направленности на приобретение знаний был проведен корреляционный анализ по Спирмену двух методик «Тест-опросник родительских отношений» и «Направленность на приобретение знаний», были выявлены достоверные данные. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Взаимосвязь показателей методик «Тест-опросник родительских отношений» и «Направленность на приобретение знаний»

	Направленность на приобретение знаний
Принятие	0.724***
Кооперация	0.497***
Симбиоз	0.317
Контроль	-0.175
Маленький неудачник	0.174*

(* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$)

Нами была обнаружена прямая взаимосвязь между показателями «Принятие» и «Направленность на приобретение знаний» ($r = 0.724^{***}$, $p \leq 0,001$). В исследуемой выборке родителей показатель «Принятие» находится на высоком уровне: выраженное положительное отношение к своим детям. Взрослые в данном случае принимают детей такими, какие они есть, уважают и признают их индивидуальность, одобряют их интересы, поддерживают планы детей, проводят с ними достаточно немало времени и не жалеют об этом – это в свою очередь приводит к мотивации на приобретение новых знаний, познавательного интереса и познавательной активности.

Прямая зависимость обнаружена и между показателями «Кооперация» и «Направленность на приобретение знаний» ($r = 0.497^{***}$, $p \leq 0,001$). Нами было выявлено, что уровень показателя «Кооперация» в выборке родителей находится на среднем уровне. Родители интересуются делами и планами детей, стараются помочь своим детям и сочувствуют им. Родители адекватно оценивают интеллектуальные и творческие способности детей. Они поощряют инициативу и самостоятельность. Родители доверяют своему ребенку и стараются занять свою позицию по спорным вопросам, что приводит к тому, что дети заинтересованы в получении новых знаний.

Выявлена прямая зависимость между показателями «Маленький неудачник» и «Направленность на приобретение знаний» ($r = 0.174^*$, $p \leq 0,05$). Полученная взаимосвязь указывает на то, что низкие показатели по шкале «Маленький неудачник» - неудачи детей родители считают случайными и верят в них, поддерживают, что благоприятно сказывается на познавательные, когнитивные способности детей.

Таким образом, на направленность приобретения знаний, познавательные способности влияют такие отношения детей как «принятие», «кооперация», «маленький неудачник», принятие детей такими, какие они есть, поддержка и доверие. Проведённое эмпирическое исследование показало, что существует

специфика во взаимосвязи типов детско-родительских отношений и направленностью на приобретение знаний у младших школьников.

Список источников

1. Акулина, Н.В. Взаимодействие родителей и детей младшего школьного возраста / Н.В. Акулина // Вестник совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 5 (7). – С. 43-46.
2. Варга, А.Я. Структура и типы родительских отношений/ А.Я. Варга. – Москва: Педагогика. 2006 – 258 с.
3. Зацепин, В.И. Семья: социально-психологические и этические проблемы / В.И. Зацепин. – Москва: Педагогика, 2009 – 318 с.
4. Менчинская, Н.А. Проблемы обучения, воспитания и психического развития ребёнка / Н.А. Менчинская. – Москва: Педагогика, 2004 – 511 с.
5. Сизаева, В.Э. Проблема детско-родительских отношений и их влияние на представления о своей семье / В.Э. Сизаева, Н.А. Лисинецкая // Наука и современность. – 2012 – № 15 – С. 162-166.
6. Смирнова, О.Е. Структура родительского отношения и его динамика в онтогенезе ребёнка. Родители и дети: психология взаимоотношений / О.Е. Смирнова, М.Б. Быкова (Соколова). – Москва, 2008 – 363 с.

УДК 159.99

Баянова Лиана Фанисовна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹d.rimma@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Баянова Лиана Фанисовна,
d.rimma@mail.ru***

АНАЛИЗ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности семейных взаимоотношений в многодетных семьях в условиях современных социальных трансформаций. Актуальность исследования обусловлена изменениями института семьи, демографическими сдвигами и увеличением числа многодетных семей в российском обществе. В исследовании использованы методики анализа родительских установок (PARI), удовлетворенности браком (В.В. Столин и др.), полоролевых установок (BSRI), а также взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях. Результаты показали, что в многодетных семьях преобладают традиционные гендерные роли, при этом высокий уровень включенности родителей в воспитание может снижать удовлетворенность браком. Конфликтное поведение супругов варьируется в зависимости от полоролевых установок и степени совместного участия в родительских обязанностях. Обнаружены корреляции между эмоциональной дистанцией в браке и авторитарными установками в воспитании. Полученные данные позволяют глубже понять механизмы функционирования многодетной семьи в условиях социальной нестабильности. Выводы исследования могут быть полезны для специалистов, работающих в сфере семейного консультирования и социальной поддержки.

Ключевые слова: многодетная семья, родительские установки, полоролевые ориентации, удовлетворённость браком, супружеские конфликты, андрогинность, семейная психология, социальные изменения, стиль взаимодействия, гендерные роли

Bayanova Liana Fanisovna¹, Makushchkina Olga Mikhailovna²

¹Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmully, Ufa, Russia

¹d.rimma@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Liana F. Bayanova, d.rimma@mail.ru

ANALYSIS OF FAMILY RELATIONSHIPS IN A LARGE FAMILY

Abstract. The article examines the psychological characteristics of family relationships in large families amid contemporary social transformations. The relevance of the study is determined by changes in the institution of the family, demographic shifts, and the increasing number of large families in Russian society. The research employs methodologies for analyzing parental attitudes (PARI), marital satisfaction (V.V. Stolin et al.), gender role attitudes (BSRI), as well as spousal interaction in conflict situations. The results show that traditional gender roles dominate in large families, and a high level of parental involvement in child-rearing may reduce marital satisfaction. Spousal conflict behavior varies depending on gender role attitudes and the degree of shared parental responsibilities. Correlations were found between emotional distance in marriage and authoritarian parenting attitudes. The data obtained provide a deeper understanding of the mechanisms of functioning in large families under conditions of social instability. The study's findings may be useful for professionals working in family counseling and social support services.

Keywords: large family, parental attitudes, gender role orientation, marital satisfaction, spousal conflict, androgyny, family psychology, social change, interaction style, gender roles

Современные социальные трансформации, включая изменение гендерных ролей, рост экономической нестабильности и изменение института брака, оказывают значительное влияние на функционирование семьи как базовой ячейки общества. В этих условиях многодетные семьи представляют собой уникальный объект исследования, поскольку сочетают в себе как традиционные элементы семейной структуры, так и высокую степень адаптации к внешним вызовам. С одной стороны, они сохраняют патриархальные установки, с другой – вынуждены гибко выстраивать внутрисемейные отношения, чтобы справляться с растущими нагрузками и требованиями.

Особенности многодетных семей в современной России проявляются в особой организации быта, перераспределении семейных ролей, сложной системе взаимодействия между супругами и детьми. Вопросы, связанные с удовлетворенностью браком, стилями супружеского поведения и ролевыми установками, становятся особенно актуальными в контексте обеспечения психологического благополучия как родителей, так и детей в подобных семьях [4].

Многодетная семья представляет собой специфическую форму семейной системы, отличающуюся высоким уровнем нагрузки на всех ее членов, особенно на родителей, которым приходится выполнять сразу множество функций: воспитательных, организационных, финансовых и эмоциональных. Согласно системному подходу в семейной психологии, каждая семья функционирует как единое целое, где поведение одного члена неизбежно влияет на других (Bowen, 1978). В многодетных семьях эта взаимозависимость выражена особенно ярко [6].

«Дети, выросшие в многодетной семье, обладают более подвижной психикой, более устойчивы к стрессам и лучше адаптируются в любом коллективе» [3].

Исследования показывают, что многодетные семьи склонны к воспроизведению традиционных моделей распределения ролей (Л.Я. Гозман, А.И. Захаров), однако в условиях социальной динамики современные многодетные родители демонстрируют и элементы гибкости — разделение обязанностей, рост участия отца в воспитании, стремление к диалогу с детьми [2].

Методика PARI (Parental Attitude Research Instrument) Е.С. Шефер и Р.К. Белл позволяет диагностировать отношение родителей к своим родительским функциям. Исследования по данной методике выделяют несколько ключевых шкал: демократичность — авторитарность, гиперсоциальные установки, доминирование, излишняя требовательность и др. Эти установки, особенно в многодетных семьях, оказывают прямое влияние на

эмоциональный климат и стиль воспитания детей. Эйдемиллер и Юстицкис подчеркивали, что стабильность семейных ролей и четкость функций критичны для воспитания в условиях многодетности [5].

В условиях изменения социальных норм в отношении пола и гендера, исследование полоролевых установок родителей приобретает особую значимость. Методика Сандры Бем (BSRI) позволяет выявить традиционные, андрогинные и неопределённые гендерные типы личности. По Бем, андрогинный тип ассоциируется с большей адаптивностью и гибкостью в социальных и семейных ролях. В многодетных семьях, где необходима высокая степень взаимодействия и взаимозаменяемости ролей, наличие андрогинных черт может способствовать устойчивости супружеских отношений.

Удовлетворенность браком является важным индикатором как личностного, так и семейного благополучия. Опросник Столина, Романовой и Бутенко позволяет комплексно оценить эмоционально-ценностную, когнитивную и поведенческую составляющие отношения супругов друг к другу. В условиях многодетности на уровень удовлетворенности влияют как объективные (финансовые, временные ресурсы), так и субъективные факторы (поддержка, участие, взаимопонимание).

Конфликты так же являются естественным элементом семейной жизни, особенно в условиях перегрузки и ограниченности ресурсов. Методика Ю.Е. Алешинной и Л.Я. Гозмана позволяет определить стратегии взаимодействия супругов в конфликте: сотрудничество, компромисс, соперничество, уклонение и приспособление. В контексте многодетной семьи, устойчивые и конструктивные модели разрешения конфликтов являются критически важными для сохранения семейного единства [1].

Целью настоящего исследования является анализ семейных взаимодействий в многодетных семьях с учетом таких параметров, как родительские установки, удовлетворенность браком, полоролевые установки и стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

В рамках этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности родительских установок в многодетных семьях с помощью методики PARI (Шефер и Белл);
2. Проанализировать уровень удовлетворенности браком у супругов с применением опросника В.В. Столина и соавторов;
3. Определить тип полоролевых установок родителей на основе методики Сандры Бем (BSRI);
4. Выявить преобладающие стратегии поведения супругов в конфликтных ситуациях (по методике Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана).

Проведённое исследование позволит глубже понять механизмы внутрисемейного взаимодействия в многодетных семьях и предложить рекомендации, направленные на поддержку их устойчивости в условиях современных социальных изменений.

В исследовании приняли участие 30 многодетных семей. Основными критериями включения в выборку были: наличие трёх и более несовершеннолетних детей, совместное проживание супругов, согласие на участие в исследовании. Возраст родителей варьировался от 30 до 50 лет, длительность брака – от 7 до 25 лет. Все участники были условно разделены на две подгруппы в зависимости от количества детей (3–4 ребёнка и 5 и более), что позволило учитывать возможное влияние количества детей на семейные установки и взаимодействия.

Методы исследования:

1. Методика PARI (Parental Attitude Research Instrument), адаптированная Е.С. Шефер и Р.К. Беллом, использовалась для изучения родительских установок. Анализировались такие шкалы, как «враждебность», «всепоглощенность», «демократичность», «авторитарность», «тревожность» и др. Это позволило выявить преобладающий стиль родительства в многодетных семьях [5].
2. Опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.А. Романова, Г.П. Бутенко) применялся для оценки субъективного восприятия семейных

отношений супругами. Исследовались компоненты эмоциональной близости, уважения, доверия и общности жизненных целей.

3. Полоролевой опросник Сандры Бем (BSRI) использовался для определения полоролевой идентичности родителей. Методика позволила классифицировать участников как маскулинных, фемининных, андрогинных или не определившихся в своих гендерных ролях.

4. Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) предназначалась для диагностики предпочтительных стратегий поведения в семейных конфликтах. Оцениваемыми параметрами были склонность к сотрудничеству, компромиссу, избеганию, приспособлению и соперничеству [1].

Исследование проводилось в индивидуальном порядке. Все участники заполняли тестовые материалы анонимно, в комфортных условиях, с возможностью задать уточняющие вопросы. В среднем время прохождения опроса составляло 60-75 минут. Результаты обрабатывались с применением методов математико-статистического анализа, включая корреляционный анализ (коэффициент Пирсона), факторный анализ и сравнительный анализ средних значений (t-критерий Стьюдента).

Анализ данных, полученных с помощью методики PARI, показал, что наиболее выраженными установками у родителей из многодетных семей являются:

- Высокая степень тревожности и чувства долга по отношению к детям, особенно у матерей (в 76% случаев);
- Склонность к авторитарности, выраженная в контроле и высокой требовательности, присутствовала у 58% отцов;
- Установки на самопожертвование и всепоглощенность родительской ролью доминировали у 63% матерей, особенно в семьях с пятью и более детьми;

– Вместе с тем, демократические установки и стремление к диалогу с детьми встречались чаще в семьях с меньшим количеством детей (3–4 ребёнка) – около 41%.

Эти результаты говорят о том, что с ростом числа детей возрастает родительская перегрузка, что может приводить к усилению контролирующих и гиперответственных установок.

Уровень удовлетворённости браком в целом оказался средним или ниже среднего у 67% респондентов. Женщины чаще выражали эмоциональное истощение, указывая на недостаток поддержки, а мужчины — на нехватку совместного времени и интимной близости. Однако в семьях с выраженной совместностью и гибким распределением обязанностей уровень удовлетворённости браком был заметно выше.

– Высокая удовлетворённость браком была зафиксирована лишь у 18% пар, где оба супруга демонстрировали андрогинные черты (по данным BSRI) и равноправное участие в семейной жизни.

– Низкий уровень удовлетворённости чаще встречался в парах с выраженной традиционной ролевой моделью, особенно при эмоциональной отстраненности отца.

Анализ полоролевых установок показал, что

– Андрогинный тип был определён у 34% участников — в основном это респонденты до 40 лет. Эти родители характеризовались более высоким уровнем гибкости в распределении семейных обязанностей.

– Фемининный тип (35%) чаще встречался у матерей, особенно в семьях с тремя детьми. Он ассоциировался с высокой эмоциональной чувствительностью, но также и с уязвимостью к перегрузке.

– Маскулинный тип (18%) наблюдался у части отцов и сопровождался повышенной склонностью к доминированию и контролю.

Таким образом, полоролевые установки оказывали заметное влияние на распределение семейных обязанностей и стиль взаимодействия между супругами.

Поведение в конфликтных ситуациях:

– Наиболее распространёнными стратегиями конфликтного взаимодействия были: уклонение (48%) и приспособление (34%), особенно у женщин.

– Сотрудничество как конструктивная модель встречалось в 23% случаев и чаще ассоциировалось с высоким уровнем брачной удовлетворенности и андрогинным ролевым типом.

– Соперничество и жёсткое доминирование чаще наблюдались в семьях с традиционным разделением ролей, и сопровождалось высокой конфликтностью и эмоциональной дистанцией.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые взаимосвязи:

– Обнаружена устойчивая корреляция между родительскими установками на контроль (по PARI) и низким уровнем удовлетворённости браком ($r = -0,54$, $p < 0,01$).

– Андрогинность по BSRI положительно коррелирует с установками на сотрудничество в конфликте ($r = 0,48$, $p < 0,01$).

– Высокий уровень тревожности у матерей (по PARI) связан с уклонением от конфликта ($r = 0,45$).

– В парах с высокой удовлетворённостью браком чаще присутствуют установки на демократичное воспитание и взаимную поддержку.

Полученные результаты позволяют более глубоко понять специфику внутрисемейных взаимодействий в многодетных семьях в условиях современных социальных трансформаций. Актуальность темы обусловлена усиливающимися демографическими вызовами, нестабильностью социальной среды, а также изменением гендерных и семейных ролей в постиндустриальном обществе.

Анализ родительских установок показал, что многодетные родители часто ориентированы на высокую ответственность, самопожертвование и контроль. Эти установки, с одной стороны, отражают стремление обеспечить благополучие большого количества детей, но с другой — могут приводить к

эмоциональному выгоранию, особенно у матерей. Это подтверждает теоретические положения Е.С. Шефер и Р.К. Белла о связи тревожности и контроля с уровнем психологического напряжения в семье.

Полоролевые установки родителей оказались значимым фактором, влияющим на характер супружеского взаимодействия. Наиболее адаптивной и конструктивной моделью показал себя андрогинный стиль, сочетающий в себе как маскулинные, так и фемининные качества, способствующие гибкости, взаимопониманию и сотрудничеству. Это перекликается с исследованиями С. Бем, утверждающими, что андрогинность способствует более успешной адаптации к разнообразным жизненным ролям.

Интересным оказалось то, что традиционные ролевые установки, при всей своей устойчивости, чаще ассоциировались с более высоким уровнем конфликтности и сниженной брачной удовлетворённостью. В условиях многодетности, где распределение обязанностей критически важно, жёсткое следование ролевым стереотипам может приводить к перегрузке одного из супругов, чаще – матери, и, как следствие, к росту эмоционального напряжения и конфликтов.

Конфликтное поведение также демонстрировало зависимость от установок и ролей: уклонение от конфликта и приспособление доминировали у женщин, в то время как соперничество чаще встречалось у мужчин с маскулинным профилем. Это указывает на необходимость развития у партнёров навыков конструктивного взаимодействия и открытого диалога.

Влияние социальных изменений – цифровизации, роста информационной нагрузки, нестабильности занятости и смещения ценностей – делает многодетную семью особенно уязвимой. Вместе с тем, результаты исследования показывают, что в семьях, где присутствует гибкость, взаимопонимание и поддержка, негативные эффекты внешней среды могут быть значительно снижены. Это подчёркивает роль семьи не только как института социализации, но и как потенциального ресурса устойчивости в условиях перемен.

Проведённое исследование позволило выявить значимые особенности семейного взаимодействия в многодетных семьях в условиях современных социальных изменений. Основные выводы, сделанные на основе анализа данных, подтверждают важность таких факторов, как родительские установки, удовлетворённость браком, полоролевые ориентации и стиль конфликтного поведения супругов.

– Во-первых, в многодетных семьях наиболее выражены родительские установки на самопожертвование и высокий контроль, что связано с объективной нагрузкой и ответственностью за большое количество детей.

– Во-вторых, уровень удовлетворённости браком у таких семей в среднем ниже, особенно при наличии жёсткого разделения ролей и отсутствии эмоциональной поддержки.

– В-третьих, полоролевые установки существенно влияют на стиль взаимодействия: андрогинность способствует гармонии и снижению конфликтности, тогда как маскулинность или фемининность, в «чистой» форме, могут снижать адаптивность.

– В-четвёртых, наиболее эффективной стратегией поведения в конфликтных ситуациях является сотрудничество, тогда как избегание и соперничество ассоциируются с высоким уровнем напряжения и неудовлетворённости.

Список источников

1. Алешина, Ю.Е. Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман. – М.: Изд-во МГУ, 1995.

2. Баумайнд, Д. Стиль родительского воспитания и развитие социального поведения у детей / Д. Баймайнд // Вопросы психологии. – 2002. – № 4. – С. 105-116.

3. Биктимирова, Е.Р. Влияние многодетной семьи на социальный интеллект дошкольников / Е.Р. Биктимирова, А.Ю. Фаррахова // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-

практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 166-173

4. Гурко, Т.А. Многодетные семьи в современной России: социальные риски и ресурсы / Т.А. Гурко // Социс. – 2019. – № 6. – С. 118–126.

5. Шефер, Е.С. PARI: Исследование родительских установок / Е.С. Шефер, Р.К. Белл. – М.: Прогресс, 1983. (Schaefer, E.S. & Bell, R.K., 1958. Development of a parental attitude research instrument).

6. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.

УДК 159

Безбородова Адель Оскаровна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹www.adel@inbox.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Безбородова Адель Оскаровна,
www.adel@inbox.ru***

КОГНИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ ОТНОСИТЕЛЬНО БОЛЕЗНИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИХ СВЯЗЬ С УРОВНЕМ ПРИНЯТИЯ ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности когнитивных установок относительно болезни у пожилых людей и их взаимосвязь с уровнем принятия возраста. Проанализированы современные клинико-психологические подходы к понятию старения, метакогнитивным стратегиям, восприятию болезни и возрастной идентичности. Подчеркивается значимость когнитивных установок как факторов, способствующих либо мешающих психологической адаптации в позднем возрасте. Особое внимание уделяется влиянию негативных установок на мотивацию к лечению, а также риску когнитивных нарушений, таких как деменция. Освещена роль метакогниций, социальной среды и стереотипов (эйджизма) в формировании отношения к болезни и

возрасту. Отмечается важность психологической, социальной и семейной поддержки в формировании адаптивных установок и повышении качества жизни. Приведены данные современных исследований, демонстрирующие тесную связь между установками, принятием возраста и психическим состоянием. Статья представляет интерес для специалистов в области геронтопсихологии, клинической психологии и социальной работы.

Ключевые слова: пожилой возраст, когнитивные установки, принятие возраста, болезнь, старение, психологическая адаптация, метакогниция, эйджизм, внутренняя картина болезни, психологическая поддержка.

Bezborodova Adele Oskarovna¹, Chuikova Tatyana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹www.adel@inbox.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Corresponding author: Adele O. Bezborodova, www.adel@inbox.ru

COGNITIVE ATTITUDES ABOUT THE DISEASE IN OLDER PEOPLE AND THEIR RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF ACCEPTANCE OF AGE

Abstract. The article examines the features of cognitive attitudes about the disease in the elderly and their relationship with the level of acceptance of age. Modern clinical and psychological approaches to the concept of aging, metacognitive strategies, perception of disease and age identity are analyzed. The importance of cognitive attitudes as factors contributing to or hindering psychological adaptation in later life is emphasized. Particular attention is paid to the impact of negative attitudes on motivation for treatment, as well as the risk of cognitive impairments such as dementia. The role of metacognitions, social environment and stereotypes (ageism) in shaping attitudes towards illness and age is highlighted. The importance of psychological, social and family support in the formation of adaptive attitudes and improving the quality of life is noted. The data of modern research are presented,

demonstrating a close relationship between attitudes, acceptance of age and mental state. The article is of interest to specialists in the field of gerontopsychology, clinical psychology and social work.

Keywords: old age, cognitive attitudes, acceptance of age, illness, aging, psychological adaptation, metacognition, ageism, internal picture of illness, psychological support.

Старение населения сопровождается не только ростом числа пожилых людей, но и увеличением распространенности хронических заболеваний. Болезнь, как психосоциальное явление, влияет не только на телесную сферу, но и на когнитивное и эмоциональное состояние человека. Пожилой возраст связан с осознанием неизбежности возрастных изменений, что требует особых психологических ресурсов. Когнитивные установки относительно болезни и старения могут выступать как факторы адаптации либо дезадаптации, влияя на качество жизни и психическое здоровье. В клинко-психологической практике возрастает необходимость учитывать эти установки при сопровождении пожилых пациентов. Цель данной статьи – рассмотреть теоретические подходы к изучению когнитивных установок относительно болезни и их связь с уровнем принятия возраста, а также обозначить роль клинического психолога в работе с данными аспектами в геронтопсихологическом контексте.

Когнитивные установки представляют собой устойчивые системы представлений человека о себе, окружающем мире и происходящих событиях. В контексте болезни установки формируются под воздействием личного опыта, социальных стереотипов и информации, полученной от медицинских специалистов. У пожилых людей такие установки часто окрашены в негативный тон: болезнь воспринимается как наказание, слабость или признак беспомощности. С возрастом когнитивная гибкость снижается, что может способствовать закреплению негативных установок. Исследование университета Пенсильвании показало, что позитивные ожидания старения связаны с лучшими когнитивными функциями, что подтверждает важность

работы с установками в пожилом возрасте. В то время как негативные мысли о старении могут вызвать риск развития болезни Альцгеймера.

Принятие возраста – это внутренний процесс согласия с фактом старения и включения этого факта в личную идентичность. В психологии выделяют различные уровни принятия: от отрицания до адаптации. Принятие способствует снижению тревожности, улучшению самочувствия и большей адаптивности. А.И. Мелехин акцентирует внимание на роли метакогнитивных способностей, таких как рефлексия и саморегуляция, в принятии возрастных изменений. Низкий уровень принятия возраста может усиливать страх болезни, катастрофизацию симптомов и негативное восприятие тела.

Болезнь в пожилом возрасте воспринимается не только как биомедицинское состояние, но и как символ старения, утраты контроля, зависимости. Восприятие болезни включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты – внутреннюю картину болезни. Негативные когнитивные схемы (например, «болезнь – конец жизни») могут усиливать тревожность и снижать мотивацию к лечению. Стереотипы и эйджизм в обществе также формируют установки, при которых болезни воспринимаются как нечто «нормальное и неизбежное» для стариков, что снижает критичность и соблюдение рекомендаций. Исследование, опубликованное в журнале «Aging & Mental Health» показало, что негативные представления о старении увеличивают риск когнитивных нарушений, включая деменцию.

Психологическая поддержка для пожилых людей, в том числе со стороны государства, общества и близких, является важным фактором в борьбе с негативными установками и возрастными трудностями. Важно, чтобы государственные и общественные структуры предоставляли доступ к психосоциальной поддержке, обеспечивая социальную и психологическую помощь через различные программы, инициативы и консультации. Поддержка со стороны близких людей также играет ключевую роль, помогая сохранить эмоциональное благополучие и уверенность в себе.

Помимо этого, эффективная психологическая помощь может включать психообразование, когнитивно-поведенческую терапию, методы принятия и ответственности (АСТ), а также работу с утратой и поиском смысла в жизни и болезни. Особое внимание следует уделять уважению к жизненному опыту пожилых людей, что позволяет избежать директивного подхода и стимулировать самостоятельность и осознанность в преодолении жизненных трудностей. Совместная работа государства, общества и семьи создает прочную основу для того, чтобы пожилой человек воспринимал болезни и изменения как неотъемлемую часть жизненного пути, а не трагедию, и мог активно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

Когнитивные установки относительно болезни и принятие возраста оказывают значительное влияние на адаптационные ресурсы пожилого человека. Формирование позитивных установок и поддержка принятия возраста – ключевые задачи в геронтопсихологии. Эффективная помощь возможна при комплексном подходе, включающем как психологическую, так и социальную поддержку. Будущие исследования могут быть направлены на выявление стратегий психологического вмешательства, способствующих улучшению психического здоровья пожилых пациентов.

Список источников

1. Мелёхин, А.И. Метакогнитивные способности в пожилом возрасте: специфика и предикторы / А.И. Мелёхин // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 3. – С. 47-62.
2. Рабхеру, К. Стратегии улучшения психического здоровья и снижения риска развития психических расстройств у пожилых людей: почему об этом должно позаботиться государство? / К. Рабхеру // Consortium Psychiatricum. – 2022. – Т. 3. – № 1. – С. 22-28.
3. Юсупов, И.М. Возрастные изменения когнитивных функций у пожилых людей / И.М. Юсупов, Ю.В. Мишина // Доказательная педагогика, психология. – 2017. – № 2. – С. 121-128.

4. medicalxpress.com: сайт. – 2024. – URL: <https://medicalxpress.com/news/2024-10-positive-outlook-aging-cognitive.html> (дата обращения: 12.04.2025).

5. mk.ru: сайт. – 2024. – URL: <https://www.mk.ru/social/2024/11/02/uchenye-vyyasnili-chto-mysli-o-starenii-privodyat-k-bolezni-alcgeymera.html> (дата обращения: 12.04.2025).

УДК 159.99

Битинайте Кристина Хари-Рудольфовна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹bitinaite@list.ru

²farrahovaa@list.ru

Автор, ответственный за переписку: Битинайте Кристина Хари-Рудольфовна, bitinaite@list.ru

СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС ЖЕНЩИН КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи между социальным статусом женщин и их удовлетворенностью браком. В работе анализируется социальный статус, определяемый совокупностью факторов, таких как образование, профессия, доход и занимаемая позиция в обществе, как ключевой фактор, влияющий на субъективное восприятие брака. Целью исследования является концептуальное осмысление механизмов, посредством которых социальный статус женщины формирует ее ожидания от брака, стиль взаимодействия с супругом и общее ощущение благополучия в семейной жизни. Рассматриваются теоретические модели, объясняющие влияние гендерных ролей, экономической независимости и власти в отношениях на удовлетворенность браком. Анализируется роль социального статуса в формировании самооценки женщины и ее уверенности в себе, что, в свою

очередь, влияет на качество супружеских отношений. Представлены различные подходы к измерению удовлетворенности браком и их применимость в контексте социального статуса. Исследование посвящено рассмотрению сложных отношений между социальным статусом женщины, ее ролью в обществе и тем, насколько она счастлива в браке. В заключение обозначаются перспективные направления для эмпирических исследований, направленных на изучение особенностей влияния различных аспектов социального статуса на удовлетворенность браком у женщин.

Ключевые слова: социальный статус, удовлетворенность браком, гендерные роли, супружеские отношения, экономическая независимость, власть в отношениях, самооценка, теоретическая модель, гендерные стереотипы, психологическое благополучие.

Bitinaite Kristina Hari-Rudolfovna¹, Farrakhova Aigul Yurisovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹bitinaite@list.ru

²farrahovaa@list.ru

Corresponding author: Kristina H. Bitinaite, bitinaite@list.ru

THE SOCIAL STATUS OF WOMEN AS A FACTOR DETERMINING SATISFACTION WITH MARRIAGE

Annotation. This theoretical article examines the relationship between women's social status and marital satisfaction. It analyzes social status, defined by factors like education, profession, income, and societal position, as a key influence on subjective marital perception. The study aims to conceptualize the mechanisms through which a woman's social status shapes her marital expectations, interaction style with her spouse, and overall well-being in family life. Theoretical models explaining the impact of gender roles, economic independence, and power dynamics on marital satisfaction are explored. The role of social status in shaping a woman's self-esteem and self-confidence, which in turn affects marital quality,

is analyzed. Various approaches to measuring marital satisfaction and their applicability in the context of social status are presented. This research focuses on the complex interplay between a woman's social standing, her societal role, and her happiness within her marriage. In conclusion, promising directions for empirical research are outlined, focusing on the nuanced effects of different social status aspects on women's marital satisfaction.

Keywords: social status, satisfaction with marriage, gender roles, marital relations, economic independence, power in relationships, self-esteem, theoretical model, gender stereotypes, psychological well-being.

Высокий социально-экономический статус, обусловленный успешной карьерой, предоставляет женщинам большую финансовую независимость и возможность влиять на принятие семейных решений. Однако, это часто сопряжено с ограниченным временем для семьи, что может приводить к конфликтам и напряженности в отношениях с супругом. Взаимодействие может строиться на принципах партнерства и делегирования обязанностей (например, использование услуг нянь, домработниц), но также может привести к чувству нехватки времени для близких отношений и недовольству партнера. Успех женщины в карьере может восприниматься мужчиной как угроза его статусу и традиционным гендерным ролям.

Низкий или средний социально-экономический статус, характерный для домохозяек, часто приводит к финансовой зависимости от супруга, что может ограничить их возможности в принятии решений и формировании собственной идентичности вне семьи. Это может создавать дисбаланс власти в отношениях и повышать риск домашнего насилия. Однако, следует отметить, что не все домохозяйки испытывают чувство зависимости; некоторые выбирают этот образ жизни осознанно и получают удовлетворение от ухода за семьей.

Финансовые вопросы часто становятся основным источником конфликтов в супружеских отношениях. Низкий уровень дохода может приводить к повышенному стрессу, что, в свою очередь, негативно влияет на

общение и понимание между партнёрами. Дефицит средств нередко вызывает споры по поводу бюджета, расходов и приоритетов, усугубляя существующие проблемы. В семьях с ограниченными финансовыми возможностями конфликты чаще возникают из-за сложностей в удовлетворении базовых потребностей, таких как жильё, питание, здравоохранение и образование детей. В противоположность этому, достаточный доход создаёт более благоприятные условия для формирования крепких и стабильных отношений, уменьшая стресс, связанный с финансовыми трудностями, и позволяя супругам сосредоточиться на других аспектах своей жизни. Однако высокий доход сам по себе не является гарантией счастья в браке; важно, как супруги управляют своими финансами и распределяют ответственность за семейный бюджет.

Согласно теории экономической зависимости, уровень дохода оказывает прямое влияние на стабильность и качество супружеских отношений. Значительный доход может обеспечить финансовую безопасность, что снижает уровень стресса и конфликтов на денежной почве. Пары с высокими доходами имеют доступ к лучшим ресурсам, таким как образование и медицинские услуги, что может способствовать гармоничному взаимодействию. В то же время финансовые затруднения могут стать серьёзным источником стресса и конфликтов, что подтверждается исследованиями, показывающими, что пары, испытывающие финансовые проблемы, чаще сталкиваются с разводами [1].

Традиционные модели семейных отношений, в которых женщина исполняет роль домохозяйки, характеризуются четким разделением функций между партнерами. В таких семьях мужчина, как правило, выступает в роли основного кормильца, в то время как женщина занимается ведением домашнего хозяйства и заботой о детях. Это распределение ролей, описанное в теории разделения труда Г. Симмеля, имеет глубокие социальные и экономические корни и значительно влияет на динамику отношений между супругами [2].

Ясное разделение ролей в традиционных семьях подразумевает, что каждый партнер выполняет определенные функции, которые воспринимаются как нормальные в данной модели:

– Мужчина, обладая финансовой ответственностью, зарабатывает основной доход, что позволяет семье поддерживать необходимый уровень жизни. Эта роль основана на традиционных представлениях о мужественности и ответственности, что придает мужчине статус и социальное уважение.

– Женщина в этой модели обычно отвечает за ведение домашнего хозяйства, заботу о детях и выполнение повседневных обязанностей. Хотя ее деятельность часто недооценена с экономической точки зрения, она критически важна для функционирования семейной жизни.

Зависимость женщины от мужа в рамках такой модели семейных отношений приводит к тому, что социально-экономический статус женщины в значительной степени зависит от дохода и карьеры ее супруга. Это создает ряд последствий:

– Женщины, не имея собственных источников дохода, становятся зависимыми от заработка мужа. Такая зависимость может ограничивать их финансовые возможности и способность принимать самостоятельные решения.

– Ограничение возможностей для профессионального роста: В традиционных семьях женщины часто жертвуют своими карьерными амбициями ради воспитания детей и ведения домашнего хозяйства. Как отмечает социология семьи, это может препятствовать их профессиональному развитию и реализации личностного потенциала.

В рамках теорий конфликта, восходящих к марксистской традиции и развитых такими социологами, как Р. Дарендорф, семья рассматривается не как гармоничная система, а как поле борьбы за власть и ресурсы. Ключевым аспектом данного подхода является концепция неравенства, проявляющегося в различных формах: во-первых, неравенство в распределении власти, обусловленное гендерными ролями и социально-экономическим статусом (СЭС), приводит к дисбалансу влияния при принятии решений и, как следствие, к конфликтам. Во-вторых, конкуренция за ограниченные ресурсы (финансы, время, внимание, эмоциональная поддержка) порождает конфликты, связанные с контролем над этими ресурсами. В-третьих, неравномерное распределение

домашних обязанностей, зачастую возлагающее основную часть работы на женщин, создает ощущение несправедливости и перегрузки. В-четвертых, различия в образовании и профессиональных достижениях могут стать причиной конфликтов, основанных на ощущении превосходства. Наконец, идеологические разногласия (в политических, религиозных и других сферах) также выступают источником напряжения в семейных отношениях.

Функционалистская перспектива, основанная на идеях Т. Парсонса и Р. Бейлза, акцентирует внимание на роли семьи как важнейшего социального института, обеспечивающего функционирование и стабильность общества. Семья выполняет следующие ключевые функции: социализация подрастающего поколения, передача культурных ценностей и норм; обеспечение эмоционального благополучия и чувства принадлежности своим членам; воспроизводство населения; экономическая поддержка и обеспечение материальных потребностей; и регуляция сексуального поведения в соответствии с социальными нормами. Функционалисты подчеркивают, что для успешного выполнения этих функций необходима стабильность и гармония в семье. Кроме того, они утверждают, что семьи с более высоким социально-экономическим статусом обладают большими возможностями для эффективного выполнения своих социальных ролей, благодаря доступу к большему количеству ресурсов [2].

Таким образом, теории конфликта и функционализма предлагают противоположные, но взаимодополняющие взгляды на семью. Конфликтологи акцентируют внимание на неравенстве и борьбе за власть, в то время как функционалисты подчеркивают роль семьи в поддержании социального порядка. Понимание обеих перспектив позволяет получить более полное и многогранное представление о динамике семейных отношений.

Список источников

1. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – СПб: Речь, 2001. – 144 с.

2. Парсон, Т. Система современных обществ / Т. Парсон. – пер. с англ. Л.А. Седова, А.Д. Ковалев. – Москва: Аспект Пресс, 1998. – 270 с.

УДК 159.9

Бобровникова Наталия Сергеевна¹, Хрипкова Анастасия Дмитриевна²

^{1,2}Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия

¹vicious.angel@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5192-3882>

²nastkhr@gmail.com

Автор, ответственный за переписку: Бобровникова Наталия Сергеевна, vicious.angel@yandex.ru

МЕСТО И РОЛЬ ЦИФРОВИЗАЦИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу влияния цифровизации на процесс социализации подростков в современном обществе. Выявлены как положительные (расширение коммуникативных и образовательных возможностей), так и отрицательные (отрыв от реальности, цифровая зависимость) последствия цифровизации. Основная цель работы – определить ключевые аспекты влияния цифровых технологий на личность подростка. Авторы дают определение понятиям «цифровая социализация» и «цифровая идентичность». Анализируют механизмы конструирования цифровой идентичности, а также её связь с реальной социализацией. Особое внимание уделено роли социальных сетей и онлайн-игр в контексте социализации. Выделены особенности развития личности в цифровой среде: гибкость идентичности, значимая роль онлайн-игры и разделение личности. На основе анализа данных авторами сделаны выводы о необходимости баланса между цифровым и реальным взаимодействием.

Ключевые слова: цифровизация, социализация, подросток, цифровая социализация, цифровая идентичность, личность, технологии, общество, коммуникация, нормы.

Bobrovnikova Natalia Sergeevna¹, Khripkova Anastasia Dmitrievna²

^{1,2}*Tolstoy Tula State Pedagogical University, Tula, Russia*

¹*vicious.angel@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5192-3882>*

²*nastkhr@gmail.com*

Corresponding author: Natalia S. Bobrovnikova, vicious.angel@yandex.ru

THE PLACE AND ROLE OF DIGITALIZATION IN THE SOCIALIZATION OF ADOLESCENTS

Annotation. The article is devoted to the theoretical analysis of the impact of digitalization on the process of socialization of adolescents in modern society. Both positive (expansion of communication and educational opportunities) and negative (separation from reality, digital dependence) consequences of digitalization are revealed. The main purpose of the work is to identify the key aspects of the influence of digital technologies on the personality of a teenager. The authors define the concepts of «digital socialization» and «digital identity». The mechanisms of digital identity construction are analyzed, as well as its connection with real socialization. Special attention is paid to the role of social networks and online games in the context of socialization. The features of personality development in the digital environment are highlighted: the flexibility of identity, the significant role of online play and the separation of personality. Based on the data analysis, the authors draw conclusions about the need for a balance between digital and real interaction.

Keywords: digitalization, socialization, teenager, digital socialization, digital identity, personality, technology, society, communication, norms.

Прежде чем человек станет частью социума, ему необходимо усвоить определенные правила и нормы общества. В современном мире процесс социализации может проходить не только в условиях реального пространства,

но и в виртуальной сфере. Молодежь все чаще для удовлетворения основных социальных потребностей использует различные цифровые технологии. В виртуальном мире можно общаться с друзьями, устраивать личную жизнь, учиться и даже работать. Специфика формата социализации не исключает её основной функции: передачи социокультурного опыта.

С помощью институтов социализации личность приобретает свои характеристики и аспекты, например, характер. Такие институты принято разделить на первичные и вторичные. Как правило, к первичным относят семью и родителей, оказывающих непосредственное влияние на социальное развитие, а вторичные представлены социальными сферами, оказывающими лишь косвенное воздействие (СМИ, государство, армия и т.д.).

Актуальная проблема социализации заключается в том, что роль вторичных институтов начинает набирать обороты. Мнение звезд шоу-бизнеса или популярных медиа-персон все реже ставится под сомнение молодых людей, тем самым, укрепляя их авторитет. Причиной выросшей популярности СМИ как института социализации является цифровизация. Ведь именно цифровые технологии стали заменой и альтернативой живого общения. Современная социализация проходит в цифровом пространстве [6].

С одной стороны, цифровые технологии облегчают жизнь, даже имеют благоприятное воздействие. Молодежь может использовать гаджеты для общения с родственниками и друзьями из любой точки мира, разбираться в учебном материале в интересной форме и т.д. Но, с другой стороны, цифровизация имеет и ряд недостатков. Одна из актуальных проблем - отрыв от действительности. Дети и подростки настолько часто проводят время перед экранами, что реальная коммуникация начинает вызывать трудности. Снижается способность к эмпатии и активному слушанию собеседника. Отсюда вытекает следующий минус – зависимость. Многие представители цифрового поколения уже не могут представить себя в отрыве от технологий. Нарушение коммуникации и взаимодействий в реальном мире вынуждает искать общение в соцсетях [5].

Рассматривая развитие личности в условиях социальных изменений, Джонатан Смит пришел к выводу, что у современной молодежи происходит деформация ценностей, а именно, популяризация использования сети Интернет. Таким образом, в 2014 году ученый ввел понятие «цифровая социализация». Его можно рассматривать как «опосредованный инфокоммуникационными технологиями процесс овладения и присвоения индивидом социального опыта и социальных связей, которые он приобретает в онлайн-контекстах, воспроизводство этого опыта и социальных отношений в множественной реальности окружающего мира». О.В. Дудкина выделяет основные компоненты цифровой социализации:

- цифровая культура (ценности);
- цифровое обучение (компетентность и грамотность);
- цифровое развитие личности (цифровая идентичность);
- цифровое воспитание [3].

Цифровая социализация начинается ещё в дошкольном или младшем школьном возрасте. Поэтому для подростка приобретает огромное значение сети Интернет и цифровых технологий, виртуальный мир становится местом постоянного прибывания, источником социальных норм и правил. Выделенная Л. С. Выготским зона ближайшего развития, уже определяется не той помощью, которую может оказать взрослый, а информационными технологиями. Таким образом, цифровая социализация обуславливает развитие подростка [2].

Подростковый возраст характеризует значимость и актуальность изучения проблемы цифровой социализации. По мнению Д.Б. Эльконина, подростковый возраст определяется рамками 11-15 лет. В этот этап жизни ведущим видом деятельности, способствующей формированию важных психологических изменений, становится интимно-личностное общение со сверстниками. Это выражается в стремлении понимать окружающих, осознавать себя как личность и субъект социальных взаимодействий, а также усваивать принципы, регулирующие взаимоотношения между людьми.

Предложенная периодизация также указывает на следующие психологические новообразования:

- чувство «взрослости»;
- потребность в самоуважении;
- самооценка;
- критическое отношение к окружающим.

Отдельного внимания заслуживает социальная ситуация развития, в которой происходит становление личности подростка. Характерной особенностью этого возраста является рост социальной вовлеченности и трансформация отношений с педагогами, ровесниками и семьей. Контакты со сверстниками постепенно выходят за рамки учебы: возникают подростковые группы по интересам, где усваиваются нормы поведения и этические принципы коммуникации.

На основе взаимодействия личности с социумом в процессе социализации происходит усвоение ценностей и их дальнейшая интерпретация, формирование собственного отношения к ним. Результатом этого процесса является формирование личностной идентичности, т.е. осознания себя в окружающем мире. Учитывая специфику формы социализации, её цифровизацию, результат тоже подвержен изменениям. В результате цифровой социализации появляется новый тип проявления индивидуальности - виртуальная идентичность.

Для определения этого понятия стоит изучить характерные особенности. Во-первых, это понятие отражает лишь ту цифровую активность, которая направлена на преобразование виртуального мира, сконструированного компьютерной графикой. Во-вторых, высокая гибкость цифровой идентичности, легкое её видоизменение до неузнаваемости в кратчайшие сроки. В-третьих, её множественность [1]. Таким образом, цифровая идентичность — это «совокупное осознание и переживание своей компетентности, тождественности и уникальности в мире цифровых технологий, включающее ценностное отношение к себе, другим людям,

информации и интернету в целом, характеризующееся целенаправленностью действия и умением полноценно решать задачи при помощи цифровых технологий, сопровождающееся формированием новых смыслов деятельности» [7].

В контексте развития личности подростка в цифровой среде можно выделить несколько особенностей [4]:

1. Возможность создания любой идентичности. Подросток в виртуальном пространстве может сконструировать себе любую личность, исходя из своих предпочтений и внешних условий. Цифровая идентификация подростка достаточно гибкая и вариативная, созданную личность можно легко заменить и переделать до неузнаваемости. Это обуславливается анонимностью, например, в социальных сетях.

2. Разделение личности. Подросток разрывается в двух противоположных контекстах: виртуальном и реальным.

3. Распространенность онлайн-игр. С помощью выдуманной реальности, подросток может примерять на себя различные образы, роли и функции. Это способствует преодолению кризиса идентичности.

Современное общество всё больше зависит от процессов цифровизации, которые пронизывают все сферы жизни общества. Виртуальное пространство стало неотъемлемой частью реальности, создавая двойственную среду, где виртуальное и реальное сосуществуют и взаимно дополняют друг друга. Размывание границ между физическим и цифровым пространством приводит к тому, что подросток всё реже воспринимает их как отдельные реальности – они сливаются в единый гибридный опыт. Таким образом, цифровизация не просто меняет социализацию подростков – она создаёт принципиально новую среду для становления и дальнейшего развития личности.

Список источников

1. Войскунский, А.Е. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование / А.Е. Войскунский, А.С. Евдокименко, Н.Ю. Федунина // Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 2. – С. 98-121.
2. Каргапольцева, Н.А. Цифровая социализация подростка как актуальный феномен научно-педагогического исследования / Н.А. Каргапольцева, Е.Е. Капкова // Вестник ОГУ. – 2022. – № 4 (236). – С. 40-46.
3. Кузнецова, Е.А. Цифровая социализация молодежи / Е.А. Кузнецова // Социология. – 2023. – № 3. – С. 59-66.
4. Оконечникова, Л.В. Об идентичности подростков, играющих в онлайн-игры / Л.В. Оконечникова, И.Е. Скворцов, В.В. Савельев // Проблемы образования, науки и культуры. – 2022. – № 4. – С. 199-207.
5. Тихонова, П.А. Социализированность школьников в условиях цифровизации / П.А. Тихонова // Молодой ученый. – 2023. – № 47 (494). – С. 202-203.
6. Тоганова, Ж.К. Цифровая социализация: дети и подростки в современном информационном пространстве / Ж.К. Тоганова, М.Б. Сыздыкова // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2024. – № 1 (64). – С. 144-154.
7. Шнейдер, Л.Б. Пользователь в информационной среде: цифровая идентичность сегодня / Л.Б. Шнейдер В.В. Сыманюк // Психологические исследования. – 2017. – № 52. – С. 7-21.

УДК-159.9

Бочкарева Элина Вячеславовна¹, Гирфатова Альмира Равиловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,

¹elina_gsk@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Бочкарева Элина Вячеславовна,
elina_gsk@mail.ru***

РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ДОСТИЖЕНИИ УЧЕБНЫХ УСПЕХОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние когнитивных и эмоционально-волевых характеристик на академическую успешность школьников. Основное внимание уделено тому, как взаимодействуют познавательные процессы, такие как внимание, память и мышление, с личностными качествами. Подчеркивается, что совокупность этих факторов играет ключевую роль в формировании успешных учебных стратегий. Автор подчёркивает, что только в совокупности эти факторы могут дать полное понимание того, почему одни ученики достигают успеха, а другим это даётся сложнее. Отдельно отмечается необходимость учета индивидуальных различий среди учащихся при разработке образовательных программ. Обсуждаются потенциальные направления дальнейших исследований, направленных на выявление устойчивых связей между психологическими характеристиками и уровнем учебных достижений. В статье также затрагиваются практические аспекты применения полученных знаний в школьной среде. В целом, статья направлена на осмысление комплексного подхода к повышению эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: когнитивные характеристики, эмоционально-волевые качества, учебная успешность, школьники, мотивация, саморегуляция, внимание, память, мышление, эмпирическое исследование.

Bochkareva Elina Vyacheslavovna¹, Girfatova Almira Ravilovna²

^{1,2}Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹elina_gsk@mail.ru

Corresponding author: Elina V. Bochkareva, elina_gsk@mail.ru

THE ROLE OF COGNITIVE AND EMOTIONAL-VOLITIONAL CHARACTERISTICS IN ACADEMIC ACHIEVEMENT

Abstract. The article examines the influence of cognitive and emotional-volitional characteristics on the academic success of schoolchildren. Particular attention is paid to how cognitive processes, such as attention, memory, and thinking, interact with personal qualities. It is emphasized that the combination of these factors plays a key role in shaping effective learning strategies. The author highlights that only by considering these factors together can we fully understand why some students succeed while others face difficulties. The necessity of taking individual differences among students into account when developing educational programs is specifically noted. Potential directions for further research aimed at identifying stable connections between psychological characteristics and academic performance are discussed. The article also touches upon practical aspects of applying the acquired knowledge in the school environment. Overall, the paper is aimed at understanding a comprehensive approach to improving the efficiency of the educational process.

Keywords: cognitive characteristics, emotional-volitional qualities, academic success, schoolchildren, motivation, self-regulation, attention, memory, thinking, empirical research.

Проблема повышения учебной эффективности школьников остаётся одной из наиболее значимых в современной психолого-педагогической науке. В то же время проблемы успеваемости чаще всего связаны с неумением заставить себя работать систематически, самостоятельно приобретать знания, доводить начатое дело до конца, сдерживать мешающие делу побуждения и преодолевать возникающие трудности, то есть с недочётами в развитии эмоционально-волевой регуляции. Особый интерес автора представляет изучение тех индивидуально-психологических характеристик, которые непосредственно связаны с академической успеваемостью, в частности — когнитивных и эмоционально-волевых [3]. Несмотря на уже накопленные данные, важно

уточнить, как именно эти характеристики взаимодействуют и какие механизмы лежат в основе их влияния на учебные результаты [2; 5].

Цель данной работы – проанализировать особенности когнитивной и эмоционально-волевой сфер школьников и обозначить возможные векторы дальнейших исследований, направленных на понимание их вклада в учебную успешность.

Когнитивная сфера, как правило, включает в себя такие процессы, как внимание, память, мышление и восприятие. Именно через них осуществляется обработка и усвоение информации, что делает их критически важными для обучения. Например, устойчивое внимание помогает сосредоточиться на задаче, снижая риск ошибок и упущений, а нарушения в этой области могут вести к существенным трудностям в освоении материала. Хорошо развитая память обеспечивает не только запоминание, но и актуализацию знаний в нужный момент, что особенно важно при подготовке к контрольным мероприятиям [1;2]. Мышление же позволяет обрабатывать информацию на более высоком уровне – делать обобщения, устанавливая связи и находить нестандартные решения, что напрямую связано с успешностью при выполнении сложных заданий [1;2].

Эмоционально-волевые качества – такие как мотивация, саморегуляция, настойчивость – формируют ту внутреннюю опору, на которую школьник опирается в процессе обучения [4; 5]. Мотивация определяет, насколько ученик заинтересован в предмете и готов преодолевать трудности ради результата [7]. Саморегуляция проявляется в умении учащихся управлять собственными эмоциями, поведением, целенаправленно контролировать учебную деятельность [5;6]. Эффективная саморегуляция способствует лучшему планированию учебного времени, своевременному выполнению заданий, рациональному расходованию сил и ресурсов.

Исследования последних лет показывают, что между когнитивными и эмоционально-волевыми характеристиками существует тесная взаимосвязь [6]. К примеру, хорошо развитое мышление может способствовать более

осознанному выбору учебных целей, а высокая мотивация – углублённому включению в познавательную деятельность. Такая взаимосвязь усиливает общий эффект и может рассматриваться как фактор, способствующий формированию устойчивых стратегий учебного поведения [5; 7].

Тем не менее, остаётся немало открытых вопросов, особенно касающихся условий и динамики такого взаимодействия [2; 3; 5]. Образовательная среда становится всё более сложной и насыщенной, предъявляя повышенные требования не только к интеллектуальным, но и к личностным ресурсам учащихся. В связи с этим растёт значимость понимания того, какие качества и в каких сочетаниях помогают школьникам адаптироваться к учебной нагрузке и достигать высоких результатов [2].

Перспективным направлением является проведение лонгитюдных исследований, позволяющих проследить, как меняются когнитивные и эмоционально-волевые показатели по мере взросления и усложнения учебной деятельности. Также актуальны практико-ориентированные исследования, направленные на оценку эффективности развивающих программ, тренингов и методик, направленных на укрепление этих характеристик.

Таким образом, психологическое изучение когнитивных и эмоционально-волевых характеристик и их формирование – это две стороны одного и того же процесса воспитания мотивационной сферы личности школьника. Нам это представляется необходимым шагом на пути к созданию современных педагогических подходов, поскольку только через комплексное понимание этих факторов возможно обеспечить развитие личностного потенциала учащихся. Это, на наш взгляд, создаст условия для разработки эффективных психолого-педагогических программ сопровождения учащихся, направленных на развитие как познавательной, так и эмоционально-волевой сфер, и обеспечит рост их академических успехов.

Список источников

1. Арсентьева, М.В. Психологические факторы успешного обучения студентов в вузе / М.В. Арсентьева // Известия ТулГУ. Технические науки. – 2012. – № 11-2. – С. 214-221.
2. Гарашкина, Н.В. Когнитивная вовлечённость как основа проектирования учебного процесса в подготовке студентов педагогических направлений / Н.В. Гарашкина, А.А. Дружинина // Высшее образование в России. – 2023. – № 1. – С. 93-109.
3. Гасинец, М.В. Агентность учителей в формировании учебного успеха школьников: роли и убеждения / М.В. Гасинец, А.В. Капуза, М.С. Добрякова // Вопросы образования. – 2022. – № 1. – С. 75-97.
4. Киприянов, С.Н. Эмоционально-волевая сфера учеников средних классов / С.Н. Киприянов // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 1 (36). – С. 1-3.
5. Моросанова, В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В.И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – № 3. – С. 57-82.
6. Осницкий, А.К. Психология волевой саморегуляции / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 2016. – № 6. – С. 3-15.
7. Шахманова, А.Ш. Формирование у школьников мотивации достижения успехов в учебной деятельности / А.Ш. Шахманова, М.С. Джамиева // МНКО. – 2024. – № 3 (106). – С. 200-204.

УДК 159.99

Бузыкаева Лилия Маратовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Бакирский государственный педагогический университет им. М. Акмулы, Уфа, Россия

¹lilia.buzykaeva@yandex.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Бузыкаева Лилия Маратовна,
lilia.buzykaeva@yandex.ru*

НОВАЯ ГЕРМАНСКАЯ МЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ПРИ КОНФЛИКТАХ САМООБЕСЦЕНИВАНИЯ

Аннотация. В статье рассмотрена концепция Германской Новой Медицины (ГНМ), предложенная Рике Геердом Хамером, и её использование в психокоррекции при конфликтах самообесценивания. ГНМ рассматривает болезни как результат целесообразной биологической спецпрограммы (ЦБС) (в некоторых источниках переведен с немецкого как специальная биологическая программа – СБП), вызванной синдромом Дирка Хамера (СДХ) – острым конфликтным шоком. Особое внимание уделяется органам новой мезодермы и связанным с ними конфликтам самообесценивания. Описаны пять биологических законов ГНМ, регулирующих развитие и течение заболеваний. Рассмотрены конфликты самообесценивания, характерные для органов, локализующихся по опорно-двигательному аппарату и не локализующиеся по скелету. Статья подчёркивает значение психокоррекционной работы для комплексного подхода к лечению и профилактике рецидивов. ГНМ представляет собой инновационный метод, раскрывающий связь между эмоциями и болезнями, способствующий эффективному восстановлению здоровья. Также исследуется влияние психологической травмы на формирование очагов Хамера в головном мозге, что позволяет глубже понимать нейрофизиологические основы заболеваний. Психокоррекционные методы, основанные на принципах ГНМ, направлены на разрешение внутренних конфликтов, способствуя восстановлению физического и психоэмоционального благополучия пациента.

Ключевые слова: германская новая медицина, биологические законы, эволюция, психосоматика, СДХ (Синдром Дирка Хамера), ЦБС (целесообразная биологическая спецпрограмма), очаг Хамера, конфликты самообесценивания, новая мезодерма, психокоррекция.

Buzykaeva Lilia Maratovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹lilia.buzykaeva@yandex.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Lilia M. Buzykaeva, lilia.buzykaeva@yandex.ru

NEW GERMAN MEDICINE AS A TOOL OF PSYCHOCORRECTION IN SELF-DEPRECIATION CONFLICTS

Abstract. The article discusses the concept of German New Medicine (GNM), proposed by Ryke Geerd Hamer, and its application in psychocorrection during self-depreciation conflicts. GNM views diseases as the result of a purposeful biological special program (CBSP) (in some sources translated from German as a special biological program—SBP), triggered by Dirk Hamer’s Syndrome (DHS)—an acute conflict shock. Particular attention is paid to organs of the new mesoderm and related self-depreciation conflicts. The five biological laws of GNM governing the development and course of diseases are described. Conflicts of self-depreciation characteristic of both localized and non-localized skeletal structures are considered. The article emphasizes the importance of psychocorrectional work within a comprehensive approach to treatment and relapse prevention. GNM represents an innovative method that reveals the connection between emotions and illnesses, facilitating effective health restoration. The influence of psychological trauma on the formation of Hamer foci in the brain is also explored, providing deeper insights into the neurophysiological basis of diseases. Psychocorrection methods based on GNM principles aim at resolving internal conflicts, promoting physical and psychoemotional well-being in patients.

Keywords: German New Medicine, biological laws, evolution, psychosomatics, DHS (Dirk Hamer’s Syndrome), CBSP (purposeful biological special program), Hamer focus, self-depreciation conflicts, new mesoderm, psychocorrection.

Германская Новая Медицина (ГНМ) – новая парадигма в понимании симптомов и болезней. Многие считают, что ГНМ – это новое направление в психосоматике, но ГНМ принципиально отличается новым взглядом на симптомы (болезни). В психосоматике болезнь рассматривается как нарушение, дисфункция в органах и системах вследствие пережитого стресса, а в ГНМ симптом (болезнь) рассматривается как фаза восстановления или выздоровления в 90% случаев.

Основатель Германской Новой Медицины – Рике Геерд Хамер (в некоторых случаях переводят как (Райк Герд Хамер) – немецкий врач, онколог, который в течение 15 лет занимался частной практикой в качестве ведущего специалиста онкологической клиники Мюнхенского университета. Он обладал необычайным талантом в изобретении медицинских устройств и был обладателем множества патентов на них.

18 августа 1978 года Райк Герд Хамер получил страшное известие – его сын Дирк был ранен, в него случайно выстрелил итальянский принц Виктор Эммануил во время охоты. Спустя несколько месяцев, 7 декабря 1978 года, Дирк умер на руках отца. После смерти Дирка у доктора Хамера был диагностирован рак яичка, а у его супруги рак молочной железы. Поскольку они никогда серьезно не болели и вели здоровый образ жизни, Хамер предположил, что его заболевание связано со смертью сына. Будучи в то время ведущим специалистом Мюнхенского университета, доктор проанализировал истории своих пациентов, у которых были аналогичные онкологические заболевания и пришел к выводу, что незадолго до появления заболевания все его пациенты испытали неожиданный шок, острый и драматичный. Это вдохновило его на дальнейшие исследования. Следуя гипотезе, что все телесные процессы контролируются мозгом, Хамер проанализировал свыше 40 000 компьютерных томограмм мозга своих пациентов. Во всех случаях он увидел изменения в различных слоях мозга (в стволе мозга, мозжечке, паренхиме мозга, в коре головного мозга), которые получили название очаги Хамера. В зависимости от того, какой орган был болен, очаги располагались в

соответствующем слое, а то, в какой стадии находилось заболевание влияло на само качество очага. Анализ историй пациентов и их компьютерных томограмм позволил Хамеру систематизировать полученную информацию и вывести 5 биологических законов [3,4], которые стали настоящим прорывом и объяснили, как работает наше тело, и почему возникают болезни.

Согласно 5 биологическим законам, любое заболевание является не нарушением в работе тела, не дисфункцией, а специальной биологической программой (СБП). В некоторых источниках эта аббревиатура с немецкого переводится как целесообразная биологическая спецпрограмма (ЦБС). В данной статье будем придерживаться последней аббревиатуры. Так как все механизмы и реакции в организме человека оттачивались эволюцией в течении миллионов лет и все происходящее в теле человека целесообразно и имеет биологический смысл.

Неожиданный острый конфликтный шок, который способствует запуску ЦБС Хамер назвал в память о сыне Синдромом Дирка Хамера (СДХ). Целесообразная биологическая спецпрограмма запускается только при наличии СДХ.

Первый биологический закон – целесообразная биологическая спецпрограмма запускается только при наличии СДХ. Синдром Дирка Хамера – чрезвычайно острый неожиданный изолированный конфликтный шок, разворачивающийся одновременно в психике и мозге, и отражающийся в соответствующем органе тела. СДХ может быть очень большой интенсивности и длительности так и незначительной и длящейся пару секунд. Этого достаточно, чтобы запустилась ЦБС разная по интенсивности и длительности. То есть любое заболевание является программой, которая включается в случае, если происходит шок, соответствующий таким показателям как:

1. Неожиданность. Человек совершенно не готов к ситуации, он не мог ее предвидеть.

2. Драматичность. Ситуация воспринимается индивидом как невыносимая.

3. Изолированность. Человек не может ни с кем поделиться и переживает шок в одиночестве.

На уровне психики появляется процесс принудительного мышления, то есть человек ни о чем другом не может думать, кроме испытанного шока. На уровне мозга -мгновенно образуется очаг Хамера (ОХ), на уровне органа происходят процессы «клетка+» или «клетка-» в зависимости от принадлежности к зародышевым листкам.

Второй биологический закон – целесообразная биологическая спецпрограмма всегда имеет 2 фазы: конфликт активная фаза (КАФ) и постконфликтная фаза (ПКФ) [8]. КАФ продолжается до момента разрешения конфликта. Постконфликтная фаза делится на две части: ПКФ1 и ПКФ2, между ними -эпикризис (эпилептоидный или эпилептический кризис в зависимости от органа).

Третий биологический закон – в зависимости от того, каким отделом мозга управляется ткань, в которой будет, задействованная в ЦБС, ткань будет реагировать по-разному, т.е. ткани, управляемые из ствола и мозжечка, в активной фазе конфликта будут реагировать ростом клеток, а в постконфликтной фазе - деградацией, ткани же, управляемые мезодермой и эктодермой, в активной фазе конфликтаотреагируют изъязвлением, а в постконфликтной фазе восстановлением клеток.

Четвертый биологический закон – объясняет благоприятную роль бактерий в целесообразных биологических спецпрограммах.

Пятый биологический закон – любая болезнь – это часть целесообразной биологической спецпрограммы, которая направлена на выживание индивида. Основным фактором является неожиданность.

В данной статье будут рассмотрены органы, образованные из зародышевого листка, новая мезодерма и их биологические конфликты с точки зрения ГНМ. Органы новой мезодермы контролируются паренхимой мозга или белым веществом. И в активной фазе конфликта (КАФ) органы новой мезодермы реагируют процессом изъязвления, а в постконфликтной фазе

(ПКФ) процессом клетка +, то есть восстановлением клеток. Органы новой мезодермы доктор Хамер назвал органами «люкс», так как после завершения ЦБС они усиливаются, становятся крепче, сильнее, чем были до конфликта и этот процесс называется реституцией [7].

К новой мезодерме относятся органы, локализующиеся по опорно-двигательному аппарату (кости скелета, кроме надкостницы, дентин, связки, сухожилия, суставы, мышцы, поперечнополосатая мускулатура, межпозвоночные диски, мениски, синовиальные сумки, лимфатическая система, кровь, кровеносные сосуды, подкожный жировой слой, глиальная ткань) и не локализующиеся по скелету (миокард и диафрагма, селезенка, кора надпочечников, почечные паренхимы, яичники у женщин, яички у мужчин).

Для органов новой мезодермы характерны разные виды конфликтов самообесценивания в зависимости от локации в органах. Конфликт самообесценивания означает, что человек сожалеет о том, что сделал или наоборот не смог сделать и ругает себя за это. Наличие СДХ обязательна для запуска ЦБС. Если СДХ было очень сильным, интенсивным, практически на грани жизни и смерти, то ЦБС запускается в костных тканях. Менее интенсивные СДХ затронут мышцы или лимфоузлы. Разрешением конфликта будет факт того, что человек перестал обесценивать и ругать себя из-за полученного СДХ (шокового события).

Новая Мезодерма во всех таблицах и рисунках в ГНМ обозначается оранжевым цветом с красной просечкой. На пути от мозга к органу волокна перекрещиваются, т.е. левая сторона мозга управляет органами на правой стороне тела, а правая сторона мозга управляет органами на левой стороне тела. Есть исключения — миокард и паренхима почек управляется без перекрещивания, т.е. левая почка управляется из левой части мозга, а правая — из правой.

В органах новой мезодермы в конфликт активной фазе (КАФ) будут идти процессы некроза тканей и не будет никаких симптомов или будет онемение, а в поперечно -полосатой мускулатуре будут идти процессы атрофии за счет

уменьшения межклеточной жидкости. В ПКФ1 (постконфликтная фаза1) – будут такие симптомы как: отек, боль, местное повышение температуры восстанавливающегося органа.

Рассмотрим подробнее органы новой мезодермы и их конфликты:

– Лицо, не включая нижнюю челюсть – самообесценивание с тем, что «потерял лицо» [8].

– Нижняя челюсть – самообесценивание из-за того, что «невозможно кого-то укусить».

– Глазница – «поругать глаза» за форму, цвет. Или «кого-то или что-то не доглядел».

– Шея (от темечка по затылку головы до лопаток) – «интеллектуальное самообесценивание» [6].

– Грудной отдел (от лопаток до конца ребер) – «самообесценивание из-за бездушного поступка».

– Крестцово-поясничный отдел (от ребер до копчика) – «центральное самообесценивание», «я никто», «я плохая/ой мать, дочь, сестра, жена/ муж, отец, брат итд).

– Копчик – самообесценивание «не успел поджать хвост и мне его прижали» (не перебдил) или самообесценивание этой области.

– Седалищно-лобковая область – «сексуальное самообесценивание».

– Подвздошная кость – самообесценивание «не могу овладеть» или самообесценивание этой области (ругать узкий таз).

– Тазобедренный сустав, бедра – самообесценивание «не могу выдержать», «не могу выстоять» или самообесценивание этой области.

– Коленный сустав – самообесценивание «я в плохой спортивной или физической форме» или «не могу прогнать кого-то», «не могу дать пинка».

– Голеностопный сустав без области пятки – самообесценивание «не могу убежать», «не могу прибежать».

– Пятки – самообесценивание «позволил себя увлечь».

– Плечо до локтя – самообесценивание «не подставил плечо», «быть плохой опорой».

– Локтевой сустав – самообесценивание «не могу протолкнуться», «неспособность достучаться», «неспособность удержать в объятиях».

– Кисти рук – самообесценивание «не могу оттолкнуть», «не могу удержать», «ругать свою руку».

– Дентин зубов – 1,2 зуб, самообесценивание «не могу схватить», 3-й зуб «не могу обездвижить», 4,5 зуб «не могу перемолоть», 6,7,8 «не могу пережевать».

– Поперечно-полосатая мускулатура – самообесценивание своего движения.

– Подкожная жировая ткань – эстетическое самообесценивание.

– Соединительная ткань – самообесценивание по локализации.

Органы, не локализующиеся по скелету.

– Миокард и диафрагма – самообесценивание «не справлюсь с навалившейся задачей».[9]

– Селезенка – самообесценивание своей крови, поругать свою кровь, поругать кровь своего рода.

– Кора надпочечников – самообесценивание «пошел не тем путем, неверным путем».

– Почечные паренхимы – содержание конфликта «слишком много жидкости».

– Яичники, яички – «утрата по моей вине».

Зная содержание конфликта, мы можем найти шоковое событие (СДХ), которое запустило ЦБС и разрешить его при помощи психологических инструментов. Сочетание психологических проработок и классического лечения позволяет ускорить процесс выздоровления [4]. Важно отметить, что само то, как врач преподносит диагноз оказывает существенное влияние на исход болезни, ведь даже самые страшные вещи можно сказать по-разному. Фраза: «У вас рак, вам осталось полгода» - включает как правило еще одну

ЦБС, которая, зачастую, не оставляет шансов пациенту. В заключение можно сказать, что на данный момент, благодаря развитию цифрового пространства, мы имеем возможность получить доступ к уникальной информации, которая способна помочь психологу не только проработать последствия болезней, но и, обнаружив причину возникновения болезни, привести клиента к выздоровлению через проработку причин при помощи психологических инструментов.

Список источников

1. Губнелов, К.А. Психологические и нейропсихологические причины девиантного поведения / К.А. Губнелов // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 242-247.
2. Марголин, К. Новая немецкая медицина. Пять биологических законов. URL: https://royallib.com/author/margolin_kerolayn.html. (дата обращения 07.04.2025г)
3. Микед, В. Биопсихосоматика. [Электронный ресурс]. URL: <https://book.mikeda.ru/> (дата обращения 07.04.2025г).
4. Новая мезодерма часть 1, ГНМ [Электронный ресурс] URL: https://youtu.be/COmhforcXlA?si=_WdcuL9znW72BOCP (дата обращения 28.03.2025).
5. Новая мезодерма часть 2, ГНМ [Электронный ресурс] URL: https://youtu.be/Y4ewBOFO_co?si=k4RUJshBHiw08e-b (дата обращения 28.03.2025)
6. Новая мезодерма часть 3, ГНМ [Электронный ресурс] URL: <https://youtu.be/VLQ7J4B4SRk?si=qsdgwv8Bq3AKcwyY> (дата обращения 28.03.2025).
7. Рено, Ж. Исцеление воспоминанием / Ж. Рено. – М.: Эксмо, 2022. – 528 с.

УДК 159.931

Булгакова Эсфира Рекансовна¹, Сальникова Екатерина Петровна²

^{1,2}Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия

¹asfirarek@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-0958-0602>

²kat_sal@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9443-3864>

*Автор, ответственный за переписку: Булгакова Эсфир Рекансовна,
asfirarek@mail.ru*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Аннотация. В статье отражены особенности психологической реабилитации людей с нарушениями зрения. Люди с нарушениями зрения составляют одну из самых многочисленных категорий среди всех инвалидов. Утрачивая зрительную функцию, человек вынужден адаптироваться к новым условиям жизни. На сегодняшний день изучен ряд методов реабилитации. В статье описаны этапы реабилитации и способы, приемы реабилитации на каждом из них. Первый этап заключается в экстренной психологической помощи. Второй этап, адаптационный, освоение новых навыков и социальная интеграция. Третий этап – интеграция в общество.

Ключевые слова: психологическая реабилитация, нарушение зрения, этапы реабилитации, адаптация к болезни, социальная интеграция.

Bulgakova Esfira Rekansovna¹, Salnikova Ekaterina Petrovna²

^{1,2}Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia

¹asfirarek@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-0958-0602>

²kat_sal@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9443-3864>

Corresponding author: Esfira R. Bulgakova, asfirarek@mail.ru

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Abstract. The article reflects the features of psychological rehabilitation of people with visual impairments. People with visual impairments constitute one of the

largest categories among all disabled people. Having lost the visual function, a person is forced to adapt to new living conditions. To date, a number of rehabilitation methods have been studied. The article describes the stages of rehabilitation and the methods and techniques of rehabilitation at each of them. The first stage consists of emergency psychological assistance. The second stage, adaptation, mastering new skills and social integration. The third stage is integration into society.

Keywords: psychological rehabilitation, visual impairment, stages of rehabilitation, adaptation to illness, social integration.

В сложных социально-экономических условиях, в нестабильной политической ситуации в мире, которая сложилась в настоящее время, повышение качества жизни всех слоёв населения России по-прежнему остаётся одной из приоритетных задач социальной политики государства требует поиска новых подходов, адекватных динамично меняющимся средовым влияниям. Ведущую роль в поиске путей для повышения качественно-количественных показателей уровня жизни населения, а также повышения субъективного благополучия отдельно взятой личности, играет сегодня разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий, и, прежде всего, ориентированных не только на профилактику клинических проявлений психических и соматических заболеваний, но и на развитие сохранённых функций организма у лиц с признаками дизонтогенеза, в частности при наличии зрительной дефицитарности.

Кроме того, в настоящее время всё больший интерес представляют исследования, связанные с разработкой методов реабилитации, оценкой состояния аккомодации и качества жизни, с особенностями функциональных расстройств адаптации и с принципами оценки и восстановления ресурсов психического здоровья различных возрастных и социальных групп населения.

Люди с нарушениями зрения составляют одну из самых многочисленных категорий среди всех инвалидов. Утрачивая зрительную функцию, человек вынужден адаптироваться к новым условиям жизни, перестраивать её

привычный уклад, отмечает С.В. Малахов. Наиболее существенные изменения при полной или частичной утрате зрения происходят в таких сферах, как самообслуживание и бытовые условия жизни, предметно-пространственная ориентировка, получение, переработка и передача информации [1].

Процесс психологической реабилитации после потери зрения или значительного снижения его остроты – это длительный и многогранный путь, состоящий из нескольких последовательных этапов, каждый из которых требует индивидуального подхода и комплексной поддержки. Первый, критически важный этап, охватывает первые месяцы после наступления зрительного дефекта и характеризуется, прежде всего, необходимостью экстренной психологической помощи. Параллельно, немаловажную роль играют группы поддержки, объединяющие людей с подобным опытом. Взаимодействие с теми, кто столкнулся с аналогичными трудностями, способствует снижению чувства изоляции и одиночества, позволяя почувствовать себя частью сообщества и поделиться своими переживаниями.

Второй этап, адаптационный, распространен на период от шести месяцев до двух лет после наступления зрительного дефекта. На этом этапе фокус смещается на практическое освоение новых навыков и социальную интеграцию. Обучение ориентированию в пространстве является ключевым элементом. Параллельно происходит освоение современных технологий, способствующих компенсации потери зрения. Социальная реабилитация на этом этапе включает в себя коммуникативные тренинги, направленные на развитие навыков эффективного общения и ясное изложение своих потребностей окружающим.

Третий этап, этап интеграции в общество, начинается спустя два года после возникновения или усугубления проблем со зрением. На этом этапе важнейшими задачами являются развитие уверенности в себе, самостоятельности и активное участие в жизни общества [2].

О.Г. Прохорова, Г.Ю. Доля полагают, что методы театротерапии способствуют решению проблем социальной изоляции людей с инвалидностью,

помогая им активно интегрироваться в социокультурном пространстве. Инклюзивные театрализованные спектакли являются действенным инструментом просвещения и изменения отношения в обществе процесса инвалидности [3].

Психологическая реабилитация незрячих – это длительный и многогранный процесс, требующий терпения, эмпатии и глубокого понимания специфики утраты зрения. Он далеко выходит за рамки простого обучения использованию трости или чтения по Брайлю. Восстановление после потери зрения – это, прежде всего, сложный путь эмоциональной адаптации. Человек сталкивается с ощущением утраты, страхом, тревогой, гнев, отчаянием, а иногда и депрессией.

Первые этапы реабилитации, поэтому, сосредоточены на проработке этих чувств. Это включает в себя индивидуальные и групповые терапевтические сессии, где незрячие могут поделиться своим опытом, поддержать друг друга и почувствовать, что они не одиноки. Следующий важный аспект реабилитации – обучение компенсаторным навыкам. Это не только овладение техникой ориентации и самостоятельного перемещения с помощью трости, но и обучение работе с тифлотехническими средствами, такими как говорящие часы, калькуляторы, компьютеры с синтезатором речи. Наконец, нельзя не уделить внимания социальной адаптации. Специалисты помогают незрячим людям вернуть себе независимость, научиться ориентироваться в общественной среде, пользоваться общественным транспортом, самостоятельно ходить в магазин, на работу.

Список источников

1. Малахов, С.В. Методические подходы к классификации ассистивных технологий, реализуемых в интересах повышения качества жизни лиц с глубокими нарушениями зрения / С.В. Малахов, Л.Д. Сыркин // Вестник восстановительной медицины, – 2015. – № 2. – С. 65-68.

2. Прохорова, О.Г. Театральная лаборатория как средство социальной реабилитации лиц с нарушением зрения / О.Г. Прохорова, Г.Ю. Доля // Апгрейд

2030: стратегия развития молодежной среды. материалы II Международного Форума. – Ульяновск. – 2024. – С. 125-127.

3. Сборник материалов по элементарной реабилитации инвалидов по зрению: пособие для инструкторов по социально-трудовой реабилитации общественного объединения «Белорусское товарищество инвалидов по зрению» / Сост. М.Н. Антоненко, И.А. Сухотская; под общ. ред. Т.Н. Нетылькиной. – Минск: Книгаз бор, 2011. – 396 с.

УДК-159.99

***Бурдова Лиана Ралифовна¹, Фаттахова Гульнара Рафгатовна²,
Гизатуллина Алина Булатовна³***

***^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы, Уфа, Россия***

¹Liyana1987@mail.ru

²fattakhovagr@mail.ru

³alinagizatullina20@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Бурдова Лиана Ралифовна,
Liyana1987@mail.ru***

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА

Аннотация. Статья содержит теоретический анализ развития военно-профессиональной направленности курсантов военных вузов, условиях ее формирования. Цель данной статьи – выявить особенности военно-профессиональной направленности курсантов в процессе обучения в военном вузе. В настоящее время общество, с одной стороны предъявляет требования к уровню психологической подготовленности к службе по контракту, и в практической психологии действительно существуют методы формирования психологической готовности к определенным видам деятельности; с другой стороны – в практике военных психологов достаточно часто встречается

контингент психологически неготовый к прохождению военной службы по контракту. Однако, собственно масштабной специализированной, целенаправленной работы по подготовке молодежи к выполнению воинских обязанностей не ведется. Сегодня в мире происходят глобальные преобразования, которые не обошли стороной и Россию. Происходящие перемены повлияли на все сферы жизни человека: вместе с реформированием в социально-политической и экономической области происходят изменения и в Российской армии. Одной из них является недостаточное внимание к особенностям психологической готовности будущих солдат к прохождению военной службы. Учитывая последние военные события, происходящие в мире, на Вооруженные силы оказывается серьезное воздействие, тем самым, предъявляя особые требования к адаптационному потенциалу будущего солдата, его индивидуально-личностным характеристикам. У вчерашних студентов происходит изменение статусно-ролевого положения, повышаются физические, эмоциональные и информационные нагрузки, появляется состояние неопределенности и растерянности, связанные с отсутствием профессиональных знаний, умений и навыков, преобладанием отрицательных эмоций и пониженного фона настроения, разлукой с родными людьми и привычным окружением.

Ключевые слова: подготовка кадров, психологическая готовность, воспитание курсантов, служебные обязанности, патриотизм, военное образование, воинская служба, мотивация.

Burdova Liyana Ralifovna¹, Fattakhova Gulnara Rafgatovna², Gizatullina Alina Bulatovna³

^{1,2,3}Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Liyana1987@mail.ru

²fattakhovagr@mail.ru

³alinagizatullina20@yandex.ru

Corresponding author: Liyana R. Burdova, Liyana1987@mail.ru

THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MILITARY SERVICE OF CADETS OF THE MILITARY TRAINING CENTER

Abstract. The article contains a theoretical analysis of the development of military-professional orientation of cadets of military universities, the conditions of its formation. The purpose of this article is to identify the features of the military-professional orientation of cadets in the process of studying at a military university. At present, society, on the one hand, makes demands on the level of psychological readiness for contract service, and in practical psychology there are indeed methods for forming psychological readiness for certain types of activity; on the other hand, in the practice of military psychologists, there is quite often a contingent psychologically unprepared for military service under a contract. However, there is no large-scale specialized, targeted work to prepare young people for military duties. Today, global transformations are taking place in the world, which have not bypassed Russia. The ongoing changes have affected all spheres of human life: along with the reform in the socio-political and economic spheres, changes are also taking place in the Russian army. One of them is insufficient attention to the peculiarities of psychological readiness of future soldiers for military service. Given the latest military events taking place in the world, the Armed Forces are seriously affected, thereby placing special demands on the adaptive potential of the future soldier, his individual and personal characteristics. Yesterday's students experience a change in status and role, increased physical, emotional and information loads, a state of uncertainty and confusion associated with the lack of professional knowledge, skills and abilities, the prevalence of negative emotions and low mood, separation from loved ones and familiar surroundings.

Keywords: staff training, psychological readiness, education of cadets, duties, patriotism, military education, military service, motivational readiness, motivation.

Происходящие глобальные преобразования в сегодняшнем мире, не могли обойти стороной и Россию. Происходящие перемены повлияли на все

сферы жизни человека: вместе с реформированием в социально-политической и экономической области происходят изменения и в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военная реформа, активно проводимая в России, приносит положительные изменения: улучшилось статусное положение военнослужащих, уровень их благосостояния и социального самочувствия, улучшилось материально-техническое обеспечение армии. Но, вместе с положительными изменениями, остается ряд проблем, требующих разрешения. Одной из них является недостаточное внимание к особенностям психологической готовности будущих курсантов к прохождению военной службы по контракту.

Учитывая последние военные события, происходящие в мире, на Вооруженные силы оказывается серьезное воздействие, тем самым, предъявляя особые требования к адаптационному потенциалу будущего лейтенанта, его индивидуально-личностным характеристикам. У вчерашних курсантов происходит изменение статусно-ролевого положения, повышаются физические, эмоциональные и информационные нагрузки, появляется состояние неопределенности и растерянности, связанные с отсутствием профессиональных знаний, умений и навыков, преобладанием отрицательных эмоций и пониженного фона настроения, разлукой с родными людьми и привычным окружением. Важным является то, что психологическая готовность к военной службе носит социально обусловленный характер и определяется степенью включенности самих призывников в деятельность, которая приводит к образованию необходимо важных воинских качеств [1].

Проблемы психологической готовности нашли свое отражение и получили дальнейшее развитие в теории и практике психологической подготовки к прохождению военной службы, прежде всего в тех отраслях психологических знаний, которые изучают деятельность человека в особых, напряженных условиях. Исследованием данной проблемы занимались военные психологи В.И. Варваров, А.Д. Глоточкин, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, М.П. Коробейников, П.А. Корчемный, Л.Н. Кузнецов, А.М. Столяренко,

В.Т. Юсов [6], которые при анализе процесса психологической подготовки военнослужащих, учитывали специфику особенностей деятельности видов Вооруженных Сил, родов войск и воинских специальностей.

Также проблема психологической готовности к прохождению обязательной военной службы затрагивается в работах В.Г. Белова, В.С. Горбунова, В.Н. Лоскутова, М.Н. Попова, В.Е. Талынева, М.И. Томчука, И.Б. Ушакова, П.М. Шалимова и других.

М.В. Ефимов, под психологической готовностью к военной службе понимает состояние, предшествующее определенным действиям, при котором возможности человека, концентрирующиеся в нем, достигают высшей степени, а также набор профессионально важных личностных качеств, знаний, умений и навыков, которые способствуют наступлению такого состояния и успешного прохождения военной службы [6].

Важным моментом психологической готовности к военной службе является то, что она носит социально обусловленный характер и определяется степенью включенности самих курсантов в деятельность, объективно приводящую к формированию необходимых воинских качеств.

В исследованиях О.Г. Рындиной особое внимание уделялось социально-психологическому аспекту готовности личности будущего солдата, который включает в себя систему, связанных между собой параметров: социальные установки, устойчивость мировоззренческих позиций, ценностные ориентации, социальную активность, уровень притязаний, принятие на себя роли военнослужащего, социальные ожидания от ближайшего окружения, особенности и параметры здоровья, физического состояния. По ее мнению, адекватному отношению к военной службе способствуют детско-родительские отношения, активное участие отца в процессе воспитания гражданского долга, материальная обеспеченность семьи, увлеченность курсанта военно-прикладными видами спорта. Сформированность социально-психологической готовности характеризуется наличием когнитивной дифференцированности представлений о себе и своих возможностях, адекватностью общей самооценки

физических, социальных и духовных качеств, положительным отношением к социальной военной среде, общим уровнем профессиональной подготовки [10].

В структуре психологической готовности к деятельности эмоциональный компонент в разное время выделяли: Г.М. Гагаева, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, П.А. Рудик, Н.К. Шеляховская. При определении данного компонента ими использовались такие понятия, как: «эмоциональное возбуждение», «эмоциональная устойчивость», «чувство ответственности», «самоконтроль». Эмоциональный компонент психологической готовности к деятельности тесно связан с другими ее структурными элементами, способствует созданию оптимального напряжения, общей активации организма на предстоящую деятельность, побуждает, направляет и регулирует ее, обеспечивает эмоциональную стабильность, невосприимчивость к внешним стрессогенным факторам.

Н.Д. Левитов различал два типа готовности как психологического образования: длительную готовность – устойчивую характеристику личности, ее свойство и временное состояние готовности, которое он назвал «предстартовым состоянием», синонимами которого являются «состояние оперативного покоя» (А.А. Ухтомский), «состояние бдительности» (Л.С. Нерисян, В.Н. Пушкин), «мобилизационной готовности» (Ф. Генави) [9].

Длительная готовность представляет собой структуру, в которую входят положительное отношение к тому или иному виду деятельности, профессии; черты характера, темперамент, способности, адекватные требованиям деятельности, мотивация; необходимые знания, умения, навыки; устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевые процессы.

Временная готовность характеризует специфику и условия предстоящей ситуации. Основными чертами временной готовности являются относительная устойчивость, эффективность влияния на процесс деятельности, соответствие структуры готовности оптимальным условиям достижения цели. Сам же процесс формирования состояния психологической готовности к деятельности

представляет собой последовательность взаимосвязанных процедур и действий:

- осознание своих потребностей, требований общества, коллектива или поставленной другими людьми задачи;
- осознание целей выполнения задач, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению поставленной задачи;
- осмысливание и оценка условий, в которых будут протекать предстоящие события, актуализация опыта, связанного с решением задач и выполнением требований подобного рода;
- определение на основе опыта и оценки предстоящих условий деятельности наиболее рациональных и вспомогательных способов решения задач или выполнения требований;
- прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата; -активизация сил в соответствии с условиями и задачей, вера в успешное достижение цели [9].

На наш взгляд, следует отметить, что психологическую готовность к деятельности рассматривают как одну из важных составляющих профессиональной компетенции.

В соответствии с концепцией В.И. Лебедева, выделим ряд этапов адаптации, которые неразрывно связаны с формированием эмоционально-волевого компонента психологической готовности к военной службе:

1. Подготовительный этап. Имеет место быть только в том случае, когда курсант знает и понимает о предстоящих изменениях. Начальный этап предполагает процесс адаптации человека к новым условиям существования. Важным условием адаптации к военной службе является формирование у курсанта объективного взгляда на те трудности службы, с которыми ему предстоит столкнуться. Следует отметить взаимосвязь информационного и эмоционального факторов адаптации на данном этапе. В случае несформированности реальных представлений о военной службе, можно

прогнозировать тенденцию к возникновению признаков фрустрации, сопровождающейся негативными эмоциональными проявлениями и непониманием происходящей действительности [8].

2. Этап стартового психического напряжения можно считать автозапуском механизма адаптации. Начало данного этапа совпадает с прибытием курсанта в военную часть, а продолжительность зависит от индивидуальных особенностей каждого военнослужащего и условий его службы. Содержательная и функционально-смысловая сторона этого этапа состоит в нарастании эмоциональных переживаний, формирующих состояние напряженности и являющихся, по сути, психофизиологическими детерминантами активизации деятельности [8].

3. На третьем этапе «острых психических реакций входа», личность начинает испытывать на себе влияние стрессогенных факторов измененных условий существования. Границы данного этапа могут варьироваться от первых двух-трех дней после прибытия в воинскую часть до одного-двух месяцев дальнейшей службы.

К числу возможных стрессогенных факторов военной службы, на преодоление которых направлено формирование эмоционального компонента психологической готовности, мы, вслед за М.В. Ефимовым, относим:

- запрет многих привычных и естественных потребностей личности в силу специфики воинской деятельности;
- расставание с родными, близкими, привычным окружением;
- физические, информационные и эмоциональные нагрузки;
- ситуации неопределенности и неясности дальнейших перспектив;
- изменение набора раздражителей, действовавших на органы чувств и психику человека ранее, или их отсутствие, а также достаточно длительное однообразие;
- групповая изоляция и информационная истощаемость в рамках группы в условиях воинской службы;
- нарушения уставных правил взаимоотношений между

военнослужащими, неблагоприятный социально-психологический климат в служебном коллективе и стиль руководства;

– отсутствие профессиональных знаний, навыков и умений, что ограничивает возможность получать в полной мере удовлетворение от нового вида деятельности [6].

Наличие в начальный период прохождения военной службы обозначенных стрессогенных факторов согласуется с результатами теоретических и эмпирических выводов, полученных в исследованиях Ф.Б. Березина, А.В. Боечко, Л.В. Куликова, В.И. Лебедева. В связи с этим, военно-профессиональная готовность к военной службе становится актуальной и предусматривает проведение масштабной подготовительной работы.

Анализ психологической литературы по вопросу «психологическая готовность к службе в Вооруженных силах РФ», позволяет нам сделать следующие выводы: общая психологическая готовность к военной службе представляет собой взаимосвязь социально-психологической, эмоционально-волевой и военно-профессиональной готовности. Важным моментом психологической готовности к военной службе является то, что она носит социально обусловленный характер и определяется степенью включенности самих курсантов в деятельность, что способствует формированию необходимых воинских качеств.

Также в основу психологической готовности входят несколько ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни этой личности: биологически определенные, показывающие его характерологическую структуру; морально-нравственные устои, от которых зависит процесс адаптации к новым жизненным условиям; сфера интересов и социальная активность, склонность к определенной профессии, сформированное положительное представление о ней и готовность включиться в деятельность.

В связи с этим, мы считаем необходимым проводить подготовку к военной службе по контракту на этапе адаптации и в процессе обучения военной службе. Выделены направления деятельности по формированию

психологической готовности юношей к военной службе по контракту: лекционно-просветительская деятельность (профилактика отклоняющегося поведения в военной среде, формирования зависимого поведения, пропаганду здорового образа жизни); информационно-методическая деятельность (разработка памяток, методических пособий, лекционных материалов, проведение семинарских занятий, научно-практических конференций по данной тематике); социально-профилактический тренинг (с целью развития адаптационного потенциала будущего курсанта, уверенности в себе и своих возможностях, развития эффективных способов межличностного взаимодействия, преодоления стрессовых ситуаций); индивидуальное консультирование юношей и их родителей по вопросам возникающих затруднений к условиям служебной деятельности, а также по вопросам профориентации.

Список источников

1. Абрамов, В.В. Психология личности. Теории личности в психоанализе. Теория поля: учеб. пособ.: в 2-х ч. ч. 1. / В.В. Абрамов. – Ульяновск: УлГУ, 2005. – 169 с.
2. Азаров, В.М. Оценка морально-психологического состояния военнослужащих / В.М. Азаров // Военная мысль. – 2001. – № 3. – С. 32-41.
3. Богуславский, В.В. Развитие и формирование мотивации учебной деятельности курсантов военных училищ МВД СССР: (Психол. исслед.): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.11 / Богуславский Виктор Владимирович. – Воен.-полит. акад. им. В. И. Ленина. – Москва, 1988. – 20 с.
4. Гуревич, К.М. Военно-профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – Москва: Наука, 1970. – 272 с.
5. Ефимов, М.В. Исследование влияния формирования эмоционального компонента психологической готовности на успешность воинского труда и адаптацию к военной службе (на примере солдат молодого пополнения) / М.В. Ефимов // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 10. – С. 309-317.

6. Ефимов, М.В. Эмоциональный компонент психологической готовности военнослужащих как фактор адаптации к военной службе / М.В. Ефимов // Материалы региональной научно-практической конференции. – Н.Новгород: НГПУ. – 2007. – С. 106-110.

7. Кузнецова, Л.Э. Формирование психологической готовности юношей к прохождению обязательной военной службы в ВС РФ с точки зрения ресурсного подхода /Л.Э. Кузнецова // Молодой ученый. – 2012. – № 3. – С. 324-327.

8. Лебедев, В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции: Учеб. пособие для вузов / В.И. Лебедев. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 407 с.

9. Левитов, Н.Д. Вопросы психологии характера / Н.Д. Левитов. – Москва: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1952. – 383 с.

10. Рындина, О.Г. Социально-психологическая готовность допризывной молодежи к службе в Российской армии: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Рындина Оксана Геннадьевна. – Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2006. – 22 с.

УДК 159.99

Бурханова Эльвина Зульфаровна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹elvina.burkhanova.2000@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

***Автор ответственный за переписку: Бурханова Эльвина Зульфаровна,
elvina.burkhanova.2000@mail.ru***

ИНСТИТУТ СЕМЬИ И БРАКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. В статье показаны теоретические аспекты к изучению проблемы. Подтверждена актуальность роли института семьи и брака в современном обществе. Анализируется появление новых моделей семейных отношений, которые постоянно эволюционируют. Подробно анализируются различия между традиционной и современной семьей. Проводится сравнительный анализ выполняемых функций. Охарактеризованы факторы, способствующие ослаблению влияния семьи на подрастающее поколение. Рассматривается вмешательство государства в сферу брачно-семейных отношений. На основе анализа ключевых проблем, стоящих перед семьей, предлагаются рекомендации по совершенствованию системы социальной поддержки.

Ключевые слова: брак, семейные отношения, популяция, развод, институт семьи, семейные ценности, межличностные отношения, благополучие, рождаемость, супруги, эмоциональный фон, психологическая помощь.

Burkhanova Elvina Zulfarovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

***^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russia***

¹elvina.burkhanova.2000@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

***Corresponding author: Elvina Z. Burkhanova,
elvina.burkhanova.2000@mail.ru***

FAMILY TRANSFORMATION IN THE MODERN WORLD: PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PARENT COMMUNITY

Annotation. The article presents theoretical aspects of the problem study. The relevance of the role of the family and marriage institution in modern society is confirmed. The emergence of new models of family relations, which are constantly

evolving, is analyzed. The differences between the traditional and modern family are analyzed in detail. A comparative analysis of the functions performed is carried out. The factors that contribute to the weakening of the family's influence on the younger generation are characterized. State intervention in the sphere of marital and family relations is considered. Based on the analysis of the key problems facing the family, recommendations are offered to improve the social support system.

Keywords: marriage, family relations, population, divorce, family institution, family values, interpersonal relations, well-being, fertility, spouses, emotional background, psychological assistance.

Современный мир бросает вызов традиционной семье и семейным ценностям. В настоящее время стало заметно стремление к изменению института семьи. Эти изменения затрагивают все, что касается семьи и ее ценностей, семейного быта, и затрагивают детей, которые, чувствительны к своему окружению в семье.

Роль института семьи и брака в современном обществе очень важен. Большинство исследователей единогласны в том, что на данный момент институт семьи переживает переломный момент. Наиболее актуальными являются две проблематики. Во-первых, это неустойчивость брачных союзов и рост числа разводов. Во-вторых, уменьшение рождаемости и сознательная бездетность, которая приводит к «интенсивной потере качества человеческого потенциала» [6]. Обозначенные направления присущи для большинства развитых стран мира.

Семья – это не просто объединение двух людей, но и важнейший социальный институт, возникший из общественной необходимости в продолжении рода как физически, так и духовно. Она выступает основополагающей ячейкой общества, во многом напоминающей его первоначальную структуру [11].

Описанные выше трудности характерны для большинства развитых государств мира. В России также наблюдается тенденция к сокращению числа заключаемых браков при одновременном увеличении разводов.

Различные теоретические подходы к изучению проблем семьи и ее взаимодействия с обществом были разработаны как зарубежными, так и отечественными социологами-классиками: Э. Дюркгеймом [4], Ч.Х. Сорокиным [8], К. Аронсом [2] и другими. В российской науке комплексные исследования трансформаций института семьи и факторов, влияющих на стабильность брачных отношений, представлены в работах таких авторов, как А.И. Антонов [1], С.И. Голода [3], Е.Е. Донченко, А.Б. Синельникова [9] и др.

В последние годы наблюдается появление новых моделей семейных отношений, которые постоянно эволюционируют. Среди наиболее распространенных сегодня:

Гостевой брак – супруги, официально состоящие в браке или имеющие длительные партнерские отношения, при этом проживают отдельно.

Прерывающаяся семья – супруги живут вместе, у них заключен официальный брак, но они считают допустимым на время расставаться, отдыхать друг от друга и не участвовать в общем быте.

Открытая семья – супруги, по взаимному согласию, допускают вне семьи увлечения и связи.

Незарегистрированный брак (гражданский) – фактические семейные отношения без регистрации брака, такие отношения также называют сожительством.

Пробная семья – период совместного проживания двух взрослых противоположного пола, не связанных официальным браком или родственными отношениями.

Конкубинат – постоянный союз мужчины и женщины, которые не могут или не хотят заключать классический законный брак.

Полигамная семья - форма брачного союза, допускающая одновременный брачный союз сразу нескольких супругов.

Однополая семья – семья, образованная двумя лицами одного пола.

Ограниченный временем брак – брачный союз заключается на определённый срок [11].

Общество меняется с каждым годом все больше, это наблюдается в изменении формата отношений и заключении брака между людьми. На данный момент будущие семьи могут выбирать - прожить вместе всю жизнь или разойтись через некоторое время. Люди не задумываются об официальной регистрации брака, семейных ценностях. Вместе с трансформирующимися семейными устоями меняется и правовая база: теперь отцы имеют возможность брать декретный отпуск и участвовать в воспитании, а матери - продолжать профессиональную деятельность, обеспечивать финансовое благополучие. Молодые люди в целом позитивно воспринимают эти изменения, поскольку стремление к личностному росту, финансовой независимости, продвижению по карьерной лестнице и достойному заработку сейчас особенно актуально. Современные семьи быстро адаптируются к новым реалиям и выбирают альтернативные модели. Ценность семьи при этом не утрачивается, хоть и может проявляться в иных формах отношений, ведь человек по природе своей не может существовать обособленно. Мы созданы для любви и счастья, а также для выполнения фундаментальных биологических задач - продолжения рода и сохранения жизни на планете.

Для укрепления и сохранения института семьи сегодня необходимо, чтобы каждая семья ощущала заботу и поддержку, вне зависимости от ее материального достатка и социального статуса. Семейная политика должна быть выстроена таким образом, чтобы каждый тип семьи получал необходимую помощь, учитывая состояние здоровья ее членов, уровень доходов и другие важные факторы. На основе анализа ключевых проблем, стоящих перед семьей, предлагаются рекомендации по совершенствованию системы социальной поддержки, которые, на мой взгляд, должны включать:

– создание стоящих условий, которые позволили бы семье обеспечивать себя самостоятельно, не чувствуя экономической зависимости от государства;

- улучшение правового семейного законодательства как необходимого условия развития института семьи в соответствии с прогрессивными законами семейной направленности и формирования у каждого члена семьи чувства доверия;

- целенаправленную помощь семьям с детьми, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, для формирования здоровой и гармоничной личности;

- гибкое взаимодействие семейной политики с другими важными сферами, влияющими на физическое и духовное благополучие семьи и детей: образованием, медициной, искусством и другими;

- развитие системы семейных консультаций для оказания психологической поддержки, предотвращения разводов, а также для работы с семьями, находящимися в зоне риска.

Несмотря на то, что формальные свойства семьи идут на спад, ее значимость в обществе только возрастает. Поэтому, справедливо заявление, что потенциал семьи далеко не исчерпан, напротив, он может быть реализован при учете вызовов современного общества. Так, Посысов Н.Н. и др. отмечают, что «преодоление кризиса семьи можно рассматривать как ее освобождение от такой ее наиболее институционализированной формы, какой является социально санкционированный брак» [5].

Анализ научных трудов позволяет предполагать, что чем в большей степени актуализируется тенденция индивидуализации, тем в большей степени возрастает потребность общества и человека в устойчивых общественных ячейках, одной из которых традиционно является семья.

Общество меняется согласно современным тенденциям развития, поэтому современные проблемы так или иначе касаются семьи, находя воспроизведение в преобразовании ее функций, которые в настоящее время характеризуются нарастанием противоречий и разнообразия. Исследования отечественных и зарубежных психологов свидетельствуют о том, что семья в истинном понимании ее значения – это своеобразная платформа, совместное

существование в рамках которой можно считать успешным лишь тогда, когда происходит слияние двух отдельных «Я» в целостное и неделимое «Мы» [10].

Вопреки сложностям, с которыми сталкивается институт семьи в наши дни, семья остается тем местом, где человек может восстановить свой эмоциональный фон, который подвергается огромному воздействию со стороны современного общества. В связи с этим исследование системы межличностных отношений в семье принимает большое значение, а на семью как социальный институт накладываются новые, нетрадиционные для нее функции.

Развитие семьи пойдет в дальнейшем по пути расширения и дополнения его традиционных функций. Неслучайно ключевые перспективы развития семьи ученые связывают с формированием ее как экономически- и профессионально- ориентированного социального института [7]. Процесс расширения функций семьи будет сопровождаться изменениями в сторону увеличения ее гибкости и мобильности как формы общественных отношений.

Следовательно, семья, вне зависимости от типа общества, в котором она существует, и от форм, которые она принимает в социальном пространстве, остается гарантом стабильности, благополучия и развития всего общества. У меня складывается убеждение, что семья как базовый социальный институт не исчезнет, благодаря своей фундаментальной значимости для человечества и для каждого человека, стремящегося к семейному счастью и благополучию.

Список источников

1. Антонов, А.И. Социология семьи: учебник / А.И. Антонов. – М.: Инфра-М, 2012. – 304 с.
2. Арон Р. Этапы развития социологической мысли / Р. Арон. – М.: Прогресс, 1992. – 606 с.
3. Голод, С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ / С.И. Голод. – СПб.: Петрополис, 1998. – 272 с.
4. Дюркгейм, Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм. – М.: Канон, 1995. – 349 с.

5. Основы психологии семьи и семейного консультирования Текст: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 328 с.
6. Римашевская, Н.М. Исследования жизнедеятельности семьи как теоретическая основа семейной политики / Н.М. Римашевская // Семья и Россия. – 1995. – № 1-2. – С.9-112.
7. Саблина, Н.А. Толерантность как способ гармонизации семейных отношений в России: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. / Саблина Наталья Александровна. – Иркутск, 2006. – 20 с.
8. Сорокин, П.А. Общедоступный учебник социологии / П.А. Сорокин. – М.: Наука, 1994. – 559 с.
9. Синельников, А.Б. Антисемейная революция / А.Б. Синельников // Семья и социальнодемографические исследования. Научный интернет-журнал. – 2014. – № 2. – С. 1-38.
10. Трофимова, Ю.В. Динамика ценностно-смысловых составляющих образа мира супругов в процессе становления семейных отношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Трофимова Юлия Владимировна. – Барнаул, 2002. – 22 с.
11. Сайт психологов № 1. – URL: <https://www.b17.ru> (дата обращения: 20.03.2025).

УДК-159.9

Валеева Лина Кимовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹*Linavaleeva73@mail.ru*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Автор, ответственный за переписку: Валеева Лина Кимовна,

Linavaleeva73@mail.ru

***ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТОЛЕРАНТНОСТИ К
НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ У ВРАЧЕЙ***

Аннотация. В статье исследуются профессионального выгорания, эмоционального интеллекта и толерантности к неопределённости у врачей. Эмоциональный интеллект и толерантность к неопределённости рассматривается как факторы эмоционального выгорания. В исследовании приняли участие 40 человек, врачи в возрасте от 30 до 45 лет. Использовались опросник профессионального выгорания К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросник толерантности к неопределённости Т.В. Корниловой и шкала толерантности к неопределённости Д. Маклейна в адаптации Е.Н. Осина. Результаты показали, что наиболее выраженным компонентом выгорания является эмоциональное истощение (45% с высоким уровнем), что указывает на значительную эмоциональную нагрузку. Эмоциональный интеллект находится на среднем и высоком уровнях, особенно в понимании эмоций (40%), что поддерживает профессиональную эффективность, однако внутриличностный эмоциональный интеллект менее развит (25%), увеличивая уязвимость к стрессу. Толерантность к неопределённости преобладает: 37,5% врачей демонстрируют гибкость, а 40% открыты к новизне. Интолерантность к неопределённости выявлена у 25%. Высокий эмоциональный интеллект и толерантность к неопределённости выступают защитными факторами против

выгорания, но эмоциональное истощение остается ключевой проблемой. Исследование подчеркивает необходимость комплексного подхода к профилактике выгорания среди врачей.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональный интеллект, толерантность к неопределенности, врачи, здравоохранение, стресс, деперсонализация, эмоциональное истощение, исследование, качество медицинской помощи

Valeeva Lina Kimovna¹, Yanisova Margarita Victorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹Linavaleeva73@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Corresponding author: Valeeva Lina Kimovna, Linavaleeva73@mail.ru

STUDY OF PROFESSIONAL BURNOUT, EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND TOLERANCE FOR UNCERTAINTY AMONG DOCTORS

Abstract. Emotional intelligence and tolerance for uncertainty are considered factors influencing emotional burnout. The study involved 40 participants, doctors aged 30 to 45 years. The following instruments were used: the Maslach Burnout Inventory adapted by N.E. Vodopyanova and E.S. Starchenkova, the Emotional Intelligence Test by D.V. Lyusin, the Tolerance for Uncertainty Questionnaire by T.V. Kornilova, and the Tolerance for Uncertainty Scale by D. McLain adapted by E.N. Osin. The results revealed that the most pronounced component of burnout is emotional exhaustion (45% with a high level), indicating significant emotional strain. Emotional intelligence is at medium to high levels, particularly in understanding emotions (40%), which supports professional effectiveness. However, intrapersonal emotional intelligence is less developed (25%), increasing vulnerability to stress. Tolerance for uncertainty predominates: 37,5% of doctors demonstrate flexibility, and 40% are open to novelty. Intolerance for uncertainty was observed in 25%. High emotional intelligence and tolerance for uncertainty serve as protective factors against

burnout, but emotional exhaustion remains a key issue. The study highlights the need for a comprehensive approach to preventing burnout among doctors.

Keywords: professional burnout, emotional intelligence, tolerance for uncertainty, doctors, healthcare, stress, depersonalization, emotional exhaustion, research, quality of medical care.

В наши дни широко рассматривается тема профессионального выгорания специалистов, особенно тех, кто занят в «коммуникативных» и «социальных» сферах. Особенность их деятельности связана с непрерывным контактом и взаимодействием с людьми, что может включать как позитивные, так и негативные эмоциональные аспекты.

Профессиональное выгорание врачей – серьезная проблема в сфере здравоохранения как в России, так и за рубежом. С 2019 года данный синдром включен в XI-ю редакцию Международной классификации болезней (МКБ-XI) как «фактор, влияющий на состояние здоровья или обращение в службы здравоохранения» (QD85) [11].

Развитие синдрома профессионального выгорания у врачей является одной из причин дефицита кадров, который в настоящее время во всем мире составляет 7,2 млн человек, а по данным доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «A Universal Truth: No health without a workforce» в 2035 году достигнет 12,9 млн специалистов [10].

Результаты ряда отечественных исследований подтверждают важность данной проблемы и в России. Так, согласно данным ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России в 2021 году дефицит врачей (с учетом федеральных и частных медицинских организаций) составил 26,4 тыс. человек. Существуют убедительные доказательства того, что профессиональное выгорание ассоциируется со снижением качества медицинской помощи и увеличением частоты медицинских ошибок [6].

Медицинская профессия относится к тем видам деятельности, где специалисту приходится непрерывно взаимодействовать с людьми, имеющими

самые разные психологические черты. Из-за интенсивного потока пациентов многим врачам трудно справляться с эмоциональным перенапряжением. Такая работа накладывает на них огромную ответственность, поскольку от их решений зависят здоровье и жизнь других. Этот труд требует значительных умственных и эмоциональных усилий, что со временем может вызывать стресс. Как отмечают многие исследователи, такие как В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова [1, 2, 3, 4, 6], подобные состояния способствуют развитию профессионального выгорания у личности.

Медицинские специалисты нередко оказываются в условиях сильного эмоционального стресса, что требует от них умения эффективно выстраивать коммуникацию, устойчивости к нагрузкам и высокого уровня профессиональной компетентности. Немаловажным фактором, способствующим раздражению, является дефицит медикаментов и технического оснащения. Ситуацию осложняют сверхурочные смены, ограниченное время на прием пациентов и выезды на вызовы. Эти обстоятельства также неизбежно сказываются на развитии синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, изучение эмоционального выгорания врачей остается крайне актуальным ввиду растущих общественных ожиданий к их личностным качествам, состоянию здоровья и уровню предоставляемой помощи. На врачей возлагается значительная ответственность не только за физическое благополучие пациентов, но и за их психологическое состояние и социальную адаптацию. Профессиональное выгорание имеет серьезные последствия как для самих медиков, так и для организаций, где они трудятся. Оно может приводить к ухудшению самочувствия специалистов, снижению их стремления к профессиональному развитию и падению качества медицинских услуг.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение профессионального выгорания, эмоционального интеллекта и толерантности к неопределённости у врачей. В исследовании приняли участие 40 человек, врачи в возрасте от 30 до 45 лет. Для диагностики использовались следующие

методики:

1. Опросник профессионального выгорания К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001) [8];
2. Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (2006) [8];
3. Опросник толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой (2009) [5];
4. Шкала толерантности к неопределенности Д. Маклейна в адаптации Е.Н. Осина (2010) [7].

Проанализируем полученные результаты.

Распределение уровней по шкалам профессионального выгорания:

По шкале «эмоциональное истощение» высокий уровень выявлен у 45% респондентов (18 человек), что указывает на значительное снижение эмоционального тонуса, чувство психической утомляемости и «пресыщенности» работой. Средний уровень отмечен у 35% (14 человек), что отражает умеренные проявления истощения, а низкий уровень у 20% (8 человек) свидетельствует о сохранении эмоциональной устойчивости. Высокая доля эмоционального истощения может быть обусловлена интенсивным взаимодействием с пациентами, необходимостью принимать сложные решения и хроническим стрессом, связанным с профессиональной ответственностью.

По шкале «деперсонализация» высокий уровень зафиксирован у 30% врачей (12 человек), что проявляется в эмоциональной отстраненности, формальном выполнении обязанностей и иногда циничном отношении. Средний уровень у 40% (16 человек) указывает на эпизодическую отстраненность, а низкий уровень у 30% (12 человек) говорит о сохранении эмпатии. Деперсонализация может быть защитным механизмом, помогающим справляться с эмоциональной перегрузкой, но ее высокие показатели сигнализируют о риске ухудшения качества взаимодействия с пациентами.

По шкале «редукция профессиональных достижений» высокий уровень отмечен у 25% (10 человек), что отражает недооценку собственной компетентности и снижение мотивации. Средний уровень у 45% (18 человек)

указывает на умеренное удовлетворение профессиональной ролью, а низкий уровень у 30% (12 человек) демонстрирует уверенность в своих достижениях. Низкая оценка достижений может быть связана с отсутствием обратной связи, высокой нагрузкой и рутинным характером работы.

Наиболее выраженным компонентом выгорания является эмоциональное истощение, что подчеркивает необходимость профилактики стресса и поддержки эмоционального здоровья врачей. Деперсонализация и редукция достижений менее распространены, но их наличие у части респондентов указывает на потенциальные риски для профессиональной эффективности.

Распределение уровней по шкалам профессионального эмоционального интеллекта:

По шкале «понимание эмоций» высокий уровень выявлен у 40% респондентов (16 человек), что отражает способность точно распознавать свои и чужие эмоции, важную для врачей при диагностике и общении с пациентами. Средний уровень у 40% (16 человек) указывает на достаточную компетентность, а низкий уровень у 20% (8 человек) может затруднять эмпатическое взаимодействие.

По шкале «межличностный эмоциональный интеллект» высокий уровень отмечен у 35% (14 человек), демонстрируя умение управлять эмоциями других, что способствует эффективной коммуникации. Средний уровень у 45% (18 человек) говорит о стабильных навыках взаимодействия, а низкий уровень у 20% (8 человек) может указывать на сложности в установлении контакта.

По шкале «управление эмоциями» высокий уровень зафиксирован у 30% (12 человек), что отражает способность контролировать свои и чужие эмоции. Средний уровень у 45% (18 человек) и низкий у 25% (10 человек) свидетельствуют о различиях в саморегуляции.

По шкале «внутриличностный эмоциональный интеллект» высокий уровень у 25% (10 человек), средний у 50% (20 человек) и низкий у 25% (10 человек). Меньшая выраженность внутриличностного эмоционального интеллекта может быть связана с фокусом врачей на внешние задачи, что

снижает внимание к собственным эмоциям.

Эмоциональный интеллект врачей находится на среднем и высоком уровнях, особенно в аспекте понимания эмоций, что поддерживает их профессиональную эффективность. Однако менее развитый внутриличностный эмоциональный интеллект может быть фактором риска для эмоционального истощения.

Распределение уровней по шкалам толерантности к неопределенности:

Результаты опросника толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой показывают, что по шкале «толерантность к неопределенности» высокий уровень выявлен у 37,5% (15 человек), что отражает готовность к новизне, сложным задачам и гибкость в принятии решений. Средний уровень у 40% (16 человек) указывает на умеренную адаптивность, а низкий уровень у 22,5% (9 человек) может затруднять работу в условиях неопределенности.

По шкале «интолерантность» высокий уровень у 25% (10 человек) демонстрирует предпочтение четких правил и избегание неясности. Средний уровень у 45% (18 человек) и низкий у 30% (12 человек) говорят о вариативности отношения к порядку.

По шкале «межличностная интолерантность» высокий уровень у 20% (8 человек) указывает на дискомфорт в неопределенных отношениях, средний уровень у 50% (20 человек) и низкий у 30% (12 человек) свидетельствуют о преобладании гибкости в коммуникации.

Толерантность к неопределенности преобладает среди врачей, что соответствует требованиям их профессии. Однако наличие интолерантности у части респондентов может усиливать стресс в нестандартных ситуациях.

Результаты толерантности к неопределенности Д. Маклейна в адаптации Е.Н. Осина показывают, что врачи демонстрируют умеренно высокую толерантность к неопределенности, с наибольшей выраженностью в отношении к новизне у 40% (16 человек) и сложным задачам у 37,5% (15 человек). Эти качества соответствуют профессиональным требованиям, связанным с

необходимостью принимать решения в условиях ограниченной информации и внедрять инновации. Однако меньшая выраженность предпочтения неопределенности у 30% (12 человек) и наличие низких показателей у 20-25% респондентов по всем шкалам указывают на то, что часть врачей предпочитает стабильность и четкость, что может быть связано с высокой ответственностью и стрессом в их работе.

Врачи демонстрируют умеренно высокую толерантность к неопределенности, особенно в аспектах новизны и сложных задач, что соответствует профессиональным требованиям. Меньшая выраженность предпочтения неопределенности может отражать потребность в стабильности.

Эмпирическое исследование выявило, что профессиональное выгорание среди врачей наиболее выражено в эмоциональном истощении (45% с высоким уровнем), что подчеркивает значительную эмоциональную нагрузку в их работе. Деперсонализация (30% с высоким уровнем) и редукция профессиональных достижений (25% с высоким уровнем) менее распространены, но указывают на риски снижения мотивации и качества взаимодействия с пациентами. Эмоциональный интеллект находится преимущественно на среднем и высоком уровнях, особенно в понимании эмоций (40% с высоким уровнем), что способствует профессиональной эффективности, однако внутриличностный эмоциональный интеллект менее развит (25% с высоким уровнем), что может затруднять саморегуляцию. Толерантность к неопределенности преобладает над интолерантностью: 37,5% врачей демонстрируют высокую гибкость и 40% - открытость к новизне, что помогает справляться с нестандартными ситуациями, хотя 25% проявляют интолерантность, предпочитая четкость.

Полученные данные подчеркивают сложную взаимосвязь между профессиональным выгоранием, эмоциональным интеллектом и толерантностью к неопределенности. Высокий эмоциональный интеллект и толерантность к неопределенности могут снижать риск выгорания, однако эмоциональное истощение остается ключевой проблемой, требующей

вмешательства. Результаты подчеркивают необходимость в разработке программ психологической поддержки, включающих тренинги по развитию эмоционального интеллекта и адаптации к неопределенности, а также улучшение условий труда для минимизации стресса и выгорания.

Список источников

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2015. – 278 с.
2. Водопьянова, Н.Е. К проблеме мультифакторной детерминации синдрома выгорания IT специалистов / Н.Е. Водопьянова, О.О. Гофман, А.Ф. Джумагулова // Социализация в глобальном мире: вызовы современности. – 2022. – С. 258-268.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: ПИТЕР, 2017. – 336 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М.: Юрайт, 2022. – 299 с.
5. Корнилова, Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности / Т.В. Корнилова // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – №. 1. – С. 74-86.
6. Котова, Е.Г. Ресурсы и деятельность медицинских организаций здравоохранения, 1 часть Медицинские кадры: статистические материалы / Е.Г. Котова, О.С. Кобякова, В.И. Стародубов, Г.А. Александрова, Н.А. Голубев, А.А. Латышова, Н.Я. Несветайло, Е.В. Огрызко, А.В. Поликарпов, Е.А. Шелепова и др.–М.:ЦНИИОИЗ Минздрава России, 2021. – 284 с.
7. Леонтьев, Д.А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая. – М.: Издательство «Смысл», 2016. – 60 с.
8. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный

интеллект / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН. – 2009. – С. 264-278.

9. Маслач, К. Исследования выгорания в социальных службах: критика / К. Маслач // Журнал социальной службы исследования. – 2016. – № 10. – С. 95-105.

10. A Universal Truth: No Health Without A Workforce. – URL: https://www.who.int/publications/m/item/hrh_universal_truth (дата обращения: 22.01.2025).

11. ICD-11. – URL: <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 12.02.2025).

УДК-159.9

Волкова Екатерина Константиновна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия*

¹*ekaterinagrigoriva0612@mail.ru*

²*mgv79@mail.ru*

Автор, ответственный за переписку: Волкова Екатерина Константиновна, ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ И НЕ ВОВЛЕЧЁННЫХ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: В статье представлен анализ различий в показателях психологического благополучия подростков, вовлечённых в танцевальную деятельность, и их сверстников, не имеющих опыта занятий танцами. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных средств профилактики и поддержки эмоционального и личностного развития подростков в период возрастных кризисов. На основании теоретического анализа литературы психологическое благополучие рассматривается как многокомпонентное образование, включающее личностную устойчивость,

эмоциональное равновесие и способность к конструктивному социальному взаимодействию. Особое внимание уделяется танцевальной деятельности как средству телесно-эмоционального самовыражения и формирования позитивного образа «Я». В ходе эмпирического исследования были проанализированы данные двух выборок подростков (14-16 лет), различающихся по участию в танцевальных программах. Использовались валидные методики для диагностики личностной, эмоциональной и социальной составляющих благополучия. Результаты показали статистически значимые различия по ряду параметров: танцующие подростки демонстрировали более высокую жизнестойкость, положительную самооценку и эмоциональную стабильность. Обоснована необходимость внедрения танцевально-двигательных практик в образовательную среду в качестве ресурса психологической поддержки.

Ключевые слова: психологическое благополучие, подростки, танцы, телесно-ориентированные практики, эмоциональная устойчивость, жизнестойкость, самооценка, межличностные отношения, ТДТ, профилактика нарушений.

Volkova Ekaterina Konstantinovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

²mgv79@mail.ru

***Corresponding author: Volkovava Ekaterina Konstantinovna,
ekaterinagrigoriva0612@mail.ru***

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS ENGAGED IN DANCE AND THOSE NOT INVOLVED IN CHOREOGRAPHIC ACTIVITIES

Abstract. This article presents an analysis of differences in psychological well-being indicators between adolescents involved in dance activities and their peers with no dance experience. The relevance of the topic is due to the growing need to find effective tools for the prevention and support of emotional and personal development during adolescence. Based on theoretical literature analysis, psychological well-being is viewed as a multidimensional construct encompassing personal resilience, emotional stability, and the ability to engage in constructive social interaction. Particular attention is paid to dance as a means of somatic-emotional expression and the development of a positive self-image. The empirical part of the study involved two groups of adolescents aged 14–16, differing in their participation in dance programs. Valid and reliable methods were used to assess the personal, emotional, and social components of well-being. The results revealed statistically significant differences in several parameters: adolescents engaged in dance demonstrated higher resilience, more positive self-esteem, and greater emotional stability. The study justifies the integration of dance movement practices into the educational environment as a resource for psychological support.

Keywords: psychological well-being, adolescents, dance, body-oriented practices, emotional stability, resilience, self-esteem, interpersonal relations, dance movement therapy (DMT), prevention of psychological disorders.

Подростковый возраст — ключевой период становления личности, характеризующийся интенсивными физиологическими, когнитивными и социально-эмоциональными изменениями. На этом этапе особенно остро проявляется потребность в самоопределении, признании со стороны значимых других и устойчивом чувстве собственной ценности. Успешное прохождение этого периода во многом зависит от уровня психологического благополучия подростка, которое определяет его способность к адаптации, личностному росту и построению продуктивных социальных отношений [2; 3].

Актуальные эмпирические данные свидетельствуют о нарастании эмоционально-поведенческих трудностей в подростковой среде, что выражается в усилении тревожности, депрессивных состояний, агрессивного поведения и эмоциональной нестабильности [1]. Это делает актуальной задачу поиска эффективных форм поддержки подростков в период возрастных кризисов. Одним из таких ресурсов является танцевальная деятельность, сочетающая физическую активность, эмоциональное самовыражение и социальную кооперацию [2; 6].

В отечественной и зарубежной научной литературе психологическое благополучие рассматривается как устойчивое субъективное состояние, характеризующееся положительной самооценкой, ощущением жизненной осмысленности, развитой способностью к саморегуляции и наличием стабильных межличностных связей [5]. В подростковом возрасте это состояние приобретает особую значимость, так как именно в этот период закладываются базовые механизмы самоидентичности и эмоциональной зрелости [4].

Особенности эмоционального благополучия подростков раскрываются через динамику их самовосприятия, эмоциональных реакций и способов взаимодействия с социумом. Недостаточный уровень благополучия может проявляться в тревожности, нарушениях общения, сниженной мотивации, что в дальнейшем повышает риск психологических расстройств [1; 6].

На этом фоне танцевальная деятельность выступает как средство не только физического, но и психоэмоционального развития. С одной стороны, она позволяет выразить чувства в невербальной форме, облегчая переживание внутренних конфликтов. С другой – создает условия для формирования положительного телесного образа и укрепления социальной идентичности [2; 3]. Данная форма деятельности ориентирована на выявление связей между психическими конфликтами и соматическими симптомами, а также на освобождение от психического и физического напряжения [2; 6].

Цель: определить различия в уровне психологического благополучия между подростками, занимающимися танцами, и их сверстниками, не вовлечёнными в танцевальную активность.

Гипотеза: подростки, занимающиеся танцами, обладают более высоким уровнем психологического благополучия, проявляющимся в устойчивом эмоциональном фоне, позитивном самовосприятии, развитой жизнестойкости и благоприятных межличностных отношениях, в отличие от подростков, не вовлечённых в танцевальную деятельность.

В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте от 14 до 16 лет. Все испытуемые были разделены на две группы в соответствии с критерием участия в танцевальной деятельности. Экспериментальную группу составили 38 подростков, активно занимающихся в танцевальных студиях и имеющих опыт систематических занятий не менее двух лет. Контрольную группу составили 36 подростков, не вовлечённых в регулярную танцевальную активность, при этом все участники этой группы происходили из социально благополучных семей и не имели выраженных нарушений в эмоциональной или поведенческой сфере по предварительной оценке школьных психологов.

Для диагностики различных компонентов психологического благополучия подростков были использованы валидные и надёжные психодиагностические методики. Личностные аспекты благополучия, такие как самопринятие, автономия и осмысленность жизни, оценивались с помощью «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевандрина. Показатели устойчивости личности к стрессовым факторам и способность к адаптации в сложных ситуациях измерялись с использованием «Теста жизнестойкости» С. Мадди, адаптированного Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Для изучения качества межличностного взаимодействия использовался блок «Социальные отношения» из опросника «WHOQOL-BREF» Всемирной организации здравоохранения. Этот инструмент позволил получить представление о степени удовлетворённости подростков своим социальным окружением и качеством поддерживающих связей. Эмоциональное состояние

испытуемых, в частности уровень депрессивных проявлений, оценивался с помощью «Шкалы депрессии» Аарона Бека. Выбор данных методик обеспечил комплексный подход к изучению личностных, эмоциональных и социальных компонентов психологического благополучия подростков, что позволило провести сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группами.

Процедура: диагностика проводилась в групповой форме в танцевальных и школьных коллективах с соблюдением этических норм, анонимности и добровольности участия. Обработка данных велась с использованием t -критерия Стьюдента для независимых выборок.

Сравнительный анализ данных показал значимые различия между группами:

1. по шкале К. Рифф подростки, занимающиеся танцами, набрали более высокие баллы по шкалам «личностный рост», «самопринятие» и «позитивные отношения» ($p < 0,01$);
2. жизнестойкость также оказалась выраженной у танцоров, особенно по шкале «вовлеченность» и «контроль» ($p < 0,05$);
3. в блоке социальных отношений WHOQOL-BREF участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокую удовлетворенность общением и поддержкой со стороны значимых других ($p < 0,05$);
4. уровень депрессии по шкале Бека у танцоров оказался ниже, чем в контрольной группе ($p < 0,01$).

Полученные результаты эмпирически подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что подростки, занимающиеся танцами, обладают более высоким уровнем психологического благополучия, проявляющимся в устойчивом эмоциональном фоне, позитивном самовосприятии, развитой жизнестойкости и благоприятных межличностных отношениях, в отличие от подростков, не вовлеченных в танцевальную деятельность.

Также результаты эмпирического исследования согласуются с данными предыдущих научных работ, в которых подчёркивается положительное влияние танцевальной деятельности на развитие психологического благополучия подростков. В частности, участие в регулярных танцевальных занятиях способствует формированию устойчивой самооценки, эмоциональной стабильности и улучшению коммуникативных навыков [2; 3; 6]. Эти аспекты важны для успешной адаптации подростков в социальной среде и для укрепления их личностных ресурсов [5].

Следует подчеркнуть, что танец, как форма телесно-ориентированной экспрессии, выполняет терапевтическую функцию, позволяя подросткам безопасно выражать и перерабатывать сложные эмоциональные переживания [2; 6]. Такой способ самовыражения особенно важен в условиях, когда вербальная коммуникация ограничена или сопровождается внутренними барьерами [3]. Кроме того, участие в танцевальных коллективах способствует формированию чувства принадлежности, удовлетворению базовой потребности в принятии и признании со стороны сверстников [2; 3]. Всё это делает танцевальную практику эффективным инструментом не только развития личности, но и профилактики психоэмоциональных расстройств [6].

На основании результатов исследования представляется целесообразным интегрировать танцевально-двигательную активность в систему образовательной и психологической поддержки подростков. В качестве первоочередных мер можно предложить следующие:

1. Включать элементы танцевально-двигательной активности в школьные программы, рассматривая их как одну из форм арт-терапевтического сопровождения учащихся [2; 6].
2. Разрабатывать факультативные курсы, секции и кружки на базе образовательных учреждений с участием специалистов в области танцевально-двигательной терапии [2].

3. Обеспечивать подготовку и повышение квалификации педагогов и школьных психологов по вопросам использования телесно-ориентированных методик в коррекционной и развивающей работе с подростками [6].

4. При планировании и реализации танцевальных занятий учитывать индивидуальные особенности подростков, включая их эмоциональное состояние, уровень физической подготовки, темп восприятия и степень включённости в коллективное взаимодействие [3;6].

5. Осуществлять систематическую оценку эффективности внедряемых программ с помощью валидных психодиагностических инструментов для своевременной коррекции содержания и методических подходов [1;4;5;7].

Таким образом, проведённое исследование подтвердило, что танцевальная деятельность оказывает комплексное положительное воздействие на личностные, эмоциональные и социальные компоненты психологического благополучия подростков [2; 3; 6]. Вовлечение в танцевальные практики способствует не только развитию уверенности в себе и эмоциональной устойчивости [5], но и расширяет возможности для конструктивного взаимодействия с окружающими. Разработка и внедрение системных программ, включающих танцевально-двигательные методы в образовательную среду, может стать перспективным направлением психопрофилактической и коррекционной работы с подростками. Такие подходы позволяют формировать устойчивые механизмы саморегуляции, развивать позитивный образ «Я» и снижать риск эмоциональных и поведенческих нарушений в критические периоды возрастного развития.

Список источников

1. Бек, А. Тест депрессии: Руководство / А. Бек. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ионина, О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-Я подростка / О.С. Ионина // Вестник Костромского государственного университета. – Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 59-63.

3. Колесова, Ю.И. Влияние танцевального искусства на поведение детей с девиантным поведением / Ю.И. Колесова, Е.В. Николаев // Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 4 (16). – С. 90-94.
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости: адаптация, валидизация, интерпретация / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Психологическая диагностика. – 2006. – № 2. – С. 62-83.
5. Рифф, К. Шкала психологического благополучия. Руководство по применению. – М.: Институт психологии РАН, 2002.
6. Станоева, Ю.П. Коррекция нарушений психоэмоционального состояния подростков, попавших под влияние интернета, средствами танцевально-двигательной терапии / Ю.П. Станоева // Гуманитарные науки. – 2022. – № 1 (57). – С. 152-159.
7. WHOQOL-BREF. Инструкция по применению краткого опросника качества жизни Всемирной организации здравоохранения. – Женева: ВОЗ, 1996.

УДК-159.9

Волкова Екатерина Константиновна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Волкова Екатерина Константиновна, ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению психологического благополучия подростков, активно вовлечённых в танцевальную деятельность. В работе раскрываются теоретические основания понятия «психологическое

благополучие», его структура и специфика проявления в подростковом возрасте. Психологическое благополучие рассматривается как многокомпонентное образование, включающее эмоциональную устойчивость, самооценку, мотивационную сферу и способность к построению конструктивных социальных связей. Особое внимание уделено роли танцев как средства формирования положительного образа «Я», развития эмпатии, самопринятия и уверенности в себе. Анализируются механизмы танцевально-двигательной терапии и её эффективность в профилактике и коррекции негативных эмоциональных состояний у подростков. Подчёркивается, что участие в танцевальных программах способствует снижению тревожности, эмоциональной напряжённости и агрессивных проявлений. Проведённый теоретический анализ подтверждает, что танец способен стать важным инструментом в поддержке личностного роста и социальной адаптации подростков. Отмечается значимость внедрения танцевальных практик в образовательную и психологическую работу с молодёжью. Полученные результаты могут быть полезны педагогам, практикующим психологам, арт-терапевтам и другим специалистам, работающим в системе сопровождения подростков.

Ключевые слова: психологическое благополучие, подростки, танцы, эмоциональная устойчивость, самооценка, образ «Я», коммуникативные навыки, танцевально-двигательная терапия, арт-терапия, телесно-ориентированные практики.

Volkova Ekaterina Konstantinovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Volkova Ekaterina

Konstantinovna, ekaterinagrigoriva0612@mail.ru

DANCE ACTIVITY AS A RESOURCE FOR ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract. The article is devoted to the study of psychological well-being in adolescents actively involved in dance activities. It outlines the theoretical foundations of the concept of "psychological well-being," its structure, and the specific characteristics of its manifestation during adolescence. Psychological well-being is considered a multidimensional construct that includes emotional stability, self-esteem, motivational aspects, and the ability to build constructive social relationships. Particular attention is given to the role of dance in shaping a positive self-image, developing empathy, self-acceptance, and self-confidence. The article analyzes the mechanisms of dance movement therapy and its effectiveness in preventing and correcting negative emotional states in adolescents. It is emphasized that participation in dance programs helps reduce anxiety, emotional tension, and aggressive behaviors. Theoretical analysis confirms that dance can become an important tool for supporting personal growth and social adaptation in adolescence. The importance of integrating dance practices into educational and psychological work with youth is underlined. The findings may be useful for educators, practicing psychologists, art therapists, and other professionals working in adolescent support systems.

Keywords: psychological well-being, adolescents, dance, emotional stability, self-esteem, self-image, communication skills, dance movement therapy, art therapy, body-oriented practices.

Подростковый возраст – это переломный этап развития личности, сопровождающийся интенсивными физиологическими и психозэмоциональными изменениями [4]. В этот период существенно возрастает потребность в признании, эмоциональной поддержке и социальной самореализации [5;7]. Психологическое благополучие становится неотъемлемым условием успешной адаптации и личностного роста [1]. В современных исследованиях подчёркивается рост числа эмоциональных

нарушений среди подростков, что делает необходимым поиск эффективных методов профилактики и коррекции подобных состояний [4].

Одним из действенных подходов является вовлечение подростков в танцевальную деятельность, которая объединяет физическую активность, эмоциональную экспрессию и социальное взаимодействие [3]. В частности, танцевально-двигательная терапия становится значимым направлением психопрофилактической и коррекционной работы с подростками [2].

Психологическое благополучие подростка можно определить как целостное состояние, при котором он ощущает эмоциональную устойчивость, положительно воспринимает самого себя, стремится к развитию и выстраивает гармоничные отношения с окружающими. Психологическое здоровье – одна из важнейших характеристик личности человека. Оно отражает особенности генезиса и психического развития. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Согласно подходу И.В. Дубровиной, психологическое здоровье представляет собой динамический баланс между личностью и её окружением, а также гармонию между когнитивной и аффективной сферами [1].

При этом важно различать понятия «эмоциональное здоровье» и «эмоциональное благополучие». Последнее охватывает не только отсутствие нарушений, но и субъективное чувство удовлетворенности жизнью, преобладание положительных эмоций и наличие устойчивых межличностных связей [7]. Подростки, обладающие высоким уровнем эмоционального благополучия, как правило, демонстрируют более высокую адаптивность, развивают социальную активность и проявляют мотивацию к учебе [5].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это форма психотерапевтической работы, основанная на единстве телесного и эмоционального в человеческом переживании. Она даёт возможность подростку выразить эмоциональное состояние без слов, что особенно важно при трудностях в вербальной коммуникации [2; 6].

Участие в танцевальных программах оказывает всестороннее влияние на формирование и развитие личности подростка. Прежде всего, оно способствует формированию положительного образа «Я»: через телесные практики подростки начинают лучше воспринимать и принимать своё тело, что укрепляет уверенность в себе и способствует повышению самооценки [2; 3]. Кроме того, танец помогает снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения, выступая как канал для выражения и переработки негативных эмоций, развития эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции [6; 7]. Важным аспектом является и улучшение межличностного взаимодействия: групповая форма танцевальной активности способствует развитию эмпатии, толерантности, умения сотрудничать и налаживать социальные связи [3; 5]. Также танцы способствуют развитию саморегуляции – через освоение ритма, синхронности и координации движений подростки учатся управлять своими эмоциями и контролировать поведение [2; 6].

Танцевально-двигательная терапия демонстрирует высокую эффективность в работе с подростками, проявляющими признаки тревожности, социальной изоляции и нарушений самовосприятия [2; 6]. Практика ТДТ опирается на структурированные занятия, ориентированные на достижение конкретных психокоррекционных целей – повышение самооценки, улучшение восприятия собственного тела, развитие саморегуляции и расширение репертуара эмоциональных реакций [2; 3].

Такая направленность делает ТДТ особенно актуальной для подросткового возраста, характеризующегося эмоциональной нестабильностью и поиском личностной идентичности.

Для эффективного внедрения танцевальных практик в образовательную и воспитательную среду необходимо соблюдение ряда условий. Во-первых, требуется целевая подготовка специалистов – педагогов и психологов, обладающих компетенциями в области телесно-ориентированных и танцевально-двигательных методик [2]. Во-вторых, важно учитывать индивидуальные особенности учащихся, включая их эмоциональное состояние,

уровень физической подготовки и коммуникативные трудности [7]. В-третьих, танцевальные занятия, на наш взгляд, должны быть интегрированы в школьную систему в формате как физического воспитания, так и арт-терапевтической работы, ориентированной на поддержку психоэмоционального развития [5; 6].

Ключевым условием успешного применения ТДТ в подростковой среде является создание безопасного, принимающего пространства, способствующего самовыражению и исследованию эмоциональных состояний через движение [2; 6]. В таких условиях танец становится не только формой творческой активности, но и эффективным ресурсом психопрофилактики. Он способствует снижению уровня тревожности, уменьшению агрессивности, улучшению самооценки и укреплению позитивных социальных связей. Таким образом, танцевально-двигательная терапия, по нашему убеждению, представляет собой перспективный инструмент в системе психологической поддержки подростков.

Список источников

1. Дубровина, И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И.В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67-85.
2. Ионина, О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-Я подростка / О.С. Ионина // Вестник Костромского государственного университета. – Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 59-63.
3. Колесова, Ю.И. Влияние танцевального искусства на поведение детей с девиантным поведением / Ю.И. Колесова, Е.В. Николаев // Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 4 (16). – С. 90-94.
4. Регуш, Л.А. Психология современного подростка / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2020. – 255 с.
5. Рослякова, С.В. Особенности социализации современных подростков / С.В. Рослякова, Т.Г. Пташко, Е.Г. Черникова // БГЖ. – 2018. – № 4 (25). – С. 292-296.

6. Станоева, Ю.П. Коррекция нарушений психоэмоционального состояния подростков, попавших под влияние интернета, средствами танцевально-двигательной терапии / Ю.П. Станоева // Гуманитарные науки. – 2022. – № 1 (57). – С. 152-159.

7. Червов, Т. Психологические условия эмоционального благополучия подростков / Т. Червов, М.Н. Усманова // Science and Education. – 2023. – № 11. – С. 349-357.

УДК 159.9

Габбасова Диана Айратовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,

¹Diana6798@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

*Автор, ответственный за переписку: Габбасова Диана Айратовна,
Diana6798@mail.ru*

РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК В РАЗВИТИИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрена роль родительских установок и стилей воспитания в формировании учебной мотивации у младших школьников. Освещаются общие аспекты семейного окружения, влияющие на характер детско-родительских отношений. Подчеркивается, что успешная адаптация ребенка в новой школьной среде, а также сохранение интереса к обучению связаны с тем, как родители реагируют на успехи и неудачи, а также какое значение придают образованию. Проведен анализ исследований российских и зарубежных психологов, которые продемонстрировали, что благоприятная эмоциональная атмосфера дома, положительное родительское отношение в сторону учебной деятельности, адекватные и посильные требования от ребенка, а также положительная оценка усилий и стараний, а не конечного результата – развивают внутреннюю мотивацию ребенка. При этом учитывается возрастная

особенность младших школьников, требующая более чуткого и гибкого подхода к формированию позитивной учебной среды. Подробно рассмотрены формы и последствия похвалы. Особое внимание уделено идее постепенной смены мотивов – от чисто внешних (стремление получить поощрение или избежать наказания) к более глубоким внутренним (интерес и желание учиться). В заключение подчеркивается значимость родительской поддержки и участия, которые содействуют развитию у детей устойчивого внутреннего интереса к обучению.

Ключевые слова: учебная мотивация, стили воспитания, младшие школьники, адаптация, установка, детско-родительские отношения, семья, школа, развитие, роль.

Gabbasova Diana Ayratovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}*Bashkir State University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*diana6798@mail.ru*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Diana A. Gabbasova, diana6798@mail.ru

THE ROLE OF PARENTAL ATTITUDES IN THE DEVELOPMENT OF ACADEMIC MOTIVATION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Abstract. This article examines the role of parental attitudes and parenting styles in shaping academic motivation among younger schoolchildren. It highlights general aspects of the family environment that influence the nature of parent-child relationships. It emphasizes that a child's successful adaptation to the new school environment, as well as the maintenance of interest in learning, is closely linked to how parents respond to their children's successes and failures, and to the importance they place on education. An analysis of research conducted by Russian and international psychologists is presented, showing that a favorable emotional atmosphere at home, a positive parental attitude toward learning, reasonable and achievable expectations from the child, and positive evaluation of effort and diligence rather than just final results – all contribute to the development of

a child's intrinsic motivation. The article takes into account the age-specific characteristics of younger schoolchildren, which require a more sensitive and flexible approach to creating a positive learning environment. It provides a detailed discussion of the forms and consequences of praise. Special attention is given to the idea of a gradual shift in motivation – from purely external (seeking rewards or avoiding punishment) to deeper internal motives (genuine interest and desire to learn). In conclusion, the article emphasizes the importance of parental support and involvement in fostering a stable, intrinsic interest in learning in children.

Keywords: academic motivation, parenting styles, younger schoolchildren, adaptation, attitude, parent-child relationships, family, school, development, role.

Одним из ключевых этапов в жизни ребенка, является переход из детского сада в школу. Дети сталкиваются с новыми задачами, социальным окружением и социальными ожиданиями, и необходимостью саморегуляции поведения. Одним же из важнейших факторов, влияющих на то, как они адаптируются к школе, является их мотивация – или мотивы, – а именно их желание, готовность и причины заниматься учебной деятельностью. Исследования показывают, что родительские установки и убеждения относительно образования, а также стили воспитания в значительной степени формируют первоначальную позицию ребенка по отношению к школе и обучению [1]. Когда родители имеют высокие, но разумные ожидания, подчеркивают внутреннюю ценность знаний и оказывают эмоциональную поддержку, у детей обычно развивается более сильная и устойчивая мотивация к обучению.

Учебная мотивация подразумевает не только те усилия, которые дети вкладывают в учебную деятельность, но и то, как они воспринимают сам процесс обучения – рассматривают ли они его как увлекательную задачу, вызывает ли у них интерес процесс познания, или же для них – это обязанность, не несущая в себе смысла, кроме как оценки или похвалы родителей. Например, исследование Райана Р.М. и Деси Э.Л. [7] внутренней и внешней

мотивации подчеркивает важность воспитания чувства автономии и компетентности и связанности у детей. Таким образом, родительские убеждения и установки могут как способствовать, так и препятствовать развитию позитивных учебных целей, а впоследствии всеобщей мотивационной сферы.

В психологии под родительскими установками подразумевается мышление, убеждения и какие-либо поведенческие тенденции родителей, которые касаются воспитания детей. Проще говоря, это типичный подход родителей к воспитанию и образованию детей. Установки могут быть положительными (поддерживающие, принимающие) или отрицательными (критичные, отвергающие), они формируют то, как родители ежедневно взаимодействуют со своим ребенком. Чаще всего, родительские установки рассматриваются в контексте общего стиля воспитания. Так, Диана Баумринд, выделили различные стили воспитания, характеризующиеся различными установками по двум ключевым параметрам: теплота (принятие) и контроль (требовательность).

Например, авторитетный (или демократический) стиль воспитания сочетает в себе высокую теплоту с разумным контролем, в этом случае – родители заботливы, проявляют внимание к ребенку и поддерживают, но при этом, устанавливают четкие требования и ожидания. Авторитарный стиль подразумевает высокий контроль, но низкую теплоту – родители строгие, требуют послушания, но при этом, эмоционально недоступны или холодны. Попустительский (либеральный) стиль характеризуется высокой теплотой, но низким контролем – родители очень ласковые, но устанавливают мало правил и требований [4]. Позднее, Э. Маккоби и Дж. Мартин выделили четвертый стиль – индифферентный (пренебрежительный), который характеризуется низким уровнем как теплоты, так и контроля – родители проявляют мало интереса и мало требований [5]. Эти общие установки создают эмоциональный климат, в котором, в конечном итоге, и развивается учебная мотивация ребенка. Сама мотивация может быть внутренней – вовлечение в обучение из подлинного

интереса или удовольствия – и внешней – учеба с целью получения вознаграждения или избежания наказания. Внутренняя мотивация часто обусловлена любопытством и удовольствием от изучения нового, от получения нового опыта, тогда как внешняя мотивация обусловлена внешним давлением, таким как оценки, вознаграждения или страх неодобрения. При этом у младших школьников могут присутствовать оба типа мотивов, но на их баланс влияет родительское отношение.

Л.И. Божович и ее коллеги различали когнитивные мотивы (связанные с любопытством) и социальные мотивы (связанные с внешними факторами, такими как одобрение со стороны других) в обучении детей. В первом классе многие дети сильно мотивированы социальными факторами, в частности, желанием заслужить похвалу родителей и учителей, а также им нравится пребывать в новом статусе «школьника». Со временем, как показали исследования, в идеале, социальные мотивы уходят на второй план, уступая внутренним мотивам (например, интерес к самому предмету) [1]. Именно здесь родительское отношение играет основополагающую роль. Поддерживающее родительское отношение может помочь ребенку постепенно перейти от чисто внешней мотивации (обучение только для того, чтобы порадовать родителей или получить вознаграждение) к внутренней мотивации (обучение, потому что это приносит удовлетворение и ценится ребенком).

Психолог П.М. Якобсон подчеркнул, что мотивация ребенка к обучению является результатом влияния семьи и социальной среды, а также развития личных установок ребенка. Он писал, что «мотивация обучения как деятельности является результатом обработки тех влияний, которые [ребенок] получает от семьи и более широкой социальной среды, и формирования сознательного или полусознательного отношения к этим влияниям... Всё это влияет на мотивы обучения» [3].

Другими словами, родительские установки – такие как то, насколько родители придают значение образованию, как они реагируют на успехи или неудачи ребенка, их эмоциональный тон, – интернализуются ребенком. Эти

интернализированные установки становятся частью собственной мотивационной сферы ребенка. Ребенок, который растет, чувствуя, что его родители ценят обучение, поддерживают его усилия и верят в его способности, с большей вероятностью разовьет позитивную, самостоятельную мотивацию к школе. И наоборот, ребенок, который чувствует родительское безразличие или испытывает только давление и критику, может начать воспринимать обучение как бремя или просто как средство избежать наказания.

С точки зрения теории самоопределения (Райан Р.М. и Деси Э.Л.) у детей есть основные психологические потребности в автономии, компетентности и связанности. Родительское отношение, которое удовлетворяет эти потребности, усиливает внутреннюю мотивацию. В частности, исследования показывают, что родители, поддерживающие автономию, в отличие от контролирующих родителей, как правило, имеют детей, которые более внутренне мотивированы к обучению.

В более поздних исследованиях Хмуровская В.О. [2] исследовала, как конкретные родительские установки в российских семьях коррелируют со способностью детей справляться с учебными трудностями, показав, что заботливая, уважительная позиция способствует долгосрочному и устойчивому интересу и интеллектуальному любопытству. Также Вигфилд А. и Эклс Дж. С. [8] расширили понимание мотивационной динамики, изучив модели ожиданий и ценностей достижений. Их исследование показало, что убеждения родителей относительно важности и полезности образования в значительной степени предсказывают вовлеченность и настойчивость детей в выполнении учебных задач. Оба исследования сходятся во мнении, что конструктивное родительское участие, характеризующееся сбалансированной поддержкой и реально достижимыми ожиданиями, способствует закреплению мотивации школьника, делая ее устойчивой. Напротив, было показано, что чрезмерно критичные или пренебрежительные модели поведения в воспитании вызывают тревожность, зависимость от внешних вознаграждений и, в конечном итоге, снижение учебного энтузиазма.

Стремление детей к обучению не является чисто врожденным; оно растет или уменьшается в ответ на отношение важных взрослых, и зависит от того, какой будет этот ответ.

Например, исследования родительского участия показали, когда родители активно участвуют в образовании своего ребенка – читают вместе, помогают с домашним заданием или появляются на школьных мероприятиях – мотивация и успеваемость детей улучшаются [6]. Это особенно актуально для маленьких детей, которые хорошо осознают, ценят ли их родители образование. Наконец, интересное направление исследований Кэрол Дуэк и ее коллег показало, что то, как родители хвалят своих детей, тоже может влиять на мотивацию и отношение ребенка к обучению. Так, например, похвала усилий ребенка, а не его врожденных способностей, способствует развитию мышления и устойчивости. В серии экспериментов Мюллер К.М. и Дуэк К.С. [6] показали, что похвала за интеллект (например, «Ты такой умный!») на самом деле подрывает мотивацию детей после неудач, тогда как похвала за усилия (например, «Ты очень усердно над этим работал!») приводит к большей настойчивости и удовольствию от обучения.

Это подтверждает, что даже конкретные ежедневные взаимодействия (например, как родитель реагирует на хорошую оценку или плохой результат теста) накапливаются в общее отношение, которое воспринимает, и впоследствии, отражает ребенок.

Таким образом, родительские установки, которые соприкасаются с ребенком ежедневно – оказывают глубокое влияние на его отношение к учёбе. А значит, родительское отношение является огромной силой в формировании учебной мотивации младшего школьника. С первого дня, когда ребенок входит в класс, он несет с собой послания – явные и неявные – которые он принес из дома, которые формируют его представление об обучении. Родитель, который ценит усилия ребенка больше, чем совершенство, который устанавливает как требования, так и позволяет свободно развиваться ребенку, которые поддерживает и направляет, может зажечь в своем ребенке любовь к обучению.

Забота, внимание, поддержка, четкие и разумные требования, вера в способности ребёнка укрепляют внутреннюю мотивацию и улучшают процесс учеб. Напротив, несоразмерные к возрасту требования, недооценка усилий, чрезмерная критика или полное отсутствие интереса к учебе со стороны родителей способны подорвать уверенность ребёнка в себе и снизить его желание учиться. Так, именно в балансе между поддержкой, адекватными ожиданиями и уважением к ребёнку заключается секрет успешной адаптации к школе и сохранения интереса к учёбе на долгосрочную перспективу.

Список источников

1. Божович, Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка / Л.И. Божович. – Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благоннадежиной. – Москва: Педагогика, 1972. – 352 с.
2. Хмуровская, В.О. Влияние родителей на учебную мотивацию младших школьников / В.О. Хмуровская // Форум молодых ученых. – 2019. – № 5(33). – С. 1306-1310.
3. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. – Москва: Просвещение, 1969. – 240 с.
4. Baumrind, D. Effects of authoritative parental control on child behavior / D. Baumrind // Child Development. – 1966. – Vol. 37, no. 4. – P. 887–907.
5. Maccoby, E.E. Socialization in the context of the family: Parent–child interaction / E.E. Maccoby, J. Martin // Handbook of child psychology / ed. by P.H. Mussen. – 4th ed. – Vol. 4: Socialization, personality, and social development. – New York: Wiley, 1983. – P. 1–101.
6. Mueller, C.M. Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance / C.M. Mueller, C.S. Dweck // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 75, no. 1. – P. 33–52.
7. Ryan, R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, no. 1. – P. 68–78.

8. Wigfield, A. 35 years of research on students' subjective task values and motivation: A look back and a look forward / A. Wigfield, J.S. Eccles // *Advances in Motivation Science* / ed. by A. Elliot. – Vol. 7. – Cambridge: Academic Press, 2020. – P. 161–198.

УДК 159.9

Габдуллина Гузель Наилевна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹gabdullina1993@bk.ru

²office@bspu.ru

***Автор, ответственный за переписку: Габдуллина Гузель Наилевна,
gabdullina1993@bk.ru***

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК РЕАКЦИЯ НА СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Аннотация. Современный мир, характеризующийся стремительными социальными изменениями, провоцирует рост тревожности, трансформируя её из естественного адаптивного механизма в хроническое психоэмоциональное напряжение, негативно влияющее на качество жизни. Длительное пребывание в состоянии тревоги может привести к различным психосоматическим заболеваниям и снижению социальной адаптации. Для сохранения психического здоровья населения необходимо развитие системных профилактических мер. Они должны включать повышение психологической грамотности, обеспечение доступности квалифицированной психологической помощи и укрепление социальной поддержки уязвимых групп. Понимание механизмов развития тревожности требует междисциплинарного подхода, объединяющего нейробиологические исследования и анализ социальных факторов. Кроме того, важны культурные трансформации, способствующие переосмыслению общественных представлений о норме, успехе и безопасности. Формирование здорового образа жизни, развитие

стрессоустойчивости и навыков эмоциональной регуляции также играют важную роль в профилактике тревожных расстройств.

В статье рассматриваются нейробиологические механизмы тревожности и культурные факторы, усугубляющие это состояние, а также предложены пути психокоррекции тревожности и стратегии развития психологической устойчивости в условиях современного мира.

Ключевые слова: тревожность, реакция, изменения, когнитивно-поведенческая терапия, психообразование, психокоррекция, майндфуллнесс, модели идентичности, генерализованное тревожное расстройство, стресс, нейробиология, эволюция стресса, социальные изменения, адаптивный механизм

Gabdullina Guzel Nailevna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}*Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia*

¹*gabdullina1993@bk.ru*

²*office@bspu.ru*

Corresponding author: Guzel N. Gabdullina, *gabdullina1993@bk.ru*

ANXIETY AS A REACTION TO SOCIAL CHANGE

Abstract. The modern world, characterized by rapid social changes, is provoking a rise in anxiety, transforming it from a natural adaptive mechanism into chronic psycho-emotional stress that negatively impacts quality of life. Prolonged anxiety can lead to various psychosomatic illnesses and decreased social adaptation. To preserve the mental health of the population, the development of systemic preventative measures is necessary. These should include increasing psychological literacy, ensuring access to qualified psychological help, and strengthening social support for vulnerable groups. Understanding the mechanisms of anxiety development requires an interdisciplinary approach, combining neurobiological research and analysis of social factors. Furthermore, cultural transformations that promote a re-evaluation of societal concepts of normalcy, success, and security are crucial. Cultivating a healthy lifestyle, developing stress resilience, and emotional

regulation skills also play a significant role in preventing anxiety disorders. This article examines the neurobiological mechanisms of anxiety and the cultural factors that exacerbate it, and proposes methods for psychocorrection and strategies for developing psychological resilience in the context of the modern world.

Keywords: anxiety, reaction, changes, cognitive behavioral therapy, psychoeducation, psychocorrection, mindfulness, identity models, generalized anxiety disorder, stress, neurobiology, stress evolution, social changes, adaptive mechanism.

Тревожность как эмоциональное состояние представляет собой внутреннее ощущение неопределённой угрозы, сопровождающееся физиологической и поведенческой активацией. В условиях быстро изменяющегося общества, сопровождаемого нестабильностью в экономике, политике и культуре, тревожность становится доминирующей реакцией на внешние и внутренние вызовы. Согласно отчету Американской психологической ассоциации, уровень тревожности среди населения США достиг рекордных значений за последние десятилетия. Аналогичная ситуация наблюдается и в других странах, включая Россию.

Одним из ключевых факторов роста тревожности является информационная перегрузка, связанная с цифровыми технологиями. Постоянный поток новостей, часто тревожного или катастрофического характера, приводит к чувству незащищенности и потере контроля над происходящим [7]. Кроме того, необходимость быть постоянно на связи и отвечать на запросы в режиме реального времени способствует развитию хронического стресса и нарушениям сна, что также усиливает тревожность.

Социальные сети создают искусственные стандарты успеха и счастья, подталкивая пользователей к постоянному сравнению себя с другими. Такое сравнение способствует снижению самооценки и росту тревожности, особенно среди подростков и молодых людей. Твенге [9] показала, что подростки,

активно использующие социальные сети, демонстрируют более высокие показатели тревожных состояний и депрессии.

Экономическая нестабильность, потеря работы и сокращение социальной поддержки создают ситуацию постоянного стресса. Люди чувствуют потерю контроля над своей жизнью, что значительно повышает уровень тревожности. Всемирная организация здравоохранения [4] указывает, что в странах с высоким уровнем безработицы и социальной нестабильности отмечается рост случаев генерализованного тревожного расстройства.

Современный человек всё чаще сталкивается с необходимостью переосмысления своей социальной роли и личной идентичности. Изменения в структуре семьи, гендерных ролях и карьерных траекториях приводят к неопределенности и внутреннему конфликту. Этот кризис идентичности усиливает тревожность и снижает психологическую устойчивость.

С физиологической точки зрения, тревожность связана с активацией миндалевидного тела, гиппокампа и префронтальной коры. При длительном воздействии стресса наблюдается нарушение регуляции оси НРА (гипоталамус-гипофиз-надпочечники), что приводит к хроническому повышению уровня кортизола [5]. Такое состояние ослабляет способность к рациональному мышлению и снижает адаптивные ресурсы организма.

Исторически тревожность выполняла адаптивную функцию - она предупреждала об опасности и мобилизовала ресурсы для выживания. В современном обществе, где угрозы носят абстрактный и перманентный характер (например, экономический кризис, экологические катастрофы, социальное неравенство), тревожность перестает быть функциональной и становится источником страдания. Культурные установки, подчеркивающие успех, продуктивность и индивидуальную ответственность, только усиливают внутреннее напряжение.

Специалисты определяют следующие методы преодоления и психокоррекции тревожности:

а) Психообразование и повышение осведомлённости.

Понимание механизмов возникновения тревожности снижает уровень страха перед собственными переживаниями. Психообразовательные программы в школах, университетах и на рабочих местах способствуют формированию устойчивости к стрессу и развитию навыков саморегуляции [8].

б) Когнитивно-поведенческая терапия.

КПТ направлена на выявление и изменение иррациональных убеждений, способствующих тревоге. Методики КПТ доказали свою высокую эффективность при работе с генерализованным тревожным расстройством, паническими атаками и социальной тревожностью [1].

в) Практики осознанности и телесной саморегуляции

Медитации, дыхательные упражнения и телесно-ориентированные практики позволяют снизить активацию симпатической нервной системы и активизировать парасимпатическую. Практики майндфулнесс [6] способствуют формированию устойчивого внимания и способности находиться в «здесь и сейчас», что снижает тревожность.

Итак, современные социальные изменения вызывают тревожность, трансформируя её из адаптивного механизма в хроническое психоэмоциональное напряжение. Для сохранения психического здоровья необходимо формирование системной профилактики, включающей психологическую грамотность населения, доступность психологической помощи и социальную поддержку. Тревожность требует комплексного подхода: от нейробиологических исследований до культурных трансформаций, меняющих представление о норме, успехе и безопасности.

Список источников

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 387 с.
2. Асмолов, А.Г. Психологическое здоровье в условиях турбулентной эпохи / А.Г. Асмолов // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2021. – № 2. – С. 3-19.

3. Васильева, Н.В. Цифровая тревожность как вызов современному обществу / Н.В. Васильева, П.Н. Ермаков // Психологическая наука и образование. – 2023. – № 28(1). – С. 25-38.

4. Гаврилова, Е.В. Тревожность и неопределённость в современной социокультурной среде / Е.В. Гаврилова // Научный диалог. – 2022. – № 6. – С. 73-84.

5. Зинченко, Ю.П. Психологическое здоровье личности в цифровую эпоху: вызовы и ресурсы / Ю.П. Зинченко, Е.А. Перевозкина // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – № 18(1). – С. 54-69.

6. Лебедева, Н.М. Культурная идентичность и психологическое благополучие в условиях глобализации / Н.М. Лебедева // Психологический журнал. – 2020. – № 41(5). – С. 5-18.

7. Орлов, А.Б. Социально-психологические аспекты тревожности в условиях кризисов / А.Б. Орлов // Психологическая газета. – 2023. – № 4. – С. 12-17.

8. Поплавская, А.А. Что мы знаем о молодёжи XXI века? Американские подростки глазами психолога / А.А. Поплавская // Экономическая социология. – 2020. – Т. 21. – № 3. – С. 84-99.

9. Хухлаев, О.Е. Психология неопределённости: теоретические основания и практическое значение / О.Е. Хухлаев, О.А. Тихомандрицкая // Культурно-историческая психология. – 2021, – № 7(2). – С. 30-41.

УДК

Гаврюшин Кирилл Андреевич¹. Нуриманова Фания Касимовна²

***^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,***

¹kkirgavr04@mail.ru,

²nurimanova@inbox.ru

Автор, ответственный за переписку: Гаврюшин Кирилл Андреевич,

kkirgavr04@mail.ru

ЦИФРОВАЯ ЭПОХА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕМЬИ: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые аспекты влияния цифровой эпохи на психологическое благополучие родителей в контексте семейных отношений. Современные технологии, такие как смартфоны, социальные сети и умные устройства, становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, что приводит к значительным изменениям в распределении времени, внимания и ролей внутри семьи. Цифровизация открывает новые возможности для работы, обучения и общения, но одновременно создает вызовы, связанные с информационной перегрузкой, стрессом и снижением качества личного взаимодействия. Особое внимание уделяется тому, как постоянная доступность технологий влияет на уровень стресса, тревожности и удовлетворенности жизнью у родителей. Исследование показывает, что чрезмерное использование гаджетов может привести к эмоциональной отстраненности между членами семьи, что негативно сказывается на психологическом состоянии родителей. Вместе с тем, цифровые инструменты могут способствовать поддержке семейного благополучия, если их использование происходит осознанно и сбалансированно. Автор предлагает практические рекомендации по минимизации негативных последствий цифровизации, включая установление правил использования технологий, планирование совместного времени и обучение детей ответственному использованию устройств. В статье также анализируются данные современных исследований, подтверждающие связь между цифровым поведением родителей и их уровнем стресса, самореализации и удовлетворенности семейной жизнью. Подчеркивается важность поддержания баланса между онлайн- и офлайн-активностями для сохранения психологического здоровья родителей. Результаты исследования могут быть полезны психологам, педагогам и семьям, стремящимся адаптироваться к условиям цифровой эпохи без ущерба для семейного благополучия.

Ключевые слова: цифровизация, семейные отношения, психологическое благополучие, родители, стресс, тревожность, осознанное использование технологий, баланс онлайн- и офлайн-времени, информационная перегрузка, эмоциональная отстраненность, цифровая зависимость, совместное время, практические рекомендации, семейное благополучие, адаптация к цифровой эпохе.

Gavryushin Kirill Andreevich¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akhmetov, Ufa, Russia,

¹kkirgavr04@mail.ru,

²nurimanova@inbox.ru

Corresponding author: Gavryushin Kirill Andreevich, kkirgavr04@mail.ru

THE DIGITAL AGE AND FAMILY TRANSFORMATION: HOW TO SUPPORT THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PARENTS

Abstract. The article examines the key aspects of the impact of the digital age on the psychological well-being of parents within the context of family relationships. Modern technologies, such as smartphones, social networks, and smart devices, have become an integral part of everyday life, leading to significant changes in the distribution of time, attention, and roles within the family. Digitalization opens up new opportunities for work, education, and communication but simultaneously creates challenges related to information overload, stress, and a decline in the quality of personal interactions. Particular attention is paid to how constant access to technology affects parents' stress levels, anxiety, and life satisfaction. The study shows that excessive use of gadgets can lead to emotional detachment between family members, negatively impacting the psychological state of parents. At the same time, digital tools can support family well-being if used consciously and in a balanced manner. The author offers practical recommendations for minimizing the negative effects of digitalization, including setting rules for technology use, planning quality family time, and teaching children responsible device usage. The article also analyzes

data from contemporary studies confirming the link between parents' digital behavior and their levels of stress, self-fulfillment, and satisfaction with family life. The importance of maintaining a balance between online and offline activities to preserve the psychological health of parents is emphasized. The findings of this research may be useful for psychologists, educators, and families striving to adapt to the conditions of the digital age without compromising family well-being.

Keywords: digitalization, family relationships, psychological well-being, parents, stress, anxiety, mindful use of technology, online and offline balance, information overload, emotional detachment, digital addiction, quality time, practical recommendations, family well-being, adaptation to the digital age.

Современная семья существует в условиях стремительной цифровизации, что приводит к трансформации традиционных моделей взаимодействия. Родители сталкиваются с новыми вызовами: необходимостью контроля цифровой активности детей, балансом между работой и личной жизнью в условиях удалённого формата, а также ростом тревожности из-за информационного шума [1].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки стратегий, помогающих родителям сохранять психологическое здоровье в цифровую эпоху.

Цель статьи – проанализировать влияние цифровых технологий на семью и предложить методы поддержки родителей.

Современные цифровые технологии кардинально изменили структуру семейных отношений, создав как новые возможности для коммуникации, так и серьёзные вызовы для психологического благополучия. В данном разделе рассматриваются ключевые аспекты этого влияния, включая трансформацию ролей родителей и детей, изменение моделей общения, а также возникающие психологические риски.

Цифровая эпоха привела к перераспределению власти и авторитета в семье.

Дети и подростки часто обладают более высокими цифровыми компетенциями, чем их родители, что может подрывать традиционную иерархию [2].

Родители испытывают трудности с контролем онлайн-активности детей, поскольку не всегда понимают технологии, которые те используют. Подростки стремятся к независимости в цифровом пространстве, тогда как родители пытаются ограничивать их экранное время и доступ к определённому контенту. Жёсткие запреты без объяснения причин могут провоцировать скрытное поведение у детей (например, создание фейковых аккаунтов) [3].

Сокращение живого общения.

Члены семьи, находясь в одном помещении, часто погружены в свои гаджеты, что снижает качество взаимодействия (исследование Twenge et al., 2018, показало, что подростки, проводящие более 3 часов в день в соцсетях, на 35% чаще чувствуют себя одинокими). Ритуалы, такие как совместные обеды или семейные игры, уступают место индивидуальному потреблению цифрового контента.

Парадокс гиперсвязности.

Несмотря на возможность постоянного контакта через мессенджеры, многие семьи испытывают дефицит глубокого эмоционального общения.

Короткие текстовые сообщения заменяют длинные личные разговоры, что упрощает коммуникацию, но снижает её эмоциональную насыщенность.

Цифровая зависимость и её последствия.

Родители, увлечённые соцсетями или работой онлайн, могут неосознанно игнорировать потребности детей (феномен "phubbing" – игнорирование окружающих в пользу телефона). У детей, растущих в таких условиях, повышается риск развития тревожности и депрессии [4].

Информационная перегрузка и стресс.

Постоянные уведомления, рабочие чаты и новостной поток создают хроническое напряжение у родителей, снижая их эмоциональную доступность

для семьи (исследование Rosen et al., 2019, связывает частые проверки телефона с повышенным уровнем кортизола).

Кибербуллинг и безопасность детей 37% подростков сталкивались с травлей в интернете (данные Pew Research Center, 2022), что вызывает у родителей чувство беспомощности и гиперопеку. Конфликты из-за онлайн-активности становятся частой причиной семейных ссор.

Позитивные аспекты цифровизации для семьи. Несмотря на риски, технологии также предлагают новые возможности. Удалённая работа позволяет родителям больше времени проводить дома. Образовательные платформы облегчают совместное обучение детей и родителей. Семейные чаты и видеозвонки помогают поддерживать связь с родственниками на расстоянии.

Цифровые технологии глубоко интегрированы в семейную жизнь, изменяя традиционные модели взаимодействия. Ключевые проблемы включают конфликты из-за контроля, снижение качества общения и рост стресса. Однако осознанное использование технологий может усилить, а не ослабить семейные связи. Пример из практики: В исследовании UCLA (2023) семьи, внедрившие "цифровые выходные" (полный отказ от гаджетов на 1–2 дня), отметили улучшение отношений уже через месяц.

Психологические риски для родителей от влияния цифровых технологий на семейные отношения. Хронический стресс и эмоциональное выгорание. Механизмы формирования: Постоянная многозадачность, необходимость одновременного контроля детей в сети, работы в цифровом формате и поддержания домашних обязанностей приводит к когнитивной перегрузке (исследование Stanford University, 2022 показало снижение продуктивности на 40% при постоянном переключении между девайсами). Эффект "всегда включен" рабочие чаты и школьные родительские группы создают ощущение необходимости круглосуточной доступности (по данным Microsoft, 2023, 68% родителей проверяют рабочую почту после 22:00). Последствия: повышенный уровень кортизола (на 28% выше нормы по данным Американской психологической ассоциации, 2023). А также синдром эмоционального

выгорания (особенно у матерей, совмещающих удаленную работу и воспитание).

Смещение ролевых границ: стирание границ между работой и семьей в условиях удаленки (исследование Harvard, 2023). Кризис авторитета: потеря статуса "главного эксперта" в глазах детей (особенно в семьях с подростками). Родительские советы воспринимаются как устаревшие в цифровую эпоху.

Нарушение детско-родительской привязанности.

Эмоциональное отчуждение, замена живого общения формальными сообщениями даже в пределах дома. "Фоновое присутствие" - физическая близость без реального взаимодействия.

Соматические последствия.

Физиологические корреляты: Нарушения сна (синий свет экранов подавляет выработку мелатонина). Компьютерный зрительный синдром (у 62% родителей по данным ВОЗ). «Смартфоновая шея» (хронические боли из-за постоянного наклона головы). Кардиологические проблемы (на 17% выше риск гипертонии у активных пользователей).

Цифровая гигиена для родителей: Техника «20-20-20» (каждые 20 минут - 20 секунд смотреть на объект в 20 футах). Обязательные «офлайн-зоны» в доме (спальня, кухня). Использование приложений для контроля экранного времени.

Психологическая самопомощь: Практика цифрового детокса (хотя бы 1 день в неделю). Ведение «тревожного дневника» для фиксации страхов. Осознанное ограничение соцсетей (не более 30 минут в день).

Профессиональная помощь: Терапия для работы с интернет-зависимостью. Семейные консультации по цифровому воспитанию. Тренинги по кибербезопасности для родителей.

Цифровые технологии создают уникальные вызовы для психического здоровья родителей, требуя пересмотра традиционных подходов к воспитанию. Ключевая опасность заключается в незаметном накоплении стресса, который может перерасти в хронические состояния. Однако осознанное управление цифровыми привычками и своевременная психологическая поддержка

позволяют превратить технологические риски в возможности для развития семьи.

Перспективы дальнейших исследований:

- Долгосрочное влияние цифровизации на стили родительства.
- Эффективность различных стратегий цифровой адаптации.
- Культурные различия в восприятии технологических рисков.

Список источников

1. Andreassen, C.S., et al. (2017). The Relationship Between Addictive Social Media Use and Depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
2. Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y., & Kientz, J. A. (2016). Not at the Dinner Table: Parents' and Children's Perspectives on Family Technology Rules. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*.
3. Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press.
4. Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Children, young people and digital inclusion: A new research agenda

УДК-159.9

Гаетбаева Ольга Адисовна¹, Шабаетва Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹sun.soa@yandex.ru

²tameanka@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Гаеббаева Ольга

Адисовна, sun.soa@yandex.ru

**ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи между стилем семейного воспитания и индивидуально-личностными особенностями часто болеющих детей младшего школьного возраста. Теоретический анализ показал, что стиль родительского отношения оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние, уровень тревожности и самооценку ребёнка. Эмпирическое исследование, проведённое на базе школы с. Жуково, выявило значимые различия между детьми из семей с различными воспитательными подходами. Установлено, что дети, воспитывающиеся в условиях гиперопеки или недостатка эмоционального контакта, демонстрируют более высокий уровень тревожности и низкую самооценку. Исследование подтвердило гипотезу о взаимосвязи стиля воспитания с личностными характеристиками часто болеющих детей. На основе результатов предложена коррекционно-развивающая программа, направленная на гармонизацию детско-родительских отношений. Проведённый анализ позволяет глубже понять механизмы влияния семейного воспитания на психическое здоровье ребёнка. Полученные данные могут быть использованы в практике школьных психологов и педагогов.

Ключевые слова: дети, стиль воспитания, самооценка, тревожность, гиперопека, школьный возраст, индивидуальность, детско-родительские отношения, психокоррекция, здоровье ребёнка

Gaetbayeva Olga Adisovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹sun.soa@yandex.ru

²tameanka@mail.ru

Corresponding author: Olga A. Gaetbayeva, sun.soa@yandex.ru

THE INFLUENCE OF FAMILY EDUCATION STYLE ON PERSONAL CHARACTERISTICS OF FREQUENTLY ILL PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. This article is devoted to the study of the relationship between the style of family upbringing and the individual personality traits of frequently ill children of primary school age. Theoretical analysis has shown that the parenting style has a significant impact on the child's emotional state, level of anxiety, and self-esteem. An empirical study conducted at a school in the village of Zhukovo revealed significant differences among children from families with different parenting approaches. It was found that children raised in conditions of overprotection or emotional detachment demonstrate higher levels of anxiety and lower self-esteem. The study confirmed the hypothesis of a correlation between parenting style and the personal characteristics of frequently ill children. Based on the results, a corrective developmental program was proposed, aimed at harmonizing parent-child relationships. The conducted analysis allows for a deeper understanding of the mechanisms by which family upbringing affects a child's mental health. The findings may be used in the practice of school psychologists and educators.

Keywords: children, parenting style, self-esteem, anxiety, overprotection, school age, individuality, parent-child relationships, psychocorrection, child health.

Проблема влияния семейного воспитания на индивидуально-личностные особенности ребёнка младшего школьного возраста остаётся одной из ключевых в современной психологии. Эффективность социализации и эмоционального благополучия во многом зависит от того, какой стиль воспитания преобладает в семье. Согласно исследованиям Э.Г. Эйдемиллера и В.Ю. Юстицкиса, именно стиль семейного воспитания формирует базовые установки личности, влияет на уровень тревожности и развитие саморегуляции [1].

Для младшего школьного возраста характерна высокая потребность в принятии, безопасности и стабильности. Этот возрастной период характеризуется интенсивным формированием личности, развитием социальных навыков, познавательных способностей и эмоциональной устойчивости. Однако далеко не всегда стиль семейного воспитания способствует гармоничному развитию ребенка, что особенно заметно в случае часто болеющих детей, чьи психологические и физические особенности могут быть взаимосвязаны. Родительские установки, гиперопека, авторитаризм или эмоциональное отчуждение могут провоцировать внутренние конфликты у ребёнка, что, в свою очередь, нередко отражается на психосоматическом уровне. Частая заболеваемость у детей может быть не только следствием физиологических нарушений, но и маркером напряжённых внутрисемейных отношений [3;5].

Л.С. Выготский подчёркивал важность социальной среды и межличностных взаимодействий как ключевых факторов в развитии личности ребёнка. Исходя из этой теоретической позиции, особенно значимым представляется не только стиль семейного воспитания сам по себе, но и степень его соответствия индивидуальным потребностям ребёнка. Несоответствие между особенностями личности ребёнка и воспитательной позицией родителей может выступать фактором риска в эмоциональном и психосоматическом развитии [2].

В связи с этим особую актуальность приобретает изучение детей с ослабленным здоровьем, которые, как правило, испытывают трудности в адаптации к школьной среде. Повышенная тревожность, неуверенность в себе, низкая самооценка – всё это может быть следствием не только физиологических причин, но и особенностей семейного взаимодействия [4].

В свете изложенного важность приобретает проведение эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между стилем семейного воспитания и индивидуально-личностными характеристиками часто

болеющих детей младшего школьного возраста. На достижение этой цели и были направлены основные этапы настоящей статьи.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь стиля семейного воспитания и индивидуально-личностных особенностей часто болеющих детей младшего школьного возраста.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы имени С.С. Ильина, расположенной в селе Жуково Уфимского района Республики Башкортостан. В исследовании приняли участие 60 детей младшего школьного возраста (7-8 лет), обучающихся в данном учреждении. Участники были разделены на две группы: экспериментальную (включающую 30 часто болеющих детей) и контрольную (30 детей, не имеющих выраженных проблем со здоровьем и посещающих школу регулярно).

В качестве инструментов исследования были использованы психодиагностические методики, направленные на изучение особенностей семейного воспитания и индивидуально-личностных характеристик детей:

1. методика АСВ (анализ семейного воспитания, Э.Г. Эйдемиллер);
2. методика PARI (Т.В. Нещерет);
3. шкала тревожности СМАС (А.М. Прихожан);
4. методика Дембо–Рубинштейн (самооценка, модификация А.М.

Прихожан).

Результаты проведённого исследования позволили выявить ряд существенных различий между детьми из экспериментальной и контрольной групп.

1. Так, в семьях часто болеющих детей преобладали такие стили воспитания, как гиперопека и непоследовательность, тогда как в контрольной группе чаще наблюдались демократический и авторитетный подходы к воспитанию.

2. Согласно данным, полученным с использованием шкалы тревожности СМАС, уровень тревожности у детей из экспериментальной

группы оказался в среднем на 25% выше по сравнению со сверстниками из контрольной группы. Высокий уровень тревожности был зарегистрирован у 63% часто болеющих детей, в то время как среди относительно здоровых детей этот показатель составил лишь 30%, что свидетельствует о статистически значимых различиях ($p < 0,01$).

3. Анализ данных, полученных по методике Дембо–Рубинштейн, продемонстрировал, что у часто болеющих детей значительно чаще встречается заниженная самооценка, особенно по шкале «Я-личность» и шкале «Уверенность в себе». Это указывает на наличие выраженного чувства неуверенности и сниженного уровня притязаний в данной группе.

4. Результаты, полученные с помощью методики PARI, подтвердили, что родительские установки в семьях часто болеющих детей характеризуются преобладанием тревожной гиперопеки, стремлением к контролю и недостатком эмоциональной теплоты.

Проведённый корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона позволил выявить статистически значимые взаимосвязи между уровнем тревожности и показателями гиперопеки ($r = 0,54$ при $p < 0,01$), а также между самооценкой ребёнка и уровнем эмоционального принятия в семье ($r = 0,48$ при $p < 0,05$), что подтверждает гипотезу о влиянии стиля семейного воспитания на индивидуально-личностное развитие часто болеющих детей младшего школьного возраста.

По результатам проведённого исследования можно сделать ряд обоснованных выводов.

1. Подтверждена гипотеза о наличии взаимосвязи между стилем семейного воспитания и индивидуально-личностными особенностями часто болеющих детей.

2. Часто болеющие дети младшего школьного возраста характеризуются более высоким уровнем тревожности и более низкой самооценкой.

3. Дети из семей с гиперопекой и эмоциональной холодностью более подвержены психосоматическим расстройствам.

4. Семейный стиль воспитания оказывает прямое влияние на психологическую устойчивость ребёнка, а в случае часто болеющих детей — может способствовать как ухудшению, так и стабилизации их психоэмоционального состояния.

На основе полученных результатов была разработана психокоррекционная программа, направленная на поддержку эмоционального развития часто болеющих детей и улучшение качества детско-родительских отношений. Данная программа включает элементы метода «Исцеление воспоминанием» и направлена на восстановление эмоционального контакта между ребёнком и родителями, формирование позитивного образа «Я», снижение уровня тревожности посредством игровых и арт-терапевтических приёмов, а также консультирование родителей по вопросам выбора адекватного и соответствующего индивидуальности ребёнка стиля воспитания. Программа рекомендована к внедрению в деятельность школьных психологов, педагогов дополнительного образования, а также специалистов центров психолого-педагогической поддержки семьи.

Список источников

1. Конурбаев, Т.А. Влияние стиля семейного воспитания на эмоционально-волевые качества детей в их становлении как личности / Т.А. Конурбаев, Э.К. Сагынбаев // Бюллетень науки и практики. – 2022. – № 2. – С. 274-281.

2. Кучина, Т.И. Детско-родительские отношения и психологическое благополучие подростков / Т.И. Кучина, Т.С. Мороз. – Тула, 2019. – 110 с.

3. Слепухина, Н.В. Стили и ошибки семейного воспитания в процессе социализации детей / Н.В. Слепухина // Педагогика: история, перспективы. – 2020. – № 1. – С. 27-33.

4. Таутабаева, А.А. Исследование понятия «семейное воспитание» и стилей семейного воспитания в психологии / А.А. Таутабаева // ELS. – 2024. – № 1. – С. 15-24.

5. Чевтаева, А.В. Связь стилей семейного воспитания с типологией поведения ребёнка / А.В. Чевтаева, Е.А. Тетерина // Вестник экспериментального образования. – 2021. – № 3 (28). – С. 1-10.

УДК 316.1

Газиева Диана Ахметовна¹, Шабеева Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹ gazievadiana23052000@icloud.com

²tameanka@mail.ru,

Автор, ответственный за переписку: Газиева Диана Ахметовна

gazievadiana23052000@icloud.com

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ КАК ФАКТОР СКЛОННОСТИ К АУТОАГРЕССИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Аннотация: в статье рассматриваются возрастные особенности молодежи как фактор склонности к аутоагрессивному поведению. Анализируется специфика трудностей, с которыми сталкиваются молодые люди в юношеском возрасте. Описываются проблемы в отношениях с родителями и сверстниками, давление социальных сетей и общественных ожиданий, эмоциональную нестабильность и снижение самооценки. Представлены результаты эмпирического исследования, демонстрирующие высокий уровень аутоагрессивных тенденций среди студентов. Выявляется, что возрастные особенности молодежи, характеризуются повышенной эмоциональной лабильностью, стремлением к самоутверждению и поиском идентичности, что делает эту группу особенно уязвимой к аутоагрессивному поведению. В сочетании с такими факторами, как социальное давление,

трудности в общении, конфликты с окружающими и переживание кризисных ситуаций. Представленные особенности способны приводить к формированию деструктивных стратегий совладания, направленных на причинение вреда самому себе. Обосновывается необходимость разработки профилактических программ, направленных на снижение риска аутоагрессии среди молодежи.

Ключевые слова: возрастные особенности, молодежь, проблемы молодежи, возрастные особенности, аутоагрессивное поведение, суицидальный риск.

Gazieva Diana Akhmetovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,3}*BSPU named after Akmulla, Ufa, Russia,*

gazievadiana23052000@icloud.com

AGE-RELATED PROBLEMS OF YOUTH AS A FACTOR OF PROPENSITY TO AUTO-AGGRESSIVE BEHAVIOR

Annotation: the article examines the age characteristics of young people as a factor of propensity to auto-aggressive behavior. The article analyzes the specifics of the difficulties faced by young people in adolescence. It describes problems in relationships with parents and peers, the pressure of social networks and public expectations, emotional instability and a decrease in self-esteem. The results of an empirical study demonstrating a high level of autoaggressive tendencies among students are presented. It is revealed that the age characteristics of young people are characterized by increased emotional lability, the desire for self-affirmation and the search for identity, which makes this group especially vulnerable to auto-aggressive behavior. Combined with factors such as social pressure, communication difficulties, conflicts with others, and experiencing crisis situations. The presented features can lead to the formation of destructive coping strategies aimed at harming oneself. The necessity of developing preventive programs aimed at reducing the risk of autoaggression among young people is substantiated.

Keywords: age characteristics, youth, youth problems, age characteristics, autoaggressive behavior, suicidal risk.

Проблемы молодежи являются одной из наиболее актуальных тем современного общества, поскольку молодое поколение представляет собой будущее любой страны. Изучение возрастных особенностей этих проблем становится важным направлением психологической и социальной науки, так как именно в юности формируются основы мировоззрения, закладываются базовые установки поведения и принимаются решения, которые определяют дальнейшую жизнь. Молодые люди сталкиваются с множеством трудностей, которые связаны с переходом от детства к взрослой жизни, поиском своего места в мире и формированием личности. Важно понимать, какие именно факторы влияют на эти процессы, чтобы обеспечить молодым людям необходимую поддержку и психологическую помощь.

Актуальность исследования обусловлена быстрыми изменениями в современном обществе, такими как изменение семейных ценностей и экономических условий. Данные перемены оказывают значительное воздействие на юношей и девушек, формируют новые трудности. Например, стремительное развитие информационных технологий и социальные сети создают как возможности, так и угрозы для психического здоровья и социального взаимодействия молодых людей. В условиях постоянных изменений важно изучить, каким образом различные возрастные группы сталкиваются с этими проблемами и как они реагируют на них.

Цель данной статьи – описать возрастные особенности проблем молодежи, проанализировать их влияние на формирование аутоагрессивного поведения подростков.

А.С. Рыбина, Е.В. Бурделова, Л.В. Ивашиненко отмечают, что юношеский возраст – период, когда происходит активное взаимодействие с окружающими людьми и социумом в целом. Данный процесс часто сопровождается различными трудностями, которые усложняют социальную адаптацию молодых людей [4].

Одной из распространенных проблем являются разногласия с родителями, которые продолжают пытаться контролировать жизнь ребенка,

несмотря на его стремление к независимости. Одновременно возникают сложности в отношениях со сверстниками, так как желание быть принятым в группу может сталкиваться с потребностью сохранять свою индивидуальность.

Ю. А. Фесенко, И. В. Добряков подчеркивают, что для молодых людей важно ощущать принадлежность к определенному кругу друзей или общности, однако найти свое место в коллективе бывает непросто, ведь приходится лавировать между желанием соответствовать групповым нормам и сохранением собственных убеждений и интересов [4].

Также современные молодые люди в условиях постоянного информационного потока, что усиливает давление общественных ожиданий. С. С. Спановский пишет о том, что социальные сети формируют идеалы красоты, успеха и популярности, которые далеко не всегда достижимы, что нередко вызывает чувство неполноценности и неуверенности в себе, усугубляет эмоциональную нестабильность [5].

Психологическая сфера молодежи отличается повышенной эмоциональной чувствительностью и подверженностью различным кризисам. В этот период многие испытывают значительные колебания настроения, что связано с гормональными перестройками организма и внутренней борьбой за независимость. П.Р. Дмитриева считает, что один из характерных признаков данного этапа – частые кризисы, связанные с переосмыслением жизненных целей и ценностей. Молодые люди испытывают сильные переживания, связанные с неопределенностью будущего, разочарованиями в личных отношениях и страхом перед ответственностью. Также им присущ высокий уровень тревоги, вызванный давлением со стороны общества, школы или семьи. В некоторых случаях это способно перерасти в депрессивные состояния, когда молодой человек чувствует себя одиноким, непонятым или бесполезным. Подобные состояния требуют особого внимания и своевременной помощи [2].

П.С. Алексеева, А.Е. Афанасьева, В.Н. Егорова выделяют, что самооценка играет особую роль в психологическом благополучии молодежи. Она формируется под влиянием множества факторов и включает общественное

мнение и личные достижения. Часто молодые люди ставят перед собой высокие цели, стремятся соответствовать идеалам, навязанным обществом или близкими., однако несоответствие реальности и ожиданий может вызвать разочарование и снижение самооценки. Юноши и девушки нередко склонны к самокритике, что усугубляет ситуацию. Общественное мнение и социальные нормы также оказывают сильное давление на самооценку молодежи. Постоянное сравнение себя с другими, особенно через социальные сети, может усиливать ощущение неуспешности и неудовлетворенности жизнью. Негативные комментарии или отсутствие одобрения со стороны значимых людей способны существенно повлиять на самовосприятие [1].

Таким образом, психологическая сфера молодежи отличается повышенной эмоциональной чувствительностью и подверженностью различным кризисам. В этот период многие испытывают значительные колебания настроения, что связано с гормональными перестройками организма и внутренней борьбой за независимость. Они часто находятся в состоянии внутреннего конфликта, пытаясь примирить свои желания с ожиданиями окружающих, что делает их уязвимыми к стрессам и эмоциональным потрясениям. Перечисленные выше особенности проблем данного возраста нередко являются факторами формирования у них аутоагрессивного поведения.

Далее рассмотрим распространённость аутоагрессивного поведения. Для этого был использован «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой).

Цель методики: экспресс-диагностика суицидального риска и выявление уровня сформированности аутоагрессивных намерений.

Респонденты: обучающиеся Башкирского государственного педагогического университета (1 и 2 курсы) в количестве 50 человек.

Шкала оценки:

Менее 9 баллов – риск суицида незначителен.

9–15,5 баллов – риск суицида присутствует.

Более 15,5 баллов – риск суицида значителен.

Полученные результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Склонность респондентов к аутоагрессивному поведению

Выраженность аутоагрессивного поведения	Абс	%
риск суицида незначителен	18	36%
риск суицида присутствует	26	52%
риск суицида значителен	6	12%

Данные, представленные в Таблице 1, демонстрируют наличие аутоагрессивных тенденций у значительной части респондентов. Более половины опрошенных (52%) показали наличие риска суицида, что является тревожным показателем и подчеркивает необходимость более глубокого изучения причин, лежащих в основе таких настроений, и разработки соответствующих профилактических мер для этой группы. Важно отметить, что данная категория требует особого внимания со стороны специалистов в области психического здоровья.

Более трети респондентов (36%) показали незначительный риск суицида. Несмотря на то, что этот показатель ниже, чем в группе с присутствующим риском, он не должен быть проигнорирован. Важно помнить, что даже незначительные проявления аутоагрессии способны прогрессировать, если не будут вовремя замечены и скорректированы. В связи с чем, необходимо проведение дальнейшего анализа для выявления факторов, способствующих развитию аутоагрессивного поведения даже у этой группы респондентов.

Наконец, 12% респондентов демонстрируют значительный риск суицида. Данная группа является наиболее уязвимой и требует немедленного вмешательства специалистов. Необходимо проведение детальной оценки психического состояния этих респондентов, разработка индивидуальных планов помощи и обеспечение доступа к необходимым ресурсам, включая психотерапию и медикаментозное лечение (при необходимости). Необходимо подчеркнуть важность оперативной и эффективной помощи для предотвращения трагических последствий.

Таким образом, анализ данных выявил тревожно высокий уровень аутоагрессивного поведения среди молодежи, где более половины опрошенных подвержены риску суицида, а значительная доля имеет незначительный риск, что указывает на острую необходимость в разработке и внедрении профилактических программ, направленных на выявление и поддержку лиц в кризисном состоянии, а также мер по раннему выявлению и коррекции негативных тенденций; при этом лишь малая часть респондентов, демонстрирующих значительный риск суицида, нуждаются в немедленной квалифицированной помощи и комплексном подходе для предотвращения трагических последствий.

На основе данных проведенного исследования мы делаем вывод о высокой предрасположенности молодежи к аутоагрессивному поведению, что в свою очередь обосновывает необходимость организации целенаправленной психологической работы с данной возрастной категорией.

Таким образом, возрастные особенности молодежи, характеризуются повышенной эмоциональной лабильностью, стремлением к самоутверждению и поиском идентичности, делают эту группу особенно уязвимой к аутоагрессивному поведению. В сочетании с такими факторами, как социальное давление, трудности в общении, конфликты с окружающими и переживание кризисных ситуаций, эти особенности могут приводить к формированию деструктивных стратегий совладания, направленных на причинение вреда самому себе. Понимание этих возрастных факторов и их взаимодействия с другими стрессорами необходимо для разработки эффективных профилактических и интервенционных программ, направленных на снижение риска аутоагрессии среди молодежи.

В свою очередь результаты эмпирического исследования подтвердили склонность молодежи к аутоагрессивному поведению, в свою очередь обосновывает необходимость организации целенаправленной психологической работы с данной возрастной категорией.

Список источников

1. Алексеева, П.С. Исследование асоциальных явлений среди молодежи Якутии / П.С. Алексеева, А.Е. Афанасьева, В.Н. Егорова [и др.] // Казанская наука. – 2014. – № 3. – С. 267-269.
2. Дмитриева, П.Р. Особенности отношения к смерти и самоотношения среди молодежи / П.Р. Дмитриева // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 6. – С. 105-110.
3. Игумнов, С.А. Медико-социальные аспекты суицидального поведения подростков и молодежи / С.А. Игумнов, А.П. Гелда, Е.В. Гуткевич, Е.Д. Счастный. – Москва-Минск-Томск: Интегральный переплет, 2020. – 178 с.
4. Рыбина, А.С. Оценка распространенности дезадаптации и агрессии в студенческой среде / А.С. Рыбина, Е.В. Бурделова, Л.В. Ивашиненко // Актуальные вопросы фундаментальной и клинической медицины: Сборник материалов конгресса молодых ученых. – Томск, 26–27 мая 2022 года. – Томск: Национальный исследовательский Томский государственный университет. – 2022. – С. 325-328.
5. Спановский, С.С. О проблеме аутоагрессивного поведения как фактора девиации молодежи / С.С. Спановский // На пути к гражданскому обществу. – 2021. – № 2(42). – С. 106-110.
6. Фесенко, Ю.А. Аномия как причина нарушений становления влечений, угрозы здоровью молодежи / Ю.А. Фесенко, И.В. Добряков // Медицинская психология в России, 2023. – Т. 15. – № 3(80). – С. 50-62.

УДК 316.624.2.

Газиева Диана Ахметовна¹, Шабаетова Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумулы, Уфа, Россия

¹ gazievadiana23052000@icloud.com

² tameanka@mail.ru,

Автор, ответственный за переписку: Газиева Диана Ахметовна

gazievadiana23052000@icloud.com

СЕЛФХАРМ КАК АУТОАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема селфхарма, или преднамеренного нанесения физического вреда своему телу без суицидальных намерений, как распространенного явления, особенно среди подростков и молодых взрослых. Описываются различные формы самоотравливания, такие как порезы, ожоги, удары и другие, а также поведенческие проявления аутоагрессии, в том числе злоупотребление психоактивными веществами и небезопасное поведение. Проанализированы причины и механизмы селфхарма. Подчеркивается роль социальных факторов (изоляция, травля, неблагоприятные семейные отношения), психологических факторов (депрессия, тревожные расстройства, ПТСР) и биологических факторов (наследственность, гормональные изменения). Представлен обзор зарубежных и отечественных исследований, которые демонстрируют распространенность селфхарма и его возрастную и половую специфику. Особое внимание уделяется комплексному подходу к лечению аутоагрессивного поведения. Подчеркивается необходимость повышения осведомленности общества о данном явлении с целью раннего выявления и эффективной профилактики. В заключение делается вывод о том, что нарушение является сложным и многогранным явлением, требует комплексного и всестороннего подхода для оказания помощи пострадавшим и предотвращения его распространения.

Ключевые слова: селфхарм, самоповреждение, аутоагрессия, подростковый возраст, депрессия, тревожность, ПТСР, факторы риска, психотерапия, лечение, профилактика, социальная изоляция, травля, семейные отношения.

Gazieva Diana Akhmetovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,3}*BSPU named after Akmulla, Ufa, Russia,*

gazievadiana23052000@icloud.com

The author responsible for the correspondence: Gazieva Diana Akhmetovna
gazievadiana23052000@icloud.com

SELF-HARM AS AN AUTO-AGGRESSIVE BEHAVIOR

Abstract: the article examines the problem of self-harm, or deliberate physical harm to one's body without suicidal intentions, as a common phenomenon, especially among adolescents and young adults. Various forms of self-injury such as cuts, burns, blows, and others are described, as well as behavioral manifestations of autoaggression, including substance abuse and unsafe behavior. The causes and mechanisms of self-harm are analyzed. The role of social factors (isolation, bullying, unfavorable family relationships), psychological factors (depression, anxiety disorders, PTSD) and biological factors (heredity, hormonal changes) is emphasized. An overview of foreign and domestic studies that demonstrate the prevalence of self-harm and its age and gender specifics is presented. Special attention is paid to a comprehensive approach to the treatment of autoaggressive behavior. It emphasizes the need to raise public awareness of this phenomenon in order to detect it early and prevent it effectively. In conclusion, it is concluded that the violation is a complex and multifaceted phenomenon that requires an integrated and comprehensive approach to provide assistance to victims and prevent its spread.

Keywords: self-harm, self-harm, autoaggression, adolescence, depression, anxiety, PTSD, risk factors, psychotherapy, treatment, prevention, social isolation, bullying, family relations.

Селфхарм, или преднамеренное нанесение физического вреда своему телу без суицидальных намерений, представляет собой серьезную проблему, которая проявляется в различных формах самотравмирования, таких как порезы, ожоги и удары. Он часто возникает как реакция на сильную эмоциональную боль, стресс, одиночество или отчаяние, и, хотя наиболее часто встречается среди подростков и молодых взрослых, может затронуть людей любого возраста. Распространенность данного вида аутоагрессии подвержена влиянию культурных, социальных и экономических факторов, что делает

некоторые группы населения особенно уязвимыми.

Изучение селфхарма имеет особенно важное значение, поскольку данное поведение часто является предиктором глубоких психологических проблем, таких как депрессия, тревожные расстройства и посттравматическое стрессовое расстройство. Своевременное выявление и вмешательство способны предотвратить развитие более серьезных состояний, в том числе суицидальные мысли и попытки. Более того, он оказывает значительное влияние на общество в целом, создает дополнительную нагрузку на систему здравоохранения и социальную поддержку. Д.С. Козбаненко отмечает, что на индивидуальном уровне самоповреждения приводят к физическим травмам, инфекциям, хроническим болям и даже инвалидности, что существенно ухудшает качество жизни пострадавшего. Социальная стигма, которая окружает самоповреждающее поведение, лишь усиливает изоляцию и затрудняет получение необходимой помощи. Понимание причин и механизмов данного вида поведения позволит разработать эффективные подходы к профилактике и поддержке, направленные на улучшение психического здоровья и общего благополучия населения [3].

Аутоагрессия понимается деструктивное поведение, которое направлено против самого себя и включает в себя различные формы нанесения себе вреда, будь то физическое или психологическое. Аутоагрессивные действия проявляются через осознанные или бессознательные акты, такие как самообвинение, отказ от заботы о своем здоровье, употребление наркотиков или алкоголя, а также прямое физическое повреждение тела. Они зачастую возникают как способ справиться с внутренними конфликтами, подавленными эмоциями или чувством вины – пишет П.Р. Пушкарева [3].

Е.К. Погодина, В.А. Юденко считают, что данная форма поведения возникает на фоне сложных психологических процессов, связанных с недостатком саморегуляции эмоций и неспособностью справляться с негативными переживаниями. Одним из ведущих механизмов является механизм вытеснения, когда человек пытается избавиться от болезненных

воспоминаний или чувств, перенаправляя агрессию внутрь себя. Другой важный фактор – низкая самооценка и ощущение собственной никчемности, что может приводить к самонаказанию. Также важную роль играет социальное давление и отсутствие адекватной поддержки, что усиливает чувство изоляции и безнадежности. В некоторых случаях аутоагрессия служит способом привлечь внимание окружающих или получить контроль над ситуацией, когда другие методы кажутся неэффективными [4].

Самоповреждающее поведение способно принимать разнообразные формы, каждая из которых отражает уникальные внутренние конфликты и способы их выражения. Рассмотрим две основные категории, которые описывают Е. Шibaева, П.М. Лазарева, – это физические формы и поведенческие проявления.

Физические формы включают в себя преднамеренное нанесение физического ущерба собственному телу. Наиболее распространенные примеры включают:

- порезы: использование острых предметов для разрезания кожи, часто на руках или ногах;
- ожоги: воздействие высоких температур или химикатов на кожу, вызывающее повреждения;
- удары: нанесение ударов по различным частям тела, включая голову, грудь или конечности;
- царапание: глубокое расчесывание кожи до появления ран.

Перечисленные действия направлены на снятие внутреннего напряжения, отвлечение внимания от эмоциональной боли или выражение невыносимых переживаний.

Поведенческие проявления самоповреждающего поведения связаны с выбором опасных или разрушительных моделей поведения, которые способны нанести вред здоровью и благополучию. К ним относятся:

- злоупотребление алкоголем и наркотиками: регулярное употребление веществ, приводящее к интоксикации организма и риску для здоровья;

- экстремальные виды спорта: участие в опасной физической активности, где высока вероятность получения травм;
- самоограничение в еде: анорексия или булимия, ведущие к истощению организма;
- промискуитет: беспорядочные половые связи, повышающие риск заражения инфекциями и эмоционального выгорания.

Данные формы поведения служат средством управления эмоциональным состоянием, ухода от реальности или поиска ощущений, компенсирующих внутреннюю пустоту [7].

Различные факторы способствуют развитию самоповреждающего поведения, и их понимание помогает лучше прогнозировать и предотвращать подобные ситуации. А.Е. Журавлева приводит три основные группы факторов риска: социальные, психологические и биологические [1].

Социальные условия играют значительную роль в формировании предрасположенности к селфхарму. Изоляция и отчуждение от социального окружения создают ощущение одиночества и беспомощности, что может стать катализатором для аутоагрессивного поведения. Травля, особенно в подростковом возрасте, когда социальная принадлежность крайне важна, может привести к чувству унижения и неполноценности, толкая на самоповреждение как способ справиться с болью. Нестабильные семейные отношения, насилие дома или недостаток поддержки также увеличивают риск развития селфхарма.

Психологическое состояние индивида является одним из важнейших факторов риска. Депрессия характеризуется снижением настроения, утратой интереса к жизни и чувством безнадежности, что делает человека более склонным к нанесению себе вреда. Тревожные расстройства или панические атаки, вызывают постоянное напряжение и страх, которые могут найти выход в форме самоповреждения. Посттравматическое стрессовое расстройство, возникающее после пережитого травматического события, также связано с высоким риском аутоагрессии, поскольку травмы часто остаются неразрешенными и требуют психологической разрядки.

Биологические особенности организма также влияют на склонность к селфхарму. Наследственная предрасположенность к психическим расстройствам, таким как депрессия или биполярное расстройство, увеличивает вероятность развития аутоагрессивного поведения. Гормональные изменения, особенно в период полового созревания или во время менопаузы, способны вызывать нестабильность эмоционального состояния, делая человека более уязвимым к самоповреждению. Нарушения нейрохимии мозга, которые связаны с дефицитом серотонина или других нейромедиаторов, также играют важную роль в развитии данного вида самоагрессии [1].

Исследования селфхарма проводились как зарубежными, так и отечественными учеными, и они предоставляют важные данные о частоте встречаемости, возрастной и половой специфике этого явления. Зарубежные исследования, описанные в работах А.А. Черновой и В.В. Ким показывают, что самоповреждающее поведение наиболее распространено среди подростков и молодых взрослых, особенно среди девушек. Согласно данным, около 17% подростков хотя бы раз в жизни прибегали к селфхарму. В США и Европе частота встречаемости составляет примерно 10–20%, тогда как в странах Азии этот показатель ниже – около 6%. Отечественные исследования подтверждают высокую распространенность селфхарма среди молодежи, авторы отмечают, что в России этот показатель достигает 15% [6].

Возрастная специфика, как пишут А.А. Чернова и В.В. Ким заключается в том, что пик самоповреждающего поведения приходится на подростковый возраст (12–18 лет), когда происходит интенсивное формирование личности и сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций. Половая специфика также прослеживается: девушки чаще занимаются селфхармом, чем юноши, возможно, из-за большей эмоциональной чувствительности и большего давления со стороны общества. При этом мужчины склонны выбирать более опасные методы самоповреждения, что увеличивает риск серьезных последствий [6].

Таким образом, исследования подчеркивают важность раннего выявления

и вмешательства, чтобы предотвратить негативные последствия селфхарма для здоровья и благополучия молодежи.

Лечение аутоагрессивного явления требует комплексного подхода, который сочетает в себе психотерапевтические методы и медикаментозную поддержку. Основной целью терапии является устранение первопричин самоповреждающего поведения и обучение пациента здоровым стратегиям совладания с трудностями.

С.О. Кузнецова, К.А. Мустафина, М.В. Такмакова отмечают, что психотерапия занимает центральное место в лечении селфхарма [3].

Семья и ближайшее окружение играют важнейшую роль в процессе реабилитации. Поддержка близких помогает пациенту чувствовать себя понятым и принятым, что способствует снижению уровня стресса и улучшает общее самочувствие. Важно, чтобы члены семьи были информированы о природе данного поведения и знали, как правильно реагировать на подобные эпизоды. Также рекомендуется участие родственников в семейной терапии, где они учатся эффективным методам взаимодействия с пациентом и поддержки его в процессе выздоровления.

Таким образом, селфхарм представляет собой сложное и многогранное явление, которое затрагивает миллионы молодых людей по всему миру. Проведенное теоретическое исследование показало, что основными факторами, которые способствуют развитию самоповреждающего поведения, являются социальные, психологические и биологические факторы. Социальная изоляция, травля, депрессия, тревога и посттравматическое стрессовое расстройство усиливают риск возникновения. Биологические факторы, такие как наследственность и гормональные изменения, также играют свою роль.

Для эффективного лечения и профилактики данного явления необходимы комплексные меры, они включают психотерапию, медикаментозную поддержку и вовлечение семьи и ближайшего окружения. Важно повышать осведомленность общественности о его признаках и разрабатывать образовательные программы для родителей, учителей и медицинских

работников. Только совместными усилиями можно уменьшить распространение данного явления и улучшить качество жизни молодежи.

Список источников

1. Журавлева, А.Е. Феномен саморазрушающего поведения подростков / А.Е. Журавлева // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук: Тезисы VII Международной студенческой научно-практической конференции, Москва, 14 марта 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Спутник+». – 2024. – С. 182-184.
2. Козбаненко, Д.С. Некоторые аспекты терминологии и классификации аутоагрессивного поведения / Д. С. Козбаненко // NovaInfo.Ru. – 2023. – № 137. – С. 130-133.
3. Кузнецова, С.О. Взаимосвязь бодимодификаций и самоповреждающего поведения с психологическими травмами, пережитыми в детском возрасте / С.О. Кузнецова, К.А. Мустафина, М.В. Такмакова // Вестник Пермского университета. – Философия. Психология. Социология. – 2022. – № 3. – С. 479-493.
4. Погодина, Е.К. Особенности аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте / Е.К. Погодина, В.А. Юденко // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения (памяти профессора А.П. Орловой): Сборник научных статей. – Витебск. – Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – 2024. – С. 101-105.
5. Пушкарева, П.Р. Феномен романтизации аутоагрессивного поведения среди современной молодёжи / П.Р. Пушкарева // Северо-кавказский психологический вестник. – 2024. – Т. 22. – № 2. – С. 52-71.
6. Чернова, А.А. Обзор российских и зарубежных исследований по проблеме аутоагрессивного поведения личности / А. А. Чернова, В. В. Ким // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. – № 6-1. – С. 262-271.

7. Шibaева, Г.Е. Профилактика селфхарма среди молодежи / Г.Е. Шibaева, П.М. Лазарева // Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности: Материалы II Международной научно-практической конференции, Владимир, 28-29 ноября 2024 года. – Симферополь: ООО «Издательство Типография «Ариал». – 2024. – С. 398-400.

УДК 373.5

Гареев Руслан Рустамович¹, Шibaева Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹ rusko.gareev@gmail.com

² tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Гареев Руслан

Рустамович, rusko.gareev@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния стилей семейного воспитания на адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования. На основе эмпирического исследования семей выявлены взаимосвязи между демократическим, авторитарным и гиперопекающим стилями воспитания и социально-личностным развитием детей. Результаты демонстрируют, что демократический стиль способствует развитию коммуникативной активности и снижению школьной тревожности, тогда как гиперопека и авторитаризм приводят к формированию зависимости от взрослых и эмоциональной замкнутости.

Установлено, что стиль воспитания напрямую влияет на формирование самостоятельности и эмоциональной устойчивости детей с ОВЗ. Особое внимание уделено роли семьи в создании условий для успешной интеграции в инклюзивную среду.

Разработаны практические рекомендации, включающие тренинги для родителей по гибкому воспитанию и методики групповой работы для детей.

Исследование подчеркивает необходимость сотрудничества педагогов и семей для преодоления барьеров адаптации. Результаты работы могут быть использованы в программах психолого-педагогического сопровождения и повышения квалификации учителей.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, стили воспитания, инклюзивное образование, социальная адаптация, семейная педагогика, коммуникативные навыки, эмоциональная устойчивость, гибкое воспитание, школьная тревожность, психолого-педагогическая поддержка.

Gareev Ruslan Rustamovich¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹ *rusko.gareev@gmail.com*

² *tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

The author responsible for the correspondence: Ruslan

Rustamovich Gareev, rusko.gareev@gmail.com

THE INFLUENCE OF FAMILY PARENTING STYLES ON THE ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Annotation: The article is devoted to the study of the influence of family parenting styles on the adaptation of children with disabilities in inclusive education. Based on an empirical study of families, the interrelationships between democratic, authoritarian and overprotective parenting styles and the socio-personal development of children have been revealed.

The results demonstrate that a democratic style promotes the development of communicative activity and reduces school anxiety, while overprotection and authoritarianism lead to the formation of dependence on adults and emotional isolation. It has been established that the parenting style directly affects the formation of independence and emotional stability of children with disabilities. Special attention

is paid to the role of the family in creating conditions for successful integration into an inclusive environment.

Practical recommendations have been developed, including trainings for parents on flexible parenting and methods of group work for children. The study highlights the need for educators and families to collaborate to overcome barriers to adaptation. The results of the work can be used in programs of psychological and pedagogical support and advanced training of teachers.

Keywords: children with disabilities, parenting styles, inclusive education, social adaptation, family pedagogy, communication skills, emotional stability, flexible upbringing, school anxiety, psychological and pedagogical support.

Современная образовательная политика всё чаще ориентируется на принципы инклюзии, предполагающие интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в общеобразовательную среду. Однако успешность этой интеграции во многом зависит не только от ресурсов школы, но и от семейного контекста, в котором воспитывается ребенок. Семья, как первичный агент социализации, играет ключевую роль в формировании социально-личностных компетенций, эмоциональной устойчивости и адаптационных механизмов детей с ОВЗ [1].

При этом стиль семейного воспитания – демократический, авторитарный или гиперопекающий – становится критическим фактором, определяющим как психологическое благополучие ребенка, так и его способность к включению в инклюзивные практики. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки комплексных подходов, объединяющих усилия педагогов, психологов и родителей для преодоления барьеров, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ [4].

Анализ современных исследований показывает, что демократический стиль воспитания, основанный на балансе поддержки и самостоятельности, способствует развитию коммуникативных навыков и снижению уровня школьной тревожности у детей с ОВЗ [2].

В таких семьях дети чаще проявляют инициативу в установлении социальных контактов и демонстрируют высокую эмоциональную устойчивость, что критически важно для их адаптации в инклюзивной среде. В то же время гиперопека, несмотря на благие намерения родителей, нередко приводит к формированию зависимости от взрослых, подавлению самостоятельности и трудностям в принятии решений. Авторитарный стиль, характеризующийся жесткими требованиями и низкой эмоциональной поддержкой, коррелирует с повышенной агрессивностью или замкнутостью детей, что усугубляет их социальную изоляцию. Эти данные подчеркивают, что выбор стратегии воспитания напрямую влияет на траекторию развития ребенка с ОВЗ, определяя его готовность к взаимодействию в разнородном коллективе [3,5,6].

Несмотря на значительное количество работ, посвященных семейному воспитанию, остаются недостаточно изученными вопросы о том, как современные цифровые технологии влияют на коммуникативные практики в семьях с детьми с ОВЗ, а также существуют ли гендерные или возрастные различия в восприятии стилей воспитания. Кроме того, большинство исследований фокусируется на дошкольном и младшем школьном возрасте, тогда как подростковый период, сопровождающийся кризисом идентичности, требует отдельного внимания. Указанные пробелы актуализируют необходимость проведения исследований, которые не только расширят теоретическое понимание роли семьи, но и предложат практические инструменты для педагогов и родителей [8].

Семейное воспитание играет ключевую роль в формировании личности, эмоционального интеллекта и социальных навыков ребенка. Стиль воспитания, который выбирают родители, определяет не только атмосферу в семье, но и траекторию развития ребенка, его самооценку и адаптацию в обществе. В психологии выделяют четыре основных стиля семейного воспитания: *авторитарный, демократический, попустительский и гиперопекающий*. Каждый из них имеет уникальные характеристики и последствия.

Авторитарный стиль: родители устанавливают строгие правила, требующие беспрекословного подчинения. Эмоциональная поддержка минимальна, а нарушения наказываются. Дети в таких семьях часто вырастают тревожными, с заниженной самооценкой, склонными к агрессии или пассивности. Исследования показывают, что такие дети хуже адаптируются в коллективе из-за страха совершить ошибку [6].

Демократический стиль строится на гармонии между разумными требованиями и эмоциональной близостью. Родители открыты к диалогу: они устанавливают понятные правила, но всегда готовы их обсудить, учитывая мнение ребёнка. Такой подход учит детей осознанности — они понимают последствия своих действий, учатся брать ответственность и доверять собственному выбору. В результате формируется эмоционально устойчивая личность, способная к саморегуляции и конструктивному взаимодействию с окружающими.

Попустительский стиль проявляется в отсутствии чётких ориентиров: родители минимизируют контроль, избегая запретов и ограничений. Свобода без границ часто оборачивается дезориентацией — дети не осваивают навыки планирования, с трудом соблюдают социальные нормы и склонны к импульсивным поступкам. Это может приводить к конфликтам в школе, проблемам с учебой и сложностям в построении долгосрочных отношений.

Гиперопекающий стиль превращает заботу в тотальный контроль: родители стремятся предупредить любые трудности, лишая ребёнка возможности проявлять инициативу. Постоянная опека порождает зависимость — дети не уверены в своих силах, боятся принимать решения и ждут, что окружающие будут решать их проблемы. В будущем это может спровоцировать социальную тревожность и завышенные требования к другим при низкой самокритике.

Основные показатели социально-личностного развития детей с ОВЗ в зависимости от стиля семейного воспитания:

1. *Демократический стиль* продемонстрировал наибольшую эффективность в поддержке детей с ограниченными возможностями здоровья. Ребята с ДЦП и сенсорными нарушениями, воспитывающиеся в семьях с таким подходом, показывают высокие результаты по самооценке (7–8 баллов из 10) и социализации (6–7 баллов). Показатели эмоциональной устойчивости (6.4) и коммуникативных навыков (5.6) также значительно превышают результаты других групп. Эти данные свидетельствуют, что сочетание родительской поддержки, уважения к самостоятельности и четких границ создаёт оптимальные условия для адаптации детей в обществе.

2. *Авторитарный стиль* оказался наименее благоприятным для развития детей с РАС и интеллектуальными нарушениями. Жёсткие правила, отсутствие эмоционального контакта и подавление инициативы приводят к критически низким баллам в коммуникации (2) и эмоциональной устойчивости (2–3). Социализация таких детей (3.5 балла) затруднена из-за страха ошибок и замкнутости, что негативно влияет на их самореализацию.

3. *Гиперопекающий стиль* даёт неоднозначные результаты. С одной стороны, дети с сенсорными нарушениями и ДЦП демонстрируют средние показатели адаптации (5–6 баллов), что связано с сохранением эмоциональной близости в семье. С другой стороны, чрезмерный контроль со стороны родителей ограничивает самостоятельность: уровень коммуникации и социализации у этих детей ниже, чем в семьях с демократическим подходом.

4. *Гипопротективный и непоследовательный стили* признаны самыми деструктивными. Сниженный родительский контроль (гипопротекция) коррелирует с низкой самооценкой детей (3 балла) и их дезадаптацией в социальной среде (3 балла). Непоследовательность в требованиях, где запреты чередуются с вседозволенностью, усиливает внутренние конфликты, снижает доверие к взрослым и осложняет формирование навыков саморегуляции.

Непоследовательные требования вызывают внутренние конфликты у детей, что отражается на эмоциональной устойчивости (4) и коммуникации (3).

Рекомендации:

– Для семей с детьми с ОВЗ наиболее эффективен демократический стиль, сочетающий эмоциональную поддержку, четкие правила и поощрение самостоятельности.

– Родителям, практикующим авторитарный или гиперопекающий стили, рекомендованы тренинги по развитию эмпатии и гибкому воспитанию.

– Семьям с гипопротекцией или непоследовательностью необходима психологическая помощь для выработки стабильной стратегии взаимодействия.

Стиль воспитания критически влияет на адаптацию детей с ОВЗ. Демократический подход максимизирует их потенциал, тогда как авторитаризм и гипопротекция создают барьеры для развития. Результаты подчеркивают необходимость программ поддержки родителей, направленных на коррекцию деструктивных воспитательных практик.

Таким образом, демократический стиль воспитания показал наивысшую эффективность, способствуя развитию социализации, эмоциональной устойчивости и самооценки у детей с ОВЗ, что подтверждает его ключевую роль в их успешной адаптации. В то же время авторитарный стиль, характеризующийся жёстким контролем и низкой эмоциональной поддержкой, приводит к значительному снижению коммуникативных навыков и эмоционального благополучия, особенно у детей с РАС и интеллектуальными нарушениями.

Список источников

1. Богданова, Т.Г. Влияние семейного воспитания на социальную адаптацию детей с ОВЗ / Т.Г. Богданова // Специальное образование. – 2021. – № 3. – С. 45-58.

2. Васильева, Е.Н. Инклюзивное образование и роль семьи в развитии коммуникативных навыков у детей с ОВЗ / Е.Н. Васильева // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 4. – С. 32-45.

3. Григорьева, М.В. Эмоциональная устойчивость детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях гиперопеки / М.В. Григорьева // Вопросы психологии. – 2022. – № 1. – С. 67-79.

4. Иванова, О.А. Демократический стиль воспитания как фактор успешной интеграции детей с ОВЗ / О.А. Иванова // Педагогика. – 2020. – № 6. – С. 88-95.
5. Кузнецова, Л.М. Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ОВЗ / Л.М. Кузнецова // Дефектология. – 2018. – № 5. – С. 15-27.
6. Яковлева, А.С. Гиперопека и её влияние на самостоятельность детей с ОВЗ / А.С. Яковлева // Коррекционная педагогика. – 2017. – № 2. – С. 30-41.
7. Brown, K.L. Inclusive Practices and Family-School Collaboration: A Meta-Analysis // Educational Psychology Review. – 2022. – Vol. 34, № 1. – P. 89–112. – DOI: 10.1007/s10648-022-09687-0.
8. Smith, J.A. Parental Styles and Social Adaptation of Children with Disabilities in Inclusive Education // Journal of Special Education. – 2023. – Vol. 57, № 2. – P. 123–135. – DOI: 10.1177/002246692211456.
9. Thompson, R. The Role of Family in Reducing School Anxiety among Children with Special Needs // International Journal of Inclusive Education. – 2021. – Vol. 25, № 4. – P. 489–502.
10. Wilson, E. Emotional Resilience in Children with Disabilities: A Cross-Cultural Study // Child Development Perspectives. – 2020. – Vol. 14, № 3. – P. 167–173. – DOI: 10.1111/cdep.12345.

УДК 373.5

Гареев Руслан Рустамович¹, Шабаета Антонина Владимировна²

^{1,2}Баширский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹rusko.gareev@gmail.com

²tameanka@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Гареев Руслан Рустамович,

rusko.gareev@gmail.com

СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. Статья освещает особенности социально-личностного развития детей с ограниченными возможностями, акцентируя внимание на индивидуальных потребностях и вызовах, с которыми они сталкиваются. В условиях современных образовательных систем важно обеспечивать инклюзивный подход, способствующий их интеграции в общество. Рассматриваются методы и технологии, направленные на поддержку этих детей в социальной адаптации и личностном росте. Отмечается, что ранняя диагностика и индивидуализированные программы могут значительно улучшить качество их жизни. Также анализируются роли родителей, педагогов и психологов в процессе развития и поддержки. Статья призвано привлечь внимание к важности создания доступной среды для детей с ограниченными возможностями. В результате акцентируется внимание на необходимости поддержки таких детей для формирования их положительного самоощущения и социальной самоидентификации. Автор делает вывод о том, что социально-личностное развитие этих детей необходимо рассматривать как важный элемент их общего благополучия.

Ключевые слова: социальное развитие, личностное развитие, дети с ограниченными возможностями, инклюзия, адаптация, поддержка, образовательные технологии, диагностика, родители, психология.

Gareev Ruslan Rustamovich¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmuly, Ufa, Russia

¹rusko.gareev@gmail.com

²tameanka@mail.ru

**Corresponding author: Gareev Ruslan Rustamovich,
rusko.gareev@gmail.com**

SOCIAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Annotation. The article highlights the features of the social and personal development of children with disabilities, focusing on the individual needs and challenges they face. In modern educational systems, it is important to ensure an inclusive approach that promotes their integration into society. The methods and technologies aimed at supporting these children in social adaptation and personal growth are considered. It is noted that early diagnosis and individualized programs can significantly improve their quality of life. The roles of parents, educators, and psychologists in the process of development and support are also analyzed. The article aims to draw attention to the importance of creating an accessible environment for children with disabilities. As a result, attention is focused on the need to support such children in order to form their positive self-image and social identity. The author concludes that the social and personal development of these children should be considered as an important element of their overall well-being.

Keywords: social development, personal development, children with disabilities, inclusion, adaptation, support, educational technologies, diagnostics, parents, psychology.

Социально-личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) остается одной из ключевых задач современной инклюзивной педагогики и психологии. В условиях трансформации образовательных систем и усиления внимания к индивидуализации обучения актуальность исследований в этой области возрастает. Цель статьи — обобщить современные данные о факторах, методах и результатах социально-личностного развития детей с ОВЗ, опираясь на российские и международные исследования последнего десятилетия.

Инклюзивное образование как катализатор развития

Инклюзивное образование представляет собой подход, который способствует интеграции детей с ограниченными возможностями в

общеобразовательные учреждения. Этот подход позволяет создать условия для полноценного развития всех детей, независимо от их физических или умственных способностей. Инклюзия не только способствует формированию у детей социальной ответственности и эмпатии, но и развивает их навыки взаимодействия. Путем совместного обучения дети с и без ограничений могут обмениваться опытом и учиться уважать различия друг друга. Инклюзивное образование также предполагает адаптацию учебных материалов и методов преподавания, что в свою очередь улучшает качество образовательного процесса. Более того, данный подход является катализатором изменений в системе образования, способствуя ее инновационному развитию и более глубокому пониманию потребностей всех учащихся.

Инклюзия рассматривается не только как доступ к образованию, но и как механизм социализации. Согласно С.В. Алехиной и В.К. Зарецкому (2021), инклюзивная среда способствует формированию эмпатии у нейротипичных детей и снижению стигматизации у детей с ОВЗ [1]. Важным аспектом является адаптация учебных программ. Например, Е.С. Иванова и Л.И. Петрова (2020) отмечают, что у детей с интеллектуальными нарушениями в инклюзивных классах улучшаются коммуникативные навыки благодаря моделированию социальных ситуаций [2].

Однако успешность инклюзии зависит от кадрового обеспечения. Исследование Koster et al. (2022) подчеркивает, что в европейских школах социальная интеграция детей с ОВЗ достигается за счет работы мультидисциплинарных команд, включая тьюторов и психологов [10].

В России аналогичную роль выполняют тьюторы, чье сопровождение детей с РАС, по данным Д.Г. Сорокова и А.Ю. Шеманова (2019), способствует снижению тревожности и развитию социальных контактов [7].

Коммуникация и социальное участие: барьеры и стратегии

Коммуникация и социальное участие играют ключевую роль в жизни человека, особенно для тех, кто сталкивается с ограничениями. Однако существует множество барьеров, которые могут мешать эффективному

общению и участию в обществе. К числу этих барьеров относятся стереотипы, предвзятости и недостаток информации о потребностях людей с ограничениями. Чтобы преодолеть эти преграды, важно развивать навыки активного слушания и уважения к индивидуальности каждого человека. Стратегии, такие как использование доступных технологий и специализированных методов общения, могут значительно улучшить взаимодействие. Создание инклюзивной среды, где учитываются потребности всех участников, также помогает снизить барьеры. Важным шагом является вовлечение людей с ограничениями в процессы принятия решений, что способствует их активному социальному участию. Работа над улучшением коммуникационных навыков и устранением барьеров может привести к более справедливому и инклюзивному обществу.

Социальное участие детей с ОВЗ часто ограничено из-за коммуникативных трудностей. Bossaert et al. (2020) выявили, что учащиеся с ментальными нарушениями в общеобразовательных школах реже вовлекаются в неформальное общение со сверстниками, что требует целенаправленной работы над soft skills [9].

Эффективным инструментом выступает игровая деятельность. О.А. Карабанова и С.И. Сабельникова (2021) демонстрируют, что сюжетно-ролевые игры помогают детям с ОВЗ освоить нормы социального взаимодействия, развить эмоциональный интеллект [3].

Для дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) особенно важна групповая игровая терапия, которая, как показало исследование В.М. Самойловой (2023), снижает агрессию и формирует навыки сотрудничества [6].

Роль семьи и психолого-педагогического сопровождения

Семья играет ключевую роль в развитии личности ребенка, формируя его основные ценности и навыки взаимодействия с окружающим миром. Психолого-педагогическое сопровождение помогает создать поддерживающую среду, в которой ребенок может успешно развиваться и адаптироваться.

Специалисты в области психологии и педагогики помогают родителям понять индивидуальные особенности своего ребенка и обеспечивают необходимые инструменты для поддержки его развития. Важно, чтобы семья и специалисты работали в тесном сотрудничестве, создавая единый план действий.

Семья остается центральным звеном в социально-личностном развитии ребенка с ОВЗ. И.Ю. Левченко и В.В. Ткачева (2018) подчеркивают, что психологическая поддержка родителей повышает их компетентность в вопросах воспитания, что напрямую влияет на эмоциональную стабильность ребенка [4].

Особый фокус – работа с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). О.С. Никольская и Е.Р. Баенская (2016, 2020) предлагают модель поэтапной коррекции, где акцент делается на формировании адекватной самооценки и преодолении ригидности поведения через арт-терапию и сенсорную интеграцию [5].

Международный опыт и кросс-культурные различия

Международный опыт показывает, что подходы к детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) варьируются в зависимости от культурных, социальных и экономических условий в разных странах. В некоторых странах, таких как скандинавские, акцентируется внимание на инклюзивном образовании, где дети с ОВЗ обучаются вместе с их сверстниками, что способствует социализации. В других регионах, особенно в развивающихся странах, дети с ОВЗ могут сталкиваться с предвзятостью и исключением из образовательных систем.

Кросс-культурные различия также проявляются в восприятии инвалидности. В одних культурах инвалидность воспринимается как медицинская проблема, требующая лечения, в то время как в других – как социальный конструкт, требующий изменений в общественной структуре. Опыт стран Восточной Азии демонстрирует использование традиционных методов обучения, адаптированных к потребностям детей с ОВЗ, что может включать укладку особых образовательных программ.

В Европе существуют четкие законодательства, направленные на защиту прав детей с ОВЗ, что способствует интеграции таких детей в общество. В других частях мира, таких как Африка, постоянная нехватка ресурсов затрудняет доступ к качественному образованию для детей с овз. Также важным аспектом является психологическая поддержка как детей, так и их семей, что может варьироваться от страны к стране. Это подчеркивает значимость обмена опытом между странами для улучшения подходов к детям с ОВЗ и их социальной интеграции.

Сравнительные исследования выявляют различия в подходах к инклюзии. Например, Avramidis и Strogilos (2023) отмечают, что в Греции и Великобритании упор делается на создание «дружественных классов» с адаптированным пространством, тогда как в России чаще используется индивидуальное тьюторство [8].

Важный вывод: универсальных решений не существует. Социальное участие, как показывают данные, зависит не только от образовательной политики, но и от культурных установок общества.

Анализ современных исследований позволяет выделить ключевые условия успешного социально-личностного развития детей с ОВЗ:

1. Системная инклюзия, подкрепленная ресурсами (тьюторы, адаптивные программы).
2. Активное вовлечение семьи в коррекционно-развивающий процесс.
3. Использование игровых и творческих методов для развития коммуникации.
4. Учет культурного контекста при проектировании инклюзивных моделей.

Перспективным направлением является изучение долгосрочных эффектов инклюзии на качество жизни взрослых с ОВЗ, а также разработка цифровых инструментов для социальной адаптации.

Таким образом, социально-личностное развитие детей с ограниченными возможностями является многогранным процессом, в который вовлечены не

только сами дети, но и их семьи, образовательные учреждения, социальные службы и общество в целом. Установлено, что раннее вмешательство и индивидуализированный подход к обучению и социальному взаимодействию способствуют успешной социализации таких детей. Это включает в себя создание инклюзивной образовательной среды, где дети могут развивать свои навыки общения, сотрудничества и самовыражения. Также важно обращать внимание на психологическое здоровье и эмоциональное развитие детей с ОВЗ, так как они могут сталкиваться с дополнительными стрессами и трудностями в социальных взаимодействиях. Поддержка со стороны взрослых, таких как родители, педагоги и психологи, играет ключевую роль в формировании положительного самоощущения и уверенности в себе.

Списки источников

1. Алехина, С.В. Инклюзивное образование как фактор социально-личностного развития детей с ОВЗ / С.В. Алехина, В.К. Зарецкий // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 3. – С. 13-25.
2. Иванова, Е.С. Формирование коммуникативных навыков у детей с нарушениями интеллекта в условиях инклюзии / Е.С. Иванова, Л.И. Петрова // Специальное образование. – 2020. – № 2. – С. 45-56.
3. Карабанова, О.А. Роль игры в социальной адаптации детей с ОВЗ / О.А. Карабанова, С.И. Сабельникова // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. – № 1. – С. 88-97.
4. Левченко, И.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ОВЗ / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева. – М.: МПГУ, 2018. – 180 с.
5. Никольская, О.С. Личностное развитие детей с расстройствами аутистического спектра: диагностика и коррекция / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – № 3. – С. 3-12.
6. Самойлова, В.М. Эмоционально-личностное развитие дошкольников с ЗПР в условиях инклюзивной группы / В.М. Самойлова // Дошкольное воспитание. – 2023. – № 4. – С. 33-41.

7. Сороков, Д.Г. Социализация детей с РАС: роль тьюторского сопровождения / Д.Г. Сороков, А.Ю. Шеманов // Вопросы психологии. – 2019. – № 5. – С. 78-89.

8. Avramidis E., Strogilos V. Social Participation and Friendship Quality of Students with Disabilities in Inclusive Education // International Journal of Inclusive Education. – 2023. – Vol. 27. – № 2. – P. 123–137.

9. Bossaert G., Colpin H., Pijl S.J., Petry K. Social Participation of Students with Special Educational Needs in Mainstream Education // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2020. – Vol. 50. – P. 2507–2520.

10. Koster M., Pijl S.J., Nakken H. Social Participation of Students with Special Needs in Regular Primary Education // European Journal of Special Needs Education. – 2022. – Vol. 37. – P. 1–15.

УДК-159.99

Гареева Расима Радулевна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹rasima.gareeva@internet.ru

²Mqv79@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Гареева Расима Радулевна,
rasima.gareeva@internet.ru***

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ПОСЛЕРАЗВОДНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЖЕНЩИН

Аннотация. Статья посвящена исследованию эффективности телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) в коррекции постразводных психических состояний у женщин. Основная цель работы – выявить специфику терапевтического воздействия телесных практик на психофизиологические и эмоциональные аспекты постразводной адаптации. В ходе исследования

проанализированы ключевые механизмы ТОП, включая формирование нового телесного опыта и восстановление психосоматического единства.

Эмпирические данные демонстрируют значительное снижение тревожности (на 40%) и нормализацию эмоционального фона у участниц после 3 месяцев систематической терапии. Особое внимание уделено процессу нейропластических изменений, лежащих в основе трансформации травматического опыта.

Результаты подтверждают, что ТОП обеспечивает комплексное воздействие, одновременно работая с соматическими проявлениями стресса и глубинными психологическими последствиями развода. В статье также обсуждаются ограничения метода, связанные с необходимостью высокой квалификации специалистов и недостаточной изученностью долгосрочных эффектов.

Выводы исследования подчеркивают перспективность интеграции телесных практик в программы постразводной реабилитации, особенно в сочетании с традиционными методами психотерапии. Работа вносит вклад в развитие научно обоснованных подходов к психологической помощи женщинам в кризисных ситуациях.

Ключевые слова: телесно-ориентированная психотерапия, постразводные состояния, тревожно-депрессивные состояния, психосоматическая интеграция, психофизиологическая коррекция, травматический стресс, телесные практики, женская психика, когнитивно-телесная интеграция, эмоциональная саморегуляция.

Gareeva Rasima Radulevna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2} M. Aknulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia

¹ rasima.gareeva@internet.ru

² Mqv79@mail.ru

***Corresponding author: Gareeva Rasima Radulevna,
rasima.gareeva@internet.ru***

EFFECTIVENESS OF BODY-ORIENTED PSYCHOTHERAPY IN CORRECTING POST-DIVORCE MENTAL STATES OF WOMEN

Abstract. The article investigates the effectiveness of body-oriented psychotherapy (BOP) in addressing post-divorce mental states in women. The primary objective of the study is to examine the therapeutic mechanisms of body-centered practices on psychophysiological and emotional aspects of post-divorce adjustment. The research analyzes key mechanisms of BOP, including the formation of new bodily experiences and the restoration of psychosomatic integrity.

Empirical data demonstrate significant anxiety reduction (by 40%) and emotional stabilization in participants after three months of systematic therapy. Particular attention is given to neuroplastic changes underlying the transformation of traumatic experiences.

The results confirm that BOP provides comprehensive intervention, simultaneously addressing somatic stress manifestations and profound psychological consequences of divorce. The article also discusses methodological limitations, including the requirement for highly qualified practitioners and insufficient research on long-term effects.

The findings highlight the potential of integrating body-centered practices into post-divorce rehabilitation programs, especially when combined with traditional psychotherapy methods. This study contributes to the development of evidence-based approaches to psychological support for women in crisis situations.

Keywords: body-oriented psychotherapy, post-divorce adjustment, anxiety-depressive states, psychosomatic integration, psychophysiological correction, traumatic stress, bodywork practices, female psychology, cognitive-somatic integration, emotional self-regulation.

Развод, занимающий 2-е место в шкале стрессогенности Томаса Холмса и Ричарда Рэя, вызывает у женщин комплекс психосоциальных трудностей: утрату статуса, финансовую нестабильность и экзистенциальный кризис [3]. В изучении постразводной адаптации значимы три направления: семейная

терапия (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.), кризисная интервенция (Кочюнас Р.) и телесно-ориентированные подходы (Баскакова В.В., Лоуэн А.).

Традиционные методы, акцентируя когнитивно-эмоциональные аспекты, часто игнорируют соматический компонент стресса. ТОП, основанная на работах Райха В. и Лоуэна А., обеспечивает доступ к глубинным травматическим следам через телесные практики, предлагая не симптоматическое лечение, а холистическую реабилитацию.

Актуальность исследования обусловлена ростом разводов (65%, Росстат) и их психофизиологическими последствиями: нарушениями сна, мышечными зажимами, психосоматикой [14]. ТОП, в отличие от вербальных методов, воздействует непосредственно на телесные проявления стресса, что подтверждается нейрофизиологическими данными.

Ключевые проблемы: недостаточная изученность ТОП в постразводной реабилитации при очевидном терапевтическом потенциале.

Цель статьи – систематизировать данные об эффективности ТОП в коррекции психических состояний женщин после развода, опираясь на анализ исследований последних лет, а также обосновать перспективность интеграции телесных практик в программы реабилитации.

Теоретические аспекты телесно-ориентированной психотерапии

Телесно-ориентированная психотерапия базируется на принципе единства психики и тела, где мышечные зажимы рассматриваются как следствие подавленных эмоций. По мнению Б.Д. Карвасарского, ТОП позволяет работать с глубинными слоями психики, недоступными для вербальных методов [8].

Важно отметить, что в контексте постразводных состояний у женщин телесные блоки часто локализуются в области диафрагмы, плечевого пояса и таза – зонах, связанных с подавлением гнева, страха и сексуальности. Это подтверждается данными биоэнергетического анализа А. Лоуэна [12]. Таким образом, ТОП не просто снимает напряжение, но и восстанавливает

способность к эмоциональному отреагированию, что критически важно для выхода из состояния «жертвы».

Ключевые техники телесно-ориентированной психотерапии: научные механизмы и эффективность

Современная телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) предлагает комплекс методов, направленных на восстановление психофизиологического баланса. Их эффективность подтверждается не только клинической практикой, но и данными нейрофизиологических исследований.

Рассмотрим наиболее значимые техники через призму научных объяснений.

1. Дыхательные практики

Поверхностное грудное дыхание, типичное для женщин в постразводный период, провоцирует активацию симпатической нервной системы, что способствует усилению тревожных состояний и повышению мышечного тонуса. В отличие от него, диафрагмальное дыхание оказывает парасимпатическое влияние за счет стимуляции блуждающего нерва, что приводит к достоверному снижению уровня кортизола на 15–20% и повышению вариабельности сердечного ритма – ключевого индикатора стрессоустойчивости. Клинически подтверждено, что систематическое применение диафрагмального дыхания (10-минутные сессии дважды в день) в рамках программы «Дыхание как ресурс» способствует значительному уменьшению соматических проявлений тревоги у 73% испытуемых [11].

2. Бодинамический массаж

Исследование Джейми Марич (2021) показало, что хронический стресс вызывает гипертонус аутохтонных мышц (например, квадратной мышцы поясницы) из-за подавления эмоций (страх, беспомощность). Это компенсаторная реакция нервной системы на длительный стресс.

Бодинамический метод снимает миофасциальные спайки и восстанавливает чувствительность. Исследование М.А. Баскаковой,

проведенной в 2019г. показало, что после 8 сеансов у 68% женщин снизилась активность мышц-синергистов, ответственных за «защитную скованность» [2].

3. Упражнения на осознание тела

Техники фокусировки на отдельных частях тела, например, «сканирование» по методу Джоан Скиннер, активируют островковую долю мозга, отвечающую за восприятие внутренних сигналов организма [1]. Это улучшает распознавание эмоций, снижает деперсонализацию – частый симптом посттравматического стресса.

4. Биоэнергетические упражнения

Динамические практики («арка Лоуэна», «заземление») воздействуют на тазовую диафрагму – зону подавленной сексуальности и агрессии, грудной отдел – область блокированной печали.

5. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ)

Спонтанный танец активирует выработку β -эндорфинов, которые снижают субъективное восприятие боли (в т.ч. эмоциональной), усиливают нейрогенез в гиппокампе, зоне, атрофирующейся при депрессии.

Пример: программа «Свобода движения» для 30 женщин показала: после 12 групповых сессий ТДТ уровень депрессии по шкале BDI Аарона Бека снизился в 2,3 раза [6].

Техники ТОП оказывают комплексное воздействие - от нейрохимической коррекции до формирования когнитивных схем. Их доказанная эффективность позволяет внедрять ТОП в клиническую практику.

Ключевые научные позиции, а также методы психологической помощи.

Постразводный период характеризуется фазовыми изменениями:

1. Острая фаза: мультидисциплинарный взгляд на кризис.

Первые месяцы после развода (до 6 месяцев) характеризуются острыми стрессовыми реакциями: шоком, гневом, чувством вины и дезориентацией (Шнейдер, Л.Б., Гусева Е.Н.). Женщины описывают это состояние как «утрату почвы под ногами», что соответствует концепции кризиса идентичности [15].

Терапевтическими подходами здесь может послужить метод «экспрессивного письма» Джеймса У. Пеннебейкера, в адаптации Н.Н. Толстых – ведение дневника для отреагирования эмоций. Также арт-терапия – спонтанное рисование для снижения тревожности [9]. Диафрагмальное дыхание по Сандомирскому М.Е. снижает вегетативные проявления паники. Метод «5-5-5» (вдох на 5 с., задержка на 5 с., выдох на 5 с.) рекомендован Бесковой Д.А. для купирования тревожных приступов.

Упражнения на заземление, рекомендованные Баскаковой И.В, и техники Левченко Е.В. из сенсорной интегративной терапии, придают ощущение опоры.

Согласно эмпирическому исследованию Калининой Р.Р. в 2022г., проведённому на выборке из 120 женщин в постразводном периоде, систематическое применение комплекса телесно-ориентированных практик (включая дыхательные и заземляющие техники) в течение 3 месяцев приводит к достоверному снижению уровня кортизола на 25-30% ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой. Данные результаты опубликованы в работе «Социально-ролевая адаптация после развода» и подтверждают эффективность телесно-ориентированного подхода в коррекции постразводных стрессовых состояний [6].

2. Фаза адаптации: поиск новых ролей.

На этапе 6–12 месяцев после развода происходит сложный процесс переориентации личности, сопровождающийся экзистенциальными вопросами: «Кто я без мужа?», «Как теперь строить отношения?» [6].

В исследовании 2018 г. Сапоровской М.В. «Динамика постразводной адаптации: когнитивно-личностные факторы», опубликованном в издании №5 Психологического журнала, подробно анализируется феномен двойственности в фазе адаптации после развода. Данный период характеризуется с одной стороны – растерянностью и страхом перед изменениями, с другой – активным поиском новых социальных ролей и идентичностей [13].

В монографии Крюковой Т.Л. «Психология семейного стресса: ресурсы и стратегии совладания» представлено комплексное исследование роли

внутренних и внешних ресурсов в постразводной адаптации женщин. Автор выделяет такие техники как «Дневник достижений» – ежедневная фиксация небольших успехов, в результате которого происходит повышение самооценки на 40% за 3 месяца. Также техника «Круг поддержки» – визуализация значимых людей, что снизило чувство одиночества у 57% участниц. Группа, работавшая с ресурсами, показала снижение тревожности и рост социальной активности [10].

В исследовании 2018 г. Василюка Ф.Е., представленном в работе «Переживание и молитва», разработана модель нарративной перестройки идентичности в кризисных ситуациях [4]. Автор предлагает два ключевых метода: «Переписывание истории» – технику реконструкции жизненного нарратива через выделение альтернативных позитивных сюжетов, и «Письмо себе будущему» – проективную методику формирования новых смысловых перспектив. Эти подходы, основанные на принципах понимающей психотерапии, позволяют трансформировать кризисную идентичность за счет создания когерентного позитивного самонаратива, что подтверждается случаями из клинической практики автора.

Телесно-ориентированные методы в постразводной адаптации

Современные исследования подчеркивают эффективность телесно-ориентированного подхода в работе с кризисом идентичности после развода. Как отмечают специалисты, соматический компонент переживания утраты отношений часто остается недооцененным, несмотря на его ключевую роль в процессе адаптации (Левченко Е.В., Бескова Д.А; Баскакова И.В.).

В частности, Левченко Е.В. в 2020 г. акцентирует значение групповых телесных практик, таких как биодинамический танец, которые способствуют не только восстановлению психофизиологических границ, но и формированию нового образа телесного «Я» в социальном контексте. Этот подход дополняется методиками работы с визуальным самовосприятием. Бескова Д.А. в 2021 г. разработала технику «зеркального диалога», интегрирующую принципы арт-терапии и телесного осознания, что позволяет преодолеть диссоциацию между физическим и психологическим аспектами идентичности.

Особого внимания заслуживает концепция сенсорной интеграции Баскаковой И.В., направленная на регуляцию эмоционального состояния через тактильные ощущения. Данный метод особенно эффективен для снижения тревожности, характерной для периода поиска новых социальных ролей.

Ключевая цель представленных подходов – достижение целостного самоощущения через комплексное воздействие. Исследования подтверждают, что работа с телесными границами восстанавливает безопасность, а интеграция визуального и кинестетического опыта формирует цельный образ "Я". Сенсорная регуляция эмоций дополняет эти взаимосвязанные механизмы, создавая синергию в адаптации.

3. Стабилизация – формирование автономности.

Современные российские исследования постразводной адаптации рассматривают стадию стабилизации как процесс качественного преобразования личности, ведущий к возникновению нового типа субъектности. Как отмечает Карабанова О.А. в книге «Психология семейных отношений», этот этап характеризуется не столько возвращением к докризисному состоянию, сколько обретением принципиально иного способа бытия – автономного, но не изолированного [7]. В работах 2023 г. Одинцовой М.А. подчеркивается парадоксальная природа данной трансформации: с одной стороны, происходит укрепление личностных границ, с другой – развивается способность к более осозанным и зрелым формам привязанности [13].

Василюк Ф.Е. в 2018 г. в рамках своей концепции понимающей психотерапии интерпретирует этот процесс как «обретение внутренней опоры», когда опыт пережитого кризиса перерабатывается в ресурс для дальнейшего развития [3]. Эмпирические исследования 2018 г. Сапоровской М.В., выявляют характерную для этой фазы когнитивную перестройку: изменяется не только восприятие себя, но и сама структура автобиографической памяти, где развод начинает занимать место не травматического эпизода, а важного поворотного момента жизненного пути [15].

Особый интерес представляет выявленная Калининой Р.Р. в 2022 г. динамика телесного самовосприятия: на стадии стабилизации отмечается гармонизация образа тела, что свидетельствует о глубинной интеграции нового «Я» на соматическом уровне.

Таким образом, в современной психологии стабилизация после развода понимается как сложный, многомерный процесс психологического возрождения, где автономность выступает не конечным результатом, а динамическим состоянием постоянно развивающейся личности.

Особенностью женского переживания развода является «двойная нагрузка»: необходимость одновременно справляться с эмоциональной болью и выполнять повседневные обязанности (особенно у матерей-одиночек). Это приводит к феномену «эмоционального выгорания в пролонгированном стрессе», где ТОП выступает как метод «скорой психологической помощи».

Анализ работ И.С. Голода показывает, что 68% женщин испытывают хроническую усталость и соматические нарушения, что коррелирует с подавлением эмоций [5]. В этом контексте ТОП выступает как метод, направленный на высвобождение «замороженных» переживаний через телесную экспрессию.

Современные исследования подтверждают эффективность ТОП при постразводных состояниях, демонстрируя устойчивые улучшения по трем направлениям:

1. Нормализация сна. Работа Соловьевой М.А. 2021 г. раскрывает важный аспект: уже через 3 месяца регулярных телесных практик у 60% женщин отмечается значительное улучшение качества сна. Это подтверждается не только субъективными отчетами участниц, но и объективными данными полисомнографии. Столь выраженный эффект объясняется способностью ТОП снижать гипервозбуждение нервной системы – частого спутника посттравматического стресса. Дыхательные техники и упражнения на мышечную релаксацию создают физиологические предпосылки для восстановления естественных циркадных ритмов.

2. Снижение родительского стресса. Исследование Бориной Л.А. 2022г. акцентирует социально значимый результат: 45% матерей после прохождения телесной терапии демонстрируют снижение импульсивных реакций в общении с детьми. Этот феномен можно интерпретировать через призму телесной саморегуляции, освоив техники экстренного снятия напряжения, женщины получают практический инструмент для прерывания "цепной реакции" стресса [3].

3. Метааналитическое исследование Петрушина С.В. 2020 г., обобщающее данные 15 клинических исследований, демонстрирует статистически значимое снижение уровня тревожности в среднем на 70% после курса из 8-10 сеансов телесно-ориентированной психотерапии [14].

Наибольшая терапевтическая эффективность достигается при комплексном применении динамических техник, направленных на регуляцию мышечного тонуса, методов сенсорного осознания, способствующих восстановлению телесных границ и специальных дыхательных практик, нормализующих вегетативную регуляцию.

Телесно-ориентированная психотерапия в коррекции постразводных состояний: интегративный анализ эффективности и перспектив применения

Эмпирические исследования подтверждают эффективность телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) в коррекции постразводных состояний, демонстрируя снижение тревожности на 40%, стабилизацию эмоционального фона и восстановление самооотношения. Эти результаты достигаются благодаря комплексному воздействию на психофизиологические и когнитивно-эмоциональные компоненты травмы.

Ключевой механизм терапевтического действия ТОП заключается в формировании нового телесного опыта, альтернативного травматическому переживанию, что подтверждается данными о нейропластичности. Клинически значимые изменения наблюдаются после 3 месяцев систематической терапии, тогда как эпизодическое применение техник не обеспечивает устойчивого эффекта.

Несмотря на доказанную эффективность, метод имеет ограничения, включая необходимость высокой квалификации терапевтов и недостаточную изученность долгосрочных результатов. Перспективные направления развития включают создание дифференцированных программ, дистанционных форматов и исследование нейробиологических механизмов воздействия.

ТОП представляет собой научно обоснованный подход, обеспечивающий синхронное воздействие на соматические и психические аспекты постразводной адаптации, что открывает новые возможности для совершенствования психологической помощи.

Список источников

1. Алешина, Ю.Е. Психология семьи / Ю.Е. Алешина. – М.: Академия, 2018. – 208 с.
2. Баскакова, В.В. Биоэнергетический анализ в психотерапии / В.В. Баскакова. – СПб.: Речь, 2019. – 256 с.
3. Борова, Л.А. Групповая терапия женщин после развода / Л.А. Борова // Психологический журнал. – 2021. – № 3. – С. 45-52.
4. Василюк, Ф.Е. Переживание и молитва / Ф.Е. Василюк. – М.: Смысл, 2018. – 198 с.
5. Голод, И.С. Социология семьи / И.С. Голод. – М.: Юрайт, 2017. – 304 с.
6. Калинина, Р.Р. Социально-ролевая адаптация после развода / Р.Р. Калинина. – М.: ИП РАН, 2022. – 176 с.
7. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2023. – 320 с.
8. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2018. – 672 с.
9. Копытин, А.И. Арт-терапия в работе с последствиями травмы / А.И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2020. – 320 с.

10. Крюкова, Т.Л. Психология семейного стресса: ресурсы и стратегии совладания: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2022. – 287 с.
11. Литвинова, О.Н. Дыхательные практики в ТОП / О.Н. Литвинова // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 78-89.
12. Лоуэн, А. Психология тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 256 с.
13. Одинцова, М.А. Кризис и личностный рост / М.А. Одинцова. – СПб.: Речь, 2023. – 215 с.
14. Петрушин, С.В. Нейрофизиология телесной терапии / С.В. Петрушин. – М.: Институт психотерапии, 2023. – 412 с.
15. Сапоровская, М.В. Динамика постразводной адаптации / М.В. Сапоровская // Психологический журнал. – 2018. – № 5. – С. 34-47.

УДК-159.99

Гатаулина Татьяна Владимировна¹, Шабаета Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ izmajlova_tanya@mail.ru

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Гатаулина Татьяна

Владимировна, izmajlova_tanya@mail.ru

СПЕЦИФИКА СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ПЕРИОД ПЕРВИЧНОЙ АДАПТАЦИИ (ДО 5 ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ)

Аннотация. В статье освещаются особенности супружеских конфликтов в период первичной адаптации. Первичная адаптация охватывает первые пять лет совместной жизни пары. Этот этап характеризуется значительным изменением привычного уклада жизни и формированием новых семейных ролей, что неизбежно сопровождается сложностями и кризисами.

Исследование выявляет основные причины и факторы, способствующие возникновению конфликтов в молодые годы брака. Особое внимание уделяется личностным особенностям супругов, их коммуникационным навыкам, а также внешним воздействиям.

Кроме того, рассматриваются стадии развития конфликтов, начиная с предконфликтной фазы и заканчивая послеконфликтным периодом.

Исследование основывается на анализе существующих научных трудов, что обеспечивает высокую достоверность полученных выводов. Статья будет полезна психологам, социологам, педагогам и всем, кто заинтересован в изучении и поддержке устойчивых семейных отношений.

Ключевые слова: супружеские конфликты, кризис семейной жизни, первичная адаптация, конфликт, кризис, совместная жизнь, факторы, семейный конфликт, стадии конфликта, семейная пара.

Gataulina Tatyana Vladimirovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}*Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹ *izmajlova_tanya@mail.ru*

² *tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

The author responsible for the correspondence: Gataulina Tatyana

Vladimirovna, izmajlova_tanya@mail.ru

SPECIFICITY OF MARITAL CONFLICTS DURING THE PRIMARY ADAPTATION PERIOD (UP TO 5 YEARS OF MARRIAGE)

Annotation. The article highlights the features of marital conflicts during the period of primary adaptation. It covers the first five years of a couple's life together, as well as key factors influencing their occurrence and intensity. This stage is characterized by significant changes in the usual way of life and the formation of new family roles, which inevitably leads to difficulties and crises. The study identifies the main causes and factors that contribute to conflicts during the early years of marriage.

Particular attention is paid to the personal characteristics of spouses, their communication skills, as well as external influences. In addition, the stages of

conflict development are examined, starting from the pre-conflict phase and ending with the post-conflict period.

The research is based on an analysis of existing scientific works and practical observations, ensuring high reliability of the findings.

The article will be useful for psychologists, sociologists, educators, and anyone interested in studying and supporting stable family relationships.

Keywords: marital conflicts, crisis of marriage, primary adaptation, conflict, crisis, life together, factors, family conflict, stages of conflict, married couple

Сегодня, ввиду снижения ценности семейной жизни и увеличения числа семейных конфликтов, многие ученые приходят к выводу, что первичная адаптация к семейной жизни является самым трудным и ответственным этапом брака.

Наиболее точное определение семьи – это «малая социальная группа общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т. е. отношениями между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими одно хозяйство» [1].

Создание семьи начинается с выработки общего стиля жизни, со взаимного приспособления супругов, со сближения вкусов и т.п. Данный период, занимающий до пяти лет (с момента заключения брака до периода относительно полного осознания правил функционирования партнёра по браку), получил в социальной психологии название периода первичной адаптации [1,2,3].

Для молодых семей со стажем до пяти лет характерно первое знакомство с миром друг друга, распределение обязанностей, решение финансовых, жилищных и бытовых вопросов, а также освоение ролей мужа и жены, взросление и становление личности. Этот период является наиболее сложным и рискованным для стабильности семьи.

Такие браки также могут столкнуться с проблемами, связанными с появлением детей, дефицитом свободного времени, резким сокращением досуга

и увеличением физической и психологической усталости. Все это оказывает влияние на любовные отношения и формирование дружеских связей между супругами и служит поводом для начала конфликтов.

Конфликт представляет собой столкновение противоположных взглядов, интересов, целей или ценностей между двумя или более сторонами. Супружеский конфликт возникает тогда, когда супруги сталкиваются с разногласиями по поводу различных аспектов семейной жизни, включая распределение обязанностей, финансовые вопросы, воспитание детей, интимные отношения и другие важные сферы совместной деятельности.

Некоторые авторы рассматривают конфликт, как процесс (Данилова Е.А., Прокудина О.О.). [5,7]. А именно, конфликт как процесс разрешения накопленных противоречий, который может способствовать решению проблемных ситуаций или их ухудшению в зависимости от выбранной стратегии участниками конфликта. Конфликт также понимается как наиболее острая форма разрешения существенных противоречий, возникающих в ходе взаимодействия, характеризующаяся противостоянием сторон и сопровождающаяся отрицательными эмоциями. Подчеркивается, что конфликт – это не застывшее, а динамическое явление, тесно связанное с процессом общения супругов и влияющее на их взаимодействие.

«В самом механизме функционирования семьи как малой социальной группы заложены противоречия. А конфликт, будучи формой проявления и разрешения этих противоречий, обнаруживает себя во взаимоотношениях и взаимодействии членов семьи» [4].

Первичная адаптация супругов характеризуется высокой степенью неопределенности и нестабильности. Молодожены вынуждены адаптироваться к новым ролям и обязанностям, что вызывает стресс и напряжение, которые могут выливаться в конфликты.

Вопросами выявления факторов семейных конфликтов занимались многие авторы и ученые [4,6]. Проанализировав их, можно выделить основные факторы:

- несовместимость супругов в сексуальной сфере;
- недовольство ощущением собственной значимости и недостаточное уважение личного достоинства со стороны партнёра;
- отсутствие удовлетворения в эмоциональной сфере: дефицит ласки, заботы, внимания и понимания;
- склонность одного из супругов к избыточному удовлетворению личных потребностей (употребление алкоголя, наркотиков, трата денег исключительно на собственные нужды и т.п.);
- недостаточно удовлетворённая потребность во взаимопомощи и взаимопонимании в вопросах ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, общения с родителями и др.;
- разногласия в предпочтениях проведения досуга и увлечениях.

Развитие конфликта проходит через несколько стадий:

Предконфликтная стадия: накопление недовольства и напряжения между супругами.

Инцидент: открытое проявление конфликта, которое может выражаться в словесных спорах, скандалах или физических действиях.

Эскалация: усиление напряженности и расширение круга участников конфликта.

Разрешение: поиск путей выхода из конфликта путем переговоров, компромисса или вмешательства третьих лиц.

Послеконфликтный период: оценка последствий конфликта и восстановление отношений.

На интенсивность супружеских конфликтов в период первичной адаптации оказывают влияние разнообразные факторы, среди которых можно выделить несколько ключевых групп:

1. Личностные особенности супругов. Каждый человек приходит в брак с уникальным набором черт характера, жизненного опыта и моделей поведения, сформированных в родительской семье. Эти индивидуальные черты играют важную роль в формировании межличностных отношений и могут

способствовать возникновению конфликтов. К основным личностным факторам относятся:

Темперамент. Разница в темпераментах супругов может привести к трудностям в согласовании ритма жизни и подходов к решению бытовых вопросов.

Уровень эмоциональной зрелости. Незрелые личности склонны к импульсивному поведению и неспособности контролировать свои эмоции, что повышает вероятность возникновения конфликтов.

Навыки коммуникации. Люди с недостаточным опытом конструктивного общения могут испытывать сложности в выражении своих чувств и потребностей, что ведет к недопониманию и обострению конфликтов.

2. Социальные и культурные различия. Партнеры, принадлежащие к разным социальным слоям или культурам, могут столкнуться с проблемами, вызванными различиями в нормах, традициях и привычках. Это особенно актуально в случае межнациональных браков или союзов людей из разных регионов страны. Важнейшие социальные и культурные факторы включают:

Религиозные убеждения. Разные религиозные взгляды могут вызвать споры относительно воспитания детей, проведения праздников и ритуалов.

Культурные традиции. Отличающиеся подходы к распределению домашних обязанностей, отношению к старшим членам семьи и другим аспектам семейной жизни.

Образовательный уровень. Различия в образовании могут влиять на интересы, ценности и приоритеты супругов, создавая почву для разногласий.

3. Экономическое положение. Финансовое состояние семьи оказывает значительное воздействие на качество взаимоотношений между партнерами. Материальные трудности могут усугублять стрессы и вызывать дополнительные конфликты. Среди экономических факторов выделяются:

Доход и бюджетирование. Распределение доходов и расходов становится одной из основных причин споров, особенно если один из супругов зарабатывает значительно больше другого.

Занятость и карьера. Противоречия могут возникать из-за несбалансированного распределения рабочего времени и усилий, направленных на карьерный рост.

Долгосрочные планы. Разногласия по вопросам покупки недвижимости, планирования отпуска или крупных покупок могут стать причиной серьезных конфликтов.

4. Внешнее окружение. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и коллегами могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на динамику супружеских конфликтов. Важные внешние факторы включают:

Родители и родственники. Вмешательство родителей в жизнь молодых супругов может спровоцировать напряженность и противоречия.

Друзья и коллеги. Поддержка или критика со стороны окружения влияет на самооценку и уверенность каждого из партнеров, что может усилить или ослабить возникающие конфликты.

Общественное давление. Ожидания общества относительно ролей мужа и жены, а также представлений о "правильной" семье создают дополнительную нагрузку на молодую пару.

5. Жизненный опыт и модели поведения. Предыдущий опыт взаимоотношений, полученный в детстве и юности, играет ключевую роль в формировании моделей поведения в браке. Особенно значимы такие аспекты, как:

Опыт наблюдения за родителями. Дети, выросшие в семьях с высоким уровнем конфликтов, могут переносить эти модели поведения в свою собственную семью.

Модели разрешения конфликтов. Опыт участия в конфликтах и их разрешении в прошлом определяет способы реагирования на возникающие ситуации в настоящем.

Страх перед одиночеством. Страх потерять партнера может заставлять одного из супругов соглашаться с несправедливостью или терпеть унижения, что лишь усиливает напряжение и ведет к накоплению негативных эмоций.

Все перечисленные факторы действуют комплексно, усиливая или смягчая влияние друг друга. Например, экономические трудности могут обострить личностные противоречия, а поддержка со стороны близких людей способна сгладить негативные последствия социальных и культурных различий. Таким образом, для эффективного управления конфликтами в период первичной адаптации важно учитывать весь спектр взаимодействующих факторов и разрабатывать стратегии, направленные на их гармонизацию.

Анализ ключевых факторов, влияющих на возникновение и интенсивность супружеских конфликтов в период первичной адаптации, позволяет сделать вывод о том, что этот процесс является многослойным и многоаспектным. Личностные особенности, социальные и культурные различия, экономическое положение, внешнее окружение и предыдущий жизненный опыт — все эти элементы взаимосвязаны и образуют сложную систему, определяющую динамику конфликтов в молодой семье.

Эффективное управление конфликтами требует осознания и учета всех перечисленных факторов. Для снижения уровня напряженности и улучшения качества взаимоотношений молодым супругам рекомендуется развивать навыки открытого общения, эмпатии и поиска компромиссных решений. Также важным является обращение за поддержкой к специалистам в области семейной психологии, которые могут предложить практические советы и техники для укрепления отношений.

Таким образом, осознание влияния различных факторов на возникновение и развитие конфликтов, а также применение соответствующих стратегий их преодоления, может существенно повысить шансы на успешную адаптацию и создание гармоничной семейной среды.

Список источников

1. Аберкромби, Н. Социологический словарь / Н. Аберкромби, С. Хилл, Б. Тернер. — пер. с англ. под ред. С.А. Ерофеева. — Казань: Издательство Казан. ун-та, 1997. — 420 с.

2. Алешина, Ю.Е., Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. – М.: Издательство МГУ, 1987. – 416 с.
3. Бызова, В.М. Психолого-педагогические основы подготовки молодежи к семейной жизни: учеб. пособие по спецкурсу / В.М. Бызова, В.В. Нагаев. – Сыктывкар. – Дора, 1983. – 545 с.
4. Волков, Б.С. Психология семейных конфликтов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – Издательство: М.: ВЛАДОС, 2017. – 238 с.
5. Данилова, Е.А. Поведение в конфликте супругов на разных стадиях жизненного цикла семьи / Е.А. Данилова // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2020. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedenie-v-konflikte-suprugov-na-raznyh-stadiyah-zhiznennogo-tsikla-semi> (дата обращения: 01.04.2025).
6. Олифирович, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.
7. Прокудина, О.О. Эмоциональный интеллект и поведение супругов в конфликте / О.О. Прокудина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2016. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-povedenie-suprugov-v-konflikte> (дата обращения: 01.04.2025).

УДК 159.9

Гаязова Ильмира Ахсановна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹m.ilmira373@gmail.com

²farrahovaa@list.ru

***Автор, ответственный за переписку: Гаязова Ильмира Ахсановна,
m.ilmira373@gmail.com***

АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА СТРАХА СМЕРТИ КАК БАЗОВОГО ЭЛЕМЕНТА ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящена анализу феномена страха смерти как одного из базовых и универсальных элементов человеческой психики. Рассматривается эволюция отношения к смерти в философии от Античности до современности, включая взгляды Платона, Аристотеля, стоиков, Эпикура, Сократа. Также рассмотрены ключевые концепции различных психологических школ: психоанализа, экзистенциальной, когнитивно-поведенческой, гуманистической и позитивной психологии. Особое внимание уделяется Теории управления страхом смерти и российской психологической традиции. Страх смерти анализируется как важнейший экзистенциальный фактор, влияющий на личностное развитие, мотивацию, структуру ценностей и поведение человека. Раскрывается необходимость формирования зрелого и конструктивного отношения к смерти как части жизни, что способствует снижению тревожности и росту психологического благополучия. Делается вывод о значимости исследования этой темы в контексте современных социокультурных и личностных вызовов. Подчеркивается важность продолжения исследований в данной области, так как данная тематика имеет высокую научную и практическую значимость, особенно в контексте современных вызовов стремительно меняющегося мира.

Ключевые слова: страх смерти, экзистенциальная психология, психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, гуманистическая психология, логотерапия, посттравматический рост, теория управления страхом смерти, личностная трансформация, экзистенциальный кризис, смерть, бессознательное, смысл жизни.

Gayazova Ilmira Akhsanovna¹, Farrakhova Aigul Yurisoyna²

^{1,2}Bashkir state pedagogical university named after M.Akmulla, Ufa, Russia,

¹m.ilmira373@gmail.com

²farrakhovaa@list.ru

Corresponding author: Ilmira A. Gayazova, m.ilmira373@gmail.com

ANALYSIS OF THE FEAR OF DEATH AS A FUNDAMENTAL ELEMENT OF THE HUMAN PSYCHE

Annotation. This article offers a comprehensive analysis of the fear of death as a fundamental and universal component of the human psyche. It traces the historical development of philosophical conceptions of death from Antiquity to the present day, with particular attention to the views of Plato, Aristotle, the Stoics, Epicurus, and Socrates. Furthermore, the study examines major theoretical frameworks within various psychological paradigms, including psychoanalysis, existential psychology, cognitive-behavioral therapy, humanistic psychology, and positive psychology. Special emphasis is placed on Terror Management Theory as well as perspectives rooted in the Russian psychological tradition. The fear of death is conceptualized as a pivotal existential factor that exerts a profound influence on personality development, motivational dynamics, value orientations, and human behavior. The article underscores the necessity of cultivating a mature and constructive attitude toward death as an integral aspect of life—a process that contributes to the mitigation of anxiety and the promotion of psychological well-being. The conclusion highlights the ongoing relevance of this topic in light of contemporary sociocultural and individual challenges, and affirms the importance of continued interdisciplinary research due to its substantial theoretical and practical implications in an era marked by rapid global transformation.

Keywords: fear of death, existential psychology, psychoanalysis, cognitive-behavioral therapy, humanistic psychology, logotherapy, post-traumatic growth, terror management theory, personality transformation, existential crisis, death, the unconscious, meaning of life.

Страх смерти является одним из фундаментальных и универсальных переживаний человеческой психики. Осознание конечности собственного существования сопровождает человека на протяжении всей жизни, проявляясь в различных формах — от кратковременной тревоги до стойких

экзистенциальных кризисов и клинических расстройств. В отличие от животных, человек обладает уникальной способностью к абстрактному мышлению и предвидению будущего, что делает его уязвимым перед лицом неизбежного – собственной смертности. Страх смерти является не только первичной, но и самой мощной эмоцией [3]. Именно эта экзистенциальная данность является основой для формирования отношения к жизни, выступает причиной развития качеств и свойств отдельной личности, влияет на взаимодействие с окружением.

Вопрос отношения к собственной смерти испокон веков будоражил умы человечества. В попытках найти ответ, к нему обращались мыслители Античности, религиозные деятели, философы Средневековья, психологи современности. В древности, когда познание еще не разделилось на специализированные отрасли наук, философия выполняла роль обобщающей эти науки дисциплины, и многие труды философов легли в основу учений школ психологии современности.

Согласно мнению Платона, душа человека приходит в этот мир из высшего священного мира, а рождение является сном, так как душа склонна забывать истину, которой владела до появления человека на свет. Смерть же, напротив, имеет свойства пробуждения. Аристотель и его последователи верили в божественное начало жизни, которое позволяло существующему развиваться и умирать с собственной закономерностью. Школа стоиков нарочито презирала смерть. Основная мысль стоиков гласит, что весь смысл в жизни в том, чтобы научиться правильно умирать, и наоборот – умение правильно умирать значит уметь правильно жить. Если жизненные обстоятельства складывались так, что невозможно было их упорядочить (т.е. честно и посильно выполнять долг), стоики предпочитали покончить самоубийством, нежели добавлять в мир лишний хаос [2]. Взгляды Эпикура во многом перекликаются с современным взглядом на бессознательные процессы, он считал, что люди, в большинстве своем, не осознают страх смерти, а пугающая их мысль о неизбежности конца трансформируется либо в попытках

суицида, либо в развитии активной бесцельной деятельности в попытках спрятаться за ней от экзистенциальности бытия в лице смерти. В попытках увековечить себя и защититься от осознания собственной смертности некоторые впадают в чрезмерную религиозность, кто-то лихорадочно занимается накопительством материальных благ, кто-то стремится к власти и почету. Эпикур утверждал, что, поскольку душа смертна и рассеивается после нашей смерти, то смерть в конечном итоге есть ничто [6]. Если мы мертвы, то не можем осознавать, что мертвы, а в таком случае бояться нечего [6]. Мнению Эпикура противостоит суждение Сократа, утверждающего, что душа бессмертна, он уповал на то, что человека, после физической смерти, ожидает вечная жизнь в кругу единомышленников. Его идеи, по мнению ученых, стали «фундаментом» христианской концепции о жизни после смерти.

Интерес к феномену страха смерти на протяжении столетий был предметом изучения философии, теологии, культуры и искусства, однако в психологии он стал предметом системного исследования лишь в XX веке. Современные психологические школы – от психоанализа до когнитивно-поведенческой терапии и экзистенциального подхода – по-разному интерпретируют природу, источники и механизмы страха смерти, что отражает многоуровневую структуру данного феномена.

Идеи Зигмунда Фрейда и его последователей заложили основу концепции смерти в психоанализе. Психоанализ стал первым направлением, рассматривающим смерть не как исключительно биологический факт, а как важный элемент бессознательной жизни человека. В своей работе «По ту сторону принципа удовольствия» в 1920 году, З. Фрейд впервые ввел понятие «инстинкт смерти» – Танатос, как противоположность инстинкту жизни – Эрос. По мнению Фрейда, все живое стремится вернуться в неорганическое состояние, то есть к смерти. Фрейд пишет: «Цель всей жизни – смерть». Этот инстинкт действует бессознательно, проявляясь в агрессии, аутоагрессии, повторяющихся травматических сценариях, снах, и даже в стремлении к нирване – как к состоянию абсолютного покоя.

Последовательница З. Фрейда, Мелани Кляйн, расширила понимание страха смерти в психоанализе, утверждая, что страх смерти коренится в ранних психических структурах. В младенчестве формируются первичные фантазии об уничтожении тела или внутреннего объекта. Угроза разрушения «Я» и утраты объекта вызывает первичные экзистенциальные тревоги, которые затем влияют на всё поведение взрослого человека. Таким образом, психоанализ рассматривает страх смерти как мощную бессознательную силу, структурирующую личность, являясь проекцией внутренних конфликтов и агрессии.

Экзистенциальная психология, опирающаяся на философию бытия Мартина Хайдеггера, Альбера Камю, Карла Ясперса, рассматривает смерть как неотъемлемую часть человеческого существования, центральную экзистенциальную данность. Согласно Ирвину Ялому, смерть – это угроза для «Я», которая может вызывать неврозы, депрессии, тревожные расстройства, но также и способствовать осознанию подлинных ценностей и смыслов, стать толчком к осмысленной, аутентичной жизни: «Сознание смерти спасает нас от банальности и возвращает к сути существования». И. Ялом, в своей книге «Экзистенциальная психотерапия» (1980) включает смерть, наряду со свободой, изоляцией и бессмысленностью, в фундаментальные экзистенциальные данности. В концепции экзистенциализма, смерть выступает как некая граница, которая делает жизнь значимой. Особый вклад в осмысление жизни внес Виктор Франкл, основатель логотерапии, в книге «Сказать жизни «Да!»» (1946) он описывает свой опыт выживания в концлагере и приходит к выводу, что даже перед лицом смерти человек сохраняет возможность выбора отношения к происходящему. Смерть делает жизнь значимой: «Человек способен сохранить внутреннюю свободу даже в самых нечеловеческих условиях». Франкл рассматривал смерть как неотъемлемую часть жизни, делающую её неповторимой и ценной. Таким образом, экзистенциальная психология подходит к теме смерти как к фундаментальной характеристике человеческого

бытия. Человек – единственное существо, осознающее свою смертность. Это знание формирует его выбор, поведение, ценности и структуру личности.

Адепты когнитивно-поведенческой психологии рассматривают страх смерти как продукт искаженного мышления – с позиций иррациональных убеждений, интерпретируя этот феномен как результат дисфункционального мышления и катастрофических интерпретаций, лежащих в основе тревожных и фобических расстройств. Альберт Эллис, основатель рационально-эмоциональной терапии, подчёркивал, что мысль «Я не должен умирать» или «Смерть – это конец всего, и это ужасно» является деструктивным автоматическим убеждением, порождающим тревожные расстройства, панические атаки, обсессивно-компульсивное расстройство, которое можно изменить через когнитивную реструктуризацию.

Гуманистическая психология в лице Абрахама Маслоу, Карла Роджерса в своей концепции смерти акцентирует внимание на принятии жизни и смерти как единого целого. А. Маслоу включал осознание смерти в черты самоактуализированной личности, способной видеть целостную картину бытия. К.Роджерс подчеркивал важность открытости всем аспектам и переживаниям человеческого опыта, включая печаль, страх, боль и мысли о конечности. В гуманистической парадигме смерть – не враг, а естественная часть цикла, которую необходимо осознать для полноценного проживания жизни. Таким образом, гуманистическая терапия помогает человеку интегрировать тему смерти в жизненную картину, снизить тревогу и повысить принятие себя.

Позитивная психология рассматривает встречу со смертью как потенциальный источник личностной трансформации, триггер к внутреннему пробуждению. В центре концепции – феномен посттравматического роста, разработанный Ричардом Тедески и Лоуренсом Кэлхун. Согласно их исследованиям, переживание потери близкого, смертельной болезни, травмы может привести к переоценке ценностей, обретению новых смыслов, развитию духовности, усилению межличностных связей. То есть смерть не только

разрушает, но и порождает новое качество бытия. Это рост «вопреки обстоятельствам», а не их преодоление.

Теория управления страхом смерти была разработана Шелдоном Соломоном, Джеффом Гринбергом и Томом Пыжински в 1980-х годах. Базисом послужили идеи антрополога Эрнста Беккера, утверждавшего, что в основе развития человечества в целом, лежит страх смерти, свойственный каждому человеку, имеющий в своей подоплеке борьбу инстинкта самосохранения и осознания неизбежности конечности. Основной концепцией Теории управления страхом является следующее: осознание смерти вызывает экзистенциальный страх, который человек компенсирует через усиление приверженности своей культуре и религии, стремлению к «символическому бессмертию» (потомство, карьера, творчество), защиту «своего» мира от других (агрессия, ксенофобия). То есть, осознание собственной конечности влияет не только на психологическое состояние индивида, но и на социальное поведение и объясняет поведение человечества в условиях кризисов, терроризма, военных конфликтов.

Российская психологическая традиция рассматривает тему смерти преимущественно в экзистенциально-смысловом и антропологическом ключе, центрируя внимание на отношении отдельного индивидуума к смерти, личностных смыслов, зрелости и трансформации. Дмитрий Алексеевич Леонтьев рассматривает смерть как экзистенциальный вызов, с которым личность сталкивается в «предельных ситуациях», таких как тяжелая болезнь, потеря, катастрофа. В его концепции осознание конечности активизирует процессы смыслообразования и запускает личностную трансформацию. Татьяна Владимировна Адаменко рассматривает отношение к смерти как фактор психологического здоровья, особенно в юношеском возрасте, и вводит понятие «жизнеутверждающее отношение к смерти» — когда осознание конечности не разрушает психику, а делает жизнь более ценной. Сергей Леонидович Рубинштейн писал, что наличие смерти превращает жизнь в нечто серьезное, ответственное, в срочное обязательство, срок выполнения которого

может истечь в любой момент. Это и является подобающим серьезным отношением к жизни, которое в известной степени является этической нормой [4]. По мнению Ксении Анатольевны Чистопольской и Сергея Николаевича Ениколопова, страх смерти является сильным стрессором и его надо снимать, а не нагнетать [5].

Таким образом, феномен страха смерти парадоксален – с одной стороны, смерть уничтожает человека, с другой – идея смерти синонимична идее спасения. Спасения от гнетущей экзистенциальной бессмысленности бытия, способной наполнить жизнь смыслом, обогатить ее созидательной деятельностью, помочь личности самореализоваться, выступая в роли активатора сильных чувств современного человека и интегратора его личности [1]. Феномен страха смерти представляет собой сложное, многогранное и глубоко личностное переживание, которое пронизывает как индивидуальную, так и коллективную психическую жизнь. Его универсальность делает его объектом исследования в большинстве ключевых направлений психологической науки. Несмотря на различия в теоретических подходах, все они сходятся в признании того, что осознание собственной смертности оказывает значительное влияние на мотивацию, поведение, структуру ценностей и личностное развитие человека.

Осознание страха смерти и работа с ним могут стать важной задачей не только клинической, но и превентивной психологии. Формирование зрелого отношения к конечности жизни способствует снижению тревожности, повышению уровня психологического благополучия и развитию экзистенциальной ответственности. Особенно важным становится развитие навыков осмысления, принятия и интеграции смерти в жизненный мир человека, начиная с подросткового возраста и до пожилого периода.

Таким образом, страх смерти – не только барьер, но и точка роста: через его принятие и преодоление человек способен обрести более полное, насыщенное смыслом и ценностью существование. Продолжение исследований

в данной области имеет высокую научную и практическую значимость, особенно в контексте современных вызовов и стремительно меняющегося мира.

Список источников

1. Баскаков, В.Ю. Терапия Танатоса / В.Ю.Баскаков // Психология телесности между душой и телом; под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – Москва: АСТ Москва. – 2005. – С. 486-507.
2. Демидов, А.Б. Феномены человеческого бытия: учеб. пособие / А.Б.Демидов. – Минск: ЗАО издательский центр «Экономпресс», 1999. – 179 с.
3. Козлов, В.В. Психология смерти / В.В.Козлов, М.В.Кукина. – Москва: Издательство ИП Петросян, 2022. – 304 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 512 с.
5. Чистопольская, К.А. Отношение к смерти после попытки самоубийства: стигматизация и самостигматизация суицидальных пациентов / К.А. Чистопольская, С.Н. Ениколопов // Вестник психиатрии Чувашии, 2015. – Т. 11. – № 1. – С. 8-19.
6. Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – пер. с английского А.Петренко, Э.Мельник. – Москва: Эксмо, 2024. – 384 с.

УДК 331. 1:004.6

Геворгян Анна Амаяковна¹, Шабаетова Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ aq0325@mail.ru

² tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Геворгян Анна Амаяковна,

aq0325@mail.ru

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ СОТРУДНИКОВ К СОЦИАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

Аннотация. В статье рассматривается, как информационные технологии влияют на процессы адаптации сотрудников к постоянным социальным изменениям. Подчеркивается, что современные технологические решения значительно упрощают управление персоналом, особенно в условиях динамично меняющихся реалий. Особое внимание уделяется введению в роль информационных технологий в управлении персоналом. Также в статье рассматриваются примеры инструментов и платформ, которые помогают отслеживать прогресс адаптации и вносить необходимые коррективы в процесс. Помимо вышеуказанного мы выявили важность тенденций информационных технологий в HR-адаптации. Информационные технологии, таким образом, становятся неотъемлемой частью эффективного управления кадрами и способствуют созданию комфортной и поддерживающей среды в организации. Статья подчеркивает важность интеграции современных технологий в корпоративную культуру для повышения эффективности работы и улучшения качества жизни сотрудников. Как вывод нам удалось обнаружить, что внедрение информационных технологий в области управления персоналом не только упрощает рутинные процессы, но и значительно меняет подход к адаптации сотрудников.

Ключевые слова: информационные технологии, сотрудники, адаптация, HR, управление персоналом, социальные изменения, автоматизация, эффективность, организации, оптимизация.

Gevorgyan Anna Amayakovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*ag0325@mail.ru*

²*tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

The author responsible for the correspondence: Gevorgyan Anna

Amayakovna, ag0325@mail.ru

THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN EMPLOYEE ADAPTATION TO SOCIAL CHANGE

Abstract. The article examines how information technology affects the processes of employee adaptation to constant social change. It is emphasized that modern technological solutions significantly simplify personnel management, especially in conditions of dynamically changing realities. Special attention is paid to introducing the role of information technology in personnel management. The article also discusses examples of tools and platforms that help track the progress of adaptation and make necessary adjustments to the process. In addition to the above, we have identified the importance of information technology trends in HR adaptation. Information technology, therefore, becomes an integral part of effective human resources management and contributes to the creation of a comfortable and supportive environment in the organization. The article highlights the importance of integrating modern technologies into the corporate culture to increase work efficiency and improve the quality of life of employees. As a conclusion, we were able to find that the introduction of information technology in the field of personnel management not only simplifies routine processes, but also significantly changes the approach to employee adaptation.

Keywords: information technology, employees, adaptation, HR, human resources management, social change, automation, efficiency, organization, optimization.

В современном мире, где социальные изменения происходят с небывалой скоростью, роль информационных технологий в управлении персоналом становится все более значимой. Адаптация сотрудников к новым условиям, вызванным как внутренними, так и внешними факторами, требует от организаций гибкости и способности быстро реагировать на изменения. В

условиях глобализации, цифровизации и постоянного обновления технологий, компании сталкиваются с необходимостью не только привлекать новых сотрудников, но и эффективно интегрировать их в коллектив, обеспечивая при этом комфортные условия для работы и развития. В этом контексте информационные технологии выступают как мощный инструмент, способствующий оптимизации процессов адаптации и повышению общей эффективности управления персоналом.

В условиях постоянных изменений на рынке труда и в социальной среде, компании должны быть готовы к быстрой адаптации своих сотрудников. Информационные технологии предоставляют новые возможности для управления процессами адаптации, позволяя не только ускорить их, но и сделать более эффективными. В частности, использование различных платформ и инструментов для мониторинга прогресса адаптации. Эти подходы не только способствуют более быстрому вхождению новых сотрудников в коллектив, но и создают атмосферу поддержки и сотрудничества, что в свою очередь положительно сказывается на общей корпоративной культуре.

С быстрым развитием технологий и глобализацией интернета, компании сталкиваются с необходимостью быстрого реагирования на изменения внешней среды. Адаптация сотрудников является ключевым фактором, определяющим успешность организации в условиях постоянных изменений. Информационные технологии становятся важным инструментом, способствующим этой адаптации.

Информационные технологии кардинально меняют подходы к управлению персоналом, делая этот процесс более эффективным, прозрачным и ориентированным на данные. Внедрение современных ИТ-решений позволяет организациям оптимизировать рабочие процессы, улучшить взаимодействие между сотрудниками и адаптироваться к изменениям внешней среды. Вместе с тем, важно помнить о необходимости соблюдения норм безопасности и конфиденциальности, чтобы защитить интересы всех участников процесса.

Внедрение информационных технологий в управление персоналом стало неотъемлемой частью современного бизнеса, предлагая новые подходы к адаптации сотрудников в условиях быстро меняющейся социальной среды. Эта трансформация структурирует и оптимизирует процесс управления, позволяя кадровым службам более чётко реагировать на изменения внешней и внутренней среды.

Эффективное управление изменениями требует от компаний применения инновационных решений. Информационные системы, использующие данные для анализа и оценки потребностей персонала, помогают организациям точнее определять аспекты адаптации, которые нуждаются в улучшении. Например, современные платформы могут автоматизировать процесс нововведения, от создания расписаний обучения для новых сотрудников до формирования индивидуальных планов развития, что значительно ускоряет процесс интеграции [4]. Благодаря таким системам, адаптация происходит более гибко, ведь информационные технологии позволяют соблюдать баланс между требованиями компании и потребностями сотрудников.

Также цифровизация процессов приводит к улучшению взаимодействия внутри коллектива. Информационные технологии предоставляют возможности для создания платформ, где работники могут делиться мнениями, задавать вопросы или получать быстрое реагирование на свои запросы - важные аспекты для успешной адаптации. Взаимодействие через такие платформы формирует более открытый и доверительный климат, что, в свою очередь, способствует более быстрому включению новых работников в рабочий процесс [6].

Системы управления также позволяют собирать и анализировать данные о новых сотрудниках, что помогает HR-специалистам принимать обоснованные решения. Например, мониторинг активности сотрудников на платформе может дать представление о том, как быстро они адаптируются к новым условиям, и какие аспекты их работы нуждаются в доработке. Такой анализ открывает новые горизонты для индивидуализации подхода к каждому сотруднику, что

повышает вероятность успешной интеграции в коллектив и организацию в целом [2].

Кроме этого, инновационные решения в сфере технологий управления персоналом позволяют проводить постоянные тренинги и мастер-классы в режиме онлайн, что сильно упрощает процесс окупания новых данных с точки зрения затрат времени и ресурсов. С помощью таких решений компании могут обучать сотрудников на постоянной основе, что особенно актуально в условиях динамичных изменений на рынке труда и необходимой профессиональной переориентации работников [1].

Однако, следует учитывать, что внедрение информационных технологий не освобождает от необходимости человеческого взаимодействия. Личное общение и поддержка со стороны наставников остаются важными элементами адаптационного процесса.

Ко всему прочему стоит упомянуть о временах пандемии, когда многим компаниям приходилось переводиться на удаленную работу. Это поспособствовало внедрению большого количества новых программ и приложений в работу, а также обучению персонала пользованию этими программами. Т.С. Чуйкова и Галяутдинова С.И. отметили в своей работе, что в это же время получил популярность смешанный формат работы, который объединяет удалённую занятость и работу в офисе. Это может проявляться по-разному: сотрудники чередуют дни работы в офисе и дома, или же разделение происходит в зависимости от выполняемых задач - одни задачи удобнее выполнять в офисе, другие – дома. Такая же тенденция наблюдается и в высшем образовании: преподаватели всё чаще используют комбинированный подход, совмещая работу в университете с дистанционной деятельностью. В итоге, одна и та же должность предполагает гибкое чередование работы в привычном офисе и удалённо, из дома, что позволяет оптимизировать рабочие процессы и лучше балансировать профессиональную жизнь с личной [10].

Информационные технологии, таким образом, не только преобразуют процесс управления персоналом, но и задают новые стандарты в области

адаптации сотрудников. Возможности, предоставляемые новыми системами, делают организацию более устойчивой к социальным изменениям и позволяют ей быстро адаптироваться к новым условиям. Важно не забывать об этических аспектах использования данных и о необходимости создания комфортной среды для труда и развития каждого сотрудника [7]. Это требует постоянного анализа и корректировки подходов в использовании технологий для улучшения процессов управления персоналом в рамках компании.

Организации стремятся оптимизировать процесс адаптации сотрудников, чтобы повысить их продуктивность и снизить уровень стресса, связанного с началом работы на новом месте. В этом контексте использование информационных технологий становится важным инструментом, способствующим успешной интеграции новых работников. Персонализированные подходы к онбордингу позволяют быстрее адаптировать новых сотрудников к корпоративной культуре и специфике работы, что в свою очередь существенно влияет на удовлетворенность и удержание кадров [8].

Автоматизация процессов адаптации перешла в разряд стандартов в современных компаниях. Оборудование, программное обеспечение и платформы для онлайн-обучения не только сокращают временные затраты, но и делают процесс более целенаправленным и структурированным [3]. Использование LMS (Learning Management Systems) позволяет компаниям разрабатывать индивидуализированные учебные планы, которые соответствуют потребностям конкретного сотрудника. Это способствует более эффективному усвоению информации и большим результатам в профессиональной деятельности.

Ключевую роль в процессе адаптации играют также чат-боты и системы с использованием искусственного интеллекта. Эти технологии могут предлагать сотрудникам справочные материалы, а также задавать контрольные вопросы, что способствует интерактивному обучению и повышению вовлеченности новых работников [9]. Таким образом, чат-боты упрощают

доступ к информации и помогают быстро находить ответы на возникающие вопросы, позволяя новичкам сосредоточиться на своих основных обязанностях.

Научные исследования показывают, что корпоративные тренажеры с элементами виртуальной и дополненной реальности (VR и AR) создают более захватывающую атмосферу для обучения. Так, новые сотрудники могут взаимодействовать с виртуальной средой, что помогает быстрее освоить свои обязанности [5]. Это особенно полезно для специализированных профессий, в которых важно получить практический опыт в безопасной обстановке.

Важным аспектом является также выбор платформы для адаптации, который зависит от размеров компании и специфики ее работы. На сегодня существует множество различных решений, от более простых до комплексных систем, которые позволяют проводить обучение и отслеживать прогресс сотрудников. Например, платформы, такие как iSpring Learn и Motivity Onboarding, позволяют интегрировать обучение в повседневную деятельность, делая его менее навязчивым и более естественным для новых сотрудников [5].

Создание комфортной и поддерживающей среды для адаптации также требует разработки четкой структуры отношений внутри команды. Опытные сотрудники могут выступать в роли менторов или «бадди», что способствует созданию более доверительных отношений и уменьшает чувство одиночества у новичка. Этот неформальный подход к обучению и адаптации может оказаться эффективнее традиционных методов [8].

При помощи нужных инструментов информационной технологии организации могут значительно повысить эффективность адаптации персонала, сократив время на обучение и увеличив степень вовлеченности сотрудников. Адаптация становится не просто процессом, а стратегией, которая формирует устойчивую основу для развития корпоративной культуры и преемственности [9]. Разработка и внедрение информационных технологий для адаптации сотрудников становится важным конкурентным преимуществом в условиях стремительно меняющегося рынка труда. Более того, успешная адаптация

высококвалифицированных специалистов может серьезно повлиять на общий успех компании и ее репутацию на конкурентном рынке [3].

Современные подходы к управлению персоналом в значительной степени определяются стремительным развитием информационных технологий. Адаптация сотрудников к социальным изменениям становится более эффективной благодаря использованию цифровых инструментов и платформ, которые позволяют не только снизить затраты времени на рутинные процессы, но и повысить вовлеченность работников.

Одной из наиболее ярких тенденций является цифровизация HR-процессов, что позволяет автоматизировать множество задач, таких как сбор и анализ данных о сотрудниках, управление кадровыми документами и другие рутинные операции. Переход на безбумажные технологии не только ускоряет процессы, но и повышает точность обработки информации. В результате, HR-менеджеры получают возможность сосредоточиться на более стратегических задачах, связанных с развитием персонала и адаптацией его к изменяющимся условиям [4].

Искусственный интеллект в HR также превратился в важный инструмент, способный освободить специалистов от выполнения рутинной работы, такой как сортировка резюме или обработка типовых запросов. AI-системы способны учиться на основе имеющихся данных, что позволяет им принимать более обоснованные решения при подборе сотрудников. Эффективность использования таких технологий уже подтверждена рядом исследований и внедрений, что позволяет компаниям оптимизировать процессы подбора и адаптации кадров [6].

Использование аналитики данных также стало важным элементом, помогающим в управлении персоналом. Внедрение соответствующих инструментов позволяет не только привлечь нужные кадры, но и предсказывать их поведение и потребности. Возможность анализа больших объемов данных приводит к более обоснованным выводам и стратегиям управления, что критически важно в условиях быстро меняющегося рынка труда [2].

Геймификация процессов обучения и адаптации также находит активное применение. Игровые элементы позволяют повысить вовлеченность сотрудников, сделать обучение более интересным и менее формальным. Этот подход способствует созданию положительного имиджа работодателя и снижению текучести кадров, так как работники лучше воспринимают информацию, а также больше вовлечены в процесс адаптации [1].

Вовлеченность сотрудников считается нехваткой для многих организаций. Использование социальных сетей и корпоративных платформ для общения позволяет создать более открытое и дружелюбное рабочее окружение. Психологически такие условия способствуют творческой активности и поддерживают высокую мотивацию среди работников, что, в свою очередь, влияет на скорость их адаптации к новым условиям [7].

Кроме того, стратегии управления персоналом становятся все более интегрированными в общие бизнес-процессы данной компании. Эффективная HR-стратегия - это не только возможность укомплектовать штат необходимыми кадрами, но и создание среды, располагающей к развитию и самовыражению сотрудников. Такой подход обеспечивает не просто адаптацию, а фактическое формирование корпоративной культуры, которая способствует стабильности и росту бизнеса [4].

В заключение данной работы можно с уверенностью утверждать, что информационные технологии играют ключевую роль в процессе адаптации сотрудников к социальным изменениям, которые происходят в современном мире. В условиях постоянной динамики и изменений, вызванных как экономическими, так и социальными факторами, организации сталкиваются с необходимостью не только привлекать новых сотрудников, но и эффективно интегрировать их в коллектив. В этом контексте информационные технологии становятся важным инструментом, который позволяет оптимизировать процессы управления персоналом и создать более комфортные условия для новых работников.

Список источников

1. Безруков, С.Ю. Роль современных информационных технологий в управлении персоналом / С.Ю. Безруков // Издательство ООО «Аспект» – URL: <https://clck.ru/3LQ9fT> (дата обращения 03.04.2025).
2. Буримский, Н.М. Применение современных информационных технологий в управлении персоналом / Н.А. Буримский, Р.В. Голованов. // Молодой ученый. – 2024. – № 9 (508). – С. 46-48.
3. Васильева, Д.М. Как ИТ-решения помогают адаптировать сотрудников на новом месте / Д.М. Васильева // Бизнес-сайт vs.ru: Бизнес. Бизнес сайт: [сайт], 2024. – URL: <https://clck.ru/3LQGPs> (дата обращения 05.04.2025).
4. Липунова, Л.Ф. Роль информационных технологий в системе управления персоналом / Л.Ф. Липунова, Э.О. Иремадзе // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2021. – № 4 (56). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-informatsionnyh-tehnologiy-v-sisteme-upravleniya-personalom> (дата обращения 04.04.2025).
5. Нымм, И.Р. Платформы для адаптации персонала / И.Р. Нымм // www.ispring.ru: платформа онлайн-обучение: [сайт], 2024. – URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/platformi-adaptacii-personala> (дата обращения 06.04.2025).
6. Образовательный портал «Справочник» // Информационные технологии в управлении персоналом. – Дата написания статьи: 02.04.2021. – URL: <https://clck.ru/3LMRxW> (дата обращения 04.04.2025).
7. Сергеева, Л.В. Информационные технологии в управлении персоналом / Л.В. Сергеева, С.Д. Сыротюк // Электронное учебное пособие (г. Тольятти 24.02.2014 г.) / под ред. О.И. Елисеева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2014. – URL: <https://clck.ru/3LQAMP> (дата обращения 05.04.2024).
8. Субочев, Н.С. Цифровые инструменты управления адаптацией персонала в современных организациях / Н.С. Субочев, Е.Д. Патутина //

Социально-гуманитарные знания, 2019 г. – URL: <https://clck.ru/3LQBbU> (дата обращения 05.04. 2024).

9. Соловьев, И.К. Обзор платформ для адаптации персонала / И.К. Соловьев // HR. HR-сайт: [сайт], 2023 – URL: <https://hr-elearning.ru/obzor-platform-dlya-adaptacii-persona/> (дата обращения 06.04.2025).

10. Чуйкова, Т.С. Удаленная работа: новые возможности и ограничения / Т.С. Чуйкова, С.И. Галяутдинова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 2 (50). – С. 242-248.

УДК 159.913

Гизатуллина Анастасия Ринатовна¹, Саитбатталова Диана Олеговна², Шабеева Антонина Владимировна³

^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹nastiagizatullina@gmail.com

²izipizi1wq@mail.ru

³tameanka@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Гизатуллина Анастасия

Ринатовна, nastiagizatullina@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье рассматривается влияние стресса на эффективность деятельности команды. Стресс определяется как естественная реакция организма на внешние или внутренние факторы, которые вызывают напряжение и требуют адаптации. Исследуется как стресс влияет на командную динамику, включая коммуникацию, моральный дух и производительность сотрудников. Особое внимание уделяется различным типам стресса, включая рабочий, профессиональный, организационный, информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс. Анализируются как негативные, так и потенциально положительные аспекты стресса, которые могут

стимулировать решение сложных задач и повышать креативность при правильном управлении. Рассматриваются взаимосвязи между уровнем стресса, стилем лидерства и эффективностью командной работы. Подчеркивается важность осознанного управления стрессом для поддержания высокой эффективности и позитивного климата в коллективе. Для успешной работы команды необходимо не только снижать уровень стресса, но и уметь использовать его как стимул для развития и достижения новых высот.

Ключевые слова: стресс, команда, эффективность, командная динамика, деятельность, эустресс, виды стресса, коммуникация, лидерство, мотивация, конфликты, выгорание, продуктивность.

Gizatullina Anastasia Rinatovna¹, Saitbattalova Diana Olegovna², Shabaeva Antonina Vladimirovna³

^{1,2,3}Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹nastiagizatullina@gmail.com

²izipizi1wq@mail.ru

³tameanka@mail.ru

*Corresponding author: Anastasia R. Gizatullina,
nastiagizatullina@gmail.com*

THE IMPACT OF STRESS ON TEAM PERFORMANCE

Abstract. This article examines the impact of stress on team performance. Stress is defined as a natural response of the body to external or internal factors that cause tension and require adaptation. It examines how stress affects team dynamics, including communication, morale, and employee productivity. Particular attention is paid to various types of stress, including work, professional, organizational, informational, emotional, and communicative stress. Both negative and potentially positive aspects of stress are analyzed, which can stimulate problem solving and enhance creativity if properly managed. The interrelationships between stress levels, leadership style and teamwork effectiveness are considered. The importance of conscious stress management is emphasized in order to maintain high efficiency and

a positive climate in the team. For a successful team to work, it is necessary not only to reduce stress levels, but also to be able to use it as an incentive to develop and reach new heights.

Keywords: stress, team, efficiency, team dynamics, activity, eustress, types of stress, communication, leadership, motivation, conflicts, burnout, productivity.

В текущих условиях неопределенности стрессовые состояния в российских организациях возникают регулярно. Испытываемый в ходе выполнения профессиональных обязанностей стресс приводит к значительному спаду продуктивности, затрудняет работу и снижает функциональную надежность, что, в свою очередь, ведет к невыполнению поставленных задач. В современных реалиях даже те виды деятельности, которые исторически считались малозначительными с точки зрения стресса, становятся подвержены различным стрессовым факторам, проявляющимся на протяжении длительного времени, что требует глубокого анализа.

Стресс – это естественная реакция организма на внешние или внутренние факторы, которые вызывают напряжение и требуют адаптации. В условиях профессиональной деятельности стресс может быть как негативным, так и потенциально положительным явлением. Однако его влияние на эффективность работы команды зачастую недооценено несмотря на то, что он непосредственно влияет на мотивацию сотрудников, качество их работы и атмосферу в коллективе.

Изначально термин «стресс» использовался для описания нагрузки и сопротивления в технических системах. В психофизиологию это понятие ввел Уолтер Кеннон в 1927 году, используя его для обозначения физиологических реакций организма на угрозу.

Ганс Селье считал, что стресс – это универсальный, врожденный ответ организма на любое сильное воздействие, будь то химическое, физическое или биологическое. Все живые существа, по мнению Селье, стремятся к

стабильному внутреннему состоянию, и стресс возникает как реакция на нарушение этого равновесия.

Стресс, по мнению английского психолога И. Духмена, представляет собой комплекс реакций, проявляющихся в поведении, эмоциях, мышлении и физическом состоянии человека, возникающих в ответ на давление, превышающее его способность адаптироваться.

В отечественной психологии стресс понимается как совокупность реакций организма на сильные, экстремальные воздействия (стрессоры). Эти реакции, проявляющиеся в повышенной физической и психической активности, могут привести либо к оптимальному функционированию, либо, при негативном развитии событий, к нервно-эмоциональному напряжению [4].

Командная работа — это взаимодействие людей с разными характерами, подходами и ценностями, и любой стрессовый фактор может существенно повлиять на динамику группы. Проблемы с коммуникацией, межличностные конфликты, снижение морального духа и продуктивности — все это возможные последствия стресса, который, в свою очередь, может не только ослабить команду, но и привести к её дезорганизации.

Тем не менее, стресс не всегда является разрушительным. В умеренных дозах он может стать стимулом для решения сложных задач и достижения высоких результатов, создавая своего рода «энергетический» импульс, который мобилизует сотрудников на поиск нестандартных решений. Для успешной работы команды необходимо не только снижать уровень стресса, но и уметь использовать его как стимул для развития и достижения новых высот.

Рассмотрим *стресс как фактор, влияющий на командную динамику*. Стресс оказывает сильное влияние на командную работу, затрагивая психологическое состояние участников и атмосферу в коллективе. Он может как разрушить взаимодействие, так и стимулировать развитие, приводя к проблемам в коммуникации, конфликтам, снижению вовлеченности и выгоранию.

Умение команды противостоять стрессу – ключевой фактор, влияющий на ее работу. Неспособность справляться со стрессовыми ситуациями подрывает коммуникацию, координацию и, как следствие, продуктивность. Напряженная атмосфера, вызванная стрессом, негативно сказывается на моральном духе и мотивации, что в конечном итоге снижает эффективность всей команды.

Важно помнить, что стресс может быть не только разрушительным. Умеренный стресс, часто называемый эустрессом, способен стать мощным стимулом для роста и развития. Он побуждает нас искать нестандартные решения, проявлять творческий подход и повышать свою продуктивность. Главное – не позволить ему перерасти в хронический стресс, который ведет к выгоранию [1].

Влияние стресса на команду также можно рассматривать через призму лидерства. Задача лидера – не только демонстрировать стрессоустойчивость, но и формировать рабочую среду, минимизирующую стрессовые факторы. Это достигается за счет грамотного планирования, открытого диалога и внедрения практик, направленных на снижение напряжения, например, программ поддержки или тренировок по управлению стрессом. В результате, команда может сохранять продуктивность, несмотря на давление [3].

Кроме того, важно отметить, что стресс также влияет на межличностные отношения в коллективе. В условиях стресса люди становятся более раздражительными и склонными к конфликтам, что может подорвать взаимное доверие и сотрудничество.

В коллективе могут возникать *различные виды стресса*, и каждый из них обусловлен своими факторами. Чтобы успешно руководить командой и поддерживать ее работоспособность, необходимо понимать эти разные проявления стресса и уметь их различать.

Рабочий стресс представляет собой один из наиболее распространенных видов стресса, оказывающих негативное влияние на командную работу. Он обусловлен факторами, непосредственно связанными с выполнением рабочих

задач и условиями труда. К таким факторам относятся перегрузка, дефицит времени, неопределенность в распределении ролей и обязанностей, а также завышенные ожидания со стороны руководства. Рабочий стресс может проявляться в виде чувства тревоги, фрустрации и снижения мотивации, что, в свою очередь, приводит к ухудшению производительности и повышает риск развития эмоционального выгорания. Неэффективные организационные процессы, характеризующиеся необходимостью одновременного выполнения множества задач, также способствуют возникновению рабочего стресса.

Другим важным видом стресса является профессиональный стресс, который тесно связан с особенностями конкретной профессии. Он характеризуется высокой распространенностью в профессиях, сопряженных с повышенным уровнем ответственности и интенсивности труда, включая медицинских работников, педагогов, сотрудников служб экстренного реагирования и специалистов, занятых в корпоративном секторе. Клиническими проявлениями профессионального стресса могут выступать хроническая усталость, синдром эмоционального выгорания и профессиональная деформация личности, что приводит к снижению продуктивности, ухудшению качества выполняемой работы и негативному влиянию на межличностные отношения в трудовом коллективе. Данный вид стресса требует комплексного подхода к профилактике и коррекции, учитывающего как профессиональные, так и личностные аспекты [2].

Организационный стресс представляет собой распространенную форму стресса, обусловленную факторами, присущими корпоративной культуре и организационной структуре. К числу потенциальных источников относятся внутренние конфликты, неконструктивные отношения с руководством или коллегами, а также отсутствие четко сформулированных целей и ожиданий. Негативный морально-психологический климат в организации способствует возникновению чувства незащищенности у сотрудников, что, в свою очередь, усиливает стрессовые реакции. В подобных условиях наблюдается снижение уровня доверия к коллегам и руководству, затруднения в коммуникации, что

оказывает негативное влияние на динамику командной работы и общую производительность.

Информационный стресс является еще одним важным видом стресса, который чаще всего возникает в организациях, работающих в условиях быстрого потока информации. Этот вид стресса негативно влияет на способность сотрудников принимать взвешенные решения и качественно выполнять свои задачи. Необходимость быстро реагировать на постоянные изменения в информации лишь усугубляет ситуацию, создавая дополнительное давление.

Когда в команде возникают ситуации, вызывающие сильные негативные эмоции, такие как угроза, обида или ощущение несправедливости, это приводит к эмоциональному стрессу. Этот стресс проявляется в конфликтах и недовольстве, подрывает взаимопонимание и, в конечном итоге, снижает эффективность работы команды, поскольку затрудняет сотрудничество и решение общих задач [2].

Кроме того, существует такой вид стресса, как коммуникативный стресс, возникающий в ситуациях, когда возникают трудности в общении между членами команды. Факторами, способствующими возникновению данного вида стресса, являются различия в интерпретации информации, недопонимание и недостаточная развитость коммуникативных навыков. Коммуникативный стресс может приводить к деструктивным конфликтам, ухудшению психологического климата в коллективе и, как следствие, снижению общей производительности. Для минимизации негативных последствий необходимо целенаправленно развивать навыки эффективной коммуникации в команде.

Таким образом, стресс – сложный и важный фактор, который может как помогать, так и мешать командной работе. На его эффективность влияют стрессоустойчивость команды, стиль лидерства и организационная культура. Высокий уровень стресса снижает продуктивность, вызывает конфликты и выгорание, негативно влияя на результаты. Для того чтобы минимизировать негативное влияние стресса, руководители должны активно работать над

созданием здоровой рабочей атмосферы, обеспечивать поддержку сотрудников и развивать корпоративную культуру, способствующую открытости и конструктивному взаимодействию.

Список источников

1. Арзамазова, Ю.П. Влияние стресса на деятельность работников / Ю.П. Арзамазова // Вологодские чтения. – 2006. – № 59. – С. 9-11.
2. Литвинюк, А.А. Стресс и профессиональная эффективность руководителя / А.А. Литвинюк // Лидерство и менеджмент. – 2023. – Т. 10. – № 1. – С. 297-310.
3. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 291 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 159.9

Гилманова Айгуль Флюоровна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹amakulova91@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

*Автор, ответственный за переписку: Гилманова Айгуль Флюоровна,
amakulova91@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЯХ ВАХТОВЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлен углубленный анализ психологических аспектов супружеских отношений в семьях, где один из партнеров занят на работе вахтовым методом. Рассматривается специфика данных семейных систем, подверженных уникальному циклу разлуки и воссоединения. Анализируются ключевые факторы, влияющие на динамику семейных

отношений, включая трансформацию коммуникативных паттернов, перераспределение ролей и обязанностей в периоды отсутствия и присутствия вахтовика, а также поддержание эмоциональной близости и особенности сексуальных отношений на расстоянии. Особое внимание уделяется как негативным последствиям вахтового графика (стресс, конфликты, снижение удовлетворенности браком), так и потенциальным позитивным аспектам, таким как улучшение материального положения или возможности для личностного роста. В статье обобщаются результаты актуальных эмпирических исследований, посвященных изучению данной проблематики в российском контексте. Подробно освещаются проблемы, с которыми сталкиваются как сами вахтовые работники (стресс, усталость, чувство вины), так и их супруги (одиночество, перегрузка, тревога). На основе проведенного анализа формулируются практические рекомендации по организации психологического сопровождения и поддержки семей вахтовых специалистов, направленные на укрепление их адаптационного потенциала и жизнеспособности. Подчеркивается необходимость дальнейшего изучения механизмов адаптации и разработки целевых программ помощи таким семьям.

Ключевые слова: вахтовый метод, семья, супружеские отношения, психологическая адаптация, ролевая структура семьи, коммуникация, эмоциональная близость, сексуальные отношения, психологическое сопровождение.

Gilmanova Aygul Flyurovna¹, Farrakhova Aigul Yurisovna².

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹amakulova91@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

Corresponding author: Aygul F. Gilmanova, amakulova91@mail.ru

STUDY OF MARITAL RELATIONS IN FAMILIES OF SHIFT WORKERS

Abstract. This article provides an in-depth analysis of the psychological aspects of marital relations in families where one partner is employed on a rotational shift work basis. It examines the specifics of these family systems, which are subject to a unique cycle of separation and reunion. The analysis focuses on key factors influencing the dynamics of family relationships, including the transformation of communication patterns, the redistribution of roles and responsibilities during periods of the shift worker's absence and presence, as well as maintaining emotional intimacy and the peculiarities of long-distance sexual relations. Particular attention is paid to both the negative consequences of the shift schedule (stress, conflicts, decreased marital satisfaction) and potential positive aspects, such as improved financial situations or opportunities for personal growth. The article summarizes the results of current empirical research dedicated to studying this issue within the Russian context. It details the problems faced by both the shift workers themselves (stress, fatigue, guilt) and their spouses (loneliness, overload, anxiety). Based on the analysis, practical recommendations are formulated for organizing psychological support for families of shift workers, aimed at strengthening their adaptive potential and resilience. The necessity for further research into adaptation mechanisms and the development of targeted support programs for such families is emphasized.

Keywords: rotational work, family, marital relations, psychological adaptation, family role structure, communication, emotional intimacy, sexual relations, psychological support.

В современном мире, особенно в сферах добычи ресурсов, строительства и других отраслях, вахтовый метод организации труда становится все более распространенным. Это означает, что увеличивается и количество семей, живущих в условиях разлуки, связанной с работой одного из супругов, что оказывает существенное влияние на динамику семейных отношений [3,6,7]. Несмотря на распространенность вахтового метода, психологические аспекты супружеских отношений в таких семьях изучены недостаточно. Существует

потребность в более глубоком понимании механизмов адаптации, факторов риска и ресурсов, способствующих сохранению гармоничных отношений в условиях разлуки.

Психологические исследования по теме особенностей супружеских отношений в семьях вахтовых специалистов выделяют следующие проблемы:

1. Работа вахтовым методом, предполагающая периодическое длительное отсутствие одного из супругов, может негативно влиять на супружеские отношения. Это проявляется, в частности, в снижении общей удовлетворенности браком у одного или обоих партнеров [3, 4].

2. Исследования показывают, что в семьях, где один из супругов работает вахтовым методом, чаще возникают конфликты, а уровень сплоченности, как правило, ниже по сравнению с семьями, где оба супруга работают в стандартном режиме [1].

3. Вахтовый режим работы одного из супругов влечет за собой изменения в распределении семейных ролей, особенно это касается ролей, связанных с ведением домашнего хозяйства и обеспечением быта [3, 5].

4. Значительное географическое расстояние между супругами, обусловленное вахтовым методом работы, препятствует полноценному осуществлению функций семьи, связанных с психологической поддержкой и удовлетворением интимных потребностей [4].

5. Трудности в реализации сексуально-эротической функции могут стать одной из причин, повышающих вероятность супружеской неверности в семьях, где практикуется вахтовый метод работы [4].

6. У обоих партнеров в семьях, где один из супругов работает вахтовым методом, могут возникать и усиливаться негативные эмоциональные переживания [2, с. 104-112; 4].

7. Работа вахтовым методом может провоцировать стрессовые состояния как у самого вахтового работника, так и у его супруга/супруги [2].

Исследования Г.Ф. Хилажевой выявляют у жен вахтовых специалистов такие проблемы, как тревожное ожидание, ревность, одиночество, повышенная

нагрузка по дому и воспитанию детей, а также чувство незащищенности [6, 7]. Мужчины, работающие вахтовым методом, могут испытывать стресс, усталость, сложности с адаптацией к смене обстановки, а также чувство вины за длительное отсутствие дома и недостаточную вовлеченность в семейные дела [2, 4]. Исследование [7] выявило, что у вахтовых работников, особенно у тех, кто занимает одну и ту же должность в течение нескольких лет без карьерного роста, наблюдается эмоциональное выгорание. Обнаружена связь между подавленным настроением и общей психологической устойчивостью рабочих к концу вахты.

С точки зрения системного подхода, семья рассматривается как взаимосвязанная система, где изменения в одном элементе (например, отсутствие одного из супругов) неизбежно влияют на все остальные элементы и систему в целом. Анализ психологического благополучия приобретает особую значимость применительно к семьям, где один из супругов занят на работе вахтовым методом, поскольку данный образ жизни сопряжен со специфическими стрессорами [1,2,4]. Рассмотрение семьи как взаимосвязанной системы позволяет понять, как изменения в одном элементе, в данном случае периодическое отсутствие одного из супругов, влияют на всю систему. Вахтовый метод выступает мощным системным фактором, воздействующим на ключевые параметры семейного благополучия.

Перечисленные проблемы и стрессовые факторы [1,2,3,4,5] неизбежно сказываются на психологическом благополучии как самих вахтовых работников, так и их супругов, а также на состоянии семьи в целом. На то, будет ли это влияние преимущественно негативным или семья сможет успешно адаптироваться и сохранить благополучие несмотря на трудности, влияет ряд факторов:

Положительные факторы: стабильный и часто более высокий уровень заработной платы, улучшение материального положения семьи; возможность для самореализации и карьерного роста вахтового специалиста (в некоторых случаях); четкий график работы и отдыха, позволяющий планировать

совместное время в межвахтовый период; своевременное возвращение работника домой согласно графику.

Отрицательные факторы: длительная разлука с семьей и связанные с ней эмоциональные трудности [4]; сложности в поддержании постоянной и глубокой коммуникации [4]; необходимость постоянной адаптации к смене ритма жизни (периоды вместе / периоды порознь) [3]; неудовлетворённость от однообразной деятельности (монотония) на вахте; недостаток социальной поддержки (особенно для супруга, остающегося дома); потенциальное возникновение или обострение конфликтов в семье из-за накопленных обид или трудностей адаптации [1].

Психологическое благополучие семьи вахтового специалиста является динамической величиной, определяемой сложным взаимодействием системных стрессоров, связанных с вахтовым методом [2, 4], и адаптационных ресурсов семьи [3]. Понимание этих механизмов критически важно для разработки эффективных программ психологической поддержки, направленных на минимизацию рисков и укрепление жизнеспособности таких семей. Основными мишенями интервенций должны стать развитие коммуникативных навыков, формирование гибкой ролевой структуры [3, 5], укрепление эмоциональной связи и сплоченности [1], а также обучение конструктивным копинг-стратегиям.

В исследовании Г.Ф. Хилажевой анализируются результаты исследования влияния временной трудовой миграции на гендерные установки и поведение супругов, проведенного в 2018 году в селах и малых городах Башкортостана [6, с. 66-70].

Исследование Г.Ф. Хилажевой, представленное в статье «Современная семья в контексте транслокальной миграции» [7], детально анализирует результаты социологического опроса 2018 года. Основной целью исследования было изучение влияния транслокальной миграции, то есть вахтового метода работы, на трансформацию института семьи в Республике Башкортостан. Для достижения этой цели были поставлены задачи: проанализировать

формирование транслокальных связей мигранта с членами семьи, исследовать гендерные установки вахтовых мигрантов и их супруг во внутрисемейных отношениях, а также оценить последствия транслокальной миграции для семьи [7, с. 68-82].

Последствия вахтовой миграции оцениваются двояко [7, с. 68-82]. С одной стороны, отмечаются положительные последствия, такие как улучшение материального положения и расширение возможностей. С другой стороны, присутствуют и отрицательные последствия: увеличение нагрузки на жен по дому и хозяйству [6, с. 66-70], сокращение времени на воспитание детей, чувство незащищенности у жен и ухудшение здоровья у вахтовиков [2, 7]. Примечательно, что большинство супругов считают, что вахтовая миграция не оказывает существенного влияния на их внутрисемейные отношения [7]. Также дается оценка общих последствий вахтовой миграции для семьи [7, с. 68-82].

В заключении, исследование Хилажевой [6, 7] приходит к выводам, что вахтовый метод работы способствует трансформации традиционных гендерных стереотипов и норм поведения, а участие в вахтовой миграции для семей является вынужденной мерой. Семьи вахтовых мигрантов демонстрируют более эгалитарные отношения, но при этом существует разрыв между гендерными установками и реальным поведением [6]. Вахтовая миграция имеет как положительные, так и отрицательные последствия для семьи [7]. Результаты социологического исследования показывают, что значительная часть семей включена в процессы транслокальной миграции, что подчеркивает важность данного явления в современном обществе [7].

Таким образом, семьи вахтовых специалистов сталкиваются с рядом специфических проблем, требующих особого внимания со стороны психологов и специалистов в области семейного консультирования.

Специфика семейных отношений при вахтовом методе работы. Вахтовый метод работы характеризуется цикличностью, включающей периоды длительного отсутствия работника дома и последующего возвращения. Это приводит к изменению привычного уклада жизни семьи, перераспределению

ролей и обязанностей [3, 5], а также возникновению ряда психологических трудностей [1, 2, 4].

Коммуникативные аспекты: длительное отсутствие одного из супругов дома затрудняет поддержание полноценной коммуникации. Ограниченные возможности личного общения могут приводить к недопониманию, накоплению обид и отчуждению [4]. Современные средства связи (телефон, видеозвонки) частично компенсируют этот недостаток, но не могут полностью заменить живое общение.

Ролевая структура семьи: в период вахты супруг, остающийся дома, вынужден брать на себя дополнительные обязанности, связанные с ведением домашнего хозяйства и воспитанием детей [3, 5, 6]. Это может приводить к перегрузке, усталости и ощущению несправедливости. По возвращении вахтового работника происходит очередное перераспределение ролей, что требует от супругов гибкости и адаптации [3].

Эмоциональная близость: длительная разлука может негативно сказываться на эмоциональной близости супругов [4]. Чувство одиночества, тревога, ревность – типичные проблемы, с которыми сталкиваются жены вахтовых специалистов [6, 7]. Важно отметить, что и сами вахтовые работники могут испытывать эмоциональный дискомфорт, связанный с отрывом от семьи и привычной обстановки [2, 4].

Сексуальные отношения: нарушение сексуально-эротической функции семьи является одной из значимых проблем в семьях вахтовых специалистов [4]. Длительное воздержание, а также психологические факторы (стресс, усталость, отчуждение) могут приводить к снижению либидо и дисгармонии в сексуальных отношениях [4].

Факторы, влияющие на успешность адаптации семьи к вахтовому методу работы. Несмотря на сложности, с которыми сталкиваются семьи вахтовых специалистов [1, 4], многие из них успешно адаптируются к данному режиму труда. На успешность адаптации влияют следующие факторы:

Личностные особенности супругов: психологическая зрелость, стрессоустойчивость, способность к адаптации, высокий уровень саморегуляции – важные качества, способствующие сохранению гармоничных отношений в условиях вахтового метода работы [2].

Качество супружеских отношений до начала вахтовой работы: крепкие, доверительные отношения, основанные на взаимопонимании и поддержке, являются прочным фундаментом для преодоления трудностей, связанных с вахтовым методом работы.

Социальная поддержка: наличие поддержки со стороны родственников, друзей, а также профессиональная психологическая помощь могут существенно облегчить адаптацию семьи к вахтовому методу работы.

Совместное планирование: важно совместно обсуждать все аспекты жизни семьи, включая распределение обязанностей [3, 5], финансовые вопросы, воспитание детей, организацию досуга. Это помогает избежать недопонимания и конфликтов [1].

Создание ритуалов: совместные ритуалы, такие как регулярные телефонные звонки, отправка сообщений, совместный просмотр фильмов онлайн, помогают поддерживать эмоциональную связь и чувство близости, несмотря на расстояние.

Психологическое сопровождение семей вахтовых специалистов. Психологическое сопровождение семей вахтовых специалистов должно быть направлено на решение следующих задач:

- повышение психологической компетентности супругов в вопросах семейных отношений, коммуникации [4], управления стрессом [2];
- развитие навыков конструктивного решения конфликтов [1];
- поддержание эмоциональной близости и гармонизация сексуальных отношений [4];
- формирование адекватных стратегий адаптации к вахтовому методу работы [3].

Индивидуальное и семейное консультирование может помочь супругам разобраться в своих чувствах, выявить и решить проблемы в отношениях [1, 4], найти ресурсы для адаптации к вахтовому методу работы [3].

Вахтовый метод работы оказывает существенное влияние на супружеские отношения, создавая как определенные трудности [1,2,4], так и возможности для развития. Семьи вахтовых специалистов нуждаются в особом внимании и психологической поддержке. Комплексный подход, включающий информирование, консультирование, тренинги и психотерапию, может способствовать укреплению семейных отношений и повышению качества жизни супругов. Важно отметить необходимость дальнейших исследований в данной области [1, 3, 5, 7], направленных на разработку эффективных программ психологического сопровождения семей вахтовых специалистов.

Список источников

1. Андрухович, В.А. Супружеские отношения при работе одного из супругов вахтовым методом / В.А. Андрухович, Н.Н. Симонова // Психология и современный мир. Материалы заочной Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Архангельск: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. –2020. – С. 96-100.
2. Акимов, А.М. Некоторые факторы хронического социального стресса у мужчин, занятых экспедиционно-вахтовой формой труда на арктических территориях тюменского региона (пилотное исследование) / А.М. Акимов // Сибирский научный медицинский журнал. – 2023. – Т. 43. – № 3. – С. 104-112.
3. Васильева, Н.В. Взаимосвязь особенностей ролевой структуры семьи и социально-психологической адаптированности вахтового работника / Н.В. Васильева // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018005645> (дата обращения: 17.03.2025).

4. Прынков, М.В. Особенности супружеских отношений в семьях вахтовых специалистов / М.В. Прынков // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 501-504.

5. Федотова, А.Н. Изучение семейных отношений специалистов, работающих вахтовым методом в трудах отечественных ученых / А.Н. Федотова // Психология, социология и педагогика. – 2016. – № 4 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2016/04/6703> (дата обращения: 16.01.2025).

6. Хилажева, Г.Ф. Влияние временной трудовой миграции на гендерные установки и поведение супругов (некоторые результаты социологического исследования в селах и малых городах Башкортостана) / Г.Ф. Хилажева // III Римашевские чтения. Сбережение населения России: здоровье, занятость, уровень и качество жизни. Сборник материалов международной научно-практической конференции // ИСЭПН ФНИСЦ РАН (отв. ред. Локосов В.В., ред. О.А. Ефанова). Москва, ООО «Фабрика Офсетной Печати». – 2020. – С. 66-70.

7. Хилажева, Г.Ф. Современная семья в контексте транслокальной миграции (на примере семей вахтовых мигрантов Башкортостана) / Г.Ф. Хилажева // Женщина в российском обществе. – 2021. – № 1. – С. 68-82.

УДК 159.99

Гиндулина Людмила Витальевна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹lyudmilagindulina@mail.ru,

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Гиндулина Людмила

Витальевна, lyudmilagindulina@mail.ru

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ

Аннотация. Исследование копинг-стратегий у старшеклассников при выборе профессии представляет собой актуальную и значимую задачу, имеющую практическое применение. В условиях современного мира, характеризующегося нарастанием стрессовых факторов и ускорением темпа жизни, становится всё более важным обучать школьников эффективным способам справляться с трудностями. Эта тема актуальна для всех возрастных групп, но особенно остро стоит вопрос о стратегиях преодоления стрессовых ситуаций для старшеклассников при выборе профессии. В связи с этим, для оказания эффективной психологической помощи этой возрастной группе необходимо изучить особенности их копинг-стратегий. В статье представлены результаты исследования копинг-стратегий старшеклассников (юношей и девушек) при выборе профессии. Выявлены статистически значимые различия по шкалам: *дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, поиск социальной поддержки и положительная переоценка*. Дезадаптивные копинги *дистанцирование: самоконтроль, бегство-избегание* показывают, что девушки в стрессовых ситуациях чаще, чем юноши, склонны заикливаться на негативных мыслях, поддаваться тревоге и катастрофизировать. Адаптивные копинги: *поиск социальной поддержки и положительная переоценка* демонстрируют, что девушки чаще, чем юноши, ищут социальной поддержки, используют внешние ресурсы для разрешения проблемной ситуации, рассматривая препятствия как возможность для личностного роста.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс, поддержка, анализ, старшеклассники, выбор профессии, справление, психологическая помощь, трудности.

Gindulina Lyudmila Vitalievna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²,

^{1,2} *Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russia*

¹*lyudmilagindulina@mail.ru,*

²*2230659@mail.ru*

Corresponding author: Lyudmila V. Gindulina, lyudmilagindulina@mail.ru

COPY STRATEGIES AS A KEY FACTOR IN CHOOSING A PROFESSION FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Annotation. The study of coping strategies in high school students when choosing a profession is an actual and significant task that has practical application. In the conditions of the modern world, characterized by increasing stress factors and accelerated pace of life, it becomes more and more important to teach schoolchildren effective ways of coping with difficulties. This topic is relevant for all age groups, but the issue of coping strategies for high school students in choosing a profession is particularly acute. In this regard, in order to provide effective psychological help to this age group it is necessary to study the features of their coping strategies.

The article presents the results of the study of coping-strategies of high school students (boys and girls) when choosing a profession. Statistically significant differences were revealed on the following scales: distancing, self-control, escape-avoidance, search for social support and positive revaluation. Disadaptive coping distancing: self-control, escape-avoidance show that girls in stressful situations more often than boys tend to dwell on negative thoughts, succumb to anxiety and catastrophize. Adaptive coping: search for social support and positive reappraisal demonstrate that girls more often than boys seek social support, use external resources to solve a problem situation, considering obstacles as an opportunity for personal growth.

Keywords: coping strategies, coping behavior, stress, support, analysis, high school students, career choice, coping, psychological help, difficulties.

Выбор профессии – это не просто процесс, это важный и порой судьбоносный этап, который оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. В мире, где постоянно происходят изменения, а профессиональные тенденции меняются с невероятной скоростью,

старшеклассники сталкиваются со специфическими вызовами. Старшеклассники должны не только понимать свои желания и склонности, но и анализировать текущее состояние рынка труда, чтобы сделать рациональный выбор. Юношам и девушкам важно использовать структурированный подход к выбору профессии, что поможет сохранить ясность мыслей, избежать ненужного волнения и осознанно подходить к построению своего карьерного пути [1].

Понимание особенностей копинг-стратегий при выборе профессии у старшеклассников является важным аспектом для педагогов и консультантов, работающих с молодежью, который может помочь в разработке программ по профориентации, учитывающих индивидуальные особенности учащихся и способствующих более осознанному выбору профессии [2].

Первым, кто проявил интерес к проблеме совладающего поведения (копинг-поведения) в данной научной области и ввёл понятие «копинг», был А. Маслоу. Затем продолжили изучение такие учёные, как Р. Лазарус и С. Фолкман. В отечественной психологии изучение поведения личности в стрессе изучалось в основном в контексте преодоления экстремальных ситуаций [5].

В целом, понятие копинг применяется в психологии для описания свойственных способов поведения людей в разнообразных сложных жизненных и профессиональных ситуациях. Конечной целью данного поведения и вместе с тем критерием его эффективности можно считать снижение стрессогенного влияния ситуации, то есть преодоление её и выход на нормальный уровень функционирования. Копинг-поведение осуществляется с помощью копинг-стратегий. На выбор таких стратегий оказывают воздействие различные факторы, такие как возрастные и гендерные характеристики. Существуют адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии. Адаптивные копинг-стратегии представляют собой эффективные методы преодоления стрессовых ситуаций и решения возникающих проблем. Дезадаптивные копинг-стратегии, напротив, могут усугублять стрессовые состояния и приводить к дестабилизации [4].

Для выявления различий копинг-стратегий юношей и девушек был использован опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [3].

Исследование проводилось на базе МАОУ «Башкирский лицей № 2» имени Гали Газетдиновича Ибрагимова в городе Уфа Республики Башкортостан, в котором приняли участие 40 юношей и 40 девушек.

В рамках исследования на первом этапе была использована методика опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса. На втором этапе был применен метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок для выявления различий между использованием копинг-стратегий у старшеклассников (юношей и девушек). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели статистической оценки различий показателей копинг-стратегий у юношей (n=40) и девушек (n=40)

Шкалы	Средние значения шкал		Уровень значимости по U-критерию Манна-Уитни	Различия статистически достоверны (p)
	1 группа (юноши старшеклассники (n=40))	2 группа (девушки старшеклассники (n=40))		
Конфронтация (адаптивный копинг)	7	7	751	-
Дистанцирование (дезадаптивный копинг)	8	11	427	0,01**
Самоконтроль (дезадаптивный копинг)	10	13	512	0,02*
Поиск социальной поддержки (адаптивный копинг)	9	11	646	0,06*
Принятие ответственности (дезадаптивный копинг)	6	7	698	-
Бегство-избегание (дезадаптивный копинг)	11	13	603	0,02*

Планирование решения проблемы (адаптивный копинг)	11	12	648	-
Положительная переоценка (адаптивный копинг)	11	14	478	0,001**

Примечание: * – различия статистически значимы при уровне значимости $p \leq 0,05$

** – различия статистически значимы при уровне значимости $p \leq 0,01$

Статистически значимые различия получены по следующим шкалам: *дистанцирование, самоконтроль, бегство-избегание, поиск социальной поддержки и положительная переоценка:*

– *дистанцирование* (8;11 при $p=0,01$). Девушки чаще, чем юноши, допускают негативные мысли, поддаются тревоге, не пытаются осознать, что именно в этой ситуации вызывает беспокойство, и не стараются преодолеть это состояние;

– *самоконтроль* (10;13 при $p=0,02$) Девушки чаще испытывают страх перед раскрытием своих истинных чувств, что связано с чрезмерной самокритичностью, которая может приводить к чрезмерному контролю над своим поведением;

– *бегство-избегание* (11;13 при $p=0,02$). Девушки чаще, чем юноши, уходят от реальности, отрицают или фантазируют о наличии проблемы;

– *поиск социальной поддержки* (9;11 при $p=0,06$). Девушки чаще, чем юноши, обращаются за помощью и поддержкой к коллегам, друзьям, родным и знакомым, когда сталкиваются со стрессовыми ситуациями;

– *положительная переоценка* (11;14 при $p=0,001$). Девушки более успешно преодолевают негативные эмоции путем переосмысления проблемной ситуации и восприятия ее как стимула для личностного роста.

Таким образом, девушки чаще используют как адаптивные, так и дезадаптивные копинги при выборе профессии. Полученные результаты можно применять в рамках планирования профориентационных мероприятий для старшеклассников в средних общеобразовательных организациях с учетом реализации единой модели профориентации и оценки эффективности проведения мероприятий.

Список источников

1. Каракулова, О.В. Профориентация современных подростков: постановка проблемы / О.В. Каракулова, Н.А. Буравлева // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2024. – № 2 (68). – С. 102-114.
2. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы. изд. 2-е, исправленное, дополненное. / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.
3. Паниных, Г.В. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий с личностными характеристиками девушек и юношей старшего школьного возраста / Г.В. Паниных // Вестник Прикамского социального института. – 2020. – № 2. – С. 53-56.
4. Пономарева, И.В. Защитно-совладающее поведение в подростковом и юношеском возрасте / И.В. Пономарева. // Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2021. – № 2(38). – С. 150-157.
5. Формирование ответов на большие вызовы в контексте психолого-педагогической науки: сб. науч. ст. по материалам VII всерос. молодеж. науч.-практ. конф., 12 апр. 2024 г: сборник научных трудов. – Шадринск: ШГПУ. – 2024. – С. 489-495.

УДК-159.9

Головко Ксения Владимировна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹kgolovko21@gmail.com

²yanisova-rita@yandex.ru,

*Автор, ответственный за переписку: Головки Ксения Владимировна,
kgolovko21@gmail.com*

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологических особенностей эмоциональных состояний женщины в период беременности. Беременность может вызывать ряд негативных психоэмоциональных состояний, которые влияют на поведение беременных женщин. В этой связи актуальной и необходимой является коррекционно-профилактическая работа по снижению проявлений негативных эмоциональных состояний. Такая работа способствует формированию психологической готовности к осознанному материнству, а также позволяет снизить количество осложнений во время беременности и родов. В этой связи становится актуальным вопрос изучения изменений психоэмоциональных состояний женщин в период беременности и поиска новых практических методов психологической работы с беременными женщинами. Исследование психоэмоциональной сферы женщин в период беременности, измерение уровня тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности и других показателей обосновывает необходимость разработки методов коррекции эмоциональных состояний женщины. Беременные женщины нуждаются в проведении профилактических мероприятий с целью повышения показателей психологического здоровья личности. Данные исследования помогут в разработке психокоррекционных мероприятий, которые будут глубинно воздействовать на эмоциональное состояние беременной женщины, способствуя благоприятному течению беременности.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, женщина в период беременности, беременность, способ коррекции, нарушения, роды, психокоррекционные мероприятия, диагностика, течение беременности, материнство.

Golovko Ksenia Vladimirovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir Generally Accepted Pedagogical University named after M.

Akmulla, Ufa, Russia

¹kgolovko21@gmail.com

²yanisova-rita@yandex.ru,

Corresponding author: Kseniya V. Golovko, kgolovko21@gmail.com

RESEARCH OF EMOTIONAL DISORDERS OF WOMEN DURING PREGNANCY

Annotation. This article presents the results of a study of the psychological characteristics of a woman's emotional states during pregnancy. Pregnancy can cause a number of negative psychoemotional conditions that affect the behavior of pregnant women. In this regard, corrective and preventive work to reduce the manifestations of negative emotional states is urgent and necessary. Such work contributes to the formation of psychological readiness for conscious motherhood, and also helps to reduce the number of complications during pregnancy and childbirth. In this regard, the issue of studying changes in the psycho-emotional states of women during pregnancy and the search for new practical methods of psychological work with pregnant women becomes urgent. The study of the psychoemotional sphere of women during pregnancy, measuring the level of anxiety, frustration, aggression, rigidity and other indicators substantiates the need to develop methods for correcting a woman's emotional states. Pregnant women need to take preventive measures to improve their psychological health. These studies will help in the development of psychocorrective measures that will profoundly affect the emotional state of a pregnant woman, contributing to a favorable course of pregnancy.

Key words: emotional state, a woman during pregnancy, pregnancy, method of correction, disorders, childbirth, psychocorrective measures, diagnosis, course of pregnancy, motherhood.

Исследователи рассматривают беременность как время эмоционального кризиса, стресса, поворотного пункта, или как некий вид болезни, навязанный женщине.

С точки зрения Д. Пайнз, беременность, в особенности, первая – это кризисная точка в поиске своей женской идентичности [5]. По определению отечественных авторов, беременность представляет собой физиологический процесс развития в женском организме оплодотворенной яйцеклетки, в результате которого формируется плод, способный в дальнейшем к внеутробному существованию. С.Л. Полчанова считает, что беременность представляет собой качественно новое состояние организма, требующее максимальной работы всех органов и систем [4]. В.И. Брутман, Н.П. Лалочкина, Л.Н. Собчик рассматривают беременность как состояние напряжения, при котором обнаруживаются адаптационные реакции со стороны органов и систем, переводящие организм на другой уровень функционирования, определяемый как «норма беременности» [1].

Согласно Герасимовой Т.Г. [2] беременность вызывает ряд негативных психоэмоциональных состояний, которые влияют на поведение беременных женщин. В этой связи актуальной и необходимой является коррекционно-профилактическая работа по снижению проявлений негативных эмоциональных состояний. По мнению автора, такая работа способствует формированию психологической готовности к осознанному материнству, а также позволяет снизить количество осложнений во время беременности и родов. В этой связи становится актуальным вопрос изучения изменений психоэмоциональных состояний женщин в период беременности и поиска новых практических методов психологической работы с беременными женщинами.

Беременность является чрезвычайно сильным эмоциональным фактором в жизни женщины, оказывающим глубокое влияние на всю ее психосоматическую организацию. Беременность влияет как на физиологические процессы, так и на психическую деятельность.

Физиологические процессы в течение беременности изучаются достаточно интенсивно, а психическая сфера при беременности, особенно психическое состояние беременных женщин, требует углубленного изучения. На важность междисциплинарного подхода к данным проблемам также указывали многие отечественные клиницисты. Речь идет о форме медицинского мышления, допускающего, что не только психические заболевания, но и такие психические факторы, как отрицательные эмоции, психическое напряжение, психическое утомление, тревога, депрессии и др. могут являться этиологическим фактором возникновения осложнений в период беременности и родов. Психологическое сопровождение беременной женщины и использование психокоррекционных методик является актуальным направлением на сегодняшний день.

Наше исследование направлено на изучение эмоциональных нарушений женщин в период беременности. В исследовании приняли участие 36 женщин детородного возраста. Выборку составили 36 беременных женщин в возрасте от 25 до 42 лет на сроке беременности от 7 до 40 недель.

Для исследования состояния беременных женщин были задействованы следующие методики исследования, такие как методика «Самооценка психических состояний» Айзенк Г. (первичная психодиагностика), опросник «Самочувствие, активность, настроение (САН)» (Доскин В.А. и др.), методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (Изард К.), методика «Самооценка эмоциональных состояний» (Уэссман А., Рикс Д.), «Тест отношений к беременности» И. В. Добряков.

С помощью методики «Самооценка психических состояний» мы можем определить общее состояние диагностируемых. Нами был рассчитан уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности женщин в период беременности. Проведя исследование, было выявлено, что средний показатель всех испытуемых уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности находится на среднем уровне (показатель больше 7).

У 67% испытуемых уровень тревожности на среднем уровне, при этом 17% имеют показатели, равные 13 и 14 – приближенные к высокому уровню тревожности. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Показатель уровня фрустрации у 67% беременных женщин находится на среднем уровне и 3% имеют высокие показатели – проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т.п.

При исследовании уровня агрессивности было выявлено, что 67% беременных женщин имеют средний показатель уровня агрессивности, при этом 5,6% имеют показатели, равные 13, 14 – приближенные к высокому показателю уровня агрессивности.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки – 50% беременных имеют средний уровень, у 6% диагностируемых ригидность на высоком уровне.

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что некоторые диагностируемые беременные женщины имеют нарушения эмоционального состояния, проявляющиеся в высоком уровне тревожности. Этот факт свидетельствует о необходимости коррекции данной сферы.

Результаты диагностики по шкале фрустрации свидетельствуют о том, что большинство беременных женщин имеют показатель на среднем уровне (53%) и 3% имеют высокий уровень фрустрации. Показатель свидетельствует о затруднении прорабатывать фрустрирующие жизненные обстоятельства (в данном случае, речь, возможно, идет о беременности).

Результаты диагностики агрессивности беременных женщин свидетельствуют, что большинство (67%) имеет средний показатель уровня агрессивности, но среди них 5,6% имеют показатели, приближенные к

высокому уровню. Это также говорит о необходимости проработки данной сферы.

Самые высокие показатели у беременных по шкале ригидности – 50% имеют средний уровень и 6% – высокий показатель. Беременные с трудом перестраивают свое поведение в условиях изменения ситуации и также нуждаются в психологической помощи с целью коррекции данного показателя.

По результатам диагностики можно сделать вывод о необходимости проведения профилактических и коррекционных мероприятий для беременных женщин, имеющих неблагоприятные для психологического здоровья личности показатели.

Проводя диагностику состояния беременных женщин по методике САН было выявлено, что средние показатели по каждой шкале – самочувствие, активность, настроение равны 4.3, 4.5 и 4.7 соответственно, что, в целом, свидетельствует о благоприятном состоянии беременных. Однако, 39% беременных женщин имеют показатели ниже 4, что говорит о неблагоприятном состоянии испытуемых.

Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела). В нашем исследовании 39% беременных женщин имеют нарушения показателя уровня самочувствия.

Также 33% испытуемых беременных женщин имеют низкие показатели уровня активности (ниже 4), что свидетельствует о неблагоприятном состоянии.

Настроение, будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера. В данном случае, 53% беременных имеют

показатели выше 5, что говорит о том, что у них доминирует, в основном, хорошее настроение. Но также есть и те, у кого настроение на низком уровне – 28%. К ним необходимо применить коррекционные программы, которые помогут нормализовать уровень настроения.

Также нами было проведено исследование эмоциональных отклонений и выявление доминирующих эмоций, оценки наличия или отсутствия депрессивных симптомов и депрессии в целом по методике «Дифференциальные шкалы эмоций» (Изард К.).

Проведя исследование, было выявлено, что 11,1% испытуемых редко испытывает радость, 16,7% – редко испытывают интерес, 38,9% – редко испытывают удивление. Остальные испытывают чаще, т.е. преобладающими все же являются такие положительные эмоции, как радость, интерес и удивление.

Также было выявлено, что у 83% испытуемых самочувствие отвечает положительному (гипертимному) полюсу, 17% имеют отрицательный (дистимный, с пониженным настроением) полюс. Очень низкого коэффициента самочувствия не выявлено, т.е. можно предположить отсутствие депрессии у испытуемых.

Проведя исследование по определению типа отношения к беременности, было выявлено, что явно выраженный оптимальный тип преобладает всего у 5,6% респонденток, который проявляется в ответственности, но без излишней тревоги относящихся к своей беременности. Оптимальный тип способствует формирования гармоничного типа семейного воспитания ребенка. Среди всех испытуемых оптимальный тип имеют всего 5,6%, в остальных случаях имеются отклонения от нормы.

Гипогестогнозический тип также преобладает у 5,6% испытуемых, согласно автору методики [3] беременность у этого типа часто незапланированная и застает врасплох, они не склонны менять жизненные стереотипы, у них не хватает времени полноценно уделять внимание беременности, посещать врачей и соблюдать рекомендации.

В остальных случаях можно говорить о смешанном типе отношения к беременности. Преобладание признака эйфорического типа выражается в том, что беременность нередко становится средством манипулирования, способом изменения отношений с мужчиной и преследования своих целей. При этом, согласно автору теста при проявлении данного типа отношений к беременности, декларируется чрезмерная любовь к будущему ребенку, возникающие недомогания преувеличиваются.

Наши результаты согласуются с результатами исследования Герасимовой Т.Г. [2], которая также отмечала, что в период беременности происходят изменения в психическом состоянии беременной женщины: повышается тревожность, раздражительность, снижается адаптированность, стрессоустойчивость.

Проведя данное исследование с использованием разных методик, можно сделать вывод, что эмоциональное состояние беременных женщин является нестабильным и имеет некоторые нарушения. Беременные женщины нуждаются в проведении профилактических и психокоррекционных мероприятий с целью повышения показателей психологического здоровья личности. Данные исследования помогут в разработке психокоррекционных мероприятий, которые будут глубинно воздействовать на эмоциональное состояние беременной женщины, способствуя благоприятному течению беременности.

Список источников

1. Брутман, В.И. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери / В.И. Брутман, А.Я. Варга, И.Ю. Хамитова // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 79-87.
2. Герасимова, Т.Г. Психические состояния беременных женщин и их коррекция в условиях специально организованного обучения: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Герасимова Татьяна Геннадьевна. – Иркутск, 2003. – 18 с.

3. Добряков, И.В. Перинатальная психология / И.В. Добряков. – СПб.: Питер, 2010. – 234 с.
4. Ланцбург, М.Е. Раскрытие темы родов в групповой подготовке к родам в роддоме. Перинатальная психология и медицина / М.Е. Ланцбург. – СПб., 2001. – 23 с.
5. О вашем здоровье, женщины / Под ред. В.И. Кулакова, М.: Медицина, 1991. – 224 с.

УДК-159.99

Гомес Айноа Рауиловна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

¹²Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

¹ainoa.psy@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Гомес Айноа Рауиловна

ainoa.psy@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К БРАКУ КАК ФАКТОР СТАБИЛЬНОСТИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. В статье представлено эмпирическое исследование психологической готовности к браку как важного фактора стабильности семейных отношений. Исследование охватывает 30 пар, находящихся на разных стадиях подготовки к браку, и направлено на выявление взаимосвязей между уровнем психологической готовности и такими аспектами, как удовлетворенность отношениями, уровень конфликтности и общая стабильность брака. В ходе исследования использовались количественные и качественные методы: анкетирование и глубинные интервью.

Исследование проводилось в условиях, обеспечивающих конфиденциальность и комфорт для участников. Анкетирование проходило в спокойной обстановке, где пары могли сосредоточиться на ответах. Глубинные

интервью проводились в удобных для участников местах, таких как нейтральные пространства, что способствовало открытости и искренности в ответах.

В ходе исследования были выявлены несколько ключевых факторов, влияющих на уровень психологической готовности к браку. К ним относятся: личностные характеристики (например, эмоциональная стабильность, уровень самосознания), а также семейный опыт и социальные условия.

На основе полученных данных были предложены рекомендации для практиков в области психологии и консультирования:

Ключевые слова: психологическая готовность к браку, стабильность семейных отношений, удовлетворенность отношениями, уровень конфликтности, личностные характеристики, семейный опыт, социальные условия.

Gomes Ainhoa Rauilovna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹ ainoa.psy@mail.ru

² makmom777@yandex.ru

*The author responsible for the correspondence is Gomez Ainoa Rauilovna
ainoa.psy@mail.ru*

RESEARCH ON PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MARRIAGE AS A FACTOR OF STABILITY IN FAMILY RELATIONS

Annotation. This article presents an empirical study of psychological readiness for marriage as an important factor in the stability of family relationships. The study encompasses 30 couples at different stages of preparing for marriage and aims to identify the relationships between the level of psychological readiness and aspects such as relationship satisfaction, conflict levels, and overall marital stability. Quantitative and qualitative methods were used in the research: surveys and in-depth interviews.

The study was conducted in conditions that ensured confidentiality and comfort for the participants. The surveys were carried out in a calm environment where couples could focus on their answers. In-depth interviews were conducted in convenient locations for the participants, such as neutral spaces, which facilitated openness and sincerity in their responses.

The study identified several key factors influencing the level of psychological readiness for marriage. These include: personal characteristics (for example, emotional stability, level of self-awareness), as well as family experience and social conditions. Based on the data obtained, recommendations were proposed for practitioners in the field of psychology and counseling.:

Key words: psychological readiness for marriage, stability of family relationships, relationship satisfaction, conflict levels, personal characteristics, family experience, social conditions.

Психологическая готовность к браку представляет собой многогранное явление, которое включает в себя эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. В научной литературе подчеркивается, что высокая степень готовности к браку способствует не только удовлетворенности отношениями, но и снижению конфликтности [2]. Исследования показывают, что пары, обладающие высокой психологической готовностью, чаще демонстрируют навыки эффективного общения и совместного решения проблем, что, в свою очередь, способствует стабильности их отношений.

Эмоциональная готовность включает способность осознавать и управлять своими эмоциями, а также развивать эмпатию к партнеру. Исследования показывают, что пары с высокой эмоциональной зрелостью лучше справляются с конфликтами и стрессом, что повышает удовлетворенность отношениями [3]. Эмоциональная поддержка и взаимопонимание укрепляют связь между партнерами и снижают уровень конфликтности.

Когнитивная готовность включает осознание аспектов совместной жизни, таких как финансовые обязательства и воспитание детей. Пары, активно

обсуждающие эти вопросы, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности и меньшую частоту конфликтов [6]. Критическое мышление и способность к совместному решению проблем играют важную роль в успешной адаптации к семейной жизни.

Поведенческая готовность включает навыки общения и взаимодействия. Эффективное общение, основанное на открытости и честности, является основой доверительных отношений. Пары, работающие над улучшением своих коммуникативных навыков, имеют более высокие показатели удовлетворенности и стабильности [4]. Готовность к компромиссам также важна для решения возникающих проблем.

Семейный опыт, полученный в детстве, значительно влияет на психологическую готовность к браку. Пары, выросшие в семьях с положительными моделями отношений, демонстрируют более высокие показатели готовности и удовлетворенности [5]. Негативный опыт, связанный с конфликтами и разводами, может привести к страху перед обязательствами и снижению уверенности в способности строить здоровые отношения.

Важным аспектом измерения психологической готовности является выбор подходящих инструментов. Существует несколько известных инструментов для оценки психологической готовности, таких как «Индекс психологической готовности к браку» и «Самооценка психологической готовности» [1].

Для достижения поставленных целей было проведено исследование с участием 30 пар в возрасте от 30 до 40 лет. Участники были выбраны случайным образом из различных социальных групп. Исследование включало два этапа: на первом этапе проводилось анкетирование с использованием стандартизированных шкал для оценки уровня психологической готовности к браку и уровня удовлетворенности отношениями. На втором этапе были проведены глубинные интервью с 30 парами для более глубокого понимания их опыта и восприятия психологической готовности. Глубинные интервью проводились с использованием полуструктурированного подхода, что позволяло участникам свободно делиться своими мыслями и чувствами, а

также обеспечивало возможность исследователю задавать уточняющие вопросы.

Анализ данных показал значительную корреляцию между уровнем психологической готовности и удовлетворенностью отношениями ($r = 0.72$). Пары с высокой степенью готовности отмечали меньшую частоту конфликтов ($p < 0.01$) и более высокую степень взаимопонимания ($M = 8.7$ из 10). Глубинные интервью выявили несколько ключевых тем: эмоциональная поддержка друг друга, открытость в общении и совместное решение проблем были названы участниками как важнейшие элементы их психологической готовности.

Кроме того, исследование показало, что пары с положительным семейным опытом в детстве демонстрируют более высокие показатели психологической готовности ($M = 9.0$ из 10), что подчеркивает влияние раннего опыта на формирование отношений во взрослом возрасте. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что высокая степень психологической готовности способствует стабильности семейных отношений.

Таким образом, психологическая готовность к браку представляет собой комплексное явление, включающее эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты, которые взаимосвязаны и влияют на качество семейных отношений. Понимание этих компонентов критически важно для разработки эффективных программ подготовки к браку и консультирования, направленных на повышение качества семейной жизни и снижение конфликтности. В условиях современного общества, где уровень разводов остается высоким, исследование факторов, способствующих стабильности семейных отношений, становится особенно актуальным и требует дальнейшего научного осмысления и практического применения.

Список источников

1. Амитай, Н. Как подготовиться к счастливому браку / Н. Амитай, В. Хебер. – Москва. – АСТ, 2010. – 212 с.

2. Бауком, Д.Х. Когнитивно-поведенческая терапия брака / Д.Х. Бауком, Н.Б. Эпштейн // Нью-Йорк. – Гилфорд Пресс. –1990. – С. 1-2.
3. Готтман, Дж.М. Что предсказывает развод? Взаимосвязь между процессами в браке и его результатами / Дж.М. Готтман. – Хиллсдейл, Нью-Джерси, Лоуренс Эрлбаум Ассошиэйтс, 1994. – 241 с.
4. Джонсон, С.М. Практика эмоционально ориентированной терапии для пар: создание связи / С.М. Джонсон. – Нью-Йорк. –Рутледж, 2004. – 416 с.
5. Кобак, Р. Привязанность в позднем подростковом возрасте: рабочие модели, регуляция аффекта и представления о себе и других / Р. Кобак, А. Сири // Журнал личности и социальной психологии. – 1988. – С. 733-740.
6. Маркман, Х.Дж. Борьба за ваш брак: проверенная программа для пар / Х.Дж. Маркман, С.М. Стэнли, С.М. Блумберг. – Калифорния, Сан-Франциско, Джосси-Басс, 2010. – 499 с.

УДК-159.9

Гончарова Анна Борисовна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹gn.annaa@yandex.ru

²maktom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Гончарова Анна Борисовна,

gn.annaa@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И УРОВНЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА И УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У МАГИСТРОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема экзаменационного стресса среди студентов и его взаимосвязь с личностными качествами и учебной мотивацией. Экзаменационный стресс является распространенной проблемой среди студентов, влияющей на их успеваемость и общее самочувствие. В условиях роста проблем со здоровьем студентов,

актуальность этих вопросов становится особенно высокой. Обзор существующих исследований показывает негативные последствия экзаменационного стресса, включая физиологические, когнитивные и эмоциональные аспекты. Исследование, проведенное среди магистров, использовало многофакторный опросник 16PF для оценки личностных качеств и тест на учебный стресс для определения уровня стресса. Результаты показали, что большинство студентов испытывают низкий уровень стресса, а также значительное преобладание мотивов, связанных с приобретением знаний и овладением профессией. Студенты с высокой учебной мотивацией показали более низкий уровень стресса и лучшие академические результаты. Выводы подчеркивают необходимость учета личностных особенностей студентов при разработке программ по снижению экзаменационного стресса и улучшению учебной мотивации.

Ключевые слова: личностные качества, экзаменационный стресс, учебная мотивация, студент, самооценка, побуждение личности, образование.

Goncharova Anna Borisovna¹, Makushchikina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹gn.annaa@yandex.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Anna B. Goncharova, gn.annaa@yandex.ru

RESEARCH OF RELATIONSHIP OF PERSONAL QUALITIES WITH LEVEL OF EXAMINATION STRESS AND EDUCATIONAL MOTIVATION IN MASTERS OF PROFILE "FAMILY PSYCHOLOGY"

Annotation. This article discusses the current problem of examination stress among students and its relationship with personal qualities and learning motivation. Exam stress is a common problem among students, affecting their performance and overall well-being. With the growth of student health problems, the relevance of these issues becomes especially high. A review of existing research shows the negative effects of exam stress, including physiological, cognitive and emotional aspects. The

study, conducted among masters, used a multivariate 16PF questionnaire to assess personality traits and a learning stress test to determine stress levels. The results showed that most students experience low levels of stress, as well as a significant predominance of motives associated with the acquisition of knowledge and mastery of the profession. Students with high academic motivation showed lower stress levels and better academic outcomes. The findings highlight the need to consider students' personality traits when designing programs to reduce exam stress and improve learning motivation.

Key words: personality traits, exam stress, learning motivation, student, self-esteem, personality drive, education.

Экзаменационный стресс – распространенное явление среди студентов, негативно влияющее на успеваемость и общее самочувствие. Настоящее исследование направлено на изучение взаимосвязи между личностными качествами, уровнем экзаменационного стресса и учебной мотивацией у студентов.

В связи с ростом числа проблем, связанных с ухудшением физического и психического здоровья студентов вузов, изучение стресса, вызванного экзаменами, становится особенно важным. Обзор научных работ показывает, что академическому и экзаменационному стрессу посвящено значительное количество исследований, в которых рассматриваются типичные негативные последствия чрезмерной учебной нагрузки, влияющие на здоровье студентов.

Выделяют три ключевых аспекта экзаменационного стресса: физиологический, когнитивный и эмоциональный. Когнитивный аспект подразумевает мыслительную деятельность, охватывающую ситуацию тестирования и её возможное воздействие на личные и внешние факторы, включая размышления о последствиях провала, тревогу по поводу атмосферы на экзамене и потерю уверенности в собственных силах. Установлена сильная связь между успеваемостью студентов и возникновением неблагоприятных когнитивных последствий экзаменационного стресса. Эмоциональный аспект

проявляется в физиологическом состоянии тревоги, приводящем к напряжению, страху и нервозности. Физический аспект включает в себя характерные телесные реакции на тревогу, такие как дискомфорт в желудке, учащенное сердцебиение, тошнота и повышенное потоотделение. Демографические факторы (возраст, пол, этническая принадлежность, образ жизни) также оказывают влияние на уровень тревожности [4].

Люди, отличающиеся вспыльчивостью, неприязнью, скептицизмом и раздражительностью, чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями. В то время как общительные, дружелюбные и обладающие чувством юмора личности демонстрируют большую устойчивость к жизненным трудностям. Согласно исследованию с участием 300 выпускников Гарварда, люди с развитым чувством юмора легче адаптируются к стрессу и живут дольше. Многие ученые подчеркивают, что структура самооценки личности оказывает существенное влияние на характер реакций в ситуациях эмоционального напряжения. Считается, что люди с изначально низкой самооценкой, как правило, проявляют большую тревожность (как субъективно, так и объективно), чем люди с адекватной самооценкой. Например, при сдаче экзаменов высокая самооценка и уверенность в успехе приводят к снижению активности симпатической нервной системы в сравнении со студентами, неуверенными в себе [5].

Исследование учебной мотивации студентов показывает, что успешность учебного процесса тесно связана с уровнем мотивации студентов. Внутренняя мотивация, основанная на личном интересе и стремлении к саморазвитию, способствует активной учебной деятельности и достижению высоких результатов. Развитие внутренней мотивации может быть стимулировано созданием поддерживающей учебной среды, поощрением самостоятельности и самореализации студентов [1].

Нами было проведено исследование личностных качеств и уровня экзаменационного стресса и учебной мотивации у магистров.

Личностные качества оценивались с помощью многофакторного личностного опросника 16PF (Р.Кеттелл). Данный опросник является одним из наиболее распространенных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Методику разработал Реймонд Кеттелл, автор одной из теорий личности, согласно которой люди отличаются друг от друга по набору и степени выраженности у них отдельных независимых черт. В процессе экспериментальных исследований Кеттелл выявил 16 биполярных личностных черт (факторов), степень развитости которых можно измерить с помощью опросника [3]. По результатам многофакторного личностного опросника 16PF (Р.Кеттелл) выявлены следующие характеристики личностных качеств студентов: студенты демонстрируют развитые коммуникативные навыки, у них преобладает высокий уровень интеллектуального развития, отмечается эмоциональная стабильность и устойчивость. Студенты спокойны, проявляют самоконтроль. Тревожность находится в пределах нормы, не оказывая негативного влияния на поведение и деятельность.

Уровень экзаменационного стресса измерялся с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых, который позволяет оценивать когнитивные, поведенческие, эмоциональные и вегетативные признаки стресса [5]. Согласно данной методики, у 80% студентов показатель стресса от 0 до 5 баллов, что означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует. У 20% студентов показатель от 6 до 12 баллов означает, что данные студенты испытывают умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации. Таким образом, можно говорить о том, что все опрошенные студенты не испытывают сильный стресс.

Учебная мотивация оценивалась с использованием методики изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильина. Эта методика направлена на диагностику мотивационной сферы студентов, используется для выявления ведущих мотивов учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов [2]. По результатам данной методики, у студентов преобладание

мотивов по шкалам «Приобретение знаний» и «Овладение профессией», что свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

Резюмируя полученные данные, можно сказать, что студенты с высоким уровнем учебной мотивацией демонстрировали более низкий уровень стресса и более высокие академические результаты. Полученные данные подчеркивают важность учета личностных особенностей студентов при разработке профилактических программ по снижению экзаменационного стресса и повышения учебной мотивации в вузе.

Список источников

1. Гончарова, А.Б. Теоретические аспекты проблемы учебной мотивации студентов / А.Б. Гончарова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 344-348.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
3. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттела: учеб.-метод. пособие / А.Н. Капустина. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 99 с.
4. Лавров, О.В. Экзаменационный стресс: кластерно-иммунологическая модель: дисс. ... д-ра мед. наук: 14.03.09 / Лавров Олег Владимирович. – Москва, 2013. – 206 с.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК-159.9

Григорьева Виктория Викторовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}*Бакирский госуларственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия*

¹*pobeda_84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1972-5163>*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Автор, ответственный за переписку: Григорьева Виктория

Викторовна, pobeda_84@mail.ru

САМООЦЕНКА И САМООТНОШЕНИЕ У ЖЕНЩИН С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена анализу взаимосвязи самооценки, самоотношения и нарушений пищевого поведения (НПП) у женщин, что представляет значительный интерес в контексте психологии здоровья. Нарушения пищевого поведения, включая экстеральное, эмоциогенное и ограничительное поведение, рассматриваются как сложные психогенные расстройства, тесно связанные с искаженным восприятием тела и эмоциональными нарушениями. В фокусе работы – изучение парадоксальных паттернов самовосприятия, где высокая самооценка и выраженное самопринятие сочетаются с неудовлетворенностью образом тела. Результаты демонстрируют, что женщины с НПП часто используют еду как инструмент эмоциональной регуляции или реагируют на внешние стимулы, что подчеркивает роль социокультурных и внутренних триггеров. Выявленная диссоциация между позитивным глобальным самоотношением и негативной оценкой тела указывает на внутренние конфликты, маскируемые гиперконтролем или перфекционизмом. Особое внимание уделяется коморбидности нарушений, где сочетание нескольких типов ПП усиливает дисгармонию между самовосприятием и телесным образом. Исследование опровергает стереотип о прямой связи низкой самооценки с НПП, акцентируя сложность психологических механизмов. Полученные данные подчеркивают

необходимость интеграции телесно-ориентированных методов и персонализированного подхода в терапии, направленного на разрешение внутренних противоречий и нормализацию пищевых паттернов. Работа вносит вклад в понимание НПП как многомерного феномена, требующего учета как индивидуальных, так и культурных аспектов самовосприятия.

Ключевые слова: самооценка, самоотношение, нарушения пищевого поведения, эмоциогенное переживание, экстернальное пищевое поведение, образ тела.

Grigorieva Victoria Viktorovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹*pobeda_84@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1972-5163>*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Grigorieva Victoria Viktorovna, pobeda_84@mail.ru

SELF-ESTEEM AND SELF-PERCEPTION IN WOMEN WITH EATING DISORDERS: FINDINGS FROM AN EMPIRICAL STUDY

Annotation. The article examines the relationship between self-esteem, self-attitude, and eating disorders (EDs) in women, a topic of significant relevance in health psychology. Eating disorders—including external, emotional, and restrictive eating behaviors—are viewed as complex psychogenic conditions closely tied to distorted body image and emotional dysregulation. The study focuses on paradoxical self-perception patterns, where high self-esteem and strong self-acceptance coexist with body dissatisfaction. Findings indicate that women with EDs often use food as a tool for emotional regulation or respond to external cues, highlighting the role of sociocultural and internal triggers. The identified dissociation between positive global self-attitude and negative body evaluation points to underlying conflicts masked by hypercontrol or perfectionism. Special attention is given to disorder comorbidity, where the combination of multiple ED types exacerbates the dissonance between self-perception and body image. The research challenges the stereotype of a direct link between low self-esteem and EDs, emphasizing the complexity of psychological

mechanisms. The results underscore the need for integrating body-oriented therapies and personalized treatment approaches aimed at resolving internal conflicts and normalizing eating patterns. This study contributes to understanding EDs as a multidimensional phenomenon requiring consideration of both individual and cultural aspects of self-perception.

Keywords: self-esteem, self-attitude, eating disorders, emotional overeating, external eating behavior, body image.

Нарушения пищевого поведения – это психогенные расстройства, связанные с аномальным потреблением и переработкой пищи. Согласно DSM-IV Американской психиатрической ассоциации, к ним относят нервную анорексию (сознательный отказ от еды), нервную булимию (переедание с последующим «очищением») и неуточнённые расстройства, включая компульсивное переедание. МКБ-10 классифицирует их в разделе F50 как «расстройства приёма пищи», выделяя анорексию и булимию. Однако эти категории не охватывают всего спектра нарушений: существуют субклинические формы, такие как патологический голод, хаотичные перекусы, жёсткие диеты и компенсаторное поведение (например, чрезмерные тренировки), которые, хотя и не всегда соответствуют диагностическим критериям, негативно влияют на качество жизни [4].

Нарушения пищевого поведения на сегодняшний день представляют собой одну из наиболее острых проблем современной психологии здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность НПП за последнее десятилетие выросла на 15–20%, причем женщины составляют около 80% пациентов с такими диагнозами [6]. Эти расстройства не только угрожают физическому здоровью, но и тесно связаны с глубокими психологическими нарушениями, включая депрессию, тревожность и искаженное восприятие собственного тела [5]. В контексте их изучения особый интерес представляет анализ внутренних психологических механизмов, таких как самооценка и

самоотношение, которые могут выступать как предикторы развития НПП, так и мишенями для терапевтических вмешательств.

Самооценка, определяемая как субъективная оценка человеком своей значимости, и самоотношение, отражающее комплекс эмоциональных установок в адрес себя, рассматриваются в научной литературе как ключевые элементы формирования психологического благополучия. Однако их специфическая роль в генезе нарушений пищевого поведения остается недостаточно изученной. Предыдущие исследования демонстрируют противоречивые данные: часть работ указывает на прямую связь низкой самооценки с риском развития НПП [4], тогда как другие акцентируют внимание на опосредующем влиянии социокультурных факторов, таких как идеализация худобы в медиа [1]. Кроме того, центральное место в дискурсе занимает феномен неудовлетворенности образом тела — негативного восприятия собственной внешности, которое, по мнению ряда авторов, служит «мостом» между психологическими установками и деструктивным пищевым поведением.

В проведенном исследовании, которое охватило 82 женщины в возрасте от 18 лет до 61 года, изучались особенности уровня самооценки и вида самоотношения у женщин с нарушениями пищевого поведения, а также удовлетворенность образом тела. Для диагностики вышеуказанных характеристик были применены следующие методики:

1. Методика самооценки Дембо-Рубинштейн (адаптированная А.М. Прихожан) — помогает измерить, как человек оценивает свои качества и возможности по разным критериям.

2. Тест на самоотношение (авторы В.В. Столин и С.Р. Пантеев) — исследует, как человек воспринимает себя, свои эмоции и отношение к собственным поступкам.

3. Опросник образа собственного тела (ООСТ) — оценивает, насколько человек удовлетворён своей внешностью и как воспринимает физические особенности.

4. Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ) – выявляет склонность к перееданию, заеданию эмоций или строгим диетам, что помогает диагностировать нарушения в пищевых привычках.

Уровень самооценки. Исследование показало, что большинство участниц обладают высокой или очень высокой самооценкой. Очень высокий уровень самооценки был выявлен у 44 женщин (53,7%), высокий уровень – у 26 (31,7%). Средний уровень зафиксирован у 10 человек (12,2%), а низкий – лишь у 2 (2,4%). Таким образом, у 85,4% выборки самооценка находится на высоком или очень высоком уровне, что свидетельствует о преобладании позитивного самовосприятия женщин, участвующих в исследовании.

Результаты демонстрируют высокий уровень самопринятия среди участниц. Ярко выраженный признак исследуемой характеристики наблюдался у 47 человек (57,3%), выраженный – у 26 (31,7%). Лишь у 9 участниц (11%) самопринятие оказалось не выражено. Это означает, что 89% женщин в выборке в той или иной степени принимают себя, свои сильные и слабые стороны.

Глобальное самоотношение, отражающее общее эмоциональное отношение к себе, у большинства участниц оказалось позитивным. Ярко выраженный признак был выявлен у 62 человек (75,6%), умеренно выраженный – у 11 (13,4%). Не выражен этот аспект был лишь у 9 участниц (11%). Таким образом, 89% выборки демонстрируют положительное или нейтрально-позитивное самоотношение.

Восприятие своего тела среди участниц разделилось почти поровну. Удовлетворенность выразили 48 человек (58,5%), а неудовлетворенность – 34 (41,5%). Несмотря на небольшое преобладание позитивных оценок, значительная часть женщин (более 40%) испытывают недовольство своим телом, что указывает на актуальность проблем, связанных с телесным образом.

Согласно результатам исследования, у 82 женщин (100%) был выявлен экстеральный тип пищевого поведения. Экстеральное (или иначе можно назвать – внешнее) пищевое поведение проявляется тем, что человек реагирует

не на естественные внутренние сигналы голода (например, уровень сахара в крови, пустоту или движение желудка), а на внешние раздражители. Это может быть вид накрытого стола, реклама еды, наблюдение за тем, как кто-то ест, и другие подобные факторы. Проще говоря, такой человек ест не потому, что действительно голоден, а потому, что его провоцирует окружающая обстановка.

Эмоциогенное пищевое поведение, характеризующееся приёмами пищи в ответ на различные эмоциональные состояния, было диагностировано у 60 участниц (73%). Часто данный тип пищевого поведения сочетается с экстеральным ПП: 36 человек (44%) имеют оба этих нарушения. Такая комбинация подчеркивает взаимосвязь между внешними триггерами и эмоциональной регуляцией у женщин.

Ограничительное пищевое поведение, проявляющееся в жёстких диетах или избегании приемов пищи, выявлено у 30 участниц (37%). Из них 24 человека (29% от общей выборки) демонстрировали все три типа нарушений одновременно, что свидетельствует о высокой коморбидности и сложности случаев. Ещё 7 участниц (9%) имеют сочетание ограничительного ПП только с экстеральным, что может отражать попытки контроля пищевых импульсов путем самоограничения.

Анализ взаимосвязи нарушений пищевого поведения с психологическими показателями, проведенный на основе данных 82 участниц исследования, выявил закономерности между типами ПП, удовлетворенностью телом, самооценкой, самопринятием и глобальным самоотношением. Среди участниц с ограничительным ПП (30 человек) 77% демонстрировали неудовлетворенность телом, что подтверждает теорию о связи жестких диет с дисморфическими установками. При этом 60% имели высокий или очень высокий уровень самооценки, что может быть компенсаторным механизмом, а 80% отмечали выраженное самопринятие, контрастирующее с недовольством телом. Это указывает на диссоциацию между общим самоотношением и фокусом на «недостатках» собственной внешности.

В группе с эмоциогенным ПП (60 участниц) 70% женщин недовольны телом, что подчеркивает роль еды как инструмента эмоциональной регуляции. При этом 75% имели высокую самооценку, а 97% – выраженное самопринятие, что свидетельствует о внутреннем конфликте: внешняя уверенность может маскировать использование пищи как копинг-стратегии. Глобальное самоотношение было выражено у 83% участниц, что может быть связано с гиперконтролем и рефлексией.

Среди всех участниц с экстеральным ПП 46% были довольны телом, что опровергает стереотип о прямой связи этого типа ПП с негативным образом тела. При этом 76% демонстрировали очень высокий уровень самооценки, возможно, из-за социальной желательности, а 83% – выраженное самопринятие, что указывает на нормализацию такого поведения в повседневности.

Наибольшие трудности наблюдались у участниц с коморбидностью трех нарушений (24 человека): 83% были недовольны телом, 63% имели очень высокую самооценку, что может быть связано с перфекционизмом, а 79% принимали себя, но у 71% глобальное самоотношение было слабо выражено. Это отражает внутренний конфликт между принятием личности и негативной оценкой тела.

Ключевые выводы исследования показывают, что высокая самооценка не защищает от нарушений ПП, а иногда даже сопутствует им, особенно при ограничительном и экстеральном типах. Диссоциация между общим самопринятием и недовольством телом требует фокуса на телесной терапии. Часть случаев экстерального ПП не сопровождается негативными показателями, что подчеркивает культурную и индивидуальную вариативность нормы. Наибольший внутренний конфликт наблюдается у участниц с коморбидностью трех нарушений, что делает их ключевой мишенью для терапевтических вмешательств. Данные подтверждают необходимость персонализированного подхода к работе с нарушениями пищевого поведения,

учитывающего как тип ПП, так и когнитивно-эмоциональные особенности женщин.

Список источников

1. Баранская, Л.Т. Образ тела и расстройства пищевого поведения / Л.Т. Баранская, А.А. Муратова, Е.К. Таскина // Вестник УГМУ. – 2021. – № 1 (52). – С. 31-35.
2. Гафурянова, А.С. Расстройство пищевого поведения – проблема современности / А.С. Гафурянова, А.М. Мялицина, А.В. Кустарева // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 132-137.
3. Кузнецова, Л.В. Эмоциональное состояние лиц с расстройствами пищевого поведения / Л.В. Кузнецова, С.А. Кузнецов // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 235-237.
4. Мищенко, В.А. Психология аутодеструктивного поведения и его профилактика: курс лекций: учебное пособие / В.А. Мищенко. – Ставрополь: СКФУ, 2022. – 232 с.
5. Романова, Ю.В. Эмоциональная сфера лиц с разными типами пищевого поведения / Ю.В. Романова // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сборник статей по материалам ССXXXIX международной научно-практической конференции, Москва, 06 декабря 2021 года. – Том 44 (239). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука». – 2021. – С. 54-66.
6. WHO European Regional Obesity Report, 2022. – URL: <https://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/who-european-regional-obesity-report-2022> (дата обращения: 28.03.2025).

УДК-159.9

Гулиев Максим Абрекович¹, Фатыхова Римма Мухаметовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹maldok@yandex.ru,

²*rimma.muhametovna@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5300-479>.*

*Автор, ответственный за переписку: Гулиев Максим Абрекович
maldok@yandex.ru*

ПСИ-ПРАКТИКИ: ИДЕОЛОГИЯ НА КУШЕТКЕ

Аннотация. В статье «Пси-практики: идеология на кушетке» исследуются вопросы взаимосвязи идеологии, практической психологии и современного общества. Автор ставит цель выявить неочевидные формы проявления идеологии в психологической практике, рассматривая её не только как инструмент помощи, но и как культурный и социальный феномен. Одним из ключевых положений работы является трактовка идеологии не как «ложного сознания» или остаточного явления, а как естественного и неизбежного элемента социальной организации. На основе анализа подходов к понятию идеологии (в том числе взглядов Луи Альтюссера, Антонио Грамши и Александра Зиновьева), автор предлагает рассмотреть пси-практики как своего рода идеологический аппарат, способный напрямую влиять на общественные и культурные нормы. Примеры из истории психотерапии показывают, как психологические практики могли становиться не только терапевтическими инструментами, но и носителями новых идейных установок. Автор отмечает, что в современной постсоветской культуре существует тенденция игнорировать наличие идеологических компонентов в практической психологии, что создаёт иллюзию её деидеологизации. Однако материалы статьи доказывают, что пси-практики неизбежно включены в идеологическую реальность, формируя «нормативное» поведение и задавая субъективные позиции для индивидов. Таким образом, работа акцентирует внимание на необходимости критического анализа роли пси-практик в процессе трансформации и адаптации современных социальных и культурных норм.

Ключевые слова: идеология, практическая психология, пси-практики, социальные нормы, идеологическая репрезентация, индивидуализм, коллективизм, психотерапия, идеологические установки, деидеологизация.

Maxim Guliev Abrekovich¹, Fatykhova Rimma Fatykhova²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹maldok@yandex.ru,

²rimma.muhametovna@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5300-479>

*The author responsible for the rewrite is Maxim Abrekovich Guliyeu
maldok@yandex.ru*

PSY-PRACTICES: IDEOLOGY ON THE COUCH

Abstract. The article «Psy-practices: Ideology on the Couch» explores the interconnection between ideology, practical psychology, and modern society. The author aims to uncover the subtle manifestations of ideology within psychological practice, viewing it not only as a tool for assistance but also as a cultural and social phenomenon. One of the central arguments is that ideology should be understood not merely as «false consciousness» or a residual element, but rather as an inherent and inevitable part of social organization. Drawing from analyses of ideological concepts by thinkers such as Louis Althusser, Antonio Gramsci, and Alexander Zinoviev, the author suggests regarding psy-practices as a kind of ideological apparatus capable of directly influencing societal and cultural norms. Historical examples from psychotherapy demonstrate how psychological practices could serve not just as therapeutic tools, but also as carriers of new ideological frameworks. The author notes that contemporary post-Soviet culture tends to overlook the presence of ideological components in practical psychology, creating an illusion of its deideologization. However, the materials presented show that psi-practices are inevitably embedded in ideological reality, shaping «normative» behavior and establishing subjective positions for individuals. Consequently, the work emphasizes the importance of critically analyzing the role of psi-practices in transforming and adapting modern social and cultural norms.

Keywords: ideology, practical psychology, psy-practices, social norms, ideological representation, individualism, collectivism, psychotherapy, ideological frameworks, deideologization.

Идеологию часто отождествляют с практикой так называемых тоталитарных режимов, воспринимают её как «ложное сознание» или даже объявляют о её «конце». Однако последние три десятилетия продемонстрировали, что примеры идеологического содержания продолжают определять множество сфер общественной жизни [7]. При помощи соответствующим образом настроенной исследовательской оптики их можно обнаружить повсюду: от доктрины «Международного порядка, основанного на правилах» в межгосударственных отношениях до изучения «личных границ» в рамках сеанса гештальт-терапии. Применение такой оптики требует предварительного осмысления ключевого понятия: что есть идеология и как она проявляет себя? По мнению А.А. Зиновьева, «ясности и определенности на этот счет нет [5, с.7]. Тем не менее, из множества существующих концепций можно выбрать ту, которая будет наиболее уместной для целей данной работы. А цель работы сосредоточена на анализе социальных последствий пси-практик. Определимся здесь с понятием «пси-практика», которое будет использоваться в настоящем исследовании. Ближайшим к данному термину по содержанию является понятие психотерапии. Однако оно не подходит для наших целей, поскольку психотерапия не представляет собой однозначно трактуемую область знаний и практических подходов. В частности, психотерапию часто разграничивают с близкими ей по содержанию практиками, такими как консультирование, психокоррекция, психологический тренинг и т. д. В рамках данной работы мы будем использовать следующее определение: под пси-практиками понимается совокупность методов взаимодействия между профессионально подготовленным специалистом и его клиентом, осуществляемого с помощью психологических средств. Эти средства применяются специалистом целенаправленно, с учетом запроса клиента. Теперь вернемся к уместной концепции идеологии. Для достижения этой цели необходима концепция идеологии, которая предполагает:

1. Рассмотрение идеологии не только с менталистских позиций — как набора идей и учений, — но и как работающего материального аппарата.

2. Осмысление идеологии не в качестве «ложного сознания» или болезненного, ненужного «отростка» в теле общества, а как естественного компонента социальной организации. Необходимо подчеркнуть важность этого подхода. Поскольку в обществе достаточно укоренены фобии по отношению к идеологии как к чему-то заведомо негативному, может сложиться впечатление, что любой объект, содержащий в себе идеологию, автоматически воспринимается как заражённый или дискредитированный. Однако это заблуждение. Идеология присутствует повсеместно. Её наличие в общественном сознании является естественным, тогда как идеологическая стерильность скорее искусственна и достигается с помощью дополнительных усилий. И хотя идеология в целом склонна искажать реальность, к ней не следует подходить с критериями истинности или ложности. Как заметил А. Зиновьев, подобное отношение к идеологии сродни предъявлению претензий Пикассо и Кандинскому относительно адекватного отображения реальности в их произведениях [6]. Таким образом, идеологическое содержание в психопрактике естественно и неизбежно. И это вовсе не делает ее хуже.

3. Учет влияния идеологии не только на политические аспекты, но и на повседневные человеческие практики и широкие культурные процессы.

4. Возможность признания различных субъектов идеологической активности: не только государства, но и других социальных акторов. Например, в контексте настоящей работы таким субъектом может выступать психотерапевтическое сообщество, специфическая повседневная практика которой обладает явным идеологическим «ароматом». (В этой связи небезынтересно будет отметить, что по мнению А. Грамши «Фрейд был последним из Идеологов») [4].

В соответствии с этими критериями представляют интерес концепции идеологии Луи Альтюссера, Антонио Грамши, Александра Зиновьева [1,4,5,6]. Не рассматривая сейчас подробно подходы каждого из мыслителей к осмыслению феномена идеологии попробую дать синтетическое определение. С учетом многоуровневого понимания идеологии, в частности отношения

идеологии к социуму, субъективного переживания, взаимодействия процессов оно может быть таким: Идеология — это комплекс идей, формирующий у индивидов и сообществ интерпретацию реальности, обусловленную историческими, культурными и социально-экономическими условиями, с целью организации, мобилизации и контроля в рамках определённых общественных порядков. Как может проявлять себя идеология? Рассмотрим пока только один признак проявления идеологического. А именно особенностями идеологического мышления, которое является аппаратом идеологизированного сознания и проявляет себя в текстах и высказываниях. Фундаментальные черты такого мышления следующие [6]:

1. Идеолог изобретает определенное видение бытия, и оно становится априорным по отношению к формируемому сознанию членов общества. Социальная функция такого видения — дать людям априорный интеллектуальный аппарат восприятия окружающего их мира и интеллектуальной ориентации в нем.

2. Пристрастность. В содержании идеологии должна входить апологетика системы.

3. На самом широком уровне идеологическая конструкция должна легко запоминаться, быть желательно образной и общедоступной, производить впечатление на чувства, должны отвечать каким-то пожеланиям людей, сулить исполнение желаний, создавать иллюзию понимания и приобщения к высочайшей мудрости, интриговать, мистифицировать.

4. Идеологическое учение не просто сказка о бытии, а руководство к поведению людей.

5. Идеологическое мышление является нелогическим.

Анализ идеологического содержания в практической психологии в отечественной постсоветской литературе отражает общую динамику отношения к феномену идеологии. Советский (или «тоталитарный») период на интересующий нас предмет в ней так или иначе рассматривается. Например, наличие идеологии в психотерапии того периода признается, причём чаще — в

негативном ключе, через понятие «идеологизации психотерапии» [8]. Но это присутствие исчезает из рассмотрения постсоветского периода. Исчезает в том смысле, что это присутствие практически не фиксируется. Создается впечатление, что наступил пресловутый «конец» идеологии. Исключение составляют разве что работы А.И. Сосланда [10,11]. Таким образом представляется, что сегодня заметна склонность рассматривать практическую психологию как сферу, освободившуюся от идеологии, что формирует иллюзию пресловутого «конца» идеологии. Однако отсутствие фиксации идеологических компонентов не означает их отсутствия в реальности. Кроме всего прочего, в контексте современных социально-культурных изменений исследование роли и содержания идеологического влияния в практической психологии приобретает особую значимость. Постсоветский период воспринимается как якобы деидеологизированный, но в пси-практике, как в любой культурной практике, идеология может быть «растворена», что делает необходимость критического анализа актуальной. После введения в предмет исследования попробуем установить взаимосвязь между пси-практикой и идеологией. Эта взаимосвязь представляется двусторонней. С одной стороны, можно говорить о влиянии идеологии на пси-практику, когда внешние по отношению к ней акторы оказывают на нее воздействие. С другой стороны, сама пси-практика может выступать в роли актора, внося в идеологическое поле общества собственную составляющую. Начнем с последнего. Для того, чтобы оказывать хоть сколько-нибудь заметное влияние на это поле необходима вполне материальная организация. Поскольку идеология, как уже упоминалась это не только некая ментальная, лишенная «плоти» сила. Так понимают идеологию в узком смысле. Но идеология – это конкретные люди, группы людей, институты и т.д. профессионально выполняющих идеологические функции. В этом контексте интересно рассмотреть работающий материальный механизм пси-практики, претендующий на материальную основу ее идеологического функционирования, в среде, где она формировалась и активно развивалась, а также динамику изменения этой

основы. Наверняка можно предложить много материала, свидетельствующего о таком механизме, но данная статья не претендует даже на обзор такового. Вместо этого предложим два примера с комментариями. Ф. Кушман отмечает, что в США произошел поразительный рост распространенности, статуса и влияния пси-практики. За 100 лет – с первого сеанса психоанализа Фрейда в начале 1890-х годов и до 1994 года – только в одном штате, Калифорнии, насчитывалось около 6500 психиатров, 13800 клинических психологов, 13000 клинических социальных работников и 21600 специалистов по вопросам брака, семьи и детства. Ф. Кушман считает эту динамику колоссальной [12]. Однако, чем обусловлен столь значительный рост? Сам Кушман рассматривает психотерапию как культурный артефакт и полагает, что эта динамика не связана с тем, что психотерапия «довела до совершенства свою науку». А связана с тем, что психотерапия настроена на культурную систему взглядов двадцатого века и предоставляет услуги, которые необходимы для нынешнего образа жизни – «пустого Я». Примерно тот же вопрос, касающийся успеха психоанализа среди европейской интеллигенции начала XX века, задаёт М. М. Бахтин [3]. Он приходит к выводу, что этот успех объясняется не столько специально научной или психиатрической стороной учения, сколько идеологическими мотивами фрейдизма. Спрос на психоанализ порождался не пациентами психиатрических клиник, жаждущими исцеления, а более глубинными общественными потребностями. Эти два примера интересны, по меньшей мере, тем, что оба мыслителя, жившие в разное время, в разных странах и в условиях различных общественных формаций, увидели в основе распространения пси-практик в общественном пространстве не их клинические или, в более общем смысле, «помогающие» функции (хотя они, безусловно, присутствуют тоже), а их идеологическую роль. Таким образом, если для создания и поддержания устойчивого идеологического поля общества требуется соответствующий материальный идеологический механизм, или, как формулировал Л. Альтюссер, «идеологический аппарат» [1], то пси-практика, как мы здесь показали, располагает механизмом, который на такую роль может

претендовать. Заканчивая эту часть, выскажем предположение по поводу психотерапии в СССР, которая сформировалась к 80-м годам прошлого века. Несмотря на то, что, как упоминалось выше, советская психотерапия была идеологизирована, она не играла сколько-нибудь значимой роли в идеосфере того общества, поскольку не располагала собственным идеологическим механизмом. Она оставалась клинической. Была предназначена исключительно для врачебного пользования и не «целилась» в культуру. Если бы в СССР серьёзно задумались о развитии психотерапии как культурной практики на манер Запада, хотя в этом, по-видимому, настоятельной необходимости не было, это дело поручили бы не Минздраву СССР, как это и было, а товарищу Сулову – начальнику Управления пропаганды и агитации ЦК КПСС. Теперь, после указания на идеологический механизм пси-практики как одного из необходимых компонентов идеологии в широком смысле, обратимся к еще одному важному компоненту – идеологии в узком смысле, то есть попробуем указать на интересующую нас здесь идею со специфическими характеристиками. Опять же, как и в предыдущем случае, мы не сможем дать широкий обзор, а остановимся на одном примере, который представляется показательным. Поскольку в этом образце пси-практики идеология идет на нас в полный рост с развернутыми знаменами (понятно какими) под барабанную дробь. И надо быть слепым или глухим, чтобы ее не заметить. Этот пример иллюстрирует принципы гештальт-терапии, изложенные в предельно сжатой форме одним из основателей метода, Фредериком Перлзом, известные также как «гештальт-молитва».

Я делаю то, что я делаю, и ты делаешь то, что ты делаешь.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты это ты, а я это я,

И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.

А если нет – этому нельзя помочь [9].

Но всё-таки, несмотря на вопиющую очевидность, есть ли здесь интересующая нас специфическая идея? Сопоставим ее с набором признаков идеологического мышления, упомянутых выше. Действительно, для общества с коллективистскими ценностями, каким было советское общество, где еще в 80-е годы со школьной скамьи внушалось, что «я – последняя буква в алфавите», и где уже в начале 90-х произошёл «терапевтический поворот» [13], такое знание могло восприниматься как своего рода «априорное знание» – определённое видение бытия, которое не зависит от опыта, но воспринимается как самоочевидное. Кроме того, идеологическая конструкция должна быть легко запоминаемой. То, что фраза «я никому ничего не должен» зазвучала именно с времён терапевтического поворота и сегодня «слышна из каждого утюга» [2, с. 5-15], позволяет обоснованно предположить, что она берет начало из тех же идейных основ, что и «гештальт-молитва» Фрица Перлза. Она прочно запечатлевается в сознании. Образно говоря, молитва стала ориентиром, за которым её последователи пошли как серые гуси. И действительно, похоже, что мы имеем здесь дело не просто со сказкой о бытии, а с руководством к действию. Добавим сюда еще кое-что помимо идеологического мышления. У Л. Альтюссера «интерпелляция» [1], или «вызов субъекта на ответ», происходит через идеологическое обращение (например, призыв Бога к индивиду), которое предполагает подчинение субъекта уже существующей системе ценностей, норм и ролей. Идеология действует так, что она называет человека субъектом именно в тот момент, когда он отвечает на этот вызов. То есть субъект становится субъектом от позиции признания себя частью определённого порядка. Простой пример – человек слышит своё имя и принимает роль, функцию или «место», уже заданное культурным или социальным контекстом. На первый взгляд в гештальт-молитве Перлза, напротив, предлагается как будто бы антиидеологический жест: разрушение структурированных ожиданий, детерминированных предписаний и взаимных зависимостей, которые формируют субъекта в рамках идеологии. Вместо интерпелляционного

«вызова» другого (например, системы, Бога или общества), молитва концентрируется на радикальном акте самоответственности. «Ты это ты, а я это я». Но если мы не попадемся на известную уловку идеологии – отрицание идеологического характера идеологии самой же идеологией, мы увидим тот же вызов субъекта. Перлз (подвинув Бога) здесь предписывает стать нереактивным субъектом. Сама молитва становится желанием найти другого, который также отвечает автономностью, провозглашённой этой системой. Иными словами, человек, который говорит «я – это я, ты – это ты», уже включён в идеологию индивидуализма. В представленном образце заключена идея, которая задает видение бытия, обладает свойством запечатлеваемости, формирует поведение, имеет характер призыва «делай как я». Таким образом, пси-практики выполняют не только помогающую функцию, но и обладают механизмом идеологической репрезентации и влияния, причем их идеологическое содержание часто остается незамеченным или воспринимается как самоочевидное. Идеология, будь в ней коллективистские или индивидуалистические установки, проникает в пси-практики, оказывая формирующее воздействие на социальные и культурные нормы. Деидеологизация пси-практик – скорее миф, чем реальность, поскольку они неизменно являются носителями ценностных и мировоззренческих установок, отражающих и поддерживающих актуальные общественные и культурные процессы.

Список источников

1. Альтюссер, Л. Идеология и идеологические аппараты государства (заметки для исследования) / Л. Альтюссер // Неприкосновенный запас. – 2011. – № 3. — URL: <https://magazines.gorky.media/nz/2011/3/ideologiya-i-ideologicheskie-apparaty-gosudarstva.html> (дата обращения: 08.04.2025).
2. Аронсон, П. Говорят, эту фразу придумали психологи / П. Аронсон // Социодиггер. – 2022. – Т. 3. – № 1–2 (16). – С. 5-15.
3. Волошинов, В.Н. Фрейдизм / В.Н. Волошинов, М.М. Бахтин; комментарии В. Махлина. – М.: Лабиринт, 1993. – 192 с.

4. Грамши, А. Тюремные тетради [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.civisbook.ru/files/File/Gramshi%2Ctetradi.pdf> (дата обращения: 09.08.2024).
5. Зиновьев, А.А. Идеология партии будущего / А.А. Зиновьев. – Москва: Эксмо, 2003. – 240 с.
6. Зиновьев, А.А. На пути к сверхобществу / А.А. Зиновьев // Нева. – 2004. – № 4. – 608 с.
7. Канашевич, Н. Проблема идеологии: от идеологического к когнитивному пониманию / Н. Канашевич // Thesaurus: Збірник наукових праць / Под общей редакцией С.В. Веніздіктава, В.Д. Выбарнага. – Том IV. – Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь. – 2017– С. 138-144.
8. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – 3-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 944 с.
9. Перлз, Ф. Гештальт-терапия дословно / Ф. Перлз // Консультативная психология и психотерапия, – 1994. – Т. 3. – № 3. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1994_n3/25685 (дата обращения: 13.05.2024).
10. Сосланд, А.И. Об идеологической сущности психотерапевтического сообщества / А.И. Сосланд // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 2 (40). – С. 21-43.
11. Сосланд, А.И. Психотерапия в сети противоречий / А.И. Сосланд // Психология. – Журнал Высшей школы экономики. – 2006. – Т. 3. – № 1. – С. 46-67.
12. Cushman, P. Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy. Boston, Mass.: Addison-Wesley Publishing, 1995. 392 p.
13. Matza, T. Shock Therapy: Psychology, Precarity, and Well-Being in Postsocialist Russia. — Durham; London: Duke University Press, 2018. — P. 123.

УДК 159.99

Диденко Диана Максимовна¹, Яковлева Анастасия Вячеславовна²

^{1,2}Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия,

¹diana.didenko.04@bk.ru

²psy.yakovleva@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Диденко Диана Максимовна,
diana.didenko.04@bk.ru*

ТРУДНОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности школьной социализации младших школьников синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Дается определение синдрома дефицита внимания и гиперактивности и перечисляются его основные признаки, влияющие школьное обучение младшего школьника. Отмечается, что младшие школьники с СДВГ имеют трудности в выполнении учебных заданий, овладении чтением, письмом и счетом, что осложняет процесс школьной социализации. Трудности социализации младшего школьника с СДВГ также связаны двигательной неловкостью, ограничивающей развитие самостоятельности ребенка. По мимо этого, в статье описываются поведенческие и эмоциональные реакции, характерные для младшего школьника с СДВГ, такие как агрессивность, оппозиционное поведение, вспыльчивость, влияющие его на взаимоотношения со школьным коллективом. Гиперактивный младший школьник не может долго играть, успешно общаться и устанавливать дружеские отношения со сверстниками. Подчеркивается, что младшие школьники с СДВГ наиболее склоны к школьной дезадаптации. В связи с чем, важным является комплексная помощь и учет особенностей ребенка с СДВГ при построении учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности; невнимательность; импульсивное поведение; двигательная неловкость; младший школьный возраст; социализация; школьное обучение; школьная дезадаптация; трудности в обучении; трудности в общении.

Didenko Diana Maksimovna¹, Yakovleva Anastasia Vyacheslavovna²

^{1,2}Tolstoy Tula State Pedagogical University, Tula, Russia,

¹diana.didenko.04@bk.ru

²psy.yakovleva@yandex.ru

Corresponding author: Diana M. Didenko, diana.didenko.04@bk.ru

DIFFICULTIES IN SOCIALIZING PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER IN A SCHOOL ENVIRONMENT

Annotation. The article discusses the features of school socialization attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in primary school children. The definition of attention deficit hyperactivity disorder is given and its main signs affecting the schooling of a primary school student are listed. It is noted that younger students with ADHD have difficulties in completing academic tasks, mastering reading, writing and numeracy, which complicates the process of school socialization. Difficulties in socializing a primary school student with ADHD are also associated with motor awkwardness, which limits the development of a child's independence. In addition, the article describes behavioral and emotional reactions characteristic of a primary school student with ADHD, such as aggressiveness, oppositional behavior, and short temper, which affect his relationship with the school staff. A hyperactive primary school student cannot play for a long time, communicate successfully and establish friendly relations with peers. It is emphasized that younger students with ADHD are most prone to school maladaptation. In this regard, it is important to provide comprehensive assistance and take into account the characteristics of a child with ADHD when building the educational process.

Keywords: attention deficit hyperactivity disorder; inattention; impulsive behavior; motor awkwardness; early school age; socialization; schooling; school maladjustment; learning difficulties; communication difficulties.

Социализация в школьной среде – значимый этап в жизни младшего школьника, предполагающий принятие ребенком позиции «ученика», соблюдением норм и правил школьного обучения и готовностью к усвоению знаний [1]. Такой переход от обучения и воспитания в дошкольном учреждении в школьную среду предъявляет новые более сложные требования к личности ребенка и его интеллектуальным, физическим и эмоциональным возможностям. В связи с чем часть детей может испытывать трудности социализации, особенно это касается детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – это расстройство, характеризующееся несоответствующей возрасту степенью выраженности нарушения гиперактивности, импульсивности, внимания, которые проявляются в различных социальных ситуациях [5]. Исходя из этого определения, типичными проявлениями СДВГ являются:

- невнимательность – трудность концентрации и удержания внимания ребенком на задачах, требующих постоянных умственных усилий и не представляющих явного интереса или вознаграждения;
- гиперактивность – избыточная двигательная активность ребенка и невозможность сохранить неподвижность в ситуациях, требующих самоконтроля поведения;
- импульсивность – недостаток контроля поведения ребенка в ответ на внешние раздражители [6].

Эти симптомы проявляются прежде всего на занятиях в школе, что сказывается на социализации ребенка. Согласно Н.Н. Заваденко, И.П. Брызгуновой, Е.В. Касатиковой, младшие школьники с СДВГ часто не способны сосредотачиваться на деталях, часто допускают ошибки в заданиях,

например, теряют или пропускают определённую деталь, часть задания, из-за чего письменные работы выглядят неаккуратно [2; 3]. Также во время урока такие дети испытывают трудности в организации и выполнении дела до конца, не слушают инструкции учителя и отвлекаются на посторонние стимулы. Объем оперативной памяти у младших школьников с СДВГ снижен, вследствие чего ребенок не может запомнить большой объем информации и оперировать ей.

Еще одной чертой младшего школьника с СДВГ является цикличность умственной деятельности. Ребенок может осуществлять продуктивную интеллектуальную работу в течение 5-15 минут, а затем теряет контроль над умственной активностью, и только после перерыва, может снова продуктивно работать 5-15 минут. Такие особенности умственной деятельности в сочетании с нарушениями внимания, отсутствием устойчивой мотивации к деятельности способствуют возникновению у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности трудностей в освоении письма, чтения и счета.

Наряду с гиперактивностью и импульсивностью, у многих младших школьников с СДВГ наблюдается двигательная неловкость, проявляющаяся в несформированности мелкой и крупной моторики, нарушении координации движений. Гиперактивные дети испытывают сложности при использовании ножниц, завязывании шнурков и застегивании пуговиц, что ограничивает развитие их самостоятельности.

Взаимодействие с школьным коллективом также вызывает сложности у младших школьников с СДВГ. Такие характерные эмоциональные и поведенческие реакции для ребенка с СДВГ, как: агрессивность, вспыльчивость, оппозиционное поведение, негативно сказываются на установлении связей со педагогами и другими взрослыми, определяющих ребенка, как «непослушного», «невоспитанного» [2; 4].

Несмотря на то, что учебная деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, игра – остается распространенным досуговым коллективным видом деятельности детей на начальном этапе обучения. В процессе игровой

деятельности гиперактивные дети не могут сосредоточиться и соблюдать правила, что вызывает конфликты со сверстниками. Непредсказуемость поведения, избыточное реагирование, не соответствующие ситуациям межличностного общения ведет к тому, что младший школьник с СДВГ не только не может долго играть, но и успешно общаться и устанавливать дружеские отношения с другими.

Проявления СДВГ у младшего школьника является причиной трудностей освоения учебных навыков и установления межличностных контактов со сверстниками и взрослыми, что влечет за собой трудности социализации и формирование школьной дезадаптации. Так, согласно анализу исследований Г.К. Труфановой, О.Г. Нугаевой, Н.Н. Заваденко, младшие школьники с синдромом дефицита внимания и гиперактивности чаще сталкиваются со школьной дезадаптацией (8,9%), чем дети с тревожными расстройствами (8,4%) и неврологическими заболеваниями (3%) [2; 7].

Таким образом, социализация детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является важной и сложной задачей, требующей комплексного подхода со стороны психологов, педагогов и родителей. Дети с СДВГ сталкиваются с множеством трудностей, которые необходимо учитывать при организации учебно-воспитательного процесса, включая сложности в выполнении учебных задач, нарушенной концентрации внимания и уровне самоконтроля, а также проблемах построения взаимоотношений со сверстниками и педагогами, ведущих к школьной дезадаптации.

Список источников

1. Ветренко, С.В. Психология младшего школьника: учебник для вузов / С.В. Ветренко. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 159 с.
2. Заваденко, Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учебник для вузов / Н.Н. Заваденко. – Москва: Юрайт, 2025. – 274 с.

3. Касатикова, Е.В. Характеристика детей с синдромом дефицита внимания гиперактивностью / Е.В. Касатикова, И.П. Брызгунов. – Москва: Педиатрия, 2001. – 45 с.

4. Кустова, Т.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: учебно-методическое пособие / Т.В. Кустова, Т.Е. Таранушенко, И.М. Демьянова. – Красноярск: КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2018. – 41 с.

5. Романчук, О.И. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей / О.И. Романчук; перевод с укр. А. Секунда. – Москва: Генезис, 2016. – 337 с.

6. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам / А.Л. Сиротюк. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 123 с.

7. Труфанова, Г.К. Проблемы социальной адаптации детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью в младшем школьном возрасте / Г.К. Труфанова, О.Г. Нугаева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 7. – С. 218-223.

УДК 159.9

Дойникова Камилла Рустемовна¹, Шабаетва Антонина Владимировна²

^{1,2}Баширский государственный педагогический университет им. М.Акмиллы, Уфа, Россия

¹kamillawork20@mail.ru

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Дойникова Камилла Рустемовна, kamillawork20@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В статье рассмотрены понятия гражданской идентичности и индивидуально-психологических особенностей личности подростков. Проведен обзор существующих исследований по данной проблеме. Также в статье описаны некоторые аспекты, в которых возможно проследить взаимосвязь гражданской идентичностью юношей и девушек с их индивидуальными психологическими особенностями. Подростковый возраст – ключевой период формирования идентичности, когда подростки определяют свое место в обществе и собственные ценности. Статья подчеркивает важность формирования гражданского самосознания в современной образовательной системе. Исследование рассматривает кризис идентичности в российском обществе, обусловленный общественными изменениями. Цель работы – определить роль индивидуально-психологических особенностей в формировании гражданской идентичности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью переосмысления роли личности в современном российском обществе.

Ключевые слова: идентичность, гражданская идентичность, индивидуальные особенности личности, психологические особенности личности, подростки, обучающиеся старших классов.

Doinikova Kamilla Rustemovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹kamillawork20@mail.ru

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Corresponding author: Kamilla R. Doinikova, kamillawork20@mail.ru

THE INTERRELATIONSHIP OF CIVIC IDENTITY WITH INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article examines the concepts of civic identity and the individual psychological characteristics of adolescents. A review of existing research on this issue is conducted. The article also describes some aspects in which a correlation can be traced between the civic identity of boys and girls and their individual psychological traits. Adolescence is a key period for identity formation, during which teenagers determine their place in society and their own values. The article emphasizes the importance of forming civic consciousness within the modern educational system. The research addresses the identity crisis in Russian society, which is driven by social changes. The aim of the study is to determine the role of individual psychological characteristics in the formation of civic identity. The relevance of this research is due to the necessity of rethinking the role of the individual in contemporary Russian society.

Keywords: identity, civic identity, individual personality traits, psychological characteristics of personality, young people, and high school scholars.

Актуальность изучения взаимосвязи гражданской идентичности с индивидуально-психологическими особенностями старшеклассников определяется несколькими причинами, а именно:

– Социальное самоопределение, что является важным аспектом развития личности в подростковом и юношеском возрасте. В этот период происходит активное формирование идентичности, когда подросток ищет своё место в обществе и пытается понять, кто он есть и кем хочет стать. Этот процесс включает в себя идентификацию с различными социальными группами, такими, как: семья, друзья, учебные коллективы, профессиональные сообщества и многие другие.

– Формирование гражданского самосознания, которое является одной из ключевых задач современного воспитания и образования. Школа играет

важную роль в воспитании подрастающего поколения, способствуя развитию не только академических знаний, но и нравственных качеств, гражданской ответственности и активной социальной позиции.

– Кризис идентичности в России, представляющий собой сложное явление, которое отражает глубокие изменения в общественном сознании и восприятии гражданами своей роли в обществе.

– Сложная современная международная ситуация, которая сегодня характеризуется высокой степенью напряженности и неопределенности. Конфликты, экономические санкции, угрозы безопасности и другие вызовы требуют от государства мобилизации всех ресурсов для обеспечения стабильности и процветания. В условиях сложной политической обстановки крайне важно укреплять социальную солидарность внутри общества, особенно среди подрастающего поколения.

Кроме того, изучение взаимосвязи гражданской идентичности с индивидуально-психологическими особенностями старшеклассников, действительно, имеет большое значение для разработки эффективных программ патриотического воспитания и формирования гражданского самосознания. Комплексное изучение взаимосвязей между гражданской идентичностью и индивидуальными характеристиками старшеклассников может значительно улучшить качество патриотического воспитания и содействовать успешному прохождению кризиса самоопределения.

Рассмотрим, в первую очередь, кратко основные понятия, заявленные в теме статьи. Гражданская идентичность рассматривается как сложное понятие, которое объединяет в себе как индивидуальное, так и коллективное сознание. С одной стороны, это личное чувство принадлежности к конкретной гражданской общности, связанное с осознанием себя гражданином определенного государства. С другой стороны, гражданская идентичность формирует основу для коллективного действия, позволяя гражданам действовать совместно ради общих целей и интересов. В свою очередь, индивидуально-психологические особенности личности определяются как врождённые и приобретённые

уникальные свойства, которые включают в себя как врожденные, так и приобретенные черты, оказывающие влияние на поведение, мышление и эмоциональные реакции человека. Данное понятие включает в себя темперамент, характер, способности, чувства и эмоции, проявления воли.

Многие учёные занимаются проблемой взаимосвязи гражданской идентичности с индивидуально-психологическими особенностями старшеклассников. Е.П. Белинская, Т.Г. Стефаненко рассматривали взаимосвязь гражданской и этнической идентичности, что является важным аспектом в социологических и антропологических исследованиях. Эти два вида идентичности, по мнению ученых, имеют значительное влияние на формирование личности и поведение человека в обществе [1]. Н.В. Муращенкова, В.В. Гриценко, М.Н. Ефременкова проводили исследование, посвящённое изучению взаимосвязи различных типов гражданской идентичности с характеристиками личностных особенностей [5]. Их работа была направлена на выявление и анализ того, как разные типы гражданской идентичности соотносятся с этнической и внутренней идентичностью. И.Н. Ефремкина, М.В. Ефремов рассматривали аспекты влияния на гражданскую идентичность социальных, экономических, политических изменений в обществе [2]. О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева рассматривали основания для самоидентификации, связанные с гражданской идентичностью, что является важным направлением в психологии и социологии [3]. Е.В. Кулеш изучала формирование гражданской идентичности у учащихся среднего школьного возраста, что является важным процессом, который требует комплексного подхода, а одним из основных направлений в этом процессе является воспитание патриотизма, толерантности и навыков неконфликтного поведения [4].

Таким образом, мы по итогам анализа научной литературы приходим к выводу, что гражданская идентичность старшеклассников – это важное понятие, которое отражает осознание человеком своей принадлежности к гражданскому сообществу и готовность участвовать в его жизни. У

старшекласников эта идентичность формируется под влиянием множества факторов, включая индивидуально-психологические особенности личности. Взаимосвязь этих факторов, таким образом, можно проследить в следующих аспектах:

- Перестройка критериев оценки. Старшие школьники активно формируют свои представления о гражданском обществе, опираясь на личные оценки и внутренний эталон. Это естественный процесс, который помогает им определить свою гражданскую позицию и подготовиться к полноценной жизни в обществе.

- Критическое переосмысление системы гражданских ценностей. В старшем школьном возрасте подростки начинают осознавать свою роль в обществе и активно анализируют окружающее их социальное и политическое пространство. Это время, когда они начинают сопоставлять общественные ценности и установки с личными взглядами и потребностями.

- Опыт общественно полезной деятельности. Для достижения подлинной наполненности гражданской идентичности важна активная гражданская позиция, подкрепленная реальным участием в общественно значимых действиях. Одним из ключевых элементов, обеспечивающих глубину и прочность гражданской идентичности, является личный опыт творческой деятельности, направленный на достижение общего блага. Такой опыт позволяет индивиду не только осознать свою принадлежность к обществу, но и реально ощутить свою роль в его развитии.

- Развитое самосознание и рефлексия. Развитая рефлексия и способность к самоанализу (интроспекция) играют ключевую роль в этом процессе. Благодаря этим качествам, старшекласники способны углубленно исследовать свои мысли, чувства и мотивации, что помогает им лучше понять себя и окружающий мир.

Таким образом, при формировании гражданской идентичности у старшекласников важно учитывать, как возрастные, так и индивидуальные особенности учащихся. Старший школьный возраст, действительно, является

одним из важнейших этапов в формировании гражданской идентичности. В этот период происходят значительные изменения в когнитивных, эмоциональных и социальных процессах, что отражается на восприятии себя как части гражданского общества. В старшем школьном возрасте подростки начинают критически оценивать предлагаемые обществом ценности, цели и установки. Они сравнивают их с собственными потребностями, опытом и текущей ситуацией в обществе. Это способствует формированию более осознанной гражданской позиции. Оценка себя как члена гражданского общества входит в общую структуру самооценки старшеклассника. Положительная валентность гражданской идентичности способствует формированию уверенности в себе и своих возможностях влиять на общественные процессы. При этом гражданская идентичность не ограничивается простой принадлежностью к гражданскому сообществу. Она включает в себя ценностное отношение и эмоциональное переживание, связанное с этой принадлежностью. Личностный смысл придает глубину и значимость гражданской идентичности. Также способность к концептуализации гражданской проблематики, уровень рефлексивности и характер мотивации гражданской активности играют ключевую роль в формировании статуса гражданской идентичности.

При разработке патриотических воспитательных программ по формированию гражданской идентичности необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности старшеклассников. Важно создавать условия для критического мышления, самостоятельного выбора ценностей и активного участия в общественной жизни, ведь старший школьный возраст – это время, когда формируются важнейшие аспекты гражданской идентичности, которые будут определять дальнейшее участие молодого человека в жизни общества.

Список источников

1. Белинская, Е.П. Этническая социализация подростка: монография / Е.П. Белинская, Т.Г. Стефаненко. – Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 204 с.

2. Ефремкина, И.Н. Социально-психологическая компетентность: учебное пособие / И.Н. Ефремкина, М.В. Ефремов. – Пенза: ПензГТУ, 2014. – 100 с.
3. Ефремова, О.И. Педагогическая психология: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)». – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 172 с.
4. Кулеш, Е.В. Особенности проявления жизнестойкости личности с разным уровнем субъективного благополучия в период взросления / Е.В. Кулеш // Психология обучения. – 2014. – № 7. – С. 29-34.
5. Муращенкова, Н.В. Социально-психологическое пространство эмиграционных намерений студенческой молодежи: кросс-культурный анализ: монография. / Н.В. Муращенкова, В.В. Гриценко, М.Н. Ефременкова. – Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. – 304 с.

УДК 159.923:334.722

Дубина Елена Александровна¹, Шабаетва Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ elenalex7777@gmail.com

² tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

*Автор, ответственный за переписку: Дубина Елена Александровна,
elenalex7777@gmail.com*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИН- ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции развития женского предпринимательства в нашей стране. Личностные характеристики и качества женщины, способствующие успешной самореализации в предпринимательской деятельности, а также гендерные особенности, влияющие на способы организации бизнеса и наиболее популярные сферы женского предпринимательства. Рассматривается динамика активности женщин в сфере предпринимательства в течение трех лет. Также анализируются качества личности, формирующие новые стандарты успешности в профессиональной сфере. По современным источникам информации оценивается степень благоприятности деловой и социальной среды для развития женского предпринимательства. Раскрывается вопрос о том, как представительницы малого и среднего бизнеса России соотносят собственные возможности и способности. Анализируются ключевые аспекты, отличающие «женское» предпринимательство от «мужского». Описываются предпочтения и наиболее популярные сферы для женского бизнеса.

Ключевые слова: женское предпринимательство, профессиональная самореализация, социальная среда, психологические особенности личности, гендерные особенности предпринимателей, «эффект «стеклянного потолка», социальная среда в предпринимательской сфере, эмоциональный интеллект в бизнесе, индекс активности женщин, сферы женского предпринимательства.

Dubina, Elena Alexandrovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹ *elenalex7777@gmail.com*

² *tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

The author responsible for the correspondence: Dubina, Elena

Alexandrovna, elenalex7777@gmail.com

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT OF WOMEN ENTREPRENEURS

Abstract: This article examines the current trends in the development of women's entrepreneurship in our country. Personal characteristics and qualities of a woman that contribute to successful self-realization in entrepreneurial activity, as well as gender characteristics that affect the ways of organizing business and the most popular areas of women's entrepreneurship. The dynamics of women's activity in the field of entrepreneurship for three years is considered. Personality qualities that form new standards of success in the professional field are also analyzed. According to modern information sources, the degree of favorability of the business and social environment for the development of women's entrepreneurship is assessed. The article reveals the question of how representatives of small and medium-sized businesses in Russia relate their own capabilities and abilities. The key aspects that distinguish «female» entrepreneurship from «male» entrepreneurship are analyzed. The preferences and the most popular areas for women's business are described.

Keywords: women's entrepreneurship, professional self-realization, social environment, psychological personality traits, gender characteristics of entrepreneurs, «glass ceiling effect», social environment in the entrepreneurial sphere, emotional intelligence in business, index of women's activity, spheres of women's entrepreneurship.

Несколько лет подряд в нашей стране наблюдается тенденция роста числа женщин-предпринимателей. Количество вновь зарегистрированных ИП-женщин в 2023 г. составило 504 097, или 51,1 % от общего количества ИП, что на 26,6 % больше, чем в 2022 г. Доля предпринимательниц в 2023 г. Составила 51,1 % и увеличилась на 1,9 % по сравнению с 2022 г. [7]. По данным пресс-службы Корпорации МСП: по итогам 2024 года впервые среди получателей мер господдержки доля женщин оказалась больше мужчин (50,3%) [4].

В ходе исследования анализа опубликованных статей на тему женского предпринимательства в период с 1990 по 2023 год в базе данных WoS, было установлено, что наибольшее количество статей было опубликовано в 2022 году (15,76%). Данный факт обуславливает стремительный рост интереса к данной теме в настоящее время [3].

Все это свидетельствует о высокой активности женщин в предпринимательской сфере. Актуальность данной темы подчеркивается и в Распоряжении Правительства РФ от 29 декабря 2022 г. № 4356-р «Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 гг.» [1], где расширение возможностей в сфере занятости женщин указано как одно из ключевых направлений. Согласно этого документа, целями стратегии являются обеспечение реализации принципа равных прав и свобод мужчин и женщин, создания равных возможностей для их реализации женщинами во всех сферах жизни и повышение экономической независимости, политической активности и возможностей самореализации. Однако, несмотря на рост числа женщин-предпринимателей, существует недостаток научных эмпирических исследований, посвященных психологическим аспектам их профессиональной самореализации. Наблюдается потребность в психологическом сопровождении и специальных продуктах практической психологии, способствующих личностному и профессиональному развитию женщин-предпринимателей, их психологическому благополучию. Для этого необходимо понимание, какие личностные характеристики и качества женщины способствуют успешной самореализации женщины в предпринимательской деятельности.

Можно предположить, что среди них есть наиболее значимые, такие как: эмоциональный интеллект. Так, Даниэл Гоулман, американский писатель, психолог, научный журналист, основываясь на двухлетнем исследовании и анализе данных из сотен разных компаний говорит о том, что в новой реальности такие факторы, как показатели умственных способностей, эрудиция, уровень профессиональной подготовки занимают далеко не

первостепенное место в профессиональной реализации. Новый стандарт успешной личности в профессиональной деятельности базируется на таких качествах, как инициативность, умение сопереживать, приспосабливаться и убеждать. Наряду с умственными способностями и техническими знаниями, в расчет принимается то, в какой степени выражено умение владеть собой и ладить с другими [5].

Существенная составляющая совокупного вклада женщин в экономическое развитие – это их деятельность и на микроуровне (мягкие навыки), в сфере организации и управления производством на уровне предприятия. Женщина вносит в процесс управления свои уникальные способности, умения, навыки, стиль делового поведения и принятия решений. Органическое отличие от мужского придает женскому вкладу инновационный характер, расширяет и обогащает менеджмент как науку, в особенности как практику управления [18].

Женщины предприниматели способные управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, эффективно выстраивают отношения с клиентами, партнерами и сотрудниками. Коммуникативные навыки, выраженные в умении четко и ясно выражать свои мысли, слушать и понимать других, также способствуют успешному построению бизнеса в сферах, где требуется постоянное взаимодействие с людьми. Благодаря этим качествам женщины активно занимаются малым предпринимательством, также весьма успешно женщины работают в семейном бизнесе, в который они привносят свою ответственность, осторожность и меньшую, по сравнению с мужчинами, амбициозность [18].

Еще одно важное психологическое качество – многозадачность, часто развивается у женщин благодаря необходимости совмещать профессиональную деятельность с семейными обязанностями, контролировать ряд разносторонних задач, связанных с бизнесом и личной жизнью. Исследования, посвящённые женщинам-предпринимателям XXI века, как и конца XX века, показывают, что

женщины продолжают стремиться к балансу между работой и личной жизнью, самореализации и смыслу жизни через предпринимательство [19].

Женщины ориентированы на устойчивые деловые стратегии и ведут свою деятельность более ответственно и осторожно: они чаще мужчин планируют деятельность возглавляемого ими предприятия на перспективу от одного года до трех и свыше лет; имеют постоянных потребителей, в том числе и среди государственных предприятий; реже выходят за пределы своего региона; чаще рассматривают предпринимательскую деятельность как возможность самореализации; активнее осваивают позиции «вторых лиц» на предприятиях (вице-президенты, главные управляющие), принимая на себя тяжесть внутреннего производственного управления, а также управления персоналом; чаще занимают две-три должности [18]. По информации от директора стратегических проектов Аналитического центра НАФИ Ирины Гильдебрандт в течение последних лет, даже во время пандемии, 93% женщин не планировали закрывать свое дело, а 39% не сомневались в увеличении ключевых бизнес-показателей своих организаций, что говорит об отличительных чертах ведения бизнеса у женщин высокой скорости адаптации в изменяющихся рыночных условиях [12]. Можно предположить, что многозадачность, высокая мотивация и целеустремленность являются доминирующими факторами в желании достичь успеха и готовности преодолевать эти трудности. Самооценка также играет ключевую роль в успешной профессиональной самореализации женщин-предпринимателей. Многие женщины-предприниматели отмечают, что их мотивация к открытию собственного бизнеса была связана с невозможностью реализовать свой потенциал в традиционных условиях занятости, но именно высокая самооценка помогла принять решение о самостоятельной деятельности. В статье [2] была проведена методика изучения общей самооценки Г.Н. Казанцевой среды 60 женщин-предпринимателей в возрасте от 25 до 55 лет из разных российских регионов России. Для большей части опрошенных женщин-предпринимателей характерен средний, оптимальный уровень самооценки — 60% у женщин-предпринимателей с опытом работы до

трех лет и 46,7% у женщин-предпринимателей с опытом работы свыше трех лет.

Такие представительницы малого и среднего бизнеса России соотносят собственные возможности и способности. При этом они достаточно критически относятся к себе. Другими словами, они ставят перед собой реальные цели. Они также способны адекватно оценивать, прогнозировать отношение окружающих к результатам своей профессиональной деятельности. Плюс такие женщины-предприниматели стремятся и готовы к тому, чтобы самосовершенствоваться и к саморазвитию.

По словам эксперта Школы управления «Сколково» Светланы Миронюк, доля обучающихся на различных программах женщин на сегодняшний день составляет 45%–50%. К примеру, в 2019 году эта цифра составляла от 5% до 15% [17].

В книге «Психология мотивации достижения», известный российский психолог, специалист в области мотивации, саморегуляции и психологии достижений Тамара Олеговна Гордеева говорит о важности мотивационных факторов в предпринимательстве, особенно для женщин, которые часто сталкиваются с дополнительными барьерами. «Успешные люди склонны приписывать свои достижения внутренним факторам – усилиям, способностям и стратегиям, а неудачи рассматривают как временные и ситуативные. Это поддерживает их мотивацию и устойчивость в долгосрочной перспективе» [6].

Исследования, проведенные в 2022–2023 годах, показывают, что женщины, занимающиеся предпринимательской деятельностью, как правило, обладают высокой самооценкой, которая позволяет им уверенно принимать решения и преодолевать трудности. Однако, согласно исследованию женщины-предприниматели, часто сталкиваются с «эффектом стеклянного потолка», что может негативно влиять на их самооценку [19]. Это связано с тем, что в обществе до сих пор существуют стереотипы о гендерных ролях, которые ограничивают восприятие женщин как лидеров [13].

Это же мнение подтверждают в своих интервью современные женщины предприниматели: Ольга Белявцева, частный инвестор, акционер компаний «Прогресс» и «Эверест», входящая в двадцатку самых богатых женщин России, рассказала, как непросто ей было бороться со стереотипами — как чужими, так и собственными. А Светлана Можаяева, генеральный директор сети офф-прайс-магазинов Familia, поделилась в интервью своим мнением о как, «гендерные стереотипы могут усложнять карьерный путь, особенно если женщина их принимает» [17].

Степень благоприятности деловой и социальной среды для развития женского предпринимательства в России отражает Индекс женской предпринимательской активности (Women Business Index, WBI). Ежегодно, начиная с 2015 г., оценку индекса проводит аналитический центр НАФИ совместно с Комитетом по развитию женского предпринимательства «ОПОРЫ РОССИИ». В 2023 г. индекс достиг 73,7 пункта, что является абсолютным максимумом с 2015 г. [8,11]. Анализ индекса показывает, что женщины-предприниматели умеют просчитывать риски, более склонны инвестировать средства на долгосрочную перспективу для реализации целей своих компаний и программ развития персонала. Организации, владельцами которых являются женщины чаще демонстрируют финансовую стабильность, имеют более быстрый возврат инвестиций и меньший размер задолженности [15].

Мотивация женщин к предпринимательской деятельности часто связана с желанием реализовать свой потенциал и достичь независимости. В исследовании [20] показано, что женщины стремятся к личной реализации и смыслу через предпринимательство, а не к прибыли в первую очередь. В работе [18] приведены данные что в 36 % случаев мотивацией заняться предпринимательством было желание создать себе и своей семье достойные условия жизни, 23 % женщин хотели стать экономически независимыми, 30 % предпринимателей свой приход в бизнес связывают с фактором безработицы, и 20 % связывали свой приход в предпринимательство со стремлением к самостоятельной творческой деятельности.

Исследования, проведенные в 2022–2023 годах, выделяют несколько ключевых аспектов, которые отличают «женское» предпринимательство от «мужского». Эксперты уверены, благодаря таким качествам, как способность вызывать доверие, ориентироваться на глубокие ценности, проявления гибкости женщины становятся все более востребованными обществом в роли предпринимателей в сфере малого и среднего бизнеса. Они чаще выбирают сферы деятельности, которые связаны с решением социальных проблем или улучшением качества жизни. [16]. Женщины в России предпочитают направления предпринимательства, являющиеся продолжением домашнего труда и носящие ярко выраженный социальный характер. К данным направлениям относятся: здравоохранение, дошкольное образование, сфера услуг, общественное питание, спорт, туризм, народные промыслы. Особая роль в плане творческой реализации возможностей всей семьи принадлежит семейному бизнесу [18].

По результатам исследования АО «Корпорация «МСП», проведенного в 2024 г., наибольшая занятость женщин, зарегистрированных как ИП, наблюдается в [14]: предоставлении социальных услуг, производстве одежды, деятельности турагентов, образовании. Самозанятые предпочитали следующие направления деятельности: услуги маникюра и педикюра, косметологические услуги, уход за детьми, парикмахерские услуги, пошив одежды. Некоторые женщины предпочитают основывать бизнес в сферах, ранее считавшимися мужскими - IT-индустрия или технические отрасли. Это свидетельствует о прогрессе в области гендерного равноправия [10].

Предпринимательство в определенных секторах представляет собой гармоничное продолжение концептов женственности: внешняя привлекательность и элегантность совместимы с организацией компаний в сфере эстетики и стиля, и большинство известных предпринимательниц, вошедших в мировую историю, занимались именно этой сферой. Забота о других, предписываемая женщинам, находит применение в социальном

предпринимательстве [9]. С другой стороны, постулируемая связь с природой логически вытекает в направление экологического бизнеса.

Женское предпринимательство является важным элементом современной экономики, и его развитие требует не только создания благоприятных экономических условий, но и учета психологических особенностей женщин-предпринимателей. Личные качества, такие как эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки и многозадачность играют ключевую роль в их профессиональной самореализации. Высокая самооценка, стремление к самоактуализации, осторожное, но уверенное отношение к рискам и сильная мотивация – все это делает женщин-предпринимателей важными участниками экономической жизни. Однако для дальнейшего развития этой сферы необходимо продолжать исследования, направленные на изучение психологических аспектов женского предпринимательства, а также разрабатывать программы психологического сопровождения, которые помогут женщинам преодолевать трудности и достигать новых высот.

Список источников

1. Правительство Российской Федерации. Распоряжение. Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023–2030 гг. Распоряжение Правительства РФ № 4356-р от 29 декабря 2022 г. Москва, 2022. – 19 с.
2. Бадмаева, И.В. Влияние самооценки и стрессоустойчивости на склонность к риску и жизнестойкость современных женщин-предпринимателей / И. В. Бадмаева // Актуальные вопросы современных научных исследований: сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 июля 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение. – 2023. – С. 341-347.
3. Бейшенова, А.М. Библиометрический анализ статей в базе данных WoS по теме женского предпринимательства / А.М. Бейшенова, С.С. Нажимудинова // Бюллетень науки и практики. – 2024. – Т. 10. – № 4. – С. 462-472.

4. В РФ число женщин-предпринимателей выросло до 1,8 млн в 2024 году / ТАСС. – URL: <https://tass.ru/ekonomika/23337363> (дата обращения 10.04.2025).
5. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ? / Д. Гоулман; перевод с английского А.П. Исаева. – 6-е изд. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 544 с. – Перевод издания: Emotional intelligence: why it can matter more than IQ.
6. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл, 2013. – 336 с.
7. Женщины в России открывают бизнес чаще мужчин / СКБ Контур. – URL: https://kontur.ru/press/news/49020-zhenshchiny_rf_otkryvayut_biznes_chashche_muzhchin (дата обращения 10.04.2025).
8. Индекс деловой активности женщин в России достиг максимума / Forbes.ru. – URL: <https://www.forbes.ru/forbes-woman/491770-indeks-delovoj-aktivnosti-zensin-v-rossii-dostig-maksimuma> (дата обращения 05.04.2025)
9. Кашина, М.А. Социальное предпринимательство как бизнес, «подходящий» женщинам / М.А. Кашина // Управленческое консультирование. – 2015. – № 8. – С. 128-134.
10. Мазурук, М.Р. Женское малое предпринимательство: успехи и препятствия / М.Р. Мазурук // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей – XVI: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: Университетская книга. – 2024. – С. 306-309.
11. Мозулев, С.П. Равенство возможностей в бизнесе: гендерные вызовы преодоление стереотипов / С.П. Мозулев, С.П. Санина, И.С Шавкунова // Baikal Research Journal. – 2023. – Т. 14. – № 2. – С. 536-546.
12. На пике женского предпринимательства / Коммерсант. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5899866> (дата обращения 10.04.2025).

13. Пигрова, Е.К. Роль гендерного фактора в предпринимательской инициативе: общее и особенное в экономическом пространстве России и Испании / Е.К. Пигрова // Творчество как национальная стихия: общее и особенное в современном социокультурном пространстве: Сборник статей по итогам пятой международной научной конференции, Санкт-Петербург, 01-03 июля 2019 года / под ред. Г.Е. Аляева, О.Д. Маслобоевой. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет. – 2019. – С. 299-312.

14. С начала года россиянки создали около 317 тысяч ИП // Известия. URL: <https://iz.ru/1792835/2024-11-19/s-nacala-goda-rossianki-sozdali-okolo-317-tysac-ip> (дата обращения 15.03.2025).

15. Таскин, Ф.А. Интерес женщин России к предпринимательской деятельности / Ф.А. Таскин // Векторы благополучия: экономика и социум. – 2025. – Т. 53. – № 1. – С. 80-93.

16. Ткаченко, И.Н. Гендерные аспекты участия женщин в корпоративном бизнесе и предпринимательстве / И.Н. Ткаченко, И.В. Первухина // Дискуссия. – 2017. – № 11(85). – С. 25-35.

17. Успехи, vs стереотипы: что меняется в восприятии и самореализации женщин в бизнесе/ Forbes.ru. – URL: <https://www.forbes.ru/brandvoice/524784-uspehi-vs-stereotipy-cto-menaetsa-v-vospriatii-i-samorealizacii-zensin-v-biznese> (дата обращения 05.04.2025).

18. Уткина, Н.Ю. Объективные и субъективные факторы развития женского предпринимательства в России / Н.Ю. Уткина // Женщина в российском обществе. – 2017. – № 1(82). – С. 17-28.

19. Kamberidou, I. “Distinguished” women entrepreneurs in the digital economy and the multitasking whirlpool / I. Kamberidou // Journal of Innovation and Entrepreneurship. – 2020. – Vol.9, № 3.

20. Tran K. The Impact of Digital Media on Female Entrepreneurship. Amazon Web Services. – 2014. – URL: <https://pressfolios->

production.s3.amazonaws.com/uploads/story/story_pdf/106402/1064021413388007.pdf (дата обращения 05.04.2025).

УДК 37.015 : 376.1

Дубровина Надежда Станиславовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹dns12112000@gmail.com

²Biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Дубровина Надежда

Станиславовна, dns12112000@gmail.com

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Современная система образования претерпевает значительные изменения, что отражает динамику общества и активно продвигает инклюзивную модель обучения. Инклюзия требует переосмысления организации образовательного процесса, внедрения гибких структур и методик, которые учитывают разнообразие потребностей детей. Учителя при этом, помогают ученикам раскрыть потенциал и создавать условия для совместного обучения. Такое образование открывает возможности для социализации и личностного роста, развивает терпимость и взаимопомощь. Особое значение в инклюзивной среде приобретает толерантность к неопределенности, которая позволяет педагогам и ученикам успешно взаимодействовать в образовательном пространстве. Данное качество помогает принимать различия, развивать сотрудничество и творческий подход к решению проблем. Толерантность к неопределенности становится базовой ценностью инклюзивного образования. Данное качество формирует основу для доверительной и открытой атмосферы, способствующей достижению целей инклюзии.

Ключевые слова: инклюзивное образование, равный доступ, образовательные потребности, физическое здоровье, интеллектуальное развитие, социальные особенности, толерантность к неопределенности, инклюзивное обучение.

Dubrovina Nadezhda Stanislavovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹dns12112000@gmail.com

²Biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Nadezhda S. Dubrovina, dns12112000@gmail.com

STUDENTS' TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A FACTOR IN THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION

Abstract. The modern education system is undergoing significant changes, reflecting the dynamics of society and actively promoting an inclusive learning model. Inclusion requires rethinking the organization of the educational process, introducing flexible structures and methods that take into account the diversity of children's needs. At the same time, teachers help students unlock their potential and create conditions for joint learning. Such education opens up opportunities for socialization and personal growth, develops tolerance and mutual assistance. Tolerance to uncertainty is of particular importance in an inclusive environment, which allows teachers and students to successfully interact in the educational space. This quality helps to accept differences, develop cooperation and a creative approach to problem solving. Tolerance to uncertainty is becoming a core value of inclusive education. This quality forms the basis for a trusting and open atmosphere conducive to achieving the goals of inclusion.

Keywords: inclusive education, equal access, educational needs, physical health, intellectual development, social characteristics, tolerance to uncertainty, inclusive learning.

Современная система образования находится в постоянном движении, она отражает динамичные изменения общества. Перед лицом трансформаций образовательный сектор вынужден адаптироваться, чтобы соответствовать новым реалиям и требованиям. Одной из наиболее заметных тенденций последнего десятилетия стало активное продвижение инклюзивной модели обучения [2; 4]. Она направлена на обеспечение равных прав и возможностей для всех участников образовательного процесса, независимо от их физических, интеллектуальных или социальных ограничений.

Традиционная педагогика была ориентирована на стандартные учебные программы и методы, которые рассчитаны на среднестатистического ученика. Такой подход игнорировал индивидуальные особенности и потребности отдельных учеников, создавал барьеры для тех, кто отличается от общепринятых норм. Инклюзивная же модель предлагает принципиально иной взгляд на образовательное пространство. Ее основной принцип заключается в том, что каждый ребенок, вне зависимости от своих способностей и особенностей, заслуживает полноценного участия в учебном процессе.

А.М. Суменкова подчеркивает, что инклюзия требует глубокого переосмысления всех сторон организации образовательного процесса, она касается структурных изменений в школьных учреждениях и методологических подходов к обучению. Вместо стандартных схем, где акцент делается на одном универсальном подходе, инклюзивные школы предлагают гибкую структуру, которая будет учитывать разнообразие потребностей и способностей детей. Педагоги вынуждены перестраиваться, осваивать новые методики и подходы, которые позволяют каждому ребенку найти свое место в учебной среде [3].

Изменения касаются самого содержания уроков и взаимоотношений внутри коллектива. Учителя становятся не просто наставниками, они выступают в роли фасилитаторов, помогают каждому ребенку раскрыть свой потенциал, создают условия, в которых ученики с разными способностями могут обучаться вместе, поддерживать друг друга и развивать чувство принадлежности к общему коллективу.

В результате такой трансформации образовательное пространство становится более открытым и доступным для всех. Инклюзивный подход открывает новые возможности для социализации и личностного роста для детей с особыми потребностями и для их сверстников, стимулирует развитие терпимости, уважения к различиям и взаимопомощи, что является важнейшими ценностями современного общества.

Таким образом, инклюзивное образование становится более совершенной моделью обучения и символом нового этапа в развитии образовательной системы, характеризующегося переходом от традиционного подхода к индивидуализированному.

Реализация данного вида образования выходит далеко за рамки простого обновления учебных планов и методик. Успех этой модели требует фундаментального пересмотра основных ценностей, которые лежат в основе деятельности педагогов и учащихся. Среди множества качеств, необходимых для последовательной работы в инклюзивном классе, особое значение приобретает толерантность к неопределенности. Она подразумевает способность человека принимать изменяющиеся условия и успешно действовать в ситуациях, когда отсутствуют четкие правила, ясные инструкции или однозначные результаты. Такое качество становится жизненно необходимым в условиях, где каждое учебное занятие может развиваться непредсказуемым образом. Ведь каждая группа учащихся особенная, и учитель не всегда может предвидеть, какие ситуации возникнут в ходе урока.

Успешное взаимодействие в инклюзивной среде требует от учителя гибкости и готовности к импровизации. При этом, толерантность к неопределенности позволяет педагогу сохранять спокойствие и уверенность в условиях, когда исход событий остается неясным. Более того, она способствует развитию творческого подхода к решению проблем, ведь отсутствие строгих рамок открывает простор для новых идей и экспериментирования – отмечает А.М. Суменкова [3].

Не менее важна толерантность к неопределенности и для самих учеников.

В инклюзивном классе дети сталкиваются с различными способами мышления и поведения своих одноклассников. Способность принять эти различия и научиться взаимодействовать с ними – необходимый элемент социального и эмоционального развития ребенка. Умение работать в условиях неопределенности развивает у учащихся навыки сотрудничества, критического мышления и принятия ответственности за собственные действия.

Таким образом, толерантность к неопределенности становится одной из базовых ценностей инклюзивного образования. Она формирует основу для успешного взаимодействия всех участников образовательного процесса и создает атмосферу открытости и доверия, необходимую для достижения целей инклюзии.

Концепция толерантности к неопределенности находит широкое применение в различных научных дисциплинах, в том числе психологии и социологии. В педагогической практике данное понятие приобретает особое значение, становясь основой для анализа готовности учителей и учащихся к полноценному функционированию в условиях, которые характеризуются недостатком стабильности и предсказуемости.

В педагогическом смысле толерантность к неопределенности определяется как способность принимать вариативность учебных ситуаций, проявлять гибкость в выборе образовательных подходов и оперативно реагировать на возникающие сложности. Необходимо учесть, что концепция охватывает готовность к риску и умение разрабатывать стратегии поведения в непредвиденных обстоятельствах, она необходима для обеспечения качественного образовательного процесса, который учитывает индивидуальные особенности каждого учащегося и специфические условия обучения.

Развитие толерантности к неопределенности у педагогов и учащихся способствует созданию открытой и динамичной образовательной среды, способствующей творческому мышлению и инновационным подходам. В условиях, когда традиционные методы и стандарты уступают место индивидуальным траекториям обучения, значимость данной черты личности

возрастает многократно.

Исследования в области психологии и педагогики (В.Г. Гончарова В.Г., Подопригора В.Г., Гончарова С.И) показывают, что уровень толерантности к неопределенности существенно зависит от возраста, личного опыта и индивидуальных характеристик учащихся. Младшие школьники, как правило, демонстрируют меньшую склонность к этому качеству, поскольку их когнитивное развитие еще не достигло стадии, позволяющей полноценно воспринимать многозначность ситуаций [1]. В отличие от них, подростки, обладают большей степенью независимости и стремлением к автономии, чаще проявляют готовность к действиям в нестабильных условиях.

Особенный интерес вызывает феномен, который связан с детьми, имеющими особые образовательные потребности. Их повседневная жизнь насыщена ситуациями, требующими постоянной адаптации к меняющимся обстоятельствам, что объясняет повышенную толерантность к непредсказуемым событиям. Наблюдения подчеркивают значение учета психофизиологических особенностей учащихся разного возраста при разработке и внедрении инклюзивных образовательных программ.

Практическое значение толерантности к неопределенности в формате инклюзивного образования трудно переоценить. Для педагогов это качество служит основой для поддержания мотивации учащихся, даже в случаях, когда конечный результат их действий остается неизвестным. Способность к гибкому реагированию на неожиданные обстоятельства помогает создавать доверительную атмосферу, необходимую для успешного взаимодействия всех участников образовательного процесса – отмечает А.М. Суменкова [3].

Итак, что инклюзивное образование представляет собой сложную систему, в которую входит широкий спектр педагогических, психологических и социальных факторов. Толерантность к неопределенности выступает одним из ее важнейших элементов, она обеспечивает успешное взаимодействие всех ее участников. Развитие такого качества у педагогов и учащихся является приоритетной задачей современных образовательных учреждений, которые

стремятся создать действительно инклюзивную среду.

Список источников

1. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова. – Красноярск.: СФУ, 2014. – 248 с.

2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.) (вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.) [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/?ysclid=m80d43q1we636550356 (свободный).

3. Суменкова, А.М. Толерантность как ценностная основа инклюзивного профессионального образования / А.М. Суменкова // Образование и воспитание. – 2017. – № 5 (15). – С. 50-55.

4. Федеральный закон от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов». Принят Государственной Думой 25 апреля 2012 года. Одобрен Советом Федерации 27 апреля 2012 года // СПС КонсультантПлюс. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70170066/?ysclid=m9fa7iro2g488050522> (свободный).

УДК 159.99

Есаулова Татьяна Владимировна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия.

¹zekunova77@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Есаулова Татьяна

Владимировна, zekunova77@mail.ru

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ

Аннотация. В статье рассматривается сущность детско-родительских отношений с позиции психолого-педагогических исследований. Детско-родительские отношения рассмотрены как динамически изменяющаяся система, трансформирующаяся по мере взросления детей и старения родителей. Их сущностным ядром определены отношения между детьми и родителями. Описаны имеющиеся проблемы детско-родительских отношений как важной составляющей государственной политики. Автором обоснованы аспекты, влияющие на взаимоотношения родителей и детей внутри семьи: отношение родителей к детям, сформированное в результате рефлексии; мотивация родителей по отношению к детям; реальные взаимодействия внутри семьи. Были определены методы диагностики детско-родительских отношений: модифицированные методики и опросники. Автором описаны типы детско-родительских взаимоотношений, которые влияют на качественные показатели в развитии подрастающего поколения: гармоничный, дистантный, конфликтный и доминантный. В статье обосновано, что в качестве ключевого условия полноценного развития ребенка выступает его психологическая защищенность.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, взаимодействие в семье, институт семьи, диагностика отношений, внутрисемейные отношения, модифицированные методики, опросники семьи, психология семейных отношений.

Esaulova Tatiana Vladimirovna¹, Khalikova Lilia Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia.

¹zekunova77@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

Corresponding author: Tatiana V. Esaulova, zekunova77@mail.ru

CHILD-PARENT RELATIONS: THE ESSENCE AND FEATURES OF DIAGNOSIS

Annotation. The article examines the essence of child-parent relations from the perspective of psychological and pedagogical research. The child-parent relationship is considered as a dynamically changing system that transforms as children grow up and parents age. Their essential core is the relationship between children and parents. The existing problems of child-parent relations as an important component of state policy are described. The author substantiates the aspects affecting the relationship between parents and children within the family: the attitude of parents towards children, formed as a result of reflection; parents' motivation towards children; real interactions within the family. Methods for the diagnosis of child-parent relations were identified: modified methods and questionnaires. The author describes the types of child-parent relationships that affect the qualitative indicators in the development of the younger generation: harmonious, distant, conflictual and dominant. The article substantiates that the key condition for a child's full-fledged development is his psychological security.

Keywords: child-parent relations, family interaction, family institute, relationship diagnostics, intra-family relations, modified methods, family questionnaires, psychology of family relations.

Семья является социальной средой, непосредственно влияющей на развитие и воспитание ребенка. Не удивительно, что она является предметом междисциплинарных исследований и изучается в различных отраслях педагогической и психологической наук (социальной, клинической, педагогической, коррекционной, возрастной). В психолого-педагогических исследованиях значение семьи рассматривается через детско-родительские отношения. Детско-родительские отношения — это «социальный и психологический феномен в системе семейных отношений, функционирование которого определяется такими характеристиками, как непрерывность, длительность, зависимость от возрастных, психологических,

психофизиологических, физических особенностей ребенка и родителей» [4]. Это динамически изменяющаяся система, трансформирующаяся по мере взросления детей и старения родителей [8]. Их сущностным ядром можно считать отношения между детьми и родителями.

В психологии изучение детско-родительских отношений осуществлялось зарубежными учеными в рамках этологического подхода (К. Лоренцом), классического психоанализа (З. Фрейдом), неопрейдизма (Э. Эриксоном, К. Хорни, Э. Фроммом), транзакционного анализа (Э. Берном), теории привязанности (Д. Боулби, М. Эйнсвортом), теории социального научения (Р. Сирсом), гуманистического направления (К. Роджерсом). В отечественной психологии можно выделить ряд подходов: деятельностный (А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн); культурно-исторический (Л.С. Выготский); системный (А.Я. Варга, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис); личностно-ориентированный (Н.Н. Авдеева, Н.И. Ганошенко, С.Ю. Мещерякова).

Несмотря на долгую историю рассмотрения данного вопроса, проблема детско-родительских отношений в условиях института семьи представляет собой важную составляющую государственной политики, позволяющей сохранить здоровье нации. Именно семья способна удовлетворить потребности ребенка «в признании, принятии, уважении, эмоциональной поддержке и защите» [13], осуществить первые шаги в проявлении эмоциональных и социальных взаимодействий. Особое значение имеет родительская позиция, включающая такие компоненты, как цель, ценность и мотив родительской позиции; эмоциональное отношение к детям (Л.Р. Халикова, Т.С. Чуйкова [9; 10]); способ при решении возникшей проблемной ситуации; стили взаимодействия; социально-психологический контроль (Д. Баумринд, А.А. Бодалев, А.Я. Варга, Ю.Б. Гиппенрейтер, Х. Джайнот, О.А. Карабанова, А.Е. Личко, А.С. Спиваковская, В.В. Столин). Ключевым компонентом взаимоотношений в семье можно считать стиль осуществления родительской дисциплины (запреты и требования родителей, контроль их

выполнения, мониторинг и родительские санкции) [3]. Детско-родительские отношения, как правило, выстраиваются вокруг важной роли взрослых, а позиция детей рассматривается как реактивная или пассивная. В этом случае ребенок лишен возможности проявить себя как активный субъект взаимодействия с родителями.

Поэтому возникает проблема определения аспектов, влияющих на взаимоотношения родителей и детей внутри семьи. Таковыми могут быть: отношение родителей к детям, сформированное в результате рефлексии; мотивация родителей по отношению к детям; реальные взаимодействия внутри семьи. Данные аспекты находятся в интеграции с такими факторами, как «уровень образования родителей и их психолого-педагогическая компетентность; особенности форм поведения и личности родителей; диапазон используемых для воспитательного воздействия средств; нравственно-эмоциональная атмосфера в семье; учет и уровень удовлетворения актуальных потребностей ребенка; степень его включенности в семейную жизнедеятельность» [6].

По мнению Дж. Боулби, можно выделить сложные для детей следующие ситуации: если дети в семье выступают средством разрешения конфликтов, возникших между супругами; если родители недолюбливают детей; если детям заявляется, что они являются причиной каких-либо неприятностей; если в близком окружении детей нет «понимающего» человека; родителями применяются угрозы об уходе из семьи, о вероятности «разлюбить» детей [1]. Поэтому важно осознавать роль установок со стороны родителей в воспитании и развитии детей. При этом необходимо учитывать взгляд ребенка на жизненную позицию: родители – самые любимые и значимые для него; родительский авторитет абсолютен и непререкаем; проявляется непоколебимость в вере о справедливости, правоте и непогрешимости родителей [6]. Ключевым условием полноценного развития детей выступает их психологическая защищенность, основанная на осознании и проявлении любви.

Отсюда важность эмоциональной насыщенности в доставлении радости родителям и детям [5].

В психологии за последние годы актуализировалась проблема исследования детско-родительских отношений. Так, А.А. Шведовская определила методы их диагностики. В основу исследования внутрисемейных отношений был положен «принцип стереоскопичности диагноза, предполагающий учитывать картину взаимоотношений с позиции родителя, а также опыт переживания этих отношений со стороны ребенка» [11]. Результаты полученных детско-родительских отношений (глазами «двух полюсов» членов семьи) могут не совпадать. Однако для психологов они служат источником информации о факторах влияния сложившихся детско-родительских отношений на детей. Благодаря таким исследованиям, автор выявила типы детско-родительских взаимоотношений, которые влияют на качественные показатели в развитии подрастающего поколения.

1) Гармоничный тип детско-родительских взаимоотношений. Для такого типа можно выделить следующие характеристики: высокую мотивацию совместных действий и видов деятельности, согласованность родителей и детей, адекватное распределение ролей, учет индивидуальных и возрастных особенностей детей, ориентацию на инициативу детей и помощь при возникновении возникающих ситуаций. При этом и родители, и дети адекватно способны оценить результативность действий и соответственно реагировать (как на успех, так и на фрустрацию). Родительский контроль в таком типе взаимоотношений определяется содержательным характером.

2) Дистантный тип детско-родительских взаимоотношений. Для него характерны: эмоциональная отстраненность к членам семьи, низкая мотивация к организации совместных действий при высоких требованиях к их качеству. Родители могут проявлять последовательность, манипуляции, превентивную помощь детям. При этом редко учитываются индивидуальные, возрастные особенности; в случае возникновения «ситуации неуспеха», родители критикуют детей или проявляют безразличие к любому успеху [7].

3) Конфликтный тип детско-родительских взаимоотношений. Для такого типа выделим характеристики: несогласованность мнений детей и родителей при сотрудничестве, низкое качество взаимодействия, противостояние лидеров, слабый учет возрастных и индивидуальных особенностей. Не удивительно, что зачастую дети демонстрируют протестные формы поведения, стремятся к самостоятельности, игнорируют инициативы и замечания взрослых. Родители, в свою очередь, переоценивают способности детей, редко оказывают им поддержку или помощь. При возникновении «ситуации неуспеха» все члены семьи «занимают внешне обвинительную позицию» [5].

4) Доминантный тип детско-родительских взаимоотношений. Для этого типа характерны следующие особенности: комплементарные отношения родителей и детей, их построение по принципу «подчинение – доминирование». При позиции «доминирующий ребенок» проявляется эгоцентризм и минимальная конфликтность. Родитель принимает позиции детей, гарантируя осуществление поддержки, эмпатии, последовательности во взаимодействии. Дети принимают помощь родителей и корректируют свои действия. Это приводит к высокой эффективности взаимодействия. При «ситуации успеха» или «ситуации неуспеха» детей родители оценивают адекватно (способны принять ответственность на себя) [11].

К эффективному методу диагностики детско-родительских отношений можно отнести модифицированную методику «Родительское сочинение». Это неоконченные предложения, позволяющие выявить особенности образа детей «глазами родителей», а также определить принятие родителями детей, выявить зоны общности и конфликтности, определить особенности влияния родителей на детей. Не менее востребованным является «Опросник деятельностных предпочтений ребенка», который «выявляет интересы ребенка; характер включенности родителей или других близких взрослых в совместную деятельность с ребенком; особенности деятельностной близости взрослого и ребенка; наиболее предпочтительные для

внутрисемейного взаимодействия виды деятельности» [11]. «Опросник стиля родительского воспитания» помогает определить у родителей образ ребенка и выбрать особенности воспитательной позиции [12].

А.Я. Варга и В.В. Сталин разработали «Опросник родительского отношения» [2]. В основу были положены шкалы, выражающие различные аспекты родительского отношения:

- «отвержение» (шкала общего эмоционального отрицания или отвержения, либо эмоционального положительного отношения к ребенку (принятие его));
- «кооперация» (шкала стремления родителей к сотрудничеству с детьми, искренняя заинтересованность к участию в их делах);
- «симбиоз» (шкала, демонстрирующая стремления взрослых к единению с детьми или сохранению психологической дистанции);
- «авторитарная гиперсоциализация» (шкала контроля родителей поведения детей, показ демократичности или авторитарности во взаимоотношениях);
- «инфантилизация» (шкала отношений родителей к способностям детей, к их достоинствам, недостаткам).

Данный опросник позволяет по шкалам получить определенное количество баллов (высокие, средние, низкие). «Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше аспектов родительских отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты» [7].

Таким образом, детско-родительские отношения представляют собой интегральное психологическое образование личности, включающее в себя ряд категорий: родительские ожидания и наставление, ценностные ориентации родителей, родительские взаимоотношения, родительские позиции, родительскую ответственность, родительские чувства, семейные роли ребенка, стиль семейного воспитания, типы ложного и положительного родительской авторитета. В качестве одного из ключевых условий полноценного развития

ребенка выступает его психологическая защищенность, складывающаяся из множества компонентов, главным из которых является осознание ребенком того, что его любят в семье.

Список источников

1. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – Москва: Наука, 2014. – 352 с.
2. Варга, А.Я. Структура и типы родительского отношения / А.Я. Варга, В.В. Сталин. – Москва: Наука, 1986. – 112 с.
3. Василина, Д.С. Методология педагогических исследований в современной социокультурной ситуации: учебно-методическое пособие / Д.С. Василина, С.Р. Мусифуллин. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2022. – 112 с.
4. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 180 с.
5. Зиновьева, М.В. Взаимосвязь детско-родительских отношений и ненормативного поведения детей дошкольного возраста / М.В. Зиновьева // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 3. – С. 35-39.
6. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А. Карабанова. – Москва: Гардарики, 2025. – 320 с.
7. Овчарова, Р.В. Родительство как психологический феномен / Р.В. Овчарова. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
8. Смирнова, Е.О. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 3-13.
9. Халикова, Л.Р. Проблемы психологического сопровождения подрастающего поколения в современных условиях / Л.Р. Халикова // Обучение. Воспитание. Развитие – 2015: Сборник материалов Всероссийского психологического форума (Сочи, 25 сентября – 5 октября). – 2015. – С. 98-102.

10. Чуйкова, Т.С. Профессиональное развитие личности в изменяющейся перспективе / Т.С. Чуйкова // Научные ведомости БелГУ. –Сер. Гуманитарные науки. – 2012. – №24 (143). – С. 230-235.

11. Шведовская, А.А. Особенности переживания детско-родительских отношений и взаимодействие с родителями детей старшего дошкольного возраста: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Шведовская Анна Александровна. – Москва, 2006. – 206 с.

12. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург: Питер, 1999. – 651 с.

13. Яворская, С.Ю. Детско-родительские отношения как фактор успешного развития ребенка / С.Ю. Яворская // Форум молодых ученых. – 2019. – № 1-3 (29). – С.1064-1075.

УДК 159.9

Есмуханова Маргарита Юрисовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмиллы, Уфа, Россия

¹ritatusy@mail.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Есмуханова Маргарита Юрисовна, ritatusy@mail.ru

АДАПТАЦИЯ КАДРОВ К СОЦИАЛЬНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме современности – адаптация кадров к социальным изменениям. В современном мире социальные изменения происходят с неслыханной скоростью. Глобализация, цифровизация, изменения в законодательстве и общественные тенденции оказывают значительное влияние на рынок труда и организационные процессы. Социальные изменения могут быть вызваны множеством факторов. Организациям необходимо адаптироваться к этим изменениям, что требует от них гибкости и способности к быстрой реактивации кадров. Чтобы

успешно адаптироваться к изменениям на рынке труда, важно постоянно развивать свои навыки и быть готовым к обучению новым технологиям. Также важно следить за новыми тенденциями и технологиями в своей области, чтобы всегда быть в курсе последних изменений. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты адаптации кадров к социальным изменениям, а также стратегии, которые могут помочь организациям в этом процессе.

Ключевые слова: адаптация кадров, социальные изменения, глобализация, цифровизация, реактивации кадров, тенденции, технологии, навыки, креатив, развитие.

Esmukhanova Margarita Borisovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2,3}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹ritatusy@mail.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Esmukhanova Margarita

Yurisovna, ritatusy@mail.ru

PERSONNEL ADAPTATION TO SOCIAL CHANGES

Annotation. The article is devoted to an urgent problem of our time – personnel adaptation to social changes. In the modern world, social change is taking place at an unheard-of rate. Globalization, digitalization, changes in legislation and societal trends have a significant impact on the labor market and organizational processes. Social change can be caused by a variety of factors. Organizations need to adapt to these changes, which requires flexibility and the ability to quickly reactivate staff. In order to successfully adapt to changes in the labor market, it is important to constantly develop your skills and be ready to learn new technologies. It is also important to keep an eye on new trends and technologies in your field in order to always keep up to date with the latest developments. This article examines the key aspects of personnel adaptation to social change, as well as strategies that can help organizations in this process.

Keywords: personnel adaptation, social changes, globalization,

digitalization, personnel reactivation, trends, technologies, skills, creativity, development.

Социальные изменения – это перемены, происходящие в течение некоторого времени внутри социальных систем и во взаимоотношениях между ними, или в обществе в целом.

Они представляют собой трансформации в общественных структурах, институтах и культурных нормах. Могут происходить как в результате естественного развития общества, так и под воздействием внешних факторов.

Социальные изменения могут быть вызваны множеством факторов, включая экономические кризисы, развитие технологий, изменения в демографической структуре и культурные сдвиги. Эти изменения могут приводить к изменению требований к навыкам.

1. Появление новых технологий требует от работников освоения новых навыков и профессиональной переподготовки.

Некоторые примеры таких требований:

– Цифровая грамотность. Для большинства профессий умение работать с компьютерами, программным обеспечением и интернетом уже не является преимуществом, а становится необходимостью.

– Мягкие навыки (soft skills). Работодатели всё больше ценят коммуникацию, креативность и способность к решению проблем. Эти навыки помогают эффективно работать в команде и адаптироваться к изменениям.

– Умение работать с высокотехнологичными информационными системами. Современное оборудование генерирует и требует для корректной работы множество данных.

– Технологический креатив. Востребованными становятся те, кто способен генерировать нестандартные идеи и находить необычные места для оптимизации.

– Некоторые направления, в которых появляются новые профессии: разработчики искусственного интеллекта, аналитики данных, специалисты по кибербезопасности.

Чтобы успешно адаптироваться к изменениям на рынке труда, важно постоянно развивать свои навыки и быть готовым к обучению новым технологиям. Для этого можно использовать, например: онлайн-курсы. Платформы предлагают множество курсов по различным темам, от программирования до управления проектами. Сертификации. Получение сертификатов в области IT, управления проектами или других востребованных областях может повысить конкурентоспособность на рынке труда. Участие в вебинарах, мастер-классах и конференциях.

Также важно следить за новыми тенденциями и технологиями в своей области, чтобы всегда быть в курсе последних изменений.

2. Изменению организационной структуры: плоские и гибкие структуры становятся предпочтительными, что меняет роли и функции сотрудников. Плоская организационная структура характеризуется минимальными иерархическими уровнями между руководством и сотрудниками. В такой модели традиционные уровни среднего звена управления сокращаются или устраняются. Это создаёт более эгалитарное рабочее место, где сотрудники имеют большую автономию и прямой доступ к лицам, принимающим решения.

Некоторые преимущества плоской организационной структуры:

– Улучшение коммуникации. При меньшем количестве уровней управления информация может передаваться более свободно между сотрудниками и руководителями.

– Повышение удовлетворённости и мотивации сотрудников. В плоской структуре людям обычно предоставляется больше автономии и ответственности, что позволяет им проявлять инициативу и продвигать проекты.

– Выявление талантов. Когда в компании много руководителей, таланты рядовых сотрудников незаметны, ведь проявить себя трудно. В плоской

структуре у них шире полномочия, а в работе сотрудники используют больше навыков.

Однако у плоской организационной структуры есть и недостатки: отсутствие чётко определённых ролей и обязанностей может привести к путанице и дублированию обязанностей. Кроме того, по мере роста организаций поддержание плоской структуры может стать сложным [5].

Выбор между плоской и высокой структурой зависит от размера организации, её целей и культуры.

3. Изменению психологии труда: Работники все чаще ищут не только финансовую выгоду, но и эмоциональное удовлетворение, что также отражает изменения в организационных культурах.

Для мотивации работников компании всё чаще используют нематериальную мотивацию, которая включает в себя, например, обучение под руководством ведущих специалистов, повышение квалификации, участие в корпоративных мероприятиях, создание комфортной рабочей атмосферы, возможность выстраивания индивидуального графика.

Развитие корпоративной культуры также становится важным аспектом, так как сильная корпоративная культура способствует созданию эмоциональной привязанности к компании, что снижает текучку кадров. Кроме того, общие ценности и принципы упрощают коммуникацию и взаимодействие между сотрудниками, что способствует более эффективной работе.

Адаптация кадров к социальным изменениям может вызывать множество проблем:

- Сопротивление изменениям: сотрудники могут сопротивляться новым условиям вплоть до отказа от обновления своих навыков.
- Необходимость обучения: обучение и развитие кадров требуют значительных временных и финансовых затрат со стороны организации.
- Увольнения и переобучение: в некоторых случаях компании вынуждены сокращать штат и нанимать новых сотрудников с необходимыми навыками.

Чтобы успешно адаптировать кадры к социальным изменениям, организации могут применять несколько стратегий:

- Постоянное обучение и развитие: Создание программ непрерывного обучения, менторства и профессионального роста поможет сотрудникам адаптироваться к новым условиям. Внедрение онлайн-курсов и семинаров также может облегчить этот процесс.

- Гибкие организационные структуры: применение гибких моделей управления, как Agile, позволяет быстрее реагировать на изменения, а также вовлекать сотрудников в процесс принятия решений.

Модели управления Agile, применяются в проектах, где не определён конечный результат, а в процессе постоянно возникают изменения. Это делает подход идеальным для стартапов и краткосрочных проектов.

Некоторые сферы и ситуации, в которых можно применить Agile:

- маркетинг – запуск рекламной кампании;
- СМИ – внедрение нового информационного проекта или рубрики;
- издательская деятельность – выпуск тиража книги силами редакционной команды;
- образование – внедрение новой образовательной технологии;
- консалтинг и коучинг – изменение корпоративной культуры и рабочих процессов компании-заказчика;
- лёгкая и тяжёлая промышленность – выпуск нескольких партий продукта;
- культура и искусство – съёмки сериала;
- игровая индустрия – создание многопользовательской стратегии;
- дизайн – разработка проекта интерьера.

Некоторые преимущества применения Agile:

- Адаптируемость. Возможность реагировать на изменение целей, условий или технологических моментов.
- Согласование позиций участников проекта. Обеспечение возможности быть в курсе постоянно меняющихся запросов клиентов и потребителей.

– Скорость. Благодаря спринтам и разделению разработки на этапы, Agile позволяет разработчикам завершать проекты в более быстрые сроки.

– Минимизация документооборота. Agile помогает максимально сократить волокиту, формальные процессы и отчётность.

Изначально методология Agile создавалась для применения в сфере разработки ПО, но её оценили и представители других направлений бизнеса, например предприятий нефтегазовой промышленности, банковского сектора.

Подводя итоги, можно сделать очевидный вывод о том, что адаптация кадров к социальным изменениям является сложной, но крайне важной задачей для организаций. Применение стратегий, направленных на обучение, гибкость, вовлечение сотрудников и постоянный мониторинг позволяет эффективно управлять изменениями и поддерживать высокую конкурентоспособность. В условиях быстроменяющегося мира успешность бизнеса зависит от способности его кадров к адаптации, и организации, которые инвестируют в развитие своих сотрудников, будут иметь преимущество на рынке.

Список источников

1. Иванова, Н.В. Непрерывное обучение как условие успешной адаптации кадров / Н.В. Иванова // Вестник кадровых исследований. – 2019. – С. 12-23.
2. Карпов, В.И. Психология изменений: как поддерживать сотрудников в условиях трансформации / В.И. Карпов // Человек и организация. – 2021. – 3 (1). – С. 45-56.
3. Лобанова, Е.С. Гибкие организационные структуры: теория и практика / Е.С. Лобанова // Управление персоналом. – 2018. – 6 (10). – С. 34-41.
4. Смирнова, М.Р. Вовлечение сотрудников в процесс изменений: практика и результаты / М.Р. Смирнова // Менеджмент в России и за рубежом. – 2020. – 4 (8). – С. 50-58.

УДК-159.9

Захаров Игорь Алексеевич¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹saderf45@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-9980-2956>

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

*Автор, ответственный за переписку: Захаров Игорь
Алексеевич, saderf45@gmail.com*

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности отношений между родителями и детьми в семьях, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). В теоретической части представлен обзор основных понятий и подходов к детско-родительским отношениям, трудностей воспитания ребенка с ОВЗ и значимости концепции осознанного родительства. Отмечается, что наличие особого ребенка в семье приводит к серьезным изменениям семейной системы, повышенному стрессу и специфическим стилям воспитания. Осознанное родительство характеризуется сознательным отношением родителей к своим воспитательным практикам и потребностям ребенка и рассматривается как фактор, помогающий семье адаптироваться. Во второй части статьи изложены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе Благотворительного фонда «Особенные дети» (г. Уфа). В выборку вошли 50 родителей детей 6–7 лет с ОВЗ. Применены методики: опросник родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин), шкалы психологического благополучия К. Рифф, опросник «Уровень субъективного контроля» (USK) и опросник «Осознанное родительство». Показано, что у большинства родителей отмечаются высокие показатели по шкалам гиперопеки и инфантилизации ребенка, сниженное психологическое благополучие (особенно в сфере самореализации и контроля над жизнью) и

экстернальный локус контроля. Более высокие показатели осознанного родительства статистически связаны с более благоприятным типом детско-родительских отношений (принятие ребенка, сотрудничество) и лучшим благополучием родителей.

Ключевые слова: детско-родительские отношения; семья; дети с ограниченными возможностями здоровья; родительское отношение; осознанное родительство; психологическое благополучие; локус контроля.

Zakharov Igor Alekseevich¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹*saderf45@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-9980-2956>*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Igor A. Zakharov, saderf45@gmail.com

CHARACTERISTICS OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS IN FAMILIES RAISING CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract. This article explores the characteristics of parent–child relationships in families raising a child with disabilities (hereinafter referred to as CWD). The theoretical part presents an overview of key concepts and approaches to parent–child interactions, the challenges of raising a child with disabilities, and the importance of the concept of conscious parenting. It is noted that the presence of a special needs child in the family leads to significant changes in the family system, increased stress, and the emergence of specific parenting styles. Conscious parenting is characterized by parents’ mindful attitude toward their parenting practices and the needs of the child, and is viewed as a factor aiding family adaptation.

The second part of the article presents the results of an empirical study conducted at the «Special Children» Charitable Foundation (Ufa). The sample included 50 parents of children aged 6-7 with disabilities. The following methods were used: the Parental Attitude Questionnaire (A. Ya. Varga, V. V. Stolin), Ryff’s Psychological Well-Being Scales, the «Level of Subjective Control» (LSC) questionnaire, and the «Conscious Parenting» questionnaire. The findings show that

most parents exhibit high scores on overprotection and infantilization scales, reduced psychological well-being (especially in the domains of self-realization and life control), and an external locus of control. Higher scores on the conscious parenting scale were statistically associated with more favorable types of parent–child relationships (acceptance of the child, cooperation) and better parental well-being.

Keywords: parent–child relationships; family; children with disabilities; parental attitude; conscious parenting; psychological well-being; locus of control.

В современном обществе вопросам поддержки семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), уделяется всё больше внимания. Появление особенного ребёнка в семье становится серьёзным жизненным испытанием для родителей, которое нередко влечёт за собой перестройку всей семейной системы [4]. Члены семьи переживают острый стресс, часто испытывают шок и чувство утраты, что сказывается на их психозмоциональном состоянии [4]. Несмотря на это, количество таких семей растёт, и всё больше специалистов интересуются особенностями детско-родительских отношений в подобных условиях [7].

Детско-родительские отношения представляют собой сложную систему взаимодействий, определяющую микроклимат в семье и оказывающую значительное влияние на развитие ребёнка [6]. Особенно актуально изучение этих отношений в контексте воспитания детей с ОВЗ, поскольку именно стиль воспитания и эмоциональный климат могут либо способствовать успешной адаптации, либо усиливать трудности ребёнка [6]. Появление ребёнка-инвалида в семье часто приводит к эмоциональному напряжению, чувству вины, тревоге и социальной изоляции [4]. В одних семьях это способствует сплочённости супругов, в других – вызывает конфликты и даже распад семьи [4].

Родители нередко оказываются не готовы к воспитанию ребёнка с особыми потребностями, испытывают нехватку знаний и нуждаются в квалифицированной психологической поддержке [4].

Отношения между родителями и ребёнком – основа формирования личности и социализации. Семья выступает ключевым фактором, способным как поддерживать, так и корректировать особенности развития ребёнка с ОВЗ [6]. Роль родителей особенно велика, поскольку они находятся в постоянном эмоциональном и поведенческом взаимодействии с ребёнком, оказывая влияние на его восприятие мира и себя самого [6].

А.С. Спиваковская подчёркивает значимость родительских установок – эмоциональных и поведенческих шаблонов, определяющих отношение взрослого к своему ребёнку [5]. По её мнению, любовь, принятие и поддержка способствуют формированию чувства безопасности и здоровой эмоциональной сферы. В противовес этому, отвержение и непоследовательность приводят к нарушениям эмоционального развития [5].

Классические исследования также отмечают влияние стилей воспитания на личностное становление ребёнка. Авторитарный стиль (жёсткий контроль, наказания) может формировать у ребёнка тревожность и неуверенность, попустительский – неспособность к саморегуляции, тогда как демократичный стиль (поддержка, доверие) способствует высокой самооценке и успешной адаптации [6].

В семьях с ребёнком с ОВЗ наблюдаются особые трудности: избыточная опека, гиперконтроль, инфантилизация ребёнка. Часто родители видят ребёнка «неудачником», не способным справиться без постоянной помощи [2]. Такой стиль взаимодействия закрепляет у ребёнка ощущение собственной несостоятельности и снижает уровень его автономии [2]. Вместе с тем встречается и противоположная крайность – эмоциональное отстранение, вызванное выгоранием или депрессией родителя [4].

В семье формируется либо симбиотический стиль, когда родитель и ребёнок существуют в тесной психологической связке, либо отчуждённый, когда родитель дистанцируется от воспитания [2]. Оба варианта оказывают неблагоприятное влияние на развитие ребёнка. Оптимальным считается

осознанное родительство – рефлексивный, ответственный подход, основанный на понимании потребностей ребёнка и своих собственных реакций [7].

Осознанное родительство. В современной психологии формируется подход, рассматривающий осознанность как важнейшее качество эффективного родителя. Осознанный родитель способен взглянуть на своё поведение со стороны, регулировать эмоции и выбирать адекватные воспитательные стратегии [1; 7]. Это особенно важно в условиях воспитания ребёнка с ОВЗ, поскольку родитель сталкивается с постоянным стрессом и неопределённостью.

М.С. Ермихина разработала специальный опросник «Осознанное родительство», позволяющий оценить уровень рефлексии, эмоциональной зрелости и ответственности родителя [1]. Высокий уровень осознанности ассоциируется с принятием ребёнка, сотрудничеством и позитивной динамикой в семейных отношениях. Напротив, низкая осознанность часто сочетается с тревогой, гиперопекой и отвержением ребёнка [1; 2].

Таким образом, осознанное родительство представляет собой важный ресурс, способствующий психологическому благополучию как самого родителя, так и ребёнка с ОВЗ. Следующие разделы статьи посвящены эмпирическому исследованию этих взаимосвязей.

Методы и организация исследования

База и участники. Эмпирическое исследование проводилось на базе Благотворительного фонда «Особенные дети» в г. Уфе (ул. Баязита Бикбая, 32), оказывающего поддержку семьям с детьми-инвалидами. В исследовании приняли участие 50 родителей детей в возрасте 6-7 лет с различными ограничениями здоровья. Среди детей были как нарушения опорно-двигательного аппарата, так и задержки психического развития, расстройства аутистического спектра и др. В выборку вошли преимущественно матери (82%, $n = 41$) и 9 отцов (18%). Возраст родителей – от 25 до 45 лет (средний возраст 34.2 года). Продолжительность воспитания особого ребенка в семье (сколько лет с момента установления диагноза) варьировала от 1 до 7 лет. У 60% семей

есть другие дети (сиблинги дошкольного или младшего школьного возраста), у 40% – ребенок с ОВЗ является единственным.

Методики. Для сбора данных о характере детско-родительских отношений и индивидуально-психологических особенностях родителей использовался комплекс психодиагностических методик: Опросник родительского отношения (ОРО) А.Я. Варги и В.В. Столина; Методика К. Рифф «Шкалы психологического благополучия»; Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСУ или УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда; Опросник «Осознанное родительство» (М.С. Ермихина, под ред. Р.В. Овчаровой).

Опрашивание проводилось индивидуально с каждым родителем в помещении фонда. Участники заполняли бланки методик анонимно, дав предварительное информированное согласие на использование данных в обобщенном виде. Психодиагностика занимала ~1,5 часа на одного испытуемого (с перерывами). После сбора данных проводился количественный анализ: вычисление «сырых» баллов, перевод в стандартные оценки согласно инструкциям методик, статистическое сравнение средних значений с нормативными данными (при наличии таковых для соответствующих методик), а также корреляционный анализ между показателями различных методик для выявления взаимосвязей.

Результаты исследования и их интерпретация

Родительское отношение. У большинства родителей отмечена высокая эмоциональная привязанность, гиперопека (симбиоз – 70%) и инфантилизация ребёнка (шкала «маленький неудачник» – 62%), при этом принятие ребёнка остаётся высоким (58%). Кооперация выражена у половины выборки, авторитаризм – у 22%. В целом преобладает стиль гиперпротективной заботы с эмоциональным принятием. Отвержение ребёнка встречается редко (12%) и требует психологической помощи.

Психологическое благополучие. У многих родителей снижено ощущение контроля над жизнью, самореализации и автономии. Часто

присутствует чувство вины и низкое самопринятие. Однако большинство видят смысл жизни в воспитании ребёнка (70%), а некоторые отмечают личностный рост. Эмоциональные отношения с окружением варьируются. Картина благополучия – неоднородна, с уязвимостями и ресурсами.

Локус контроля: 60% родителей демонстрируют экстернальный локус – ощущение зависимости от внешних факторов. Особенно низкие значения – по семейной интернальности (68%). Многие винят себя в неудачах (40% – высокий уровень интернальности в неудачах), но не считают себя ответственными за успехи. Интернальность в здоровье также низкая. Такая комбинация (высокая вина при низком чувстве контроля) опасна для психоэмоционального состояния.

Осознанность родительства. Высокая осознанность выявлена у 20% родителей, средняя – у 50%, низкая – у 30%. Лучше всего осознаётся ответственность (70%), слабее – воспитательные цели и стратегии (30%). Мало родителей используют литературу и советы специалистов (низкие баллы у 55%). Осознанность положительно связана с принятием ребёнка и психологическим благополучием, снижает гиперопеку и чувство вины.

Корреляции. Осознанность связана с принятием, кооперацией и личностным ростом, а также с меньшей склонностью к гиперопеке и экстернальности. Высокая осознанность помогает родителям эффективнее адаптироваться, снижает тревожность и повышает уверенность.

Обсуждение и выводы. Таким образом, детско-родительские отношения в семьях с ребёнком с ОВЗ имеют свои особенности: для большинства таких семей характерно сочетание эмоционального принятия ребёнка с элементами гиперопеки и избыточного контроля. Родители стремятся защищать и опекать особенного ребёнка (высокий симбиоз), нередко недооценивая его самостоятельность (инфантилизирующая установка «маленький неудачник»). В то же время, подавляющее большинство родителей испытывают любовь и привязанность к ребёнку, стараются поддерживать его (высокое принятие и кооперация), что создает благоприятный эмоциональный фон. Небольшая часть

родителей демонстрирует неблагополучные отношения – эмоциональное отвержение или чрезмерно авторитарное воспитание – эти случаи требуют особого внимания специалистов. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья связано с серьезной нагрузкой на психику родителей. У многих опрошенных отмечено снижение психологического благополучия: они чувствуют недостаток контроля над собственной жизнью, ограниченность возможностей для личностного роста, проблемы с самопринятием. Значительная часть родителей (особенно матерей) склонна к чувству вины и самообвинения. Локус контроля родителей смещен в сторону экстернальности – ощущение зависимости от внешних обстоятельств, особенно в семейной и медицинской сфере. Это сочетается с тенденцией брать на себя вину за негативные события. Такой профиль (низкая общая интернальность при высокой интернальности в неудачах) указывает на риск эмоционального выгорания. Таким семьям необходима психологическая помощь, направленная на поддержку эмоционального состояния родителей, развитие навыков стрессоустойчивости и формирование более активной жизненной позиции. Осознанное родительство выступает важным ресурсом для семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ. По нашим данным, родители с более высоким уровнем осознанности демонстрируют более здоровый стиль воспитания (больше принятия и сотрудничества, меньше гиперопеки и контроля), а также отличаются более благополучным психологическим состоянием (выше удовлетворенность собой, ощущение личностного роста, меньше чувство беспомощности). Осознанность родителя связана с его способностью отражать и регулировать свои родительские установки, брать ответственную, но без чувства тотальной вины, позицию. Это, в свою очередь, позитивно сказывается и на детях – уменьшается риск созависимых отношений, ребенок получает больше возможностей для развития самостоятельности в поддерживающей атмосфере.

Практические рекомендации. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости включения компонента развития

осознанного родительства в программы сопровождения семей с детьми-инвалидами. Психологическая работа должна быть направлена не только на ребенка, но и на родителей – обучение их осознанному пониманию потребностей ребенка и своих реакций, умению находить баланс между опекой и предоставлением самостоятельности, преодолению чувства вины. Кроме того, важна поддержка психологического благополучия родителей: групповая терапия, группы взаимопомощи родителей особых детей, тренинги по управлению стрессом. Родители, осознавшие свои проблемы и ресурсы, более эффективно справляются с трудностями воспитания особого ребенка. В конечном итоге, изменение отношения родителей к ситуации – от трагичного или тревожно-навязчивого к принятому и осмысленному – позитивно влияет на всю семейную систему и создает условия для максимальной реализации потенциала ребенка с ОВЗ.

Список источников

1. Бажин, Е.Ф. Методика изучения уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд. – Л.: НИИ им. Бехтерева, 1984. – 16 с.
2. Варга, А.Я. Опросник родительского отношения / А.Я. Варга, В.В. Столин // Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. – М.: Владос, 2001. – Т. 2. – С. 144-152.
3. Лодкина, Е.С. Детско-родительские отношения в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ / Е.С. Лодкина, Е.В. Засыпкина // Материалы 80-й студенческой научно-практической конференции «Молодые ученые – здравоохранению». – Саратов. – 2019. – С. 38-43.
4. Русеева, О.О. Особенности детско-родительских отношений в семьях с особым ребенком / О.О. Русеева // Молодой ученый. – 2021. – № 5 (347). – С. 350-352.
5. Спиваковская, А.С. Как быть родителями: О психологии родительской любви / А.С. Спиваковская. – Рига, 1989. – 130 с.

6. Ткачева, В.В. Технологии психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии: учебное пособие для студентов / В.В. Ткачева. – М., 2006. – 319 с.
7. Ermikhina, M.S. Осознанное родительство: подход к диагностике и развитию родительской рефлексии / M.S. Ermikhina, R.V. Ovcharova // Практическая психология образования. – 2003. – № 4. – С. 15-22.
8. Gramotkina, I.R. Проблема отношения родителей к детям с ОВЗ, посещающим инклюзивный детский сад / I.R. Gramotkina // Инклюзивное образование: сборник научных трудов. – МГППУ, 2015. – С. 94-95.

УДК 159.9

Ибрагимова Юлия Закировна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы г. Уфа, Россия

¹ibr_juliyamir@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru,

Автор ответственный за переписку Ибрагимова Юлия Закировна

ibr_juliyamir@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МАТЕРИ И РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В работе рассматривается взаимодействие взаимоотношений между детьми и родителями на становление личности дошкольника. Изучены характеристики эмоциональной связи, как с точки зрения матери, так и ребенка. Сделаны заключения об особенностях восприятия ребенком недостатка определенных аспектов эмоционального обмена с матерью и о том, как это отражается на его развитии. Эмпирическое исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения с участием детей в возрасте 5-6 лет и их матерей. Использовались такие методики, как «Шкала тревоги и тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, «Опросник эмоционального выгорания для матерей» Л. А. Базалевой, оценка эмоционального состояния по

типу сдвига цветовой чувствительности Э.Т. Дорофеева, тест «Руки» Э. Вагнера и тест тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Полученные результаты подчеркивают важность гармоничных и эмоционально насыщенных взаимоотношений между детьми и родителями для полноценного развития личности дошкольника. Своевременная коррекция нарушений в эмоциональной сфере семьи может способствовать предотвращению негативных последствий и созданию благоприятных условий для формирования здоровой и уверенной в себе личности. И наоборот, отсутствие эмоциональной близости и поддержки может привести к тревожности, замкнутости и проблемам в общении со сверстниками.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, семья, дошкольный возраст, система «мать-ребенок», эмоциональное развитие дошкольника, детско-родительские отношения, эмоциональное взаимодействие, тревожность, эмоциональный опыт, чувства.

Ibragimova Yuliya Zakirovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully Ufa, Russia

¹ibr_juliyamir@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru

*The author responsible for the correspondence is Yulia Zakirovna Ibragimova
ibr_juliyamir@mail.ru*

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EMOTIONAL SPHERE OF MOTHERS AND PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. This paper examines the interaction of relationships between children and parents on the formation of preschooler's personality. The characteristics of the emotional bond are studied, both from the mother's and the child's point of view. Conclusions are drawn about the peculiarities of the child's perception of the lack of certain aspects of emotional exchange with his mother and how this is reflected in his development. The empirical study was conducted on the basis of a preschool educational institution with the participation

of children aged 5-6 years and their mothers. We used such techniques as “Anxiety and Anxiety Scale”, “Emotional Burnout Questionnaire for Mothers”, assessment of emotional state by the type of color sensitivity shift by E.T. Dorofeev, “Hands” test by E. Wagner and anxiety test “Choose the right face”. The obtained results emphasize the importance of harmonious and emotionally rich relationships between children and parents for the full development of the personality of preschoolers. Timely correction of violations in the emotional sphere of the family can help prevent negative consequences and create favorable conditions for the formation of a healthy and self-confident personality. Conversely, a lack of emotional closeness and support can lead to anxiety, withdrawal, and problems socializing with peers.

Key words: emotional sphere, family, preschool age, mother-child system, emotional development of preschooler, child-parent relations, emotional interaction, anxiety, emotional experience, feelings.

Эмоциональная сфера является критически важной для развития дошкольников, поскольку она лежит в основе эффективного общения и взаимодействия. Умение распознавать и понимать эмоции других, а также управлять собственными, позволяет ребенку успешно адаптироваться к различным ситуациям [2]. Эмоции служат своеобразным сигналом, информирующим взрослых о состоянии ребенка. Проявление эмоций тесно связано с деятельностью ребенка и зависит от ее структуры. Однако, изучение эмоциональной сферы у старших дошкольников представляет значительные трудности, обусловленные возрастными особенностями, такими как недостаточный жизненный опыт, повышенная утомляемость и сложность восприятия абстрактных нравственных категорий [1].

На основе изучения психолого-педагогической литературы были отобраны методики и методы для изучения эмоционального мира детей дошкольного возраста.

Уровень тревожности в данный момент и личностной тревожности были изучены с помощью шкалы тревоги и тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

По результатам диагностики у большинства (70%) матерей отмечается высокий уровень ситуативной тревожности. При попадании в стрессовую ситуацию они испытывают дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение. При ситуативной тревожности, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Высокий уровень личностной тревожности отмечается у 45% матерей, тревожность является устойчивой чертой у этих испытуемых, они склонны воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Был продиагностирован уровень и особенности эмоционального выгорания у матерей, результаты исследования по методике «Опросник эмоционального выгорания для матерей» Л. А. Базалевой».

Согласно результатам исследования большинство испытуемых матерей находятся на фазе «напряжения». Так 62% испытывают симптом неудовлетворенности собой, возникающие неудачи и осознание невозможности повлиять на стрессовые ситуации вызывают у женщины как недовольство собой, в общем, так и своей ролью матери, в частности. 52% и 55% женщин нашей выборки переживают симптомы и тревоги, они испытывают состояние интеллектуального и эмоционального «затора», чувства безысходности и уныния, напряжения и постоянного волнения за своих детей. Кроме того, у 43% матерей встречается симптом осознания проблем взаимодействия с ребенком, у них наблюдается тенденция к раздражению, проблемы взаимодействия с ребенком кажутся трудными или вовсе не устранимы. На стадиях истощения и резистенции находятся меньшее число испытуемых женщин. У 33% наблюдается симптом эмоционального дефицита, они ощущают бессилие, у них не хватает сил и эмоций соучаствовать и сопереживать ребенку, так же наблюдается рост количества отрицательных эмоций (резкости, грубости, раздражительности, обид). Лишь у 17% женщин наблюдается редукция материнского взаимодействия, они пытаются облегчить или сократить

обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, их действия часто носят формальный характер. Эмоциональная отстраненность отмечается у 14% матерей нашей выборки, при таком симптоме наблюдается исключение эмоции из сферы отношений с ребенком.

Симптомы расширения сферы экономии эмоций, личностной отстраненности, эмоционально-нравственной дезориентации сформировались у меньшего числа респондентов, то есть у большинства женщин нашей выборки взаимодействие и общение с ребенком не забирает много сил, они не избегают общения с другими людьми, у них отсутствует утрата интереса к ребенку, ребенок не тяготит их своими проблемами и потребностями. Кроме того, при таких низких показателях мать не защищает свою стратегию оправдаться перед собой за допущенную грубость или отсутствие внимания к ребенку, не рационализируя свои поступки или не проецируя вину ребенка. Низкий показатель психосоматических нарушений говорит о том, что данный симптом не проявляется ни на уровне физического и ни психического самочувствия. Контакт с ребенком не вызывает плохое настроение, неприятные ощущения, обострение хронических заболеваний.

Далее было проведено исследование по методике «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). На основе полученных данных, был проведен количественный и качественный анализы. В ходе количественного анализа был вычислен индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков. Соответственно, были получены следующие результаты: высокий уровень тревожности был выявлен у 15%, средний 30%, низкий – 20%. Уровень тревожности не был выявлен у 35%. Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье, в детском саду.

Следует отметить, что дети с высоким и средним уровнем тревожности во время тестирования проявляли беспокойство, нервозность, волнение. У некоторых наблюдалась повышенная двигательная активность: они грызли ногти, качали ногой, наматывали волосы на палец, покусывали нижнюю губу. У отдельных детей можно было заметить физиологические признаки повышенной тревожности, например у них учащалось дыхание, потели ладони. В ходе диагностики высокотревожные дети нередко выбирали рисунок, на котором было изображено грустное лицо. Отвечая на вопрос «Почему?», они чаще всего говорили: «Потому что его ругают», «Потому что ее наказали», «Потому что на него не обращают внимания», «Не хотят с ней играть».

По результатам диагностики по методике «Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности Дорофеева Э.Т.» у дошкольников отмечается преобладание состояния функциональной расслабленности (25%), у них отсутствуют выраженные переживания, их состояние оценивается, как спокойное и устойчивое, а также свойственно переживание состояния функционального возбуждения (25%), для таких детей характерно доминирование положительных эмоций.

Состояние функциональной напряженности, настороженности было отмечено у 15% дошкольников, такое состояние характеризуется повышением внимания, активностью, встречаются в тех ситуациях, где требуется проявление подобных качеств. Аналогичное процентное распределение отмечается по шкале состояние аффективного возбуждения, для таких младших школьников характерны чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. Состояние функционального торможения, психологического дискомфорта, переживание неудовлетворения потребностей, печаль, тоскливость, напряженность, доминирование отрицательных эмоций характерно для 15% детей. Состояние аффективного торможения отмечается лишь у 5%, перенапряжение всех систем организма, состояние растерянности.

Для диагностики агрессивности дошкольников был применен тест «Руки» Э. Вагнера. Готовность детей дошкольного возраста к высшему проявлению

агрессивности, нежеланием приспособиться к окружению отмечается у 15%. Для большинства дошкольников (55%) свойственна незначительная вероятность агрессивного поведения. Отсутствие агрессивных тенденций отмечается у 30%.

По результатам диагностики эмоциональной сферы матерей у большинства отмечается высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, при попадании в стрессовую ситуацию они испытывают дискомфорт, напряженность, беспокойство, они склонны воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Большинство испытуемых матерей находятся на фазе «напряжения». Они испытывают симптом неудовлетворенности собой, переживают симптомы загнанности в клетку и тревоги, а также часто встречается симптом осознания проблем взаимодействия с ребенком и симптом эмоционального дефицита.

В особенностях эмоционального состояния дошкольников было зафиксировано преобладание состояния функциональной расслабленности и состояния функционального возбуждения. Состояние аффективного торможения отмечается у наименьшего числа дошкольников. Тревожность у большинства дошкольников имеет средний и низкий уровень. Для большинства детей свойственна незначительная вероятность агрессивного поведения.

Список источников

1. Захарова, Е.И. Исследование особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия / Е.И. Захарова // Журнал практического психолога. – 1996. – № 6. – С. 23-28.
2. Филиппова, Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии / Г.Г. Филиппова. – Детский практический психолог. – Москва, 2001. – 195 с.

УДК 159.9

Иванова Ольга Леонидовна

Детский сад №173 г. Уфа, Республика Башкортостан, Россия,

psy_ivolga@mail.ru

**ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Аннотация. В статье описываются сложности, с которыми сталкиваются родители детей с ОВЗ. Приводятся меры государственной поддержки семей, в которых воспитывается ребенок с ОВЗ. Для психологической поддержки и профилактики родительского выгорания рекомендуются сказкотерапевтические технологии. Рассматриваются 3 технологии, их возможности в работе с родителями «особых» детей. Анализ сказок приведен на примере русской народной сказки «Царевна-лягушка». Описана роль составления собственных сказок в повседневной жизни семьи с ребенком с ОВЗ. Предложена трансформационная игра «Волшебная страна ОСТ», ее опора на подход Л.С. Выготского. Приведен рабочий кейс по проведению игры «Волшебная страна ОСТ» с матерью ребенка с ОВЗ.

Ключевые слова: ребенок с ограниченными возможностями здоровья, родитель ребенка с ОВЗ, профилактика родительского выгорания, сказкотерапия, сказкотерапевтические технологии, психологическая поддержка родителей, анализ сказки, составление собственных сказок, трансформационная игра, подход Л.С. Выготского к дизонтогенезу, особая сказкотерапия.

Ivanova Olga Leonidovna

Kindergarten No. 173 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia,

psy_ivolga@mail.ru

POSSIBILITIES OF FAIRY TALE THERAPY TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Annotation. The article describes the difficulties faced by parents of children with disabilities. The measures of state support for families where a child with disabilities is being raised are given. Fairy tale therapy technologies are recommended for psychological support and prevention of parental burnout. 3 technologies and their possibilities in working with parents of "special" children are considered. The analysis of fairy tales is given on the example of the Russian folk tale "The Frog Princess". The role of making up one's own fairy tales in the daily life of a family with a child with disabilities is described. The transformational game "The Magical Land of the EAST" is proposed, based on the approach of L.S. Vygotsky. A working case study on conducting the game "The Magical Land of EAST" with the mother of a child with disabilities is given.

Keywords: child with disabilities, parent of a child with disabilities, prevention of parental burnout, fairy-tale therapy, fairy-tale therapy technologies, psychological support for parents, fairy tale analysis, making up their own fairy tales, transformational game, L.S. Vygotsky's approach to dysontogenesis, special fairy-tale therapy.

Быть родителем ребенка с ограниченными возможностями здоровья – сложная ежедневная задача, требующая значительных эмоциональных, физических и финансовых ресурсов. Такая семья постоянно испытывает необходимость адаптации к уникальным потребностям ребенка, которые значительно отличаются от потребностей нормотипичных детей. Это требует от родителей не только глубокого понимания специфики состояния своего ребенка, но и постоянного обучения, чтобы эффективно взаимодействовать с медицинскими и образовательными системами.

Кроме того, родители сталкиваются с множеством усугубляющих их переживания социальных и культурных стереотипов. Несмотря на инклюзию,

на сегодняшний день общество еще не готово принять различия, что может приводить к стигматизации как самих детей, так и их семей. Родители вынуждены защищать своих детей от предвзятости и дискриминации, что создает дополнительное давление.

Финансовые аспекты также играют значительную роль в жизни семей с детьми с ОВЗ. Зачастую такие семьи сталкиваются с высокими затратами на медицинские услуги, реабилитацию, специализированные образовательные программы. Часто эти расходы – серьезное бремя для бюджета семьи, что в свою очередь может привести к ухудшению психоэмоционального состояния родителей и, нередко, к распаду семьи.

Не менее важным является вопрос эмоционального состояния. Родители детей с ОВЗ часто испытывают чувство изоляции и одиночества. Им сложно найти единомышленников, получать поддержку от окружающих, что усугубляет их переживания. Система поддержки, будь то друзья, родственники или специализированные сообщества, существенно облегчает бремя родительства в таких условиях.

Таким образом, родительство ребенка с ограниченными возможностями здоровья требует комплексного подхода и значительных усилий со стороны родителей. Это включает в себя не только заботу о физическом благополучии ребенка, но и активное участие в его социальной интеграции, постоянное стремление к улучшению качества жизни всей семьи.

Государство принимает меры, направленные на улучшение качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей, а также на создание условий для их полноценной интеграции в общество. В России предусмотрены специальные образовательные программы для детей с ОВЗ. Это могут быть коррекционные школы, классы или инклюзивное образование в обычных школах. Родители имеют право выбирать наиболее подходящий вариант для своего ребенка.

В образовательных организациях, где учатся дети с ОВЗ, проводятся в том числе занятия узких специалистов: педагога-психолога, учителя-логопеда,

учителя-дефектолога. Родители при взаимодействии с помогающими специалистами получают полезную информацию узнают о динамике развития ребенка. Но есть еще один аспект работы с родителями, который может и должен учитывать педагог-психолог – психоэмоциональная поддержка взрослых, профилактика родительского выгорания.

В этом могут помочь сказкотерапевтические технологии:

- анализ сказок,
- сочинение собственных сказок для ребенка и для себя,
- трансформационная игра «Волшебная страна ОСТ».

Анализ сказок через призму родительства детей с ОВЗ помогает принять ребенка таким, какой он есть. Например, сказка «Царевна-лягушка» поднимает такие темы:

- принятие и любовь. В сказке царевич должен полюбить царевну, которая приняла облик лягушки. Это может символизировать принятие ребенка с ОВЗ таким, какой он есть, и необходимость видеть в нем внутреннюю ценность;

- трансформация и рост. Превращение лягушки в прекрасную царевну может быть метафорой для развития и роста ребенка. Родители могут видеть в этом надежду на то, что их ребенок сможет преодолеть трудности и раскрыть свой потенциал;

- сила любви. Любовь царевича к царевне помогает преодолеть внешние преграды. Это может напоминать родителям о важности поддержки и любви в процессе воспитания детей с ОВЗ.

Таким образом, для родителей детей с ОВЗ эта сказка может служить напоминанием о том, что каждый ребенок уникален и достоин любви независимо от своих особенностей. Она подчеркивает важность терпения и понимания в отношениях между родителями и детьми.

Сочинение собственных сказок помогает родителю через образы и метафоры выразить свои переживания, лучше понять внутренний мир своего ребенка, на символическом уровне преодолевать препятствия, возникающие в

реальной жизни детей, мам и пап. То есть создание сказок – не только творческий процесс, но и инструмент развития эмоционального интеллекта, поддержки родителей, укрепления семейных связей и взаимопонимания.

Трансформационная игра «Волшебная страна ОСТ» представляет собой символическое путешествие по стране Особой Сказкотерапии. Автор игры Ирина Брундукова, сказкотерапевт, психолог-консультант, педагог-дефектолог, автор системы сопровождения особых детей и их родителей «Особая сказкотерапия», опирается на подход Л.С. Выготского: не допустить «вторичного вывиха». Ведь вторичный урон, когда человек из-за своих ограничений недополучает необходимую для своего развития информацию, может стать более катастрофичным, вычеркивая ребенка из человеческого общества. Чтобы этого не случилось, родители должны любить своих детей с ОВЗ такими, какие они есть. Для этого предлагается поэтапно:

- пройти Дорогу Принятия,
- на Распутье выбрать, куда игрок идет дальше – к Волшебнице Нет или вперед к Волшебной стране,
- понять особенности Звездочки ребенка,
- избежать Ловушки,
- получить Ключи от Волшебной страны ОСТ,
- составить Сказку Доброй Судьбы ребенка.

Технически игра включает в себя:

- игровое поле и кубик,
- набор метафорических ассоциативных карт для знакомства с Душой особого ребенка (21 карта),
- набор метафорических ассоциативных карт для движения по полю,
- методическое пособие для ведущего,
- книга «Волшебники страны ОСТ, или Особая Сказкотерапия», в которой доступно и подробно изложен опыт работы автора по сопровождению особых детей и их родителей, описаны особенности взаимодействия ребенка с

ОВЗ с родителями, а также предложено 7 сказок, посвященных родительству особого ребенка.

Представим вам один из кейсов проведения этой игры в индивидуальном формате.

На станции «Знакомство» мать 6-летней девочки с диагнозом «Задержка психического развития» не сразу смогла выбрать образ дочери и себя. В процессе обсуждения мы пришли к выводу, что ребенок похож на море с приливами и отливами, штилем и штормами. Сама мама – это устойчивая гора, внешне обычная, но таящая внутри себя огромную сокровищницу самоцветов.

Проходя Дорогу Принятия, женщина вспомнила свои переживания, связанные с диагнозом ребенка, рассказала, как квалифицированные специалисты вселили в нее веру в ребенка. Это помогло маме не опускать руки, двигаться вперед, и сейчас она видит положительную динамику в развитии дочери.

На Тропе Ловушек женщина поделилась опытом попадания в Ловушку «Розовые очки». Были обсуждены причины и последствия этого, сделаны выводы на будущее.

Работа с Волшебными Ключами помогла понять: мама уделяет много времени физической и материальной заботе о дочери, организационным вопросам, посещению специалистов, а эмоциональная близость между родительницей и девочкой в силу упомянутых в начале статьи факторов недостаточная.

Самостоятельно сочинить Сказку Доброй Судьбы ребенка женщина не смогла. С помощью педагога-психолога была составлена сказка по образам, озвученным в начале игры.

В одном волшебном мире жила Гора. Она была сильной и надежной, всегда защищала своих соседей от холодных северных ветров. Рядом с ней бушевало Море. Оно было полным эмоций: иногда спокойным и ровным, как зеркало, а иногда яростным и непокорным.

Однажды Море решило проверить силу Горы. Оно подняло волны до небес и закричало:

– Ты думаешь, что можешь стоять вечно? Я покажу тебе свою мощь!

Гора спокойно ответила:

– Я не боюсь твоих штормов. Я знаю свою силу.

Море разразилось сильнейшим ураганом, но Гора стояла на месте. Ветер свистел вокруг нее, но она не поддавалась. Наконец Море устало и успокоилось.

– Ты действительно сильна! – признало оно. – Но я тоже могу быть нежной.

С тех пор Море больше не пыталось разрушить Гору, радовало ее ласковыми волнами, захватывающими прыжками дельфинов, шумными фонтанами китов.

А через некоторое время Гора и Море открыли друг другу свои секреты. Оказывается, в Горе хранилась огромная сокровищница самоцветов всех цветов радуги. Море же таило в себе невероятную красоту ярких коралловых рифов, ракушек с жемчужинами, разноцветных рыб и других удивительных подводных обитателей.

После завершения игры мама сказала, что она наконец-то выговорила и была услышана; что увидела, какие изменения нужно внести в общение с дочерью. Ее эмоциональное состояние было радостно-спокойным. Женщина была настроена на создание своей сказки о Доброй Судьбе своей дочери.

Таким образом, можно сделать вывод, что сказкотерапевтические технологии являются эффективным инструментом в работе педагога-психолога с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья. Сказкотерапия позволяет создать безопасное и поддерживающее пространство для выражения эмоций, обсуждения сложных тем, укрепления взаимопонимания в семье.

Список источников

1. Брундукова, И.А. Волшебники страны ОСТ, или Особенная сказкотерапия: миры и камертоны сказкотерапии / И.А. Брундукова. – СПб: Слово Настоящих, 2024. – 134 с.

2. Вачков, И.В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом / И.В. Вачков. – М.: Генезис, 2015. – 288 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб: Речь, 2018. – 320 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Сказкотерапия для детей и родителей / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.К. Зинкевич. – СПб: Портал, 2021. – 288 с.

УДК 159.9

Идрисова Наиля Хамитовна¹, Шабаетова Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹nailia_idr210299@mail.ru

²tameanka@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Идрисова Наиля Хамитовна,
nailia_idr210299@mail.ru***

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые факторы эмоционального благополучия ребенка в детском саду. В частности, рассматриваются типы нервной системы ребенка, наличие определенных нарушений в развитии ребенка (дети с ОВЗ). Обращено внимание на роль педагога (воспитателя детского сада) и необходимость освоения ими дополнительных компетенций для поддержания эмоционального благополучия воспитанников. Не менее важными в статье определены так же среда развития, и раскрыта роль эмоциональной развивающей среды. Для выполнения задачи создания соответствующей эмоциональной атмосферы в детском учреждении приведен перечень условий или влияющих компонентов этой среды.

Рассмотрены детско-родительские отношения ребенка. Последний является тем фактором эмоционального благополучия, который практически не

зависит от компетенций и усилий только воспитателей. Раскрыта важность полных семей в эмоциональном благополучии ребенка.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие ребенка, факторы, детского-родительские отношения, воспитатель, типы нервной системы, дети с ОВЗ, среда развития.

Idrisova Naila Khamitovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹nailia_idr210299@mail.ru

²tameanka@mail.ru

Corresponding author: Naila Kh. Idrisova, ¹nailia_idr210299@mail.ru

FACTORS OF EMOTIONAL WELL-BEING OF A CHILD IN KINDERGARTEN

Abstract. This article considers the key factors of emotional well-being of a child in kindergarten. In particular, the types of the child's nervous system, the presence of certain disorders in the child's development (children with disabilities) are considered. Attention is paid to the role of the teacher (kindergarten teacher) and the need for them to master additional competencies to support the emotional well-being of the pupils. No less important in the article are defined as well as the developmental environment, and the role of emotional developmental environment is revealed. To fulfill the task of creating an appropriate emotional atmosphere in a child care institution, a list of conditions or influencing components of this environment is given.

Child-parent relations of the child are considered. The latter is the factor of emotional well-being, which practically does not depend on the competence and efforts of educators alone. The importance of complete families in the emotional well-being of the child is revealed.

Key words: emotional well-being of the child, factors, child-parent relations, caregiver, types of nervous system, children with disabilities, developmental environment.

Адаптация детей дошкольного возраста к условиям детского сада, особенно на начальном этапе, закономерно вызывает озабоченность у родителей. Матери испытывают беспокойство относительно ухода за ребенком, его питания, содержательного досуга, социального взаимодействия, успехов в образовательной деятельности и, в особенности, наличия поддерживающего взрослого. В контексте дошкольного учреждения, ключевой фигурой для ребенка и его семьи становится воспитатель. Родители стремятся к тому, чтобы их ребенок находился под присмотром компетентного специалиста, обладающего эмпатией к потребностям и эмоциональному состоянию дошкольника, понимающего причины его поведения и владеющего эффективными стратегиями взаимодействия.

Действительно, квалифицированный педагог является основополагающим фактором для обеспечения эмоционального комфорта каждого воспитанника. Однако, как отмечают исследователи в области психологии и педагогики, существуют и другие факторы, влияющие на качество пребывания ребенка в детском саду и его эмоциональное благополучие. В частности, И. Бурлакова, кандидат психологических наук, акцентирует внимание на ряде факторов, которые, на наш взгляд, обоснованно соотносятся с практическим опытом работы с дошкольниками [1].

Врожденные особенности нервной системы, такие как темперамент и эмоциональная реактивность, играют первостепенную роль в формировании личности ребенка. Например, холерический темперамент у дошкольника проявляется в импульсивности, резких перепадах настроения и нетерпении. Холерики склонны к эмоциональной нестабильности, однако обладают и сильными сторонами. Опытный педагог, понимая особенности разных типов темперамента, способен найти индивидуальный подход, обеспечивающий

эмоциональный комфорт. При правильном воспитании и развитии уверенности в себе, холерический ребенок может стать лидером.

Наличие нарушений развития также существенно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Родители часто отрицают подобные проблемы, упуская время для необходимой коррекции. В настоящее время дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) интегрируются в обычные дошкольные группы, при условии их способности к социализации. Воспитатели постоянно повышают свою квалификацию, чтобы создать благоприятную среду для развития всех детей, включая детей с ОВЗ, и обеспечить их эмоциональное благополучие. Тесное сотрудничество родителей и педагогов в этом процессе крайне важно.

В качестве третьего, важнейшего аспекта, исследователи подчеркивают влияние взаимоотношений между детьми и родителями. Этот фактор эмоционального комфорта ребенка в значительной степени формируется дома и выходит за рамки влияния воспитателей.

С момента рождения родители играют ключевую роль, знакомя ребенка с миром. Семейное взаимодействие со значимыми взрослыми, особенно с матерью и отцом, служит основой для развития ребенка, формирования его привычек и моделей поведения, а также примером отношения к окружающим. Установлено, что первичная привязанность к матери формируется в раннем детстве и часто сохраняется на протяжении всей жизни.

Научные исследования подтверждают, что эта привязанность обеспечивает эмоциональную устойчивость и облегчает адаптацию ребенка к окружающей среде.

Однако эта взаимосвязь может проявляться по-разному. К примеру, некоторые современные матери проявляют чрезмерную опеку, создавая гиперпривязанность. Такой тип взаимодействия может привести к тому, что ребенок становится замкнутым, неуверенным и зависимым от матери. В таких случаях ребенку будет сложно адаптироваться не только в детском саду, но и в жизни. Даже самый опытный педагог не всегда сможет компенсировать

недостаток эмоционального благополучия, вызванный подобными отношениями.

Проблемы с формированием эмоционального благополучия могут возникнуть у детей, воспитывающихся в семьях с вседозволяющим стилем воспитания. Зачастую такие дети проявляют неуправляемое поведение в коллективе, демонстрируют агрессию и эгоизм, что препятствует установлению позитивных отношений с ровесниками и воспитателями.

Важно подчеркнуть влияние полноценной семьи на эмоциональное благополучие ребёнка. Особенно заметно это проявляется в семьях, где отсутствует отец. У мальчиков наблюдается несамостоятельность, тревожность и зависимость от матери, а у девочек – эгоизм, упрямство, обидчивость и капризность, что затрудняет построение здоровых взаимоотношений со сверстниками.

Родителям, стремящимся обеспечить комфортное пребывание ребёнка в детском саду и его эмоциональное благополучие, следует не только тщательно выбирать воспитателя, но и ответственно подходить к построению внутрисемейных отношений.

Существенным фактором, влияющим на эмоциональное состояние ребёнка, является создание благоприятной окружающей среды.

Общеизвестно, что каждый ребенок уникален, поэтому создание благоприятных условий для эмоционального комфорта каждого воспитанника представляет собой сложную задачу. Особую значимость приобретает тот факт, что эмоциональное развитие детей, наряду с интеллектуальным, находится в приоритете государственной политики. В частности, с 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который впервые на законодательном уровне закрепил «охрану и укрепление эмоционального благополучия детей» как одну из ключевых задач [4].

В контексте дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) развивающая среда традиционно понимается как организация пространства и

использование оборудования. При организации среды ДООУ необходимо ориентироваться на создание не только предметно-развивающей, но и эмоционально-развивающей среды, способствующей всестороннему развитию эмоциональной сферы ребенка, как необходимого условия для успешного и гармоничного развития. Для достижения этой цели необходимо определить условия, влияющие на эмоциональную атмосферу в ДООУ. Согласно мнению педагога-психолога Дорогокупли Т.П., к ним относятся: профессиональная ориентация педагога на организацию эмоционально-развивающей среды, внешняя обстановка, режимные моменты, разнообразие занятий и проведение психогимнастических упражнений [2].

Для формирования благоприятного эмоционального климата в детском саду (ДООУ) и стимулирования психологического развития воспитанников, целесообразно организовать специализированные зоны психологической поддержки в групповых комнатах, опираясь на определенные принципы.

Важно стимулировать активность, самостоятельность, и творческий потенциал детей, предоставляя им возможность вносить изменения в окружающее пространство, применять ранее полученные навыки и умения в самостоятельной деятельности, развивать познавательную активность и самостоятельно разрешать проблемные ситуации.

Среда должна быть гибкой и управляемой, способствуя творческой активности дошкольников. Развивающая среда должна быть многофункциональной, предоставляя множество возможностей и обеспечивая различные компоненты образовательного процесса.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, выявлять положительные качества личности, раскрывать потенциальные возможности и формировать позитивное самовосприятие [3].

Предлагаемая модель создания благоприятной эмоциональной среды соответствует требованиям образовательного стандарта, а именно психолого-педагогическим условиям и организации развивающей предметно-

пространственной среды, и включает в себя цель, которая достигается через взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Безусловно, сформированная позитивная обстановка гарантирует хорошее эмоциональное состояние каждого ребёнка, вызывая у него ощущения уюта, безмятежности, безопасности, веселья и удовлетворения. Сочетание этих позитивных эмоций формирует то, что называется эмоциональным благополучием ребёнка. Именно на нём базируются его реакции на происходящие события, его восприятие окружающего мира, а также отношения с родителями, ровесниками и педагогами. Эмоциональное благополучие оказывает благоприятное воздействие на развитие ребёнка, формирование его личности, когнитивной сферы, а также на способность контролировать своё поведение и деятельность.

Каждый ребёнок дошкольного возраста – это маленький исследователь, который с восторгом и любопытством изучает мир вокруг себя. Ребёнок проявляет стремление к активной деятельности, и важно поддерживать и развивать это стремление. Чем насыщеннее и разнообразнее деятельность ребёнка, чем больше она соответствует его интересам и природе, тем успешнее идёт его развитие, раскрываются его потенциальные возможности и проявляются первые творческие задатки.

Главная цель воспитателя – наполнить будни дошкольников увлекательными занятиями, задачами, замыслами, вовлечь каждого ребёнка в значимую деятельность, содействовать реализации его интересов и активности в жизни.

Список источников

1. Бурлакова, И. Авторское право и интернет / И. Бурлакова // Растим детей-сайт.рф: ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики»:[сайт], 2024. – URL:<https://растимдетей.рф/articles/emocionalnoe-blagopolucie-rebenka-v-detskom-sadu> (дата обращения: 28.03.2025).

2. Дорогокупля, Т.П. Портал образования / Т.П. Дорогокупля // Дошкольное образование-сайт.рф:[сайт], 2024. – URL:

<https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=609> (дата обращения: 31.03.2025).

3. Рыжова, Н.А. Развивающая среда дошкольных учреждений / Н.А. Рыжова. – Москва: Линка-Пресс, 2003. – 191 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384). URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/7dcd2fd1d14f608ec97e9ef6699f99ae/> (дата обращения: 1.04.2025).

УДК-159.99

Ильинская Ирина Игоревна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ivkybe@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Ильинская Ирина Игоревна,
ivkybe@mail.ru***

СТИЛИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК ПРЕДИКТОР МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между стилем детско-родительских отношений и особенностями межличностного взаимодействия подростков со сверстниками в контексте современных социальных изменений. Подчёркивается актуальность исследования в условиях трансформации института семьи, цифровизации и роста психоэмоциональной нестабильности в подростковой среде. Целью исследования стало выявление влияния различных стилей семейного воспитания на характер общения подростков со

сверстниками при учёте уровня их самооценки. Эмпирическое исследование проводилось с использованием методик П.В. Троянской, Э.Г. Андрущенко, А.А. Рукавишникова, а также модификации методики Дембо – Рубинштейна.

Результаты показали, что демократический стиль воспитания положительно коррелирует с высокой самооценкой и конструктивными формами взаимодействия со сверстниками. Напротив, гиперопека и авторитаризм связаны с заниженной самооценкой и нарушениями коммуникативного поведения, такими как избегание, агрессия или замкнутость. Выявлена роль самооценки как медиатора, связывающего семейный контекст с межличностными установками подростка. Сделан вывод о том, что семья может выступать как ресурс, способствующий социальной адаптации, так и фактор риска при наличии дисфункциональных воспитательных стратегий.

Полученные данные могут быть использованы в практике школьных психологов, педагогов и специалистов по семейному консультированию. Также предложены направления дальнейших исследований, включая расширение возрастного диапазона, учёт гендерных различий и влияние цифровых коммуникаций на социализацию.

Ключевые слова: подростковый возраст, детско-родительские отношения, семейное воспитание, межличностные отношения, социализация подростков, самооценка, психологическая адаптация, стили детско-родительских отношений.

Ilyinskaya Irina Igorevna¹, Makushchikina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir Generally Accepted Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹ivkybe@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Irina I. Ilyinskaya, ivkybe@mail.ru

PARENTING STYLES AS A PREDICTOR OF ADOLESCENTS' INTERPERSONAL INTERACTION

Abstract. This article explores the relationship between parenting styles and adolescents' interpersonal relationships with peers in the context of contemporary social change. The relevance of the study is emphasized in light of the ongoing transformation of the family institution, digitalization, and the growing psycho-emotional instability observed among adolescents. The aim of the research was to identify the influence of different parenting styles on adolescents' peer interactions, considering the mediating role of self-esteem. The empirical study employed the following diagnostic tools: the Parent-Child Relationship Questionnaire by P.V. Troyanovskaya, the "My Social Circle" graphic interview by T.Yu. Andrushchenko, the Interpersonal Relations Questionnaire by A.A. Rukavishnikov, and a modified version of the Self-Esteem Assessment by T. Dembo and S.Ya. Rubinstein.

The results indicate that a democratic parenting style is positively correlated with high self-esteem and constructive peer interactions. In contrast, overprotection and authoritarianism are associated with low self-esteem and maladaptive communication behaviors such as avoidance, aggression, or social withdrawal. Self-esteem was found to serve as a mediator linking family context to adolescents' interpersonal patterns. It is concluded that the family can function both as a resource for successful social adaptation and as a risk factor in the case of dysfunctional upbringing strategies.

The findings are of practical value for school psychologists, educators, and family counselors. Future research directions include broadening the age range of participants, considering gender-specific aspects, and examining the impact of digital communication on adolescent socialization.

Key words: family upbringing, interpersonal relationships, adolescent socialization, self-esteem, psychological adaptation, authoritarianism, overprotection, family influence.

Современное общество переживает период масштабных социальных трансформаций, затрагивающих ключевые сферы жизни человека, включая институт семьи. Изменения в социальных ролях, рост числа неполных семей, цифровизация межличностных коммуникаций и снижение эмоциональной включённости родителей в воспитательный процесс оказывают существенное влияние на процессы социализации подрастающего поколения. В условиях нестабильности и неопределённости усиливается значимость внутренней семейной среды как ресурса психологической поддержки, формирования идентичности и базовых моделей взаимодействия с окружающим миром.

Цифровизация, развитие социальных сетей и мессенджеров также оказывают влияние на характер подростковых отношений, смещая акцент с живого общения на виртуальное. В условиях, когда родительская вовлечённость снижается из-за занятости, стресса или нестабильности, подростки чаще ищут поддержку вне семьи. Однако при дефиците базового доверия, сформированного в детско-родительских отношениях, даже в цифровой среде они могут сталкиваться с трудностями коммуникации, чувством отверженности или неспособностью к выражению эмоций.

Актуальность проблемы возрастает также в связи с изменением семейных ролей и структур. Рост числа неполных семей, смена гендерных и родительских ролей, увеличение дистанции между поколениями требуют от подростка большей адаптивности при недостаточной эмоциональной поддержке со стороны взрослых. Семья, таким образом, может выполнять как компенсирующую функцию, обеспечивая подростку эмоциональную стабильность и ресурс для конструктивного взаимодействия, так и усугубляющую, если в ней преобладают негативные стили воспитания, эмоциональное отчуждение или конфликтность.

Особую актуальность данная проблема приобретает в подростковом возрасте – периоде, который характеризуется интенсификацией процессов самоопределения, переоценкой семейных ценностей и ориентацией на группу сверстников. В это время подросток особенно чувствителен к стилю общения и

эмоциональному фону в семье, что напрямую отражается на его способности строить продуктивные и безопасные межличностные отношения вне дома.

Семейные факторы, в частности особенности детско-родительского взаимодействия и стиль воспитания, выступают как опосредующие переменные в развитии коммуникативных и социальных навыков подростка. Стратегии родительского поведения могут либо способствовать формированию адекватной самооценки и уверенного социального поведения, либо, напротив, способствовать социальной изоляции, конфликтности и эмоциональной неустойчивости в отношениях со сверстниками.

В связи с этим целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между стилем детско-родительских отношений и характером межличностного взаимодействия подростков.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать особенности семейного воспитания и отношений в семье подростков.
2. Выявить характер межличностного общения подростков в среде сверстников.
3. Определить уровень самооценки как возможного медиатора в системе «семья – сверстники».
4. Установить взаимосвязи между типом воспитания, уровнем самооценки и особенностями общения подростков с окружающими.

Подростковый возраст представляет собой особый этап психосоциального развития, характеризующийся активным формированием идентичности, становлением Я-концепции, переоценкой ценностей и стремлением к автономии. Одним из центральных процессов этого периода является смещение акцента с внутрисемейных связей на отношения со сверстниками, которые становятся значимым источником социального признания, самооценки и эмоционального отклика [1,5]. Успешная социализация в подростковой среде во многом зависит от сформированности коммуникативных навыков, способности устанавливать и поддерживать

эмоционально значимые связи, разрешать конфликты и адаптироваться к требованиям социума.

Фундаментальные предпосылки для развития этих способностей закладываются в системе детско-родительских отношений, которая, согласно ряду отечественных и зарубежных исследователей (Баумаинд Д., Эйдемиллер Э.Г., Захаров А.И., Спиваковская А.С.), выполняет не только функцию первичной социализации, но и оказывает долговременное влияние на особенности эмоционального и поведенческого реагирования ребёнка. Современные подходы к изучению семейного воспитания рассматривают его как динамическую систему, включающую стили, стратегии и эмоциональные компоненты взаимодействия между родителями и детьми. Среди наиболее распространённых стилей воспитания выделяются авторитарный, демократический, попустительский и гиперопекающий, каждый из которых по-разному влияет на личностное и социальное развитие подростка.

«Семья, это важнейшая составляющая жизни каждого человека. Именно здесь приобретаются навыки необходимые для успешной реализации собственной взрослой жизни. Насколько успешным будет это путь, напрямую зависит от стиля воспитания, принятого в его родительской семье» [3].

Механизмы влияния детско-родительских отношений на развитие социальных компетенций можно рассматривать через призму теории привязанности (Боулби Дж., Эйнсворт М.), согласно которой надёжная эмоциональная связь с родителем формирует у ребёнка чувство безопасности, способствует развитию эмпатии, способности к сотрудничеству и доверительным отношениям. В случае нарушения взаимодействия (например, при гипоопеке, эмоциональном отвержении или чрезмерной контролирующей позиции родителя) возможно формирование искажённых моделей общения, агрессивности или социальной изоляции [2].

Одним из ключевых медиаторов в системе «семья – социум» выступает самооценка, играющая важную роль в формировании устойчивых межличностных связей. Как отмечают Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн,

самооценка подростка зависит как от реального опыта взаимодействия с родителями, так и от интерпретации этого опыта в процессе личностного роста. Адекватная самооценка способствует социальной активности, уверенному поведению в коллективе, способности к принятию и оказанию поддержки. В то время как заниженная или завышенная самооценка может вести к трудностям в построении конструктивных отношений с окружающими, избеганию общения, конфликтности или стремлению к доминированию.

Таким образом, исследование взаимосвязей между стилями семейного воспитания, уровнем самооценки и характером межличностных отношений подростков представляется актуальным в контексте современных социальных изменений и трансформации института семьи.

Для исследования этой темы были выбраны следующие методики [1,4,6,7] опросник детско-родительских отношений (П.В. Трояновская), графическая беседа «Мой круг общения» (Т.Ю. Андрущенко), опросник межличностных отношений (А.А. Рукавишников), методика Дембо – Рубинштейна.

На основе данных, полученных с использованием опросника П.В. Трояновской «Детско-родительские отношения подростков» были выделены следующие преобладающие стили взаимодействия родителей с подростками:

- Гиперопека (около 28% выборки): характеризуется избыточным контролем, ограничением автономии подростка и высокой тревожностью родителей. Чаще встречалась у матерей подростков.

- Авторитарный стиль (24%): выражается в жестких требованиях, низкой эмоциональной поддержке и ориентации на подчинение.

- Индифферентный стиль (19%): сопровождался эмоциональной отстраненностью, недостаточной включённостью родителей в жизнь ребёнка.

- Демократический стиль (29%): характеризуется высокой степенью поддержки, доверием и равноправным взаимодействием. Этот стиль показал наибольшую корреляцию с благополучным межличностным поведением подростков.

Анализ графических бесед «Мой круг общения» (Т.Ю. Андрущенко) показал, что подростки с гармоничными отношениями в семье (особенно при демократическом стиле воспитания) включали в свой круг значительное количество сверстников с чётким разграничением по уровню близости: «близкие друзья», «друзья», «знакомые». Они чаще демонстрировали устойчивые и взаимные связи, эмоциональную привязанность и готовность к поддержке.

В то время как подростки из семей с авторитарным или гиперопекающим стилем воспитания включали в свой круг меньшее количество значимых фигур, а также демонстрировали более поверхностный и тревожный характер взаимодействия. Были зафиксированы случаи социальной изоляции и трудностей в установлении устойчивых связей.

Данные опросника межличностных отношений (А.А. Рукавишников) выявили 3 основные типа межличностного поведения:

- Сотрудничающий (37%) – характерен для подростков с высоким уровнем доверия, эмпатии и открытости.
- Избегающий (31%) – свойственен подросткам с тревожным или заниженным уровнем самооценки.
- Доминирующий/агрессивный (22%) – чаще встречается у подростков с завышенной самооценкой и опытом авторитарного воспитания.
- Конформный (10%) – тип поведения, зависящий от мнения группы, характерен для подростков с неустойчивой самооценкой.

По результатам модифицированной методики Дембо-Рубинштейна было установлено, что: 35% подростков имеют заниженную самооценку, 41% демонстрируют адекватную самооценку и реалистичный уровень притязаний, 24% – завышенная самооценка.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые взаимосвязи:

1. Гиперопека положительно коррелирует с заниженной самооценкой ($r = 0.61$) и избегающим типом общения ($r = 0.57$), это говорит о том, что чем

больше гиперопека со стороны родителей, тем подростки чаще имеют заниженную самооценку и избегающий тип общения с окружающими.

2. Авторитарный стиль связан с завышенной самооценкой ($r = 0.48$) и агрессивным/доминирующим поведением в коллективе ($r = 0.53$), это говорит о том, что чем чаще родители применяют авторитарный стиль общения, тем подростки чаще имеют завышенную самооценку и агрессивным/доминирующим тип общения с окружающими.

3. Индифферентный стиль показал связь с социальной изоляцией и низкой включённостью в круг общения ($r = 0.45$), это говорит о том, что чем чаще родители применяют индифферентный стиль, тем подростки чаще имеют неустойчивую самооценку и демонстрируют социальную изоляцию с окружающими.

4. Демократический стиль положительно связан с адекватной самооценкой ($r = 0.67$) и сотрудничающим стилем общения ($r = 0.71$), это говорит о том, что чем чаще используется демократический стиль со стороны родителей, тем подростки чаще имеют адекватную самооценку и эмпатичное и поддерживающее поведение с окружающими.

Таким образом, полученные результаты подтверждают ключевые положения теоретических концепций, касающихся роли семьи в формировании социальных компетенций подростка. Согласно теории привязанности (Дж. Боулби), качество отношений с родителями оказывает долговременное влияние на стиль межличностного взаимодействия.

Результаты исследования демонстрируют важность развития родительской компетентности в сфере эмоционального сопровождения подростков, формирования адекватных воспитательных стратегий и поддержки здоровой самооценки. Именно эти факторы являются ключевыми в обеспечении успешной социализации и психологического благополучия подростков в условиях быстро меняющегося социума.

Список источников

1. Андрущенко, Т.Ю. Графическая беседа как способ диагностики межличностных отношений у подростков / Т.Ю. Андрущенко // Практическая психология в образовании. – 2015. – № 3. – С. 47-52.
2. Боулби, Дж. Привязанность. Эмоциональные связи в жизни ребенка / Дж. Боулби. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.
3. Вакеева, И.Р. Влияние стилей воспитания родительской семьи подростка на формирование его личности / И.Р. Вакеева, Г.А. Шурухина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 200-207.
4. Дембо, Т. Изучение самооценки личности / Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн. – М.: Наука, 1990. – 112 с.
5. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, К. Бокум. – СПб.: Питер, 2021. – 944 с.
6. Рукавишников, А.А. Методика диагностики межличностных отношений у подростков: Психодиагностическое руководство / А.А. Рукавишников. – М.: ИЦ Сфера, 2011. – 96 с.
7. Трояновская, П.В. Диагностика детско-родительских отношений подростков: методическое пособие / П.В. Трояновская. – М.: Генезис, 2017. – 152 с.

УДК 159.9

Исентаева Аида Батыргалиевна¹, Сибеева Гульсасак Мубараковна²

^{1,2}ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, Россия

¹ isentaevaaa@yandex.ru

² sibaeva_gm@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Исентаева Аида

Батыргалиева, isentaevaaa@yandex.ru

ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. Статья посвящена краткому обзору и анализу основных подходов к исследованию копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологии. В статье представлены различные научные взгляды к пониманию содержания понятия «копинг-стратегия». Копинг-стратегия рассматривается как совокупность осознанных и неосознанных поведенческих усилий, направленных на снижение, предупреждение или устранение трудных жизненных ситуаций. В зарубежных исследованиях рассматриваются классификации копинг-стратегий, изучаются когнитивные механизмы копинг-стратегий личности. В том числе анализируются особенности влияния стрессовых ситуаций на адаптивность личности. В отечественных исследованиях определены основные направления развития данной темы. Взаимосвязи копинг-стратегий с особенностями личности и социокультурной среды. Следует отметить, что несмотря на многообразие психологических исследований, единое понимание по определению характеристик копинг-стратегий отсутствует.

Ключевые слова: копинг-стратегии, личность, стресс, трудные жизненные ситуации, совладающее поведение, адаптивное поведение, копинг-поведение, защитные механизмы.

Isentayeva Aida Batyrgalieva¹, Sibaeва Gulsasak Mubarakovna²

^{1,2} *Bashkir State Pedagogical University. M. Aknulla, Ufa, Russia*

¹ isentaevaaa@yandex.ru

² sibaeва_qm@mail.ru

Corresponding author Isentayeva Aida

Batyrgalieva isentaevaaa@yandex.ru

APPROACHES TO THE STUDY OF COPING STRATEGIES IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGY

Annotation. The article is devoted to a brief review and analysis of the main approaches to the study of coping strategies in Russian and foreign psychology. The article presents various scientific views on understanding the content of the concept of "coping strategy". The coping strategy is considered as a set of conscious and unconscious behavioral efforts aimed at reducing, preventing or eliminating difficult life situations. In foreign studies, classifications of coping strategies are considered, cognitive mechanisms of coping strategies of personality are studied. In particular, the peculiarities of the influence of stressful situations on the adaptability of personality are analyzed. Russian research has identified the main directions of development of this topic. Interrelationships of coping strategies with personality traits and socio-cultural environment. It should be noted that despite the diversity of psychological research, there is no common understanding of the characteristics of coping strategies.

Keywords: coping strategies, personality, stress, difficult life situations, coping behavior, adaptive behavior, coping behavior, defense mechanisms.

Высокие требования социальной действительности, интенсивные эмоциональные изменения, стресс, завышенные ожидания окружающих оказывают влияние на поведение личности. В связи с этим изучение способов адаптации личности к трудным жизненным ситуациям приобретает особую значимость. В нашей работе мы обращаем внимание на способы психологической адаптации личности и особенности выбора индивидуальных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

Отметим, что в современных исследованиях поведения личности в трудных ситуациях наблюдается использование многообразия таких понятий как «адаптивное поведение», «совладающее поведение», «стресспреодолевающее поведение», «копинг-поведение», «копинг-стратегии». Разделяя научные взгляды многих исследователей, мы рассматриваем понятие

«копинг – стратегии» как адаптивное поведение личности в трудных жизненных ситуациях путем позитивного преодоления эмоционального напряжения, стресса и преобразования возникших ситуаций. Следовательно, эффективные копинг-стратегии предполагают осознание своих действий для поддержания психологической устойчивости и социальной адаптации личности.

Рассмотрим научные взгляды и основные подходы к исследованию копинг-стратегий личности.

В зарубежной психологии в 1966 году в рамках теории стресса Р. Лазарусом и С. Фолкманом [8] было введено понятие «копинг». Исследователи копинг-стратегии разделили на два основных типа: эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные. Эмоционально-ориентированные стратегии характеризуются снижением стресса и эмоционального дискомфорта личности. Следует отметить, что проблемно-ориентированные стратегии изначально предполагают изменения возникшей ситуации. С развитием теории стресса данная классификация копинг-стратегий была расширена исследователями следующими формами поведения и психологической активности личности как избегание, социальная поддержка, принятие и конструктивное переосмысление ситуации.

В развитии подходов к исследованию копинг-стратегий личности значимый вклад внесли в 1989 году Ч. Карвер, М. Шайер, Дж. К. Вайнтрауб [5].

Исследователи разработали методику измерения копинг-стратегий и дополнили известную классификацию копинг-стратегий, выделяя уже три вида:

- проблемно-ориентированные;
- эмоционально-ориентированные;
- дисфункциональные (избегающие) стратегии.

Ч. Карвер определяет копинг-стратегии как многоуровневую систему реакций на стресс, включающие как адаптивные, так и дезадаптивные механизмы.

Другая группа зарубежных исследователей (А. Биллингс, Р. Мосс и др.) раскрывают проявления копинг-стратегий личности через регуляцию поведения в стрессовых ситуациях. Согласно данному подходу, выбор копинг-стратегий зависит от устойчивых личностных особенностей. При этом оценка ситуации, предпочтение активного вмешательства или избегание может способствовать снижению вероятности импульсивных и дезадаптивных реакций личности.

Копинг-стратегии как механизмы адаптации к стрессу являются объектом исследования в психологии. Хрипунова в своей статье анализируя работы Н. Ханн отмечает, что она внесла значительный вклад в изучение этого феномена, рассматривая копинг не просто как реакцию на стресс, а как активный процесс, связанный с личностной регуляцией и развитием. В своих работах она выделяла три основных типа копинга [13]:

- конструктивный;
- деструктивный;
- защитный.

По мнению исследователя, конструктивный копинг проявляется как активное взаимодействие личности с проблемной ситуацией, использование когнитивных ресурсов для её анализа и поиска решений, а также адаптацию к новым условиям. Деструктивный копинг характеризуется инфантильными или неадаптивными реакциями личности, например, агрессия, отрицание или дезорганизация поведения. Защитный копинг реализуется через механизмы психологической защиты, которые направлены на смягчение эмоционального дискомфорта, но не способствуют к реальному решению проблемы. При этом Н. Ханн отмечает, что выбор копинг-стратегий зависит от личностной зрелости и субъективной оценки ситуации.

В исследованиях М. Перре [11] было представлено влияние копинг-стратегий на психическое здоровье личности. Изучая возрастные и культурные различия в копинге, он выявил, что дети чаще выбирают эмоционально-ориентированные стратегии, взрослые же нацелены на проблемно-

ориентированные стратегии. М. Перре рассматривал копинг как динамический процесс адаптации личности к стрессу. На формирование копинг-стратегий преодоления стрессовых ситуаций влияют когнитивные оценки, личностные ресурсы и социальные факторы. Поэтому такие адаптивные механизмы как позитивная переоценка и решение проблем связаны с высоким уровнем эмоционального благополучия личности. Избегание и подавление эмоций как дезадаптивные механизмы повышают риск тревожности и депрессии личности.

Таким образом, в зарубежных исследованиях представлены различные классификации копинг-стратегий, изучаются когнитивные механизмы копинг-стратегий личности, анализируются особенности влияния стрессовых ситуаций на адаптивность личности.

Интерес отечественных психологов к проблеме копинг-стратегий начал формироваться во второй половине XX века и был связан с особенностями адаптации и регуляции психической активности личности в преодолении стресса. Следует отметить, что в отечественных исследованиях раскрываются понятия «совладание» и «совладающее поведение».

Исследователи отмечают, что копинг-стратегии представляют собой когнитивные и поведенческие модели реагирования, позволяющие личности преодолевать стрессовые состояния и устранить негативные последствия неблагоприятных факторов.

Крюкова Т.Л. рассматривает копинг как динамичный процесс, который направлен на преодоление стрессовых ситуаций. На основе системных исследований она выделяет такие стили копинга как проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и ориентированный на избегание [7].

Никольская И.М. изучала возрастные особенности выбора детьми и подростками стратегии совладания со стрессом. В своих исследованиях она показала различие между копингом и психологическими защитами личности. Она считает, что копинг шире, чем защитные механизмы, поскольку

объединяет как осмысленные стратегии преодоления трудностей, так и спонтанные, бессознательные реакции [10].

Другой подход представляет С.К. Нартова-Бочавер [9], которая рассматривала копинг-стратегии как многоуровневую систему регуляции поведения личности в стрессовых ситуациях. Согласно ее концепции, копинг-стратегии можно классифицировать по степени адаптивности, эффективности и личностной направленности. Она выделяла конструктивные (активное преодоление, поиск поддержки, когнитивная переоценка) и деструктивные (избегание, агрессия, эмоциональное подавление) стратегии, акцентируя внимание на том, что выбор копинга зависит от индивидуального опыта, уровня стрессоустойчивости и социальных факторов.

Анцыферова Л.И. [1] изучала копинг в период жизненных кризисов и личностного роста. Она отмечала, что успешное преодоление кризисных ситуаций связано с использованием конструктивных копинг-стратегий, направленных на поиск новых смыслов и ресурсов.

Одной из главных характеристик совладания Е.А. Белан [2] определяет как его соотнесенность с особыми ситуациями осуществления жизнедеятельности личности, которые обозначаются как значимые.

Бодров В.А. [3] исследовал копинг-стратегии в профессиональной деятельности. Он выявил, что выбор копинга в разных профессиональных группах определяется особенностями профессиональной деятельности и личностными характеристиками.

В своих исследованиях взаимосвязь копинг-стратегий с различными аспектами психического здоровья и благополучия личности показывает Е.А. Сергиенко [12].

Среди современных исследований для нас научный интерес представляют работы И.А. Карпова [6], Г.М. Яковлева [14] и др. о копинг-поведении военнослужащих.

Таким образом, в отечественных исследованиях мы видим, что на выбор копинг-стратегий влияют особенности личности и социокультурной среды.

Обзор научных взглядов и основных подходов к исследованию копинг-стратегий показал, что наблюдаются разногласия в категориях и трудности в объяснении проявлений совладающего поведения личности. При этом смысл зарубежных и отечественных исследований копинг-стратегий заключается в объединении научных усилий для поддержания психологического благополучия личности.

Список источников

1. Анцыферова, Л.И. Психология личности и сущность человеческого бытия / Л.И. Анцыферова. – Москва. – Наука, 1996. – 320 с.
2. Белан, Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Белан. – Краснодар. – Изд-во Кубанского государственного ун-та, 2004. – 82 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва. – ПЕР СЭ, 2006. – 512 с.
4. Гиниятуллина, С.Р. Проблема стресс-преодолевающего поведения в психологии / С.Р. Гиниятуллина, Г.А. Шурухина // Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции. – 2023. – С. 211–214.
5. Карвер, Ч.С. Оценка стратегий совладания: теоретическая основа и обзор инструментов / Ч.С. Карвер, М.Ф. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – № 2. – Р. 267-283.
6. Карпов, И.А. Оценка стратегий копинга военнослужащих РФ / И.А. Карпов, Н.П. Львова // Медицина неотложных состояний. – 2021. – Т. 24. – С. 30-36.
7. Крюкова, Т.Л. Психология копинга: совладающее поведение личности / Т.Л. Крюкова. – Кострома. – КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 368 с.

8. Лазарус, Р. Совладание. Психологическая энциклопедия / Р. Лазарус. – 2-е изд. – Санкт-Петербург. – Питер, 2003. – 760 с.
9. Нартова-Бочавер, С.К. Личностные ресурсы совладания: структура и диагностика / С.К. Нартова-Бочавер. – Москва. – Смысл, 2008. – 336 с.
10. Никольская, И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека / И.М. Никольская // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома. – КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2009. – С. 221–223.
11. Перре, М. Семейная жизнь и профессиональная деятельность (на материале исследования полных семей с детьми дошкольного возраста) / М. Перре, В.А. Абабков, Е.В. Кайдановская, Д. Шеби // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 44-53.
12. Сергиенко, Е.А. Психология субъективной регуляции / Е.А. Сергиенко. – Москва. – Институт психологии РАН, 2009. – 280 с.
13. Хрипунова, С.В. Особенности формирования психологических ресурсов и профессионального благополучия у военнослужащих: социологический анализ / С.В. Хрипунова // Социология. – 2021. – № 6. – С. 169-172.
14. Яковлев, Г.М. Копинг-поведение военнослужащих в разные периоды службы / Г.М. Яковлев // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 2 (131). – С. 155–162.

УДК 159.9

Исхакова Лилия Ахмадулловна¹, Дмитриева Людмила Геннадьевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,

г. Уфа, Россия

¹lilijumflower@gmail.com

²dmitrievalq@mail.ru

Автор, ответственный за переписку Исхакова Лилия Ахмадулловна

lilijumflower@gmail.com

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ И ДЕПРЕССИЯ КАК ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи депрессии и уровня удовлетворенности браком как фактора нарушения психологического здоровья. Актуальность исследования обусловлена необходимостью расширения представлений о факторах, оказывающих влияние на функционирование сферы семейных отношений, а также повышением уровня удовлетворенности браком между супругами. Выборка исследования составила 35 человек (15 мужчин и 20 женщин), состоявших в официальном и неофициальном браке со стажем от 5 до 15 лет. В качестве диагностического инструментария использовались: сокращенная версия Миннесотского многофакторного личностного опросника (СМОЛ) и тест-опросник удовлетворенности браком В. В. Столина.

Результаты исследования показали, что 46% респондентов демонстрируют абсолютную удовлетворенность браком, тогда как у 5,7% выявлены клинически значимые показатели по шкале депрессии. Применение U-критерия Манна-Уитни не подтвердило гендерных различий по изучаемым параметрам. Корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона выявил статистически значимую обратную зависимость между уровнем удовлетворенности браком и выраженностью депрессивной симптоматики ($r = -0,613$ при $p \leq 0,05$).

Полученные данные позволяют рассматривать удовлетворенность браком как значимый фактор против развития депрессивных расстройств. Результаты исследования имеют практическое значение для разработки программ психопрофилактики и коррекции супружеских отношений.

Ключевые слова: семья, брак, удовлетворенность браком, психологическое благополучие, психологическое здоровье, кризис, ипохондрия, психопатия, психастения, депрессивная симптоматика.

Iskhakova Liliia Akhmadullova¹, Dmitrieva Ludmila Gennad'evna²

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹lilijumflower@gmail.com

²dmitrievalq@mail.ru

The author responsible for the correspondence Iskhakova Lilia

Akhmadullova lilijumflower@gmail.com

MARITAL SATISFACTION AND DEPRESSION AS FACTORS OF MENTAL HEALTH DISORDERS IN FAMILY RELATIONSHIPS

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between depression and marital satisfaction as a factor of mental health disorders. The relevance of the study is due to the need to expand the understanding of the factors influencing the functioning of the sphere of family relations, as well as to increase the level of satisfaction with marriage between spouses. The study sample consisted of 35 people (15 men and 20 women) who had been officially and informally married for 5 to 15 years. The following diagnostic tools were used: An abridged version of the Minnesota Multifactorial Personality Questionnaire (MOL) and the V. V. Stolin Marriage Satisfaction. Test questionnaire. The results of the study showed that 46% of respondents demonstrate absolute satisfaction with marriage, while 5.7% have clinically significant indicators on the depression scale. The application of the Mann-Whitney U-test did not confirm gender differences in the parameters studied. Correlation analysis using the Pearson coefficient revealed a statistically significant inverse relationship between the level of satisfaction with marriage and the severity of depressive symptoms ($r = -0.613$ at $p < 0.05$). The data obtained allow us to consider marital satisfaction as a significant factor against the development of depressive disorders. The results of the study are of practical importance for the development of programs for psychoprophylaxis and correction of marital relations.

Keywords: family, marriage, satisfaction with marriage, psychological well-being, psychological health, crisis, hypochondria, psychopathy, psychasthenia, depressive symptoms.

Проблема удовлетворенности браком является одной из ключевых в изучении семейных отношений. Удовлетворенность браком определяется как эмоциональное и психологическое удовлетворение супругов своими семейными отношениями, которое они испытывают в соответствии с собственными ожиданиями и потребностями. Удовлетворенность браком играет важную роль для успеха брака в семейных отношениях и охватывает как субъективные, так и объективные аспекты, связанные с доверием, взаимопониманием и эмоциональной поддержкой.

По мнению Н.Я. Соловьева более широким понятием по отношению к браку выступает понятие семьи. «Семья – малая социальная группа (ячейка) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, то есть отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» [3].

В нормально функционирующей семье трудности, особенности характера в значительной мере, как правило, сглаживаются и не ведут к социальной дезадаптации ее членов, а неизбежные кризисные ситуации успешно преодолеваются. Гармоничная семья способствует выработке своего рода «психологического иммунитета» к неблагоприятным влияниям среды, более высокой резистентности к действию психических травм [1].

Исследования показывают, что высокое качество брака оказывают положительное влияние на психофизиологические характеристики и коррелирует с нормальным кровяным давлением, меньшим стрессом, меньшей депрессией и большей удовлетворенностью, т.е. с более высоким коэффициентом физического и психологического здоровья [5]. Сбалансированные и здоровые отношения могут оказывать положительное влияние на психологическое благополучие.

К сожалению, не все браки складываются благополучным образом. Не сумев справиться с трудностями, семья может стать дисфункциональной.

Критика, споры или недоверие партнеров друг другу могут нанести ущерб психологическому здоровью.

Одним из основных признаков нарушения психологического здоровья в браке является наличие напряженности и стресса между супругами. Также нарушение психологического здоровья может проявиться в форме ухудшения эмоциональной связи между супругами [4]. Супруги могут чувствовать себя одинокими и недопонимаемыми друг другом, что может привести к отчуждению и отдалению друг от друга и большему риску депрессии.

Цель данной статьи – выявить психологические особенности взаимосвязи депрессии и удовлетворенности браком как фактора нарушения психологического здоровья.

Многие ученые связывают актуальность нашего исследования с рядом проблем:

- ухудшение психологического здоровья и ростом дисфункциональности и конфликтности в семьях;
- нарушение коммуникации, неудовлетворенные потребности в уважении, любви и признании становятся причиной возрастания эмоционально-личностных расстройств, снижении психологического здоровья в семьях;
- увеличение числа депрессивных людей;

Для исследования мы использовали следующие методики:

- Опросник «Мини-Мульт». Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (СМОЛ). Сокращенный вариант ММРІ.

СМОЛ является адаптированным и стандартизированным вариантом психологического анкетного теста Mini-Mult, который представляет собой клиническую сокращенную форму опросника ММРІ. Методика позволяет оценить уровень нервно-эмоциональной устойчивости, степень интеграции личностных свойств и адаптации личности к социальному окружению.

- Тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко). Опросник представляет собой одномерную шкалу и предназначен для экспресс диагностики степени удовлетворенности-

неудовлетворенности браком. Данная методика измеряет не только особенности супружеских отношений, но и дает возможность понимания субъективного мира во всей его сложности.

В качестве критерия нарушения психологического здоровья мы взяли шкалу депрессии.

Эмпирическая база исследования.

В тестировании приняли участие 35 человек: 15 мужчин и 20 женщин, находящихся в официальном и неофициальном браке, со стажем от 5 до 15 лет супружеской жизни. Возраст - от 25 до 55 лет.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась анализом полученных данных методами математической статистики с использованием программ «SPSS Statistics 30» и «Microsoft Excel».

Анализ соответствия распределения значений признака характеристикам нормального распределения проводился с применением метода Колмогорова-Смирнова. Так как количественный признак не отвечал законам нормального распределения, то для оценки статистической достоверности различий между группами использовались непараметрические методы статистики. Для определения корреляции между признаками были использованы коэффициент корреляции Пирсона.

По результатам теста-опросника удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко было выявлено, что абсолютно удовлетворены браком 46% (16 человек), удовлетворены браком 23% (8 человек), не удовлетворены браком 17% (6 человек), скорее не удовлетворены браком 11% (4 человека), абсолютно не удовлетворены браком 3% (1 человек). Для наглядности данные результаты представлены в диаграмме №1.

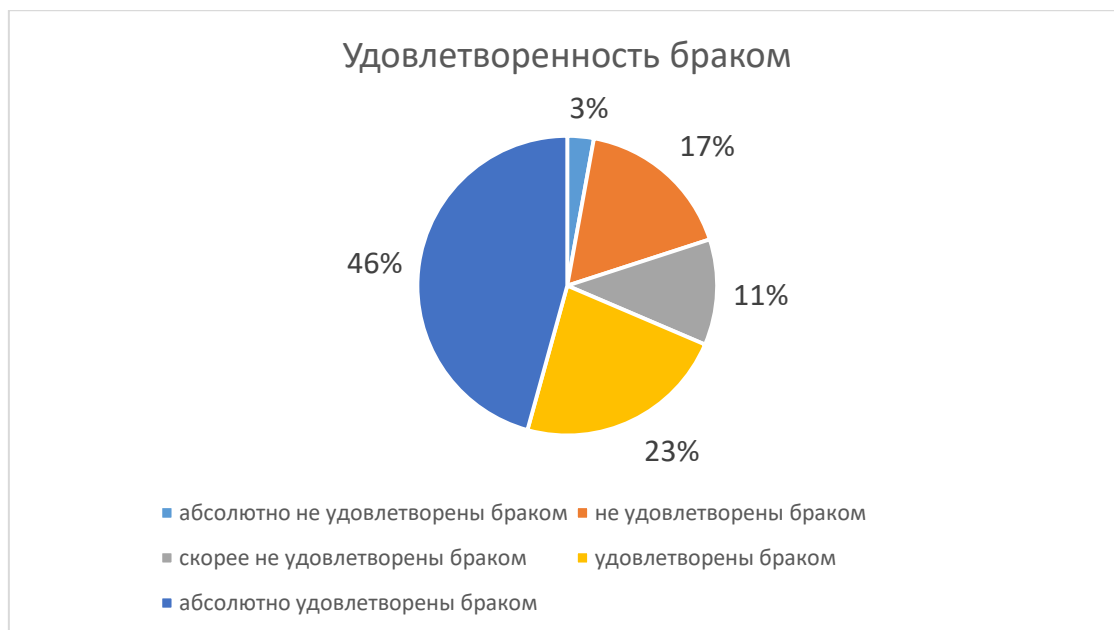


Рис. 1. Диаграмма удовлетворенности браком

Тестирование по тесту-опроснику СМОЛ, позволило выявить следующие результаты: разброс показателей по шкале депрессия от 40 Т-баллов до 70 Т-баллов определяющий коридор нормы, представлены у 57% (20 человек). Показатели в данном коридоре не выявляют достаточно выраженных индивидуально-личностных свойств и характерны для полностью сбалансированной личности. Низкие показатели по шкале депрессия, ниже 40 Т-баллов, выявлены у 35% (11 человек), которые отражают такие особенности, как жизнерадостность, решительность, недостаточная сдержанность, самоуверенность, властность, эгоистичность, низкий контроль, цинизм. Высокие показатели по шкале депрессия, выше 70 Т-баллов, выявлены у 5,7% (2 человека), отражающие недовольство собой, жалобы на усталость, медленным типом реакций, трудности в выборе решений, а также испытывающие страдания и болезненные ощущения. Незначительные повышения по шкале депрессия на нормальном профиле было выявлено у 5,7% (2 человека), что свидетельствует о склонности к грусти, волнениям, застенчивости, неудовлетворенности собой.

Диаграмма №2 иллюстрирует наглядное представление данных.



Рис. 2. Диаграмма показателя по шкале депрессия

Проанализируем результаты математической обработки полученных данных.

С помощью U-критерием Манна-Уитни установлено, что значимые различия в оценке удовлетворенности браком между мужской и женской выборками отсутствуют ($U_{эмп} = 139,5$ при $p \leq 0,05$). Значимые различия в оценки по шкале депрессии между мужской и женской выборками также отсутствуют ($U_{эмп} = 189,0$ при $p \leq 0,05$).

Диаграмма №3 наглядно иллюстрирует данные U-критерием Манна-Уитни «депрессия – пол».

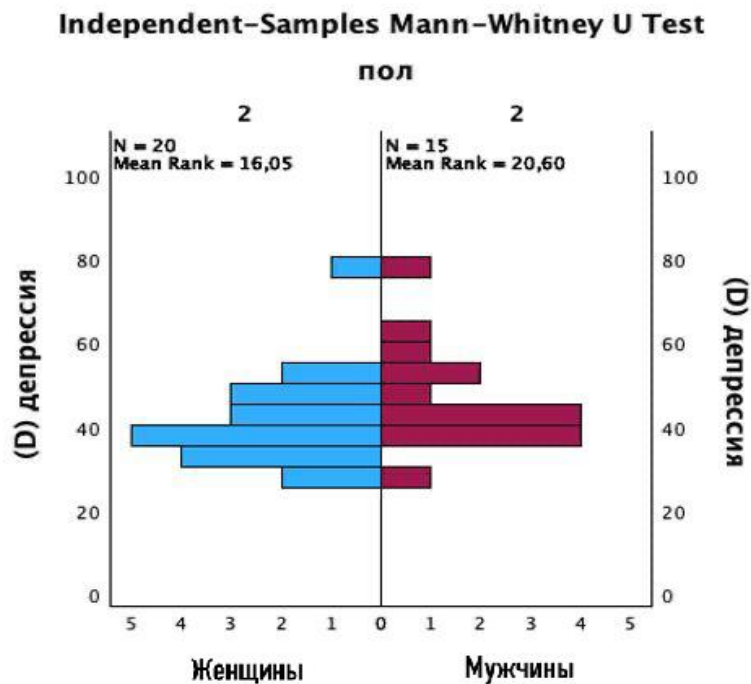


Рис. 3. Диаграмма U-критерия Манна-Уитни «депрессия – пол».

Для того чтобы более подробно проанализировать особенности проявления депрессии мы воспользовались интерпретацией Е.В. Пятницкой [2]. Анализируя шкалу депрессии со шкалой ипохондрии, было выявлено, что 5,7% мужчин (2 человека) свойственны депрессивные симптомы со склонностью к ипохондрической фиксации, напряженностью, подавленностью настроения, тревожностью.

В сочетании шкалы депрессии со шкалой психопатии было выявлено, что 8,57% мужчин (3 человека) и 2,8 % женщин (1 человек) свойственен депрессивный профиль с ажитацией, общим беспокойством, с влечением к алкоголю и антисоциальным тенденциям.

Профиль с пиками депрессии и психастенией, был выявлен у 5,7% мужчин (2 человека), который характеризует депрессию с напряженностью, нервозностью, нередко – тревогой, бессонницей, жалобами на повышенную утомляемость, усталость, боли, с навязчивыми страхами и другой обсессивной симптоматикой, в том числе потерей продуктивности, инициативности,

уверенности в себе, отмечаются сосредоточенность на своих болезненных переживаниях и личностных недостатках, трудности во взаимоотношениях с окружающими, нередко связанные с домашним конфликтом, чувством собственной неполноценности и склонностью к самобичеванию.

Далее переходим к результатам математической обработки по критерию корреляции Пирсона.

Мы выявили одну значимую обратную взаимосвязь между удовлетворённостью браком и депрессией ($r = -0,613$ при $p \leq 0,05$), которая указывает на то, что чем больше человек удовлетворен браком, тем ниже вероятность появления депрессивных симптомов и наоборот.

Диаграмма корреляции Пирсона представлена ниже.

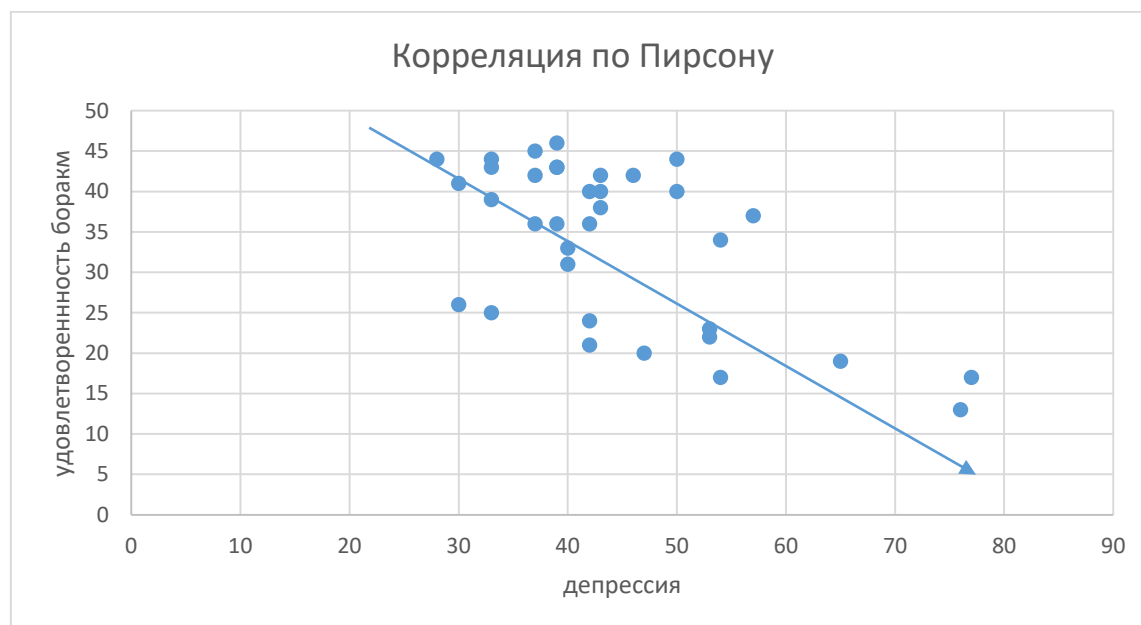


Рис. 4. Диаграмма результата корреляции по Пирсону

Другие взаимосвязи не выявлены.

Подытоживая полученные данные, мы выявили следующее:

1. Результаты диагностики удовлетворенности браком В. В. Столина, Т. А. Романовой, Г. П. Бутенко демонстрируют неоднородное распределение:

46% респондентов обнаруживают абсолютную удовлетворённость браком, 23% испытуемых проявляют относительную удовлетворённость, 17% –

выраженная неудовлетворённость браком, 11% – умеренная неудовлетворённость, 3% - абсолютная неудовлетворённость браком.

2. Данные теста опросник СМОЛ показали, что показатели по шкале депрессия находятся в пределах нормы у 57% испытуемых, 35% имеют низкие значения, 5,7% – высокие и обнаруживают признаки депрессивной симптоматики, и у 5,7% зафиксированы незначительные повышения.

3. Сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни) не выявил статистически значимых различий между мужчинами и женщинами ни по уровню удовлетворенности браком, ни по шкале депрессии.

4. Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) обнаружил статистически значимую отрицательную корреляционную связь ($r = -0,613$ при $p \leq 0,05$) между показателями удовлетворённости браком и уровнем депрессивной симптоматики, что свидетельствует о наличии взаимозависимости между ними.

Таким образом, результаты исследования обнаруживают корреляционную связь между шкалой депрессии и удовлетворенности браком, которая показывает, что, чем больше человек подвержен депрессивной симптоматике, тем меньше он удовлетворен браком и наоборот. Также высокий уровень удовлетворенности браком может служить защитным фактором против развития депрессивных симптомов и подчеркивает необходимость учета влияния семейных отношений на психологическое здоровье.

Список источников

1. Никольская, И.М. Клиническая психология семьи: основные положения [Электронный ресурс] / И.М. Никольская // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 4. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)

2. Пятницкая, Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-методич. пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов / Е.В. Пятницкая. – Балашов: Николаев, 2008. – 180 с.

3. Соловьев, Н.Я. Брак и семья сегодня / Н.Я. Соловьев. – Вильнюс: Минтис, 1977. – 256 с.
4. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М.: Мысль, 1989. – 173 с.
5. Holt-Lunstad J, Birmingham W, Jones BQ. Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Ann Behav Med.* 2008 Apr;35(2):239-44. doi: 10.1007/s12160-008-9018-y. Epub 2008 Mar 18. PMID: 18347896.

УДК-159.9

Ишкильдина Ляйсан Даяновна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ fathullinal@mail.ru¹

² yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Автор, ответственный за переписку: Ишкильдина Ляйсан

Даяновна, fathullinal@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу феномена эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей дошкольного возраста. Рассматриваются ключевые причины возникновения выгорания, включая высокие социальные ожидания, дефицит поддержки и множественность социальных ролей, выполняемых женщиной. Подчеркивается роль личностных особенностей, таких как уровень стрессоустойчивости и саморегуляции, в формировании уязвимости к эмоциональному истощению. Описаны основные стадии развития выгорания, его симптомы и возможные последствия для психического здоровья матери и общего климата в семье.

Отдельное внимание уделено важности своевременной профилактики, включающей как индивидуальные, так и институциональные меры поддержки. Обоснована необходимость разработки и внедрения специальных психодиагностических методик, адаптированных под особенности родительства. Указывается на недостаточную изученность феномена эмоционального выгорания матерей в отечественной психологии. Делается вывод о перспективности дальнейших эмпирических исследований, направленных на выявление факторов риска и защитных механизмов у женщин с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, материнство, женщины, дошкольный возраст, стресс, психологическое истощение, социальная поддержка, личностные особенности, профилактика выгорания, психологическая помощь, родительские роли, межличностные отношения, психодиагностика, эмпирическое исследование, психологическая устойчивость.

Ishkildina Laysan Dayanovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹*fathullinal@mail.ru*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Ishkildina Laysan Dayanovna, fathullinal@mail.ru

THEORETICAL STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN WITH PRESCHOOL-AGED CHILDREN

Abstract: The article is devoted to the theoretical analysis of the phenomenon of emotional burnout in women raising preschool-aged children. It examines the key causes of burnout, including high social expectations, lack of support, and the multiplicity of social roles performed by women. The role of personal characteristics such as stress resistance and self-regulation in shaping vulnerability to emotional exhaustion is emphasized. The main stages of burnout development, its symptoms, and potential consequences for the mother's mental health and overall family climate are described. Particular attention is given to the importance of timely

prevention measures that involve both individual and institutional levels of support. The necessity of developing and implementing specialized psychodiagnostic tools adapted to the specifics of motherhood is substantiated. The article highlights the insufficient study of parental burnout in domestic psychology. It concludes that further empirical research aimed at identifying risk factors and protective mechanisms in mothers of preschoolers is highly relevant.

Keywords: emotional burnout, motherhood, women, preschool age, stress, psychological exhaustion, social support, personal characteristics, burnout prevention, psychological assistance, parental roles, interpersonal relationships, psychodiagnostics, empirical research, psychological resilience.

Эмоциональное выгорание представляет собой многофакторный синдром, характеризующийся эмоциональным и физическим истощением, снижением мотивации, а также общим ухудшением психического состояния человека. Изначально термин использовался преимущественно в профессиональной сфере, однако в последние годы он активно исследуется и в контексте родительства, особенно среди женщин с детьми. Это связано, на наш взгляд, с возрастанием социальной нагрузки на матерей и трансформацией общественных представлений о материнской роли, предъявляющих к женщинам всё более высокие требования.

С. Maslach и S.E. Jackson создали трехфакторную модель эмоционального выгорания. Компонентами данной модели являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Согласно этой концепции, эмоциональное выгорание включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личностных достижений [6]. Первичным и наиболее выраженным признаком является эмоциональное истощение, характеризующееся хронической усталостью, потерей энергии и снижением эмоционального тонуса. Отечественные исследователи подчёркивают, что эмоциональное выгорание является результатом взаимодействия личностных, социальных и культурных факторов [3].

Комплексный подход к проблеме эмоционального выгорания матерей включает результаты исследований в разных научных направлениях. Н.Н. Авдеева и Г.В. Скобло рассматривали взаимодействие матери и ребенка в раннем онтогенезе; эмоциональные состояния женщин в период беременности изучали А.С. Батуев и А.И. Захаров. Значительный вклад в понимание материнства внесли работы О.А. Карабановой и С.Ю. Мещеряковой, изучавших личностные изменения, происходящие у женщин в связи с переходом к материнству. В большинстве исследований авторы опираются на концепции З. Фрейда, К. Хорни, Дж. Боулби, Д.В. Винникота, что позволяет глубже понять психологические механизмы возникновения эмоционального выгорания [5].

Эмоциональное выгорание у матерей детей дошкольного возраста обусловлено комплексом социальных, психологических и биологических факторов. Среди наиболее значимых выделяют следующие:

1. Высокие социальные ожидания и давление окружающих. Существующие представления о роли «идеальной матери» вызывают у женщин ощущение постоянного внутреннего конфликта, стремление соответствовать завышенным требованиям общества [5].

2. Нехватка социальных ресурсов и поддержки. Так, недостаточная помощь со стороны партнёра, семьи или социальных институтов существенно усиливает нагрузку и эмоциональное напряжение матерей [1].

3. Перегрузка ответственностью и множественность социальных ролей. Женщинам приходится одновременно выполнять функции матери, супруги, хозяйки, а часто и профессионала, что провоцирует состояние постоянного хронического стресса [2].

Исследователи выделяют три стадии развития синдрома эмоционального выгорания у матерей дошкольников [6]:

1. Начальная стадия (напряжение). Характеризуется возникновением тревожности, эмоциональной неустойчивости, появлением первых признаков раздражительности и усталости.

2. Стадия сопротивления (резистенции). На этом этапе женщина пытается справиться со стрессом, применяя механизмы психологической защиты (например, отрицание, избегание). Внешне симптомы могут быть менее заметны, но растёт внутреннее напряжение и недовольство собой.

3. Стадия истощения. Наиболее тяжелая стадия, при которой появляются глубокие симптомы: депрессивные состояния, чувство бессмысленности, апатия, резкое снижение мотивации и интереса к жизни.

Эмоциональное выгорание существенно влияет на качество жизни женщины и ее семьи. Среди наиболее распространённых последствий выделяют [1;5]: нарушение психического и физического здоровья (депрессия, психосоматические расстройства); снижение качества взаимоотношений в семье; негативное влияние на эмоциональное состояние и развитие ребёнка; возникновение семейных конфликтов и снижение уровня удовлетворенности жизнью. Однако феномен эмоционального выгорания у родителей является малоизученным как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Круг диагностических методик ограничен. В отечественной психологии психодиагностическая методика для оценки эмоционального выгорания у матерей была впервые предложена Л.А. Базалевой. Так же существует Опросник «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, модифицированный из опросника Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [5].

Эффективная профилактика эмоционального выгорания у матерей требует комплексного подхода, охватывающего как индивидуальные, так и социальные уровни поддержки. Так, одним из важнейших направлений является развитие системы социальной помощи, включающей сети взаимопомощи, а также доступ к консультационным и кризисным центрам [4]. Наряду с этим, значимую роль играет психологическое сопровождение, способствующее формированию у женщин навыков саморегуляции, эффективного управления стрессом и адекватного целеполагания в условиях высокой нагрузки. Существенный вклад в профилактику выгорания также

может внести активное участие отцов в воспитании детей и справедливое распределение семейных обязанностей [2].

Таким образом, формирование эффективных стратегий профилактики требует не только теоретического осмысления проблемы, но и опоры на эмпирические данные, позволяющие учитывать реальные потребности и условия жизни женщин. В связи с этим особую значимость приобретает проведение прикладных исследований, направленных на выявление наиболее уязвимых категорий матерей и факторов, способствующих развитию выгорания в их повседневной жизни. Несмотря на уже накопленный массив теоретических знаний, остаются мало изученными вопросы о специфике проявления данного синдрома в различных социальных группах. На наш взгляд, актуальными задачами дальнейших эмпирических исследований могут стать:

1. Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания с возрастом матери и количеством детей в семье.
2. Изучение роли социальной поддержки и качества межличностных отношений в семье в контексте профилактики эмоционального выгорания.
3. Сравнительное исследование уровня эмоционального выгорания матерей, совмещающих воспитание дошкольников с профессиональной деятельностью и полностью посвящающих себя уходу за детьми.
4. Разработка и апробация психодиагностических методик, адаптированных специально для матерей дошкольников [3].

Таким образом, проведённый анализ показывает, что эмоциональное выгорание матерей, воспитывающих дошкольников, является актуальной и комплексной проблемой, требующей системного подхода. Эффективное противодействие выгоранию возможно только при условии интеграции индивидуальных, семейных и социальных факторов профилактики. Дальнейшие эмпирические исследования должны быть направлены на уточнение механизмов развития эмоционального выгорания, что позволит повысить эффективность программ психологической помощи и социальной поддержки матерей.

Список источников

1. Андреева, М.В. Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста / М.В. Андреева, О.П. Кондаурова // КПЖ. – 2022. – № 5 (154). – С. 236-243.
2. Березина, А.В. Особенности совладания с негативным эмоциональным состоянием у матерей, воспитывающих детей раннего возраста / А. В. Березина, А. В. Бабина // Психология и психотерапия семьи. – 2023. – № 1. – С. 5-27.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Дивеева, М.В. Психологическая помощь родителям при эмоциональном выгорании / М.В. Дивеева, О.В. Фадеева // Artium Magister. – 2023. – № 1. – С. 11-15.
5. Никитская, Е.А. Теоретические основы исследования феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей / Е.А. Никитская, О.М. Дорошенко // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – № 3. – С. 344-348.
6. Maslach, C. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry / C. Maslach, M. P. Leiter // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15, № 2. – P. 103-111. – URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20311> (дата обращения: 03.04.2025).

УДК 159.9.07

Ишмухаметова Альмира Флюровна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия

¹ishmukhametova-almira@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

*Автор, ответственный за переписку: Ишмухаметова Альмира
Флюровна, ishmukhametova-almira@mail.ru*

ПРОФИЛАКТИКА НЕУСПЕВАЕМОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена проблеме неуспеваемости школьников и ее профилактике. Исследуются теоретические основы неуспеваемости в современной школе. Анализируется влияние когнитивных способностей, мотивации и организации учебного процесса на успеваемость. Особое внимание уделяется роли развития памяти. Ожидается, что предложенные методики помогут учащимся улучшить выполнение учебных заданий, повысить успеваемость, сформировать эффективные стратегии запоминания и увеличить мотивацию к учебе. Предлагаются решения через комплексный подход к развитию когнитивных способностей, объединяющего усилия педагогов, психологов и родителей. Практические рекомендации включают специальные упражнения для развития памяти и разнообразные методы запоминания. Также в них содержится обучение мнемотехникам, развитие саморегуляции и психолого-педагогическая поддержка учащихся с трудностями в развитии памяти.

Ключевые слова: неуспеваемость школьников, профилактика неуспеваемости, мотивация к учебе, память в начальной школе, комплексный подход, образовательная среда, учебная деятельность.

Ishmukhametova Almyra Flyurovna¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

*^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russia*

¹ishmukhametova-almira@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

*Corresponding author: Ishmukhametova Almyra Flyurovna,
ishmukhametova-almira@mail.ru*

PREVENTION OF ACADEMIC UNDERACHIEVEMENT AMONG SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article is dedicated to the issue of students' underachievement and its prevention. It explores the theoretical foundations of underachievement in modern schools. The influence of cognitive abilities, motivation, and the organization of the educational process on academic performance is analyzed. Special attention is given to the role of memory development. It is expected that the proposed methods will help students improve their completion of academic tasks, enhance their performance, develop effective memorization strategies, and increase their motivation to learn. Solutions are suggested through a comprehensive approach to developing cognitive abilities, uniting the efforts of educators, psychologists, and parents. Practical recommendations include special exercises for memory development and various memorization techniques. They also encompass training in mnemonic techniques, the development of self-regulation, and psychological-pedagogical support for students with memory development difficulties.

Keywords: academic underachievement among students, prevention of underachievement, motivation for learning, memory in primary school, comprehensive approach, educational environment, educational activity.

Актуальность проблемы неуспеваемости школьников обусловлена наблюдаемым снижением интереса к знаниям и престижа образования среди подрастающего поколения. Трудности в освоении школьной программы выходят за рамки внутришкольных и внутрисемейных проблем, приобретая общественную значимость и влияя на будущее общества в целом. Национальный проект «Образование» [4] подчеркивает ключевую роль образования в достижении стратегических задач развития Российской Федерации, акцентируя внимание на необходимости повышения качества общего образования и воспитания гармонично развитой личности. Однако, несмотря на государственные инициативы и усилия педагогов, число учащихся,

испытывающих трудности в обучении, продолжает расти, что обостряет проблему школьной неуспеваемости.

Многочисленные исследования посвящены изучению причин неуспеваемости и разработке методов ее преодоления (Вавилов Ю.П., Гуружапов В.А., Зборовский Г.Е., Староверова М.С., Харченко К.В. и др.). В частности, работы А. Гуружапова рассматривают пути преодоления неуспеваемости в контексте теории развивающего обучения, а исследования М.С. Староверовой [3] фокусируются на проблемах неуспеваемости детей с ОВЗ. Важное направление исследований связано с изучением роли памяти в успешном обучении (Зинченко П. И. [2], Лурия А.Р., Немов Р.С., Рубинштейн С.Л., Столяренков Л.Д. и др.). П.И. Зинченко [2] подчеркивает значимость развития запоминания у школьников, а исследования указывают на влияние способов запоминания на его продуктивность. Декина Е.В. и Шалагинова К.С. [1] отмечают развитие произвольности памяти в младшем школьном возрасте и подчеркивают негативное влияние недостаточно развитых навыков запоминания на учебную деятельность. А.Н. Сиднева [3] выделяет осознание цели усвоения материала и освоение эффективных приемов запоминания как ключевые факторы успешного обучения.

Изучение понятия неуспеваемости позволяет определить ее как систематическое и устойчивое отставание ученика от учебной программы, проявляющееся в неспособности освоить базовые знания и навыки, необходимые для дальнейшего обучения. Данное определение отличает неуспеваемость от эпизодической слабой успеваемости. Авторы в исследованиях выделяют различные группы взаимосвязанных факторов неуспеваемости (Божович Л.И., Бударный А.А., Пидкасистый П.И., Холодная М.А. и др.).

Успеваемость определяется комплексным взаимодействием различных факторов, включая индивидуальные особенности личности (темперамент, характер, способности). Однако, эффективная профилактика неуспеваемости требует комплексного подхода, выходящего за рамки исключительно

личностных характеристик (Дакворт А., Зайцева С.А., Кузьменкова Л.В., Павлов И.П., Смирнова А.А., Часовских Н.С. и др.).

Возрастные психофизиологические особенности (функционирование нервной системы, развитие сенсорных систем и моторики, гормональные изменения, особенности внимания и памяти, развитие мышления и речи, функциональное состояние организма) существенно влияют на учебную деятельность (Мухина В. и др.). Эффективная профилактика неуспеваемости должна учитывать специфику каждого возрастного этапа, включая физиологические, когнитивные и эмоциональные особенности. Необходимы адекватные методы обучения и воспитания, благоприятная психолого-педагогическая атмосфера и своевременная комплексная психолого-педагогическая помощь (Абасов З.А., Байкадамов Д.В., Воронова И.О., Ершова О.С., Ляшенко Н.П., Мухина В., Павловская Н.Г., Селезнева Е.В. и др.).

Психологическое сопровождение неуспевающих школьников требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности ребенка и основанного на тесном сотрудничестве психолога, педагогов и родителей. Современные исследования подчеркивают важность разработки индивидуальных программ коррекции и развития, ориентированных на специфику трудностей, сильные стороны и ресурсы каждого ученика. Такой подход способствует преодолению учебных проблем, раскрытию потенциала ребенка, повышению мотивации к учению и формированию позитивной самооценки (Асмолов А.Г., Ахутина Т.В., Бурменская Г.В., Власов Н.А., Леонтьев А.Н., Ощепкова Е.С., Сукиасян А.А. и др.).

Составленная нами программа повышения учебной успеваемости через развитие памяти направлена на решение актуальной проблемы формирования эффективных навыков запоминания и воспроизведения информации у учащихся 6-х классов. Актуальность программы обусловлена возрастающими требованиями к усвоению и применению больших объемов информации в современном образовательном процессе. Развитие успеваемости и визуальной памяти является ключевым фактором успешного обучения в условиях

цифровизации образования. Новизна программы обусловлена ее практической ориентацией, подкрепленной теоретическими исследованиями, позволяющими определить факторы, влияющие на успеваемость. Теоретическая обоснованность и практическая эффективность программы достигается за счет использования современных активных методов обучения, упражнений, развивающих различные виды памяти (ассоциативное запоминание, структурирование, визуализация), а также опоры на актуальные исследования в когнитивной психологии и нейропсихологии.

Для достижения цели программы рекомендуется:

- интегрировать программу в учебный процесс, обеспечивая ее систематическое использование на уроках различных предметов;
- активно применять разнообразные методы развития памяти, включая мнемотехники, игры на развитие внимания и концентрации, упражнения на визуализацию и ассоциативное мышление;
- создавать поддерживающую образовательную среду, способствующую развитию критического мышления, самостоятельности и познавательной активности учащихся;
- стимулировать самооценку и рефлекссию учебной деятельности, используя дневники достижений, самоанализ выполненных заданий, обсуждение учебных стратегий;
- обеспечить тесное взаимодействие с родителями, информируя их о ходе реализации программы, предоставляя рекомендации по поддержке развития памяти и мотивации к обучению у детей;
- проводить анализ эффективности программы, отслеживая динамику успеваемости учащихся, а также изменения в уровне развития их памяти и мотивации к обучению.

Результаты исследования вносят вклад в теорию и практику образования, предоставляя конкретные рекомендации для решения проблемы неуспеваемости. Реализация данных рекомендаций позволит максимально эффективно использовать потенциал программы и достичь заявленных

результатов: повышения успеваемости, формирования эффективных стратегий запоминания и роста мотивации к учебной деятельности у учащихся 6-х классов.

Таким образом, проблема неуспеваемости школьников является многогранным явлением, требующим комплексного подхода к решению. Снижение интереса к образованию среди молодежи усугубляет ситуацию, превращая её в серьезный социальный вызов, влияющий на достижение национальных целей развития. Проблема остается актуальной, что подтверждает необходимость поиска новых эффективных стратегий. В ходе исследования были проанализированы теоретические основы неуспеваемости, выявлено влияние когнитивных способностей, мотивации и организации учебного процесса на успеваемость школьников. Особое внимание уделили роли памяти, а также взаимосвязи индивидуальных и возрастных особенностей учащихся с их учебными достижениями. Был проведен анализ существующих методов профилактики и коррекции неуспеваемости, включая эффективные методики развития памяти. В результате разработана программа преодоления неуспеваемости, основанная на комплексном подходе и учитывающая различные аспекты проблемы. Предложенная программа предусматривает активное взаимодействие педагогов, психологов и родителей, применение специальных упражнений для развития памяти, использование разнообразных методов запоминания, а также индивидуализированную психолого-педагогическую поддержку учащихся, испытывающих трудности в обучении.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на апробацию и корректировку разработанной программы в различных образовательных условиях, более глубокое изучение социальных и семейных факторов, влияющих на неуспеваемость, разработку индивидуальных коррекционных программ и использование современных информационных технологий для повышения эффективности обучения и преодоления неуспеваемости.

Список источников

1. Декина, Е.В. Особенности развития памяти младших школьников в процессе активной познавательной деятельности и воспитания: влияние цифровизации образования / Е.В. Декина, К.С. Шалагинова // Вестник практической психологии образования. – 2023. – Т. 20. – № 3. – С. 66-77.
2. Зинченко, П.И. Психологические вопросы теории обучения / П.И. Зинченко // Вопросы психологии. – 2016. – № 2. – С. 100-111.
3. Сиднева, А.Н. Психологический анализ урока с позиций деятельностного подхода / А.Н. Сиднева // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2017. – № 3. – С. 100-119.
4. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 // Собрание законодательства Российской Федерации, 2018. – № 19. – Ст. 272.

УДК 159.9

*Кадырова Гульназ Мидхатовна¹, Фаттахова Гульнара Рафгатовна²,
Гизатуллина Алина Булатовна³*

*^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им.
М.Акмуллы, Уфа, Россия*

¹Башкирский государственный медицинский университет, Уфа, Россия

¹k_gill@mail.ru

²fattakhovagr@mail.ru

³alinagizatullina20@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Кадырова Гульназ Мидхатовна,
k_gill@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. Статья посвящена изучению мотивационно-ценностной сферы у студентов медицинского колледжа. Вопрос формирования мотивационно-ценностной сферы в процессе профессионального

самоопределения у студентов определяют успешность их профессионального становления, что показывает актуальность проводимого исследования. Анализ методик показал, что студенты стремятся к самосовершенствованию, целеустремленны, серьезно относятся к своим обязанностям, стараются проявлять компетентность в делах. Они эмпатичны, социально активны, стремятся к признанию, уважению. Их ведущими мотивами обучения являются учебно-познавательные и профессиональные мотивы. Интересные результаты показало изучение доминирующей направленности личности у студентов медицинского колледжа. Мы выяснили, что деловая направленность и личная направленность получили очень близкие по значению баллы. Выводы исследования указывают на необходимость продолжения исследований в выбранном нами направлении. Полученные данные могут быть использованы для разработки эффективных программ коррективной работы выявленных изменений в процессе профессионального становления студентов медицинского колледжа.

Ключевые слова: мотивация, ценностные ориентации, медицинская профессия, профессиональное самоопределение, направленность личности, помогающая профессия, система ценностей, ядро личности, смысловые ориентации, шкала жизненных сфер, шкала жизненных ценностей.

**Kadyrova Gulnaz Midhatovna¹, Fattakhova Gulnara Rafgatovna²,
Gizatullina Alina Bulatovna³**

^{1,2,3}*Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*Bashkir State Medical University, Ufa, Russia*

¹*k_gill@mail.ru*

²*fattakhovagr@mail.ru*

³*alinagizatullina20@yandex.ru*

Corresponding author: Gulnaz M. Kadyrova, k_gill@mail.ru

RESEARCH OF THE MOTIVATIONAL-VALUE SPHERE OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the study of the motivational and value sphere of students of the medical college. The issue of the formation of the motivational and value sphere in the process of professional self-determination in students determines the success of their professional development, which shows the relevance of the study. The analysis of the methods showed that students strive for self-improvement, are purposeful, take their responsibilities seriously, try to demonstrate competence in business. They are empathic, socially active, strive for recognition and respect. Their leading motives for learning are educational, cognitive and professional motives. Interesting results were shown by the study of the dominant personality orientation of students of the medical college. We found that the business focus and personal focus received very close points in value. The findings of the study indicate the need to continue research in the direction we have chosen. The data obtained can be used to develop effective programs for adjusting the identified changes in the process of professional development of students of the medical college.

Keywords: motivation, value orientations, medical profession, professional self-determination, personality orientation, helping profession, value system, personality core, life-meaning orientations, scale of life spheres, scale of life values.

Мотивация профессиональной деятельности, или профессиональная мотивация – это действие конкретных побуждений, которые обуславливают выбор профессии и продолжительное выполнение обязанностей, связанных с этой профессией, или совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека к трудовой деятельности и придающих этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей.

Вопросы изучения и разработки теории ценностных ориентаций личности изучались такими учеными как А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн,

Б.Г. Ананьев, Д.Б. Эльконин, В.Н. Мясищев и другие.

А.Н. Леонтьев считал ценности осознанными представлениями субъекта о том, что для него наиболее значимо. Б.Г. Ананьев видел, что ценности формируются на основе социального статуса личности и её ролей, а также связаны с экзистенциальным уровнем свободы, ответственности и духовности. Работы Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна раскрывают ядерную составляющую структуры личности. С.Л. Рубинштейн рассматривал ценность как значимость для человека чего-то в мире и предполагал, что только признаваемая ценность способна выполнять важнейшую ценностную функцию – функцию ориентира и регулятора поведения. Человек как личность в своем целеполагании и в своем повседневном поведении всегда выражает общечеловеческие ценности [4].

Уровень мотивации студентов напрямую влияет на адаптацию к условиям обучения, способность запоминать и перерабатывать информацию, применять ее на практике, формируя компетенции и профессиональные навыки.

В психологии мотивацию изучали такие отечественные ученые, как: Е.П. Ильин, П.М. Якобсон С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин, А.Н. Леонтьев, В.И. Ковалев, а также представители зарубежных психологических школ: Дж. Аткинсон. К. Левин, А. Адлер, А. Маслоу и пр.

Студенты медицинского колледжа относятся к помогающим профессиям, следовательно, они обладают несколько иной системой ценностей и, соответственно, иной мотивацией в связи с тем, что здоровье и жизнь человека выступает главным объектом профессиональной деятельности медицинского работника, требования общества к его мотивационной сфере и профессионально важным качествам предъявляются достаточно высокие [6].

Специфика медицинского образования предъявляет особые требования к подготовке разнообразных специалистов в условиях стремительно развивающихся технологий и заключается в его высокой интенсивности образования, необходимости формирования навыков общения с пациентами,

медперсоналом, а также высокой ответственности за собственные профессиональные действия [3].

Вопрос изучения мотивационно-ценностной сферы у будущих специалистов здравоохранения, на примере студентов медицинского колледжа позволит выявить влияние стремительно меняющегося современного мира на мотивационно-ценностную структуру ядра личности студентов помогающих профессий.

Для исследования отличительных особенностей мотивационно-ценностной сферы студентов медицинского колледжа нами были выбраны следующие диагностические методики:

- методика Леонтьева на смысложизненные ориентации и их определение направлена на поиск источников смыслов в будущем (в целях), в настоящем (в процессах), в прошлом (в результатах). Система представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика;

- морфологический тест жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной определяет мотивационно-ценностную структуры личности, служит для диагностики основных жизненных ценностей человека;

- методика диагностики направленности личности Смекала-Кучера. Она разработана чешскими психологами В. Смекалом и М. Кучером на основе несколько изменённой ориентировочной анкеты Б. Басса. Методика позволяет выявить к чему человек действительно стремится, что для него является самым важным, ценным и, при необходимости, подкорректировать свое поведение;

- методика изучения мотивов учебной деятельности (модификация А.А. Реана, В.А. Якунина) своей целью ставит определение ведущих мотивов обучения.

В исследовании приняли участие студентки 1-3 курсов медицинского колледжа Башкирского государственного медицинского университета специальности «медицинская сестра». Общий объем выборки составил 97

человек.

В представленных результатах исследования производился подсчет среднего арифметического значений по каждой исследуемой величине.

Таблица 1

Тест смысловых ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева (1988)

Показатели	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Общий показатель осмысленности жизни	20 - 78	79 - 112	113 – 140
			119
Субшкала цели	6 -22	23 - 36	37 – 42
			38
Субшкала процесс	6 -22	23 – 35	36 - 42
		31	
Субшкала результат	5 - 17	18 – 28	29 - 35
		27	
Локус контроль – Я	4 - 13	14 - 23	24 – 28
			25
Локус контроль – Жизнь	6 - 22	23 - 35	36 – 42
			37

Обработка результатов исследования студентов по методике Леонтьева на смысловые ориентации показала высокий общий показатель осмысленности жизни. Кроме того, высокими баллами были отмечены так же шкалы цели в жизни, локус «контроль – жизнь» и локус «контроль – я». Остальные показатели оценивались респондентами средними баллами. Результаты говорят нам о том, что студенты медицинского колледжа имеют определенные цели в жизни, которые наполняют её осмысленностью, делают целеустремленными. Представления о себе как о сильной личности со свободой выбора позволяют им оставаться уверенными в возможности контролировать свою жизнь, принимая и реализуя нужные решения.

Таблица 2

Морфологический тест жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной

Показатели	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
	0 - 3	4 - 7	8 - 10
Жизненные ценности			
Развитие себя			9
Духовное удовлетворение		7	
Креативность		7	
Активные социальные контакты			8
Собственный престиж			8
Достижение		6	
Материальное положение		6	
Сохранение индивидуальности		5	
Жизненные сферы			
Сфера профессиональной жизни			9
Сфера образования			9
Сфера семейной жизни			8
Сфера общественной активности		5	
Сфера увлечений		7	
Сфера физической активности		5	
Социальная желательность (показатель выше 42 баллов говорит о недостоверности результатов)			36

Морфологический тест жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной показал, что все исследуемые шкалы имеют средние и высокие значения, при этом показатель социальной желательности составил 35 баллов, подтверждая достоверность полученных результатов.

В шкале «жизненных ценностей» высокими показателями были отмечены «развитие себя», «социальные контакты» и «собственный престиж», что характеризует исследуемых студентов медицинского колледжа как

стремящихся к самосовершенствованию, серьезно относящихся к своим обязанностям, старающимися проявлять компетентность в делах. Они стремятся к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми, часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны, при этом стремятся к признанию, уважению, одобрению со стороны значимых лиц.

«Шкалы жизненных сфер» морфологического теста жизненных ценностей показали высокие баллы у респондентов в сфере профессиональной жизни, сфере обучения и образования и сфере семейной жизни.

Полученные результаты говорят о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Высокие баллы показателя «развитие себя» в шкале жизненных ценностей акцентирует внимание на стремлении к наиболее полной реализации своих способностей в сфере профессиональной жизни, к повышению своей квалификации, требовательности к себе и своим профессиональным обязанностям. Это коррелирует со стремлением студентов к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. А высокие баллы показателей «развитие себя» и «социальные контакты» в шкале жизненных ценностей говорят о стремлении повышать уровень своего образования ради развития себя как личности, своих знаний, умений, способностей и ради желания достигнув определенного уровня образования, войти в тесные контакты с представителями выбранной социальной группы, в нашем случае – медицинского сообщества.

Таблица 3

Методика диагностики направленности личности Смекала-Кучера

Показатели	Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
	0 - 20	21 - 49	50 - 67
Личная направленность (на себя)		38	
Направленность на взаимные действия (на общение)		23	
Деловая направленность (на задачу)		39	

Методика диагностики направленности личности Смекала-Кучера показала, что доминирующую направленность личности у студентов медицинского колледжа выделить сложно, так как деловая направленность и личная направленность получили очень близкие по значению баллы.

И полученные результаты показывают нам двойственность направленности личности респондентов. С одной стороны существует увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми навыками и умениями, стремление сотрудничать с коллективом и добивается наибольшей продуктивности группы для выполнения поставленной задачи. С другой стороны, для студентов важными остаются мотивы собственного благополучия, стремления к личному первенству, престижу, и, следовательно, такой человек чаще всего бывает занят самим собой, своими чувствами и переживаниями, мало реагирует на потребности людей вокруг себя, ориентируясь на прямое вознаграждение безотносительно от содержания работы.

Таблица 4

Методика изучения мотивов учебной деятельности (модификация А.А. Реана, В.А. Якунина)

Показатели	Баллы
Коммуникативные мотивы	12
Мотивы избегания	9
Мотивы престижа	11
Профессиональные мотивы	25
Мотивы творческой самореализации	5
Учебно-познавательные мотивы	30
Социальные мотивы	15

Методика изучения мотивов учебной деятельности (модификация А.А. Реана, В.А. Якунина) позволила определить, что ведущими мотивами обучения у студентов медицинского колледжа являются учебно-познавательные мотивы и профессиональные мотивы. Это соотносится с результатами, полученными при анализе морфологического теста жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной.

Изучение мотивационно-ценностной сферы на этапе обучения в медицинском колледже у студентов определяют успешность их профессионального становления, что, учитывая высокую социальную значимость выбранного профессионального направления, делает ее чрезвычайно актуальной.

Проведенное исследование показало нам, что влияние стремительно меняющегося современного мира на мотивационно-ценностную структуру ядра личности студентов помогающих профессий внесло двойственность в направленность личности респондентов. Это может быть обусловлено тем, что реалии настоящего смещают фокус внимания на индивидуализм, однако особенностью медицинской профессиональной деятельности является деловая направленность, позволяющая выполнять профессиональные задачи с опорой на деловое сотрудничество.

Мы планируем продолжить работу над данной темой и проанализировать возможности корректировки выявленных изменений в процессе профессионального становления студентов медицинского колледжа.

Список источников

1. Баткаева, И.А. Мотивация трудовой деятельности / И.А. Баткаева. – М.: ГАУ, 1996. – 166 с.
2. Захарченко, В.В. Мотивы выбора профессии студентами медицинского института и их отношение к избранной специальности / В.В. Захарченко // Проблемы адаптации студентов: Материалы межресп. науч. конф. исследователей проблем высшего образования. – Вильнюс. – 1978. – С. 97-99.
3. Ломтатидзе, О.В. Особенности использования методики «Изучение мотивов учебной деятельности студентов» (А. А. Реан, В. А. Якунина) при исследовании учебной мотивации / О.В. Ломтатидзе, О.В. Мылтасова // Психологический вестник Уральского федерального университета. Вып. 10. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2013. – С. 205-211.

4. Микерова, М.С. Медицинское образование глазами иностранных студентов: возможности, проблемы и перспективы / М.С. Микерова, О.С. Глазачев, В.А. Решетников // Медицинское образование и ВУЗовская наука. – 2016. – № 1 (8). – С. 61-66.

5. Рубинштейн, С.Л. Основы психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.:Пресс, 1998. – 354 с.

6. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина // Прикладная психология. – 2001. – №4. – С. 9-30.

7. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

УДК: 159.9

Казанцева Надежда Сергеевна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹kns99991@mail.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

Автор, ответственный за переписку: Казанцева Надежда Сергеевна,

kns99991@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена анализу различных определений и представлений относительно феномена временной перспективы личности. В работе рассматриваются взгляды таких авторов, как Ж. Нюттен, Дж. Бойд и Ф. Зимбардо, Л.А. Регуш и др. Анализируются основные положения следующих подходов к изучению временной перспективы: мотивационного, ситуационно-детерминированного, событийного, прогностического и типологического. Выявляются особенности каждого из представленных подходов, их достоинства и ограничения. В рамках исследования изучаются аспекты, оказывающие воздействие на временные ориентации личности. Временная

перспектива рассматривается как характеристика психологического времени, включающая совокупность субъективных взглядов личности на её факторы. Теоретический анализ показывает, что временная перспектива является сложным психологическим конструктом личности. Для наиболее целостного понимания и осмысления феномена необходимо комплексное рассмотрение существующих представлений о временной перспективе личности.

Ключевые слова: временная перспектива, восприятие времени, психологическое время, личность, прошлое, настоящее, будущее, мотивационный подход, ситуационно-детерминированный подход, прогностический подход, типологический подход, событийный подход.

Kazantseva Nadezhda Sergeevna¹, Chuikova Tatiana Sergeevna²

^{1, 2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹kns99991@mail.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

Corresponding author: Nadezhda S. Kazantseva, kns99991@mail.ru

PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF THE TIME PERSPECTIVE OF PERSONALITY

Abstract. The article is devoted to the analysis of various definitions and ideas regarding the phenomenon of the temporal perspective of personality. The article examines the views of such authors as J. Nutten, J. Boyd and F. Zimbardo, L.A. Regush et al. The main provisions of the following approaches to the study of time perspective are analyzed: motivational, situationally determined, event-based, predictive, and typological. The features of each of the presented approaches, their advantages and limitations are revealed. The research examines aspects that affect the temporal orientation of a person. The time perspective is considered as a characteristic of psychological time, which includes a set of subjective views of a personality on its factors. Theoretical analysis shows that the time perspective is a

complex psychological construct of personality. It is necessary to comprehensively consider existing ideas about the time perspective of a personality for the most holistic understanding and comprehension of the phenomenon.

Keywords: time perspective, time perception, psychological time, personality, past, present, future, motivational approach, situationally deterministic approach, predictive approach, typological approach, event approach.

Изучение феномена психологического времени личности осуществляется в рамках как отечественной, так и зарубежной психологии. Временная перспектива является одним из значимых свойств личности, так как с помощью категории времени человек осознаёт своё место на временной оси, актуализирует прошлый опыт и осмысляет настоящее для целенаправленного планирования будущего.

В настоящее время в научном сообществе представлено значительное количество работ, посвящённых изучению временной перспективы личности. Среди авторов различных психологических подходов и исследований отсутствует общее представление относительно феномена «временная перспектива личности», данные разобщены и иногда трудно сопоставимы. Данная ситуация обусловлена несогласованностью в определении временной перспективы различными авторами и существованием большого количества теоретических подходов. Таким образом, задачей настоящей статьи является анализ взглядов и представлений о психологическом времени личности, рассматриваемых в теориях отечественных и зарубежных авторов.

В научный оборот термин «временная перспектива личности» впервые был введён К. Левиным. Учёный трактовал его как «всеобщность взглядов индивида на психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время на реальном и различных ирреальных уровнях» [6].

Временную перспективу как «взаимное расположение объектов, которые в образной форме появляются в сознании в конкретной

ситуации», рассматривал Ж. Нюттен. Автор отмечал, что всякое действие происходит в психологическом настоящем личности и события факторов временной перспективы оказывают влияние на принимаемые им решения [8]. Опираясь на работы Ж. Нюттена, И.В. Ковалёв изучал временную перспективу в рамках понятия «трансперспектива». Он трактовал её как «сквозное видение из настоящего в прошлое и будущее», что позволяет учитывать все аспекты времени в представлениях человека о будущем [4]. В свою очередь, Е.Ю. Мандрикова даёт следующее определение: «временная перспектива является совокупностью субъективных представлений личности о её будущем, упорядоченных относительно временной оси» [7].

Следует обозначить, что понятие временной перспективы различно объясняется изучавшими её авторами. Учёными выделяются три основных фактора временной перспективы личности: прошлое, настоящее и будущее. Далее рассмотрим основные психологические подходы к изучению временной перспективы.

1) Представители мотивационного подхода Т. Гисме, З. Залески, В. Ленс Ж. Нюттен и другие понимают временную перспективу как мотивационное основание, направляющее человека в построении дальнейшей жизнедеятельности;

2) Ситуационно-детерминированный подход разрабатывался Дж. Бойдом и Ф. Зимбардо, которые понимали временную перспективу как «эмоциональное отношение к событиям прошлого, настоящего и будущего;

3) Событийный подход представлен в работах Е.И. Головахи и А.А. Кроника. По мнению авторов «временная перспектива представляет собой взаимосвязь событий хронологического прошлого, настоящего и будущего;

4) Представитель прогностического подхода Л.А. Регуш понимала временную перспективу как активный процесс построения и проектирования личного будущего;

5) Типологический подход разрабатывали А.К. Абульханова-Славская, И.В. Ковалёв и А.Ю. Кублицкине, и характеризовали временную перспективу

как «восприятие субъективного времени жизни и личностной её организации» [10].

Ж. Нюттен, являющийся представителем мотивационного подхода, полагает, что следует разграничивать три составляющие психологического времени: собственно временная перспектива, временная установка, временная ориентация. [8]. Дальнейшее развитие этого направления осуществлялось Т. Гисме, З. Залески, В. Ленсом. Ж. Нюттеном также была изучена временная перспектива как мотивационная характеристика, структуру которой составляют цели и проекты, намеченные в перспективе будущего [8]. Указанный автор также подчёркивал значимость следующих аспектов временной перспективы личности: «структуру временных представлений, содержание событий прошлого и будущего, структуру временных представлений» [8].

Представителями мотивационного подхода наибольшее внимание временной перспективе будущего. Именно на временной оси будущего, по мнению этих авторов, располагаются цели человека, являющиеся мотивационной основой для его дальнейших действий. Соответственно их взглядам, на деятельность и поведение человека в настоящем оказывает влияние временная перспектива будущего [7]. При этом проблема взаимосвязи временных ориентаций не получила достаточного рассмотрения в данном подходе.

Основоположники ситуационно-детерминированного подхода Дж. Бойд и Ф. Зимбардо в своих научных трудах предложили следующее определение временной перспективы личности: «... временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать её и придать ей смысл» [3]. Дж. Бойд и Ф. Зимбардо обозначают значимость изучения временной перспективы «в совокупности когнитивной, эмоциональной, мотивационной и социальной составляющих» [3].

Таким образом, временную перспективу следует рассматривать с учетом множества составляющих, которые могут повлиять на временные ориентации личности. Так, Дж. Бойд и Ф. Зимбардо выделили шесть временных перспектив:

1) Позитивное прошлое, отражает уровень собственного прошлого, сентиментальное, тёплое к нему отношение;

2) Негативное прошлое, отражает общее пессимистическое, отрицательное отношение к прошлому, боль, травму, разочарование, сожаление;

3) Гедонистическое настоящее, отражает ориентацию на получение удовольствия, наслаждения в настоящем и отсутствие заботы о последствиях в будущем;

4) Фаталистическое настоящее, отражает безнадёжное и беспомощное отношение к жизни и к будущему, ощущение предопределённости и неподконтрольности жизни.

5) Будущее, отражает общую ориентацию на будущее. Предполагается, что поведение в большей степени будет ориентировано на стремление к целям и вознаграждениям в будущем.

6) Трансцендентное будущее, предполагает веру человека в жизнь после смерти. «Опросник временной перспективы трансцендентного будущего» был опубликован в 1999 году для проверки влияния на временную перспективу убеждений человека, связанных с вознаграждением или наказанием после смерти» [3].

Также авторы обозначают «сбалансированную временную ориентацию», которая позволяет человеку, находящемуся в стабильной жизненной ситуации, переключаться между прошлым, настоящим и будущим в ответ на определённые обстоятельства. Достоинством данного подхода является возможность изучать временные ориентации на протяжении всей жизни при учёте сохранения баланса в жизненных ситуациях и при влиянии различных внешних факторов [3].

Основными представителями событийного подхода в рамках причинно-целевой концепции являются Е.И. Головаха и А.А. Кроник. Предмет изучения этих авторов – межсобытийная связь, то есть события прошлого, настоящего и будущего рассматриваются в их взаимосвязи [2]. Между хронологическими событиями различают межсобытийные связи трёх типов: реализованные, актуальные и потенциальные. Они могут быть источником определения как личностных характеристик, так и отдельного периода психологического времени. По мнению А.А. Кроника, данные показатели связаны с такими индивидуальными характеристиками как «целеустремленность, чувство реальности, внутренняя конфликтность, стратегичность, рациональность, уверенность, удовлетворенность жизнью» [2]. Данный подход является наиболее теоретически и методически разработанным. Он позволяет исследовать как событийную составляющую психологического времени, так взаимосвязи между событиями жизни, их причинно-целевые отношения [7].

Л.А. Регуш является представителем прогностического подхода, в рамках которого акцент помещается на рассмотрение будущего. По мнению Л.А. Регуш, «будущее представлено смыслами, жизненными целями, планами, ориентациями и перспективами». Важнейшее влияние на настоящее и прошлое оказывает постановка целей, так как посредством их осуществления в деятельности у человека появляются значимые воспоминания [9]. Процесс прогнозирования личностью своего будущего обязательно включает в себя процесс его проектирования [9].

Типологический подход разрабатывался в концепции личностной организации времени под руководством К.А. Абульхановой-Славской. Автор обозначила три различных временных перспективы: психологическую (видение себя в будущем, формирование жизненных планов, намеренная организация будущего); личностную (способность личности в любом возрасте представить своё будущее, быть готовым к его наступлению в настоящем, иметь мотивацию для его реализации); жизненную (действительные возможности человека, сформированные на основе его прошлого опыта и актуальных навыков)

[1]. Согласно К.А. Абульхановой-Славской, наилучшее упорядочение времени жизни обеспечивается умением организовывать условия социального и личного времени, в связи с чем она считает целесообразным введение такого понятия как своевременность [1].

Исходя из вышеизложенного, природа временной перспективы личности рассматривается в психологии в рамках разных подходов: мотивационного, ситуационно-детерминированного, событийного, прогностического, типологического. Для наиболее полного понимания временной перспективы как сложной психологической характеристики личности, следует учитывать концептуальное содержание данных подходов. Временную перспективу следует рассматривать как обобщённый взгляд человека на составляющие собственной жизни, соотносить их с различными временными отрезками и в определённой последовательности, учитывая при этом совокупность эмоционального, когнитивного, мотивационного и социального компонентов.

Список источников

1. Абульханова-Славская, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 272 с.
3. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь: исправь Прошлое, наслаждайся Настоящим и управляй Будущим / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 352 с.
4. Ковалев, В.И. Личностное время и жизненный путь личности / В.И. Ковалёв // Психология личности и время жизни человека: тезисы докладов и сообщений Всесоюз. науч.-теоретич. конф.. – 1991. – С. 4-8.
5. Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. – М.: Смысл. – 2022. – 303 с.
6. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.

7. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 4. – С. 54-65.
8. Нюттен, Дж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Дж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
9. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. – М.: Речь, 2003. – 352 с.
10. Савлакова, Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки. – 2010. – № 3. – С. 18-23.
11. Frank, L.K. Time perspectives / L.K. Frank. // J. of Social Philosophy. – 1939. – № 4. – 293–312 p.

УДК 159.9

Казаргулова Альфия Мирхатовна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹alfy89.k@mail.com

²azatkudashev@rambler.ru

Автор, ответственный за переписку: Казаргулова Альфия

Мирхатовна, lfy89.k@mail.com

АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи адаптационных способностей выпускников школ и их успешности в обучении. Рассматриваются исторические и современные взгляды на природу адаптации, её биологические, психологические и социальные аспекты. Особое внимание уделено факторам, влияющим на успешную сдачу ЕГЭ. Такими факторами являются эмоциональная устойчивость, когнитивные стили и поведенческие стратегии. Приведённые научные исследования показывают, что выпускники с

хорошо развитыми адаптационными способностями демонстрируют более высокие результаты на экзаменах. Для помощи выпускникам в адаптации к новым условиям обучения необходимо разрабатывать стратегии развития психологической устойчивости учащихся. Важно учитывать индивидуальные особенности школьников. Это благотворно повлияет на раскрытие внутреннего потенциала выпускников и поможет в достижении успехов на экзаменах.

Ключевые слова: адаптационные способности, ЕГЭ, выпускники школ, экзамены, стресс, успешность обучения, адаптация, психологическая готовность, тревожность, результаты.

Kazargulova Alfiya Mirkhatovna¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia*

¹*alfy89.k@mail.com*

²*azatkudashev@rambler.ru*

Corresponding author: Alfiya M. Kazargulova, lfy89.k@mail.com

ADAPTIVE ABILITIES OF HIGH SCHOOL GRADUATES AND THEIR IMPACT ON EDUCATIONAL SUCCESS

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between high school graduates' adaptive abilities and their success in learning. Historical and modern perspectives on the nature of adaptation, its biological, psychological, and social aspects are examined. Special emphasis is placed on factors contributing to successful performance on the Unified State Exam (USE). These factors include emotional resilience, cognitive styles, and behavioral strategies. Presented studies reveal that graduates with highly developed adaptive skills achieve better exam scores. To assist students in adapting to new learning conditions, it is essential to develop strategies aimed at fostering psychological resilience among learners. It is important to take into account the individual characteristics of students. Taking individual student characteristics into account will positively impact the realization of graduates' inner potential and help them succeed academically.

Keywords: adaptive abilities, Unified State Exam (USE), high school graduates, exams, stress, educational success, adaptation, psychological readiness, anxiety, results.

В нынешнем мире все быстро и стремительно меняется: появляются новые цифровые технологии, новые виды профессий, новые формы общения и взаимодействия людей, новые подходы к образованию и воспитанию подрастающего поколения. Современному человеку приходится сталкиваться со множеством вызовов. И чтобы успешно ориентироваться в этом динамичном пространстве, человеку необходимо обладать высокоразвитыми адаптационными способностями, которые позволяют ему приспосабливаться к различным условиям и справляться с многочисленными стрессовыми ситуациями. Одним из наиболее значимых этапов, требующих максимальной мобилизации адаптационных ресурсов, является сдача выпускных экзаменов, в частности Единого государственного экзамена (ЕГЭ). Этот важный рубеж вызывает значительные волнения и стресс у школьников, поскольку его результаты определяют их дальнейшее образование и карьерные перспективы. Вопрос о роли адаптационных способностей в успешной сдаче ЕГЭ остаётся актуальным, ведь научных работ, исследующих данную взаимосвязь, сравнительно немного. В данной статье мы обратимся к научным исследованиям, посвящённым изучению адаптационных способностей и их влияния на успешность обучения школьников.

Концепция адаптации имеет глубокие исторические корни. Ещё Аристотель отмечал, что способность приспосабливаться – это неотъемлемое природное свойство всех живых организмов. Французский натуралист Жан-Батист Бюффон, один из основоположников эволюционизма, развил идеи адаптации, утверждая, что изменение организмов происходит под воздействием окружающей среды. Термин «адаптация» получил широкое распространение в науке благодаря немецкому физиологу Иоганну Петеру Мюллеру, который использовал его для описания процессов приспособления органов чувств

человека. Долгое время адаптация считалась исключительно биологическим процессом, однако впоследствии эта концепция распространилась на психологию и социологию, приобретя социальный и прежде всего личностный контекст [6].

Зигмунд Фрейд интерпретировал адаптацию через призму психоанализа, подчеркивая важность бессознательного в процессе приспособления человека к внешнему миру. Жан Пиаже представил адаптацию как ключевой элемент когнитивного развития, подчеркивая необходимость согласования внутреннего опыта с внешним воздействием. Швейцарский психолог предложил свою теорию когнитивного развития, которая включала в себя четыре стадии интеллектуального развития: сенсомоторную (от 0 до 2 лет), дооперациональную (от 2 до 7 лет), конкретно-операциональную (от 7 до 11 лет) и формально-операциональную (от 11 лет и старше). Ж. Пиаже придерживался мнения, что младенцы, имеющие изначально только базовую ментальную структуру, развивают ее по мере восприятия окружающей среды. С самого рождения дети начинают создавать свои представления о мире или «схемы», адаптация которых и является процессом, задающим когнитивное развитие. Схемы, будучи блоками организованной информации о мире, играют важную роль в том, как человек обрабатывает и изучает информацию, как человек использует полученные знания в своей деятельности. В адаптации новой для человека информации принимают участие такие процессы, как ассимиляция и аккомодация. При ассимиляции люди сопоставляют и вносят новую информацию в привычную им картину мира. При аккомодации людям приходится менять свои ментальные представления согласно новой информации. Когда человек стремится внести новую информацию в свое привычное представление о мире или изменить это представление согласно новым данным, тогда и запускается процесс адаптации. И именно адаптация способствует успешному переходу на каждую из четырех стадий развития согласно теории Пиаже.

Ганс Селье, разработавший концепцию общего адаптационного синдрома, связал адаптацию с эмоциональным состоянием, отметив, что отсутствие тревожности положительно влияет на успешность адаптации. Советский ученый и психолог Лев Семёнович Выготский считал, что развитие ребенка определяется не только биологическими факторами, но и социальной средой, которая способствует формированию личности ребенка и появлению у него новых способностей. Адаптация ребёнка к новой социальной среде, по мнению Л.С. Выготского, происходит на разных уровнях: физиологическом, психофизиологическом, психическом и социальном. Все эти уровни требуют специфических механизмов приспособления и влияют на развитие ребёнка. Таким образом, Л.С. Выготский внес значительный вклад в понимание адаптации как процесса активного взаимодействия личности и среды.

Сегодня адаптация рассматривается как многогранный феномен, включающий в себя и биологические, и социальные аспекты. Современные психологи и социологи понимают адаптацию как процесс установления определённых отношений между личностью и окружающей средой. Процесс адаптации требует значительных усилий и непрерывного совершенствования от человека, но в конечном итоге он открывает перед человеком новые горизонты и способствует его личностному росту [2].

Процесс сдачи ЕГЭ представляет собой источник значительного стресса для школьников, так как экзамен требует быстрой адаптации к новым условиям и требованиям [1]. Исследования показывают, что успешные выпускники, обладающие хорошо развитыми адаптационными способностями, легче справляются с экзаменационным стрессом и демонстрируют более высокие результаты. Так, исследование, проведённое Ю.Ю. Шаверновой, выявило, что позитивная мотивация старшеклассников и их родителей играет ключевую роль в успешной подготовке к ЕГЭ. Разработанная в рамках исследования программа направлена на формирование позитивной мотивации через улучшение образовательной среды, поддержку семьи и работу с родителями, что, соответственно, помогает учащимся лучше адаптироваться к новым учебным

условиям [8]. Другие исследования подтвердили связь между эмоциональной устойчивостью и успешной сдачей экзаменов [7], а также выявили преимущества применения активных стратегий совладания с трудностями в обучении [5].

Согласно данным исследования, проведенному Е.И. Круткиной, у многих школьников отмечается средний уровень психологической готовности к ЕГЭ, что усугубляется сниженным жизненным тонусом и высокой тревожностью [3]. Такая тревожность негативно сказывается на когнитивных процессах и успеваемости, создавая дополнительные препятствия для успешной сдачи экзаменов. Тем не менее, современные исследования показывают, что эффективные программы поддержки, направленные на развитие адаптационных способностей, могут улучшить образовательные результаты и уменьшить негативные последствия стресса [4].

Таким образом, адаптационные способности играют важнейшую роль в успешности сдачи ЕГЭ. Для достижения высоких результатов и для помощи подрастающему поколению необходимо разрабатывать стратегии, направленные на укрепление психологической устойчивости, развитие навыков самоуправления и улучшение эмоционального благополучия школьников. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, чтобы создать условия, способствующие его успешной адаптации и максимальному раскрытию потенциала.

Список источников

1. Абрамян, Т.В. Психологические особенности переживания школьниками опасности в период сдачи ЕГЭ / Т.В. Абрамян // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 43. – С. 175-180.
2. Дубровина, Н.С. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и адаптаций личности / Н.С. Дубровина, А.Р. Биктагирова // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных

изменений» (Уфа, 18 апреля 2024) / под общ. ред. Л.Р. Халиковой. – Уфа: БГПУ им. м. Акмуллы. – 2024. – С.387-398.

3. Круткина, Е.И. Исследование психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старшеклассников / Е.И. Круткина // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. – № 12(69). – С. 721-726.

4. Маришин, С.В. К проблеме адаптации старшеклассников в условиях современной школы / С.В. Маришин // Живая психология. – 2022. – Т. 9. – № 4(36). – С. 47-54.

5. Николаева, Н.В. Исследование взаимосвязи адаптационных характеристик и уровня успеваемости в обучении учащихся старших классов / Н.В. Николаева // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2018. – № 1-1. – С. 261-268.

6. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика: монография / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Москва: МПГУ, 2022. – 524 с.

7. Тарасова, Л.Е. Изучение адаптационного потенциала выпускников школы / Л.Е. Тарасова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 531-534.

8. Шавернева, Ю.Ю. Психолого-педагогические условия развития позитивной мотивации старшеклассников и их родителей в период подготовки к ЕГЭ / Ю.Ю. Шавернева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2023. – № 24. – С. 10-13.

УДК: 159.9

Каминская Светлана Ринатовна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹Kosmoufa@mail.ru

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Каминская Светлана

Ринатовна, Kosmoufa@mail.ru

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ И РОДИТЕЛИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Аннотация. В статье исследуется влияние детско-родительских отношений на развитие личности ребенка. Основываясь на теориях Д. Боулби и Э.Эриксона, автор показывает важность этих связей для человека. Особый интерес вызывает то, как меняются отношения, когда дети становятся взрослыми. Теперь они могут длиться 50-70 лет. Анализируются три основные зарубежные теории: о семейной близости, противоречиях в отношениях, возрастных изменениях в общении. В России данная тема изучена недостаточно, не хватает практических исследований. Всё больше людей во взрослой жизни обращаются за помощью по вопросам отношений с родителями. Автор предлагает активнее использовать зарубежный опыт и глубже изучать взрослые детско-родительские отношения. Статья подчёркивает необходимость дальнейших практических исследований в этой области.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, взрослый возраст, межпоколенная солидарность, межпоколенная амбивалентность, социо-эмоциональная избирательность, теория привязанности, семейная динамика, психологическое благополучие, пожилые родители, кросс-культурные исследования.

Kaminskaia Svetlana Rinatovna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

¹Kosmoufa@mail.ru

²230659@mail.ru

Corresponding author: Svetlana R. Kaminskaia, Kosmoufa@mail.ru

PARENT-CHILD RELATIONSHIPS IN ADULTHOOD IN FOREIGN AND DOMESTIC RESEARCH

Annotation. The article explores parent-child relationships and their impact on personality development. Drawing on the theories of J. Bowlby and E. Erikson, the author highlights the significance of these bonds throughout a person's life. Particular attention is given to how these relationships evolve when children reach adulthood—now potentially lasting 50-70 years. Three key foreign theoretical frameworks are analyzed: intergenerational solidarity, relational ambivalence, and age-related shifts in communication patterns. In Russia, this topic remains understudied: while some scholarly works exist, there is a lack of empirical research. Meanwhile, growing numbers of adults seek professional help regarding parental relationships. The author advocates for greater integration of international research and deeper study of adult parent-child dynamics. The article emphasizes the need for further research in this vital field.

Key words: parent-child relationships, adulthood, intergenerational solidarity, intergenerational ambivalence, socioemotional selectivity, attachment theory, family dynamics, psychological well-being, aging parents, cross-cultural research.

Сегодня ни у кого не остаётся сомнений в том, что отношения между родителями и детьми играют ключевую роль в жизни человека. Доказательством этого являются теории Джона Боулби, Эрика Эриксона и других исследователей [15]. Детско-родительские отношения формируют важную часть семейной системы, объединяя в себе две ключевые характеристики. С одной стороны, они строятся на личном взаимодействии между членами семьи, а с другой – отражают связь разных поколений, передачу опыта, ценностей и моделей поведения от родителей к детям. Именно поэтому детско-родительские отношения становятся основой для формирования личности и социальных навыков ребёнка, которые он возьмет с собой и во взрослую жизнь.

Детско-родительские отношения, по определению И.В. Смолярчук, представляют собой «сложный многофакторный феномен, имеющий свою специфику, структуру. Внешние проявления и факторы рассматриваются как фактор, оказывающий влияние на различные стороны развития ребенка, главным образом на формирование его индивидуальных особенностей, социальное развитие и психическое благополучие» [14, с. 10].

Отношения между родителями и детьми – это уникальная связь, которая длится всю жизнь и играет огромную роль в эмоциональной жизни обеих сторон. Они не статичны: с возрастом меняется их динамика от полной зависимости ребенка от родителей к более равноправному взаимодействию во взрослом возрасте. Эти отношения сочетают в себе заботу и ответственность, поддержку и контроль, что помогает ребенку развиваться психологически и успешно адаптироваться в обществе. Именно в этой взаимосвязи закладываются основы личности, формируются ценности и модели поведения, которые остаются с человеком на долгие годы [5].

В научной среде сложились различные взгляды на природу взаимодействия взрослых детей и их родителей.

В зарубежных исследованиях анализ взаимоотношений между взрослыми детьми и их родителями опирается на ряд концептуальных моделей. Особое внимание уделяется теориям межпоколенной общности и межпоколенной амбивалентности, которые помогают раскрыть сложность динамики таких связей.

Модель межпоколенной общности и конфликта В. Бенгстона и Р.Робертса была разработана на основе теории социального обмена Дж. Хоманса. Данная модель анализирует взаимодействие поколений в семье через шесть ключевых параметров. Во-первых, связанность отражает частоту и формы контактов между членами семьи (например, встречи или звонки). Консенсус определяет уровень согласия в ценностях и взглядах, а функциональный аспект – взаимную поддержку, будь то финансовая помощь или бытовая забота. Нормативный аспект включает убеждения о семейных обязанностях («как должно быть»),

структурный – географическую близость, а аффективная общность – эмоциональную связь: любовь, понимание и эмпатию. Эта модель стала основой для множества исследований, подчеркивая, что прочность семейных отношений зависит от баланса этих факторов [17].

Несмотря на популярность, теорию критиковали за излишний акцент на позитивной солидарности, игнорируя конфликты. Однако авторы возражали, указывая, что каждый параметр может проявляться как позитивно, так и негативно. Например, высокая связанность может порождать напряжение при навязчивых контактах, а расхождения в консенсусе – провоцировать споры. Таким образом, модель допускает дихотомию: даже сильная эмоциональная связь (аффективная общность) способна сочетаться с функциональными разногласиями, что делает её гибким инструментом для анализа как гармонии, так и противоречий в семьях [16].

Модель межпоколенной амбивалентности, предложенная К. Люшером и К. Пиллемером, возникла как альтернатива концепции межпоколенной общности, акцентируя внимание на сложностях взаимоотношений между поколениями. Авторы рассматривают амбивалентность как ключевой фокус для изучения взаимодействий взрослых детей и их родителей. В основе модели лежит идея противоречий, которые невозможно окончательно разрешить. Эти противоречия включают два уровня: структурный (например, конфликт ролей и социальных норм) и субъективный (противоречивые эмоции, мысли и мотивы участников отношений) [19]. Амбивалентность в психоаналитической традиции предполагает одновременное сосуществование противоположных чувств, таких как любовь и неприязнь, что особенно характерно для отношений с близкими, например, с родителями. Особое внимание в модели уделяется напряжению между нормами близости и независимости, которые регулируют межпоколенные связи. Например, взрослые дети могут стремиться к автономии, сохраняя эмоциональную связь с родителями, что создает внутренний конфликт. Как отмечают К. Бирдитт и К. Фингерман, угроза

балансу между этими ценностями усиливает амбивалентность, делая отношения более сложными и эмоционально насыщенными [17].

Теория социо-эмоциональной селективности, разработанная Л. Карстенсен, объясняет, как меняются социальные цели человека на разных этапах жизни. Согласно этой концепции, с возрастом приоритеты смещаются от задач, связанных с получением новой информации и расширением социальных связей, к целям, направленным на эмоциональную регуляцию и поддержание близких отношений: молодые люди чаще стремятся к новым знакомствам и знаниям, видя в них ресурс для будущего, тогда как пожилые концентрируются на эмоционально насыщенных контактах с теми, кто уже важен для них. Указанный сдвиг связан не столько с накопленным опытом, сколько с изменением восприятия времени: если молодость ассоциируется с «неограниченным будущим» то в старости время начинает ощущаться как ограниченный ресурс, что усиливает ценность «здесь и сейчас» [1].

Теория помогает понять особенности отношений между пожилыми родителями и их взрослыми детьми. Для старшего поколения общение с детьми становится ключевым источником эмоционального удовлетворения, поскольку соответствует их аффективно-ориентированным целям. Пожилые родители чаще стремятся к качественному, глубокому взаимодействию, ценя стабильность и близость, а не формальные или новые связи, что объясняет, почему в позднем возрасте поддержание контактов с семьей приобретает особую значимость, а конфликты могут переживаться острее. Эмоциональная гармония превращается в главный критерий благополучия [11].

В России вопрос детско-родительских отношений во взрослом возрасте остаётся важной социальной и психологической проблемой. Как отмечают специалисты, число обращений за психотерапевтической помощью именно по данной проблематике неуклонно растёт, что подчёркивает её значимость. Однако, несмотря на запросы практики, научное изучение данной области в отечественной психологии всё ещё находится на этапе развития [6].

В российских исследованиях тема взаимоотношений взрослых детей и их родителей освещена недостаточно глубоко. Основное внимание уделяется изучению межпоколенных связей в целом, например, в работах М.В. Сапоровской [9;10;12], М. Е. Ворониной [2;3;4] и Е.А. Петровой [7;8]. Часть этих исследований фокусируется именно на динамике отношений между повзрослевшими детьми и их родителями. Дополнительный вклад в понимание проблемы вносят труды по семейной психотерапии, такие как работы Э.Г. Эйдемиллер и А.Я. Варги, где анализируются паттерны взаимодействия в семье [5].

Отдельного внимания заслуживает классификация, предложенная Э.Б. Боженко. В её работе выделяются ключевые параметры для анализа отношений между взрослыми детьми и их родителями:

- сепарация – степень физической и эмоциональной автономии ребёнка от родительской семьи;
- стратегии коммуникации – включает частоту контактов, их причины, а также качество общения (открытость, искренность, взаимопонимание);
- характер отношений – преобладание позитивных, негативных или амбивалентных чувств, которые могут быть связаны как с личностными особенностями, так и с социальными ролями [13].

Эти критерии помогают систематизировать сложные аспекты межпоколенных связей и могут служить основой для дальнейших исследований или практической работы с семьями. Подобные концепции, несмотря на ограниченную эмпирическую базу, расширяют инструментарий психологов и способствуют более глубокому пониманию динамики отношений в зрелом возрасте.

Тем не менее, эмпирических данных в рассматриваемой области недостаточно. Российские исследования часто ограничиваются небольшими выборками, а теоретические модели, разработанные в западной психологии, редко адаптируются или учитываются. Это создаёт пробел в системном понимании проблемы и затрудняет сравнение данных с международными

исследованиями. Таким образом, несмотря на отдельные достижения, область требует дальнейшего изучения с акцентом на расширение методологической базы и интеграцию мирового опыта.

Таким образом, детско-родительские отношения, играющие ключевую роль в формировании личности и социальных навыков, сохраняют свою значимость на протяжении всей жизни, трансформируясь в динамичный межпоколенный диалог.

Список источников

1. Ананьева, К.И. Лицо человека: познание, общение, деятельность: монография / К.И. Ананьева, В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов; под ред. К.И. Ананьевой. – Москва: Когито-центр, 2019. – 568 с.
2. Воронина, М.Е. Взрослые дочери и стареющие родители: особенности отношений / М.Е. Воронина // Вестник Костромского государственного университета. – 2016. – Т. 22. – № 2. – С. 84-89.
3. Воронина, М.Е. Отношение к родителям как предиктор психологического благополучия женщины среднего возраста: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Воронина Мария Евгеньевна. – Кострома, 2018. – 210 с.
4. Воронина, М.Е. Психологические аспекты отношения женщины второго периода зрелости к своим родителям / М. Е. Воронина // Социальная психология личности и акмеология: Сборник статей молодых исследователей. – отв. ред. Шамяионов Р.М. – Москва: Издательство «Перо». – 2014. – С. 37-43.
5. Козьяков, Р.В. Роль семьи в современном обществе / Р.В. Козьяков, Ж.Ж. Жумабаев // Вестник Академии управления и производства. – 2024. – № 2. – С. 522-531.
6. Манухина, Н.М. Родители и взрослые дети. Парадоксы отношений / Н.М. Мухина. – М.: Класс, 2011. – 241 с.
7. Петрова, Е.А. История семьи как межпоколенный ресурс совладающего поведения и средства его получения / Е.А. Петрова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2008. – Т. 14. – № 2. – С. 201-208.

8. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Петрова Евгения Анатольевна. – Кострома, 2008. – 249 с.
9. Сапоровская, М.В. Межпоколенные отношения как социальный капитал: о социально-психологической поддержке в семье / М.В. Сапоровская // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2012. – Т. 18. – № 3. – С. 55-59.
10. Сапоровская, М.В. Совладание в межпоколенном срезе / М.В. Сапоровская // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 19. – № 5. – С. 198-201.
11. Сенкевич, Л.В. Психология экзистенциальных кризисов: монография / Л.В. Сенкевич; под научной и общ. ред. Д.А. Донцова. – Москва: ФЛИНТА, 2023. – 372 с.
12. Современная семья: переосмысление контекстов: монография / В.В. Груздев, В.Н. Ершов, О.А. Екимчик [и др.]. – Кострома: КГУ, 2020. – 264 с.
13. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. – Москва: «Когито-Центр», 2008. – 496 с.
14. Цариценцева, О.П. Экспертиза детско-родительских отношений: учебное пособие / О.П. Цариценцева. – Оренбург: ОГПУ, 2021. – 64 с.
15. Чекина, Л.Ф. Психология развития: учебное пособие для вузов / Л.Ф. Чекина. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 208 с.
16. Bengtson, V. Solidarity, Conflict, and Ambivalence: Complementary or Competing Perspectives on Intergenerational Relationships / V. Bengtson, R. Giarrusso, J.B. Mabry, M. Silverstein // Journal of Marriage and Family. – 2002. – Vol. 64 (3). – Pp.568-576.
17. Birditt, K.S. Parent-Child and Intergenerational Relationships in Childhood / K.S. Birditt, K.L. Fingerman // In M.A. Fine and F.D.Fincham (Eds). Handbook of Family Theories. A Content-Based Approach. Routledge/Taylor & Francis Group. – 2013. – Pp. 71-76.

18. Bozhenko, E. Adult child-parent relationships: On the problem of classification / E. Bozhenko // Procedia: Social and Behavioral Sciences. – 2011. – Pp.1625-1629.
19. Luescher, K. Intergenerational Ambivalence: A New Approach to the Study of Parent-Child Relations in Later Life / K. Luescher, K. Pillemer // Journal of Marriage and Family. – 1998. – Vol. 60 (2). – Pp. 413-425.

УДК 159.9

Кара Эмрах (Турция)¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹emrahkara2707@gmail.com

²biktagirova-alsu@mail.ru

Автор ответственный за переписку Кара Эмрах

emrahkara2707@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Аннотация. В статье раскрываются понятия «профессиональная компетентность» и «педагогическая компетентность». В структуре профессиональной компетентности выделяют обученность, профессиональную подготовленность, накопленный опыт и профессионализм. Основное внимание уделено рассмотрению особенностей профессиональной компетентности педагога, представлены ее структурные компоненты. Педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей для того, чтобы управлять развитием личности, нужно быть компетентным. Основу профессионального развития педагога составляют направленность, компетентность и эмоциональная гибкость. Понятие профессиональной компетентности педагога выражает его теоретическую и практическую готовности к осуществлению педагогической деятельности, и характеризует его профессионализм. Ключевыми структурными компонентами

профессиональной компетентности являются: оперативное содержание, мотивация, цели, личностный подход. Профессиональная компетентность играет важную роль в решении функциональных задач профессиональной деятельности.

Ключевые слова: компетенция, профессиональная компетентность, профессиональное становление, педагогическая компетентность, профессиональная деятельность педагога, педагогическое творчество, профессионализм, педагог, профессиональный опыт, квалификация.

Kara Emrah (Turkey)¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹emrahkara2707@gmail.com

²biktagirova-alsu@mail.ru

The author responsible for the correspondence is Kara Emrah

emrahkara2707@gmail.com

FEATURES OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER

Abstract. This article explores the concepts of «professional competence» and «pedagogical competence». The structure of professional competence encompasses training, professional preparedness, accumulated experience, and professionalism. The primary focus is on the characteristics of a teacher's professional competence, outlining its structural components. The pedagogical profession is both transformative and managerial, and competence is necessary to effectively guide personal development. A teacher's professional development is founded upon focus, competence, and emotional flexibility. The concept of pedagogical competence reflects a teacher's theoretical and practical readiness to engage in educational activities, characterizing their professionalism. Key structural components of professional competence include operational content, motivation, goals, and a personalized approach. Professional competence plays a crucial role in addressing functional tasks within professional activities.

Keywords: competence, professional competence, professional development, pedagogical competence, professional activity of a teacher, pedagogical creativity, professionalism, teacher, professional experience, qualification.

Одиз из важнейших вопросов, стоящих перед образовательной системой в России в контексте ее модернизации – формирование профессиональной компетентности педагогов. Эффективность воспитательно-образовательного процесса напрямую зависит от уровня компетентности педагогов. Чем выше уровень квалификации специалиста, тем более результативной будет его деятельность при минимальных затратах ресурсов – как личных, так и материальных и временных [6].

Интегративная характеристика понятия «профессиональная компетентность» объединяет разнообразные термины, включая «профессионализм», «квалификация» и «профессиональные способности». Широкое содержание и целесообразность введения данного понятия подчеркивают его важность в современном образовании и профессиональной сфере.

В процессе профессиональной подготовки формируется новое явление – профессиональная компетентность, которая представляет собой системное проявление знаний, умений, способностей и личностных качеств. В.Д. Шадриков отмечает, что профессиональная компетентность способствует успешному решению функциональных задач, определяющих сущность профессиональной деятельности [8].

Владение определенными трудовыми функциями, демонстрация самостоятельности и ответственности – вот что представляет собой профессиональная компетентность, по мнению А.К. Марковой. Она считает, что это психическое состояние через способность человека успешно выполнять задачи и достигать результатов [5].

На начальных этапах формирования профессионального пути специалиста, согласно Э.Ф. Зееру, функциональное развитие профессиональной

компетентности происходит в условиях относительной автономности. По мере перехода к самостоятельному осуществлению профессиональной деятельности, компетентность сливается с ключевыми качествами профессионального характера. Структура профессиональной компетентности включает в себя обученность, профессиональную подготовленность, накопленный опыт и профессионализм как основные компоненты, определяющие уровни квалификации в профессиональной сфере.

Из вышесказанного следует, компетентный специалист – это тот, кто может успешно выполнять различные виды работы и гибко адаптироваться к переменчивым условиям рыночной среды, он умеет управлять своей профессиональной мобильностью, строить планы карьерного роста и самореализации [2]. Этот характер профессиональной компетентности наиболее ярко проявляется в профессии педагога. Понятие компетентности связывается с определенной областью деятельности, далее рассмотрим данное понятие относительно профессионально- педагогической деятельности педагога.

В обстановке быстрого развития общества с огромным объемом информации и быстрым ростом научно-технического прогресса, работа педагога становится одной из самых сложных и требующих большой самоотдачи. Его деятельность, объединяющая преподавание и воспитание, требует значительных умственных и психических усилий из-за высоких стандартов, накладываемых на профессию.

В своей профессиональной деятельности педагог устанавливает и поддерживает сложную систему взаимодействий с учениками, родителями, коллегами и администрацией учебного заведения, которая состоит из постоянно меняющихся, но проверенных временем отношений [3].

Профессиональная компетентность преподавателя, по утверждению А.К. Марковой, определяется не только анализом его деятельности, общения с обучаемыми и личности, но и результатом его труда – уровнем обученности и воспитанности учеников. Также важно сочетание необходимых знаний и

умений с психологическими качествами преподавателя. Это определение показывает разнообразное понимание основных элементов профессиональной компетентности и широкий спектр взглядов на ее сущность [5].

Л.Р. Халикова дает характеристику особенностям профессионального самопознания и саморазвития педагогических работников. Особое внимание уделяет вопросам психологической поддержки профессионального самопознания и саморазвития педагогических работников [7].

В концепции профессионального развития педагога выделяют три ключевых аспекта их педагогической работы это направленность, компетентность и эмоциональная гибкость. Эти характеристики, по сути, формируют целостный образ педагога, определяющий эффективность его педагогической деятельности [6].

Профессиональная компетентность, согласно Н.В. Кузьминой, представляет собой совокупность специальных знаний, умений и свойств личности педагога, необходимых для эффективного решения задач по формированию личности ученика. Это включает владение информацией о целях, содержании и методах работы педагога, специальные умения на подготовительном, исполнительском, итоговом этапах деятельности, а также особенности характера, способные обеспечить достижение желаемых результатов [4].

Педагогическая компетентность формируется особенностями труда, который отличается от других видов деятельности. Работа педагога требует оперативности и систематичности, где необходим быстрый анализ и мгновенное действие. Труд педагога непрерывен, но его результаты проявляются не сразу, их эффект замечен с задержкой, что называется «отсроченной» продуктивностью. Результативный педагогический процесс зависит от целостности усилий всех участников – педагогов, учащихся, родителей и администрации. Трудовая деятельность характеризуется внутренними противоречиями, объединяя специализированные знания и общепрофессиональные навыки. Каждый педагог работает независимо, но их

коллективные усилия формируют итоговые результаты обучения и воспитания. Важным аспектом профессиональной деятельности педагога является способность прогнозировать будущее развитие качества обучаемых, исходя из первичных результатов деятельности. Для различных групп педагогов требуется индивидуализированный подход из-за значительной внутренней разнообразности педагогической профессии, что делает сравнение уровня профессиональной компетентности затруднительным [3].

Разнообразные факторы, по словам В.Я. Адольфа, влияют на формирование структуры профессиональной компетентности в рамках профессионального обучения: организация процесса познания, характер объекта изучения, окружающая реальность, отраженная в научном знании, виды познавательной деятельности, развитие личностных качеств (способностей, интересов, склонностей), логика обучения. Согласно автору, основными элементами профессиональной компетентности являются: оперативное содержание, мотивация, цели, личностный подход [1].

Педагогическая компетентность будет только набором профессиональных навыков, если в нее не вдохнуть педагогическое творчество. Наивысший уровень сотворчества учителя проявляется в его полной самостоятельности, когда применяя стандартные методики, он придает им индивидуальный оттенок, который соответствует творческой уникальности личности ученика и специфике развития класса [6].

Список источников

1. Адольф, В.Я. Профессиональная компетентность современного учителя / В.Я. Адольф. – Красноярск: Красноярский гос. ун-т. 1998. – 310 с.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального образования. / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Росс. Гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 397 с.
3. Исламгалиев, Э.Г. Профессиональная компетентность педагога (социологич. анализ): дисс... канд. соц. наук: 22.00.06 / Исламгалиев Эльфер Галиаскарович. – Екатеринбург, 2003. – 176 с.

4. Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М.: Высшая школа, 1990. – 119 с.
5. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
6. Печеркина А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика / А.А. Печеркина, Э.Э. Сыманюк, Е.Л. Умникова – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2011. – 233 с.
7. Халикова, Л.Р. Личностно-профессиональное саморазвитие и самосовершенствование педагогических работников: учебное пособие / Л.Р. Халикова. – ИРО РБ. – Уфа, 2014. – 116 с.
8. Шадриков, В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В.Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 120-128.

УДК-159.9

Козвонина Катерина Кирилловна¹, Шабаетова Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹katerinakozvonina@gmail.com

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Козвонина Катерина

Кирилловна, katerinakozvonina@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Аннотация. В статье рассматриваются индивидуально-психологические ресурсы устойчивости старшеклассников к переживанию экзаменационного стресса в период подготовки к Единому государственному экзамену (далее – ЕГЭ). Представлен теоретический анализ понятий стрессоустойчивости и

экзаменационного стресса в контексте отечественной и зарубежной психологии. Особое внимание уделено возрастным особенностям старшеклассников, влияющим на их уязвимость к стрессу. Также рассматриваются психологические механизмы, способствующие формированию устойчивости к экзаменационным нагрузкам. Эмпирическое исследование, проведённое на базе общеобразовательной школы, позволило выявить исходный уровень стрессоустойчивости учащихся, провести формирующий эксперимент и оценить эффективность реализованной программы психолого-педагогического сопровождения. Использование комплекса диагностических методик показало, что разработанная программа способствует формированию навыков саморегуляции, снижению тревожности и повышению готовности к экзаменационной ситуации. Полученные данные подтверждают значимость индивидуально-психологических ресурсов личности в процессе преодоления экзаменационного стресса и обосновывают необходимость целенаправленного психологического сопровождения выпускников. Результаты могут быть использованы в практике школьных психологов при разработке программ сопровождения учащихся в условиях подготовки к итоговой аттестации.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, экзаменационный стресс, старшеклассники, эмоциональная саморегуляция, тревожность, психологическая готовность, самооценка, самоконтроль, психокоррекция, ЕГЭ.

Kozvonina Katerina Kirillovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹katerinakozvonina@gmail.com

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Corresponding author: Ekaterina K.

Kozvonina, katerinakozvonina@gmail.com

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS DURING PREPARATION FOR THE UNIFIED STATE EXAMINATION

Abstract. The article examines the individual psychological resources that contribute to high school students' resilience in coping with examination stress during preparation for the Unified State Exam (USE). A theoretical analysis of the concepts of stress resilience and examination stress is presented in the context of both Russian and international psychology. Special attention is paid to age-related characteristics of high school students that increase their vulnerability to stress. The article also explores psychological mechanisms that support the development of resilience to exam-related pressure. An empirical study conducted at a general education school made it possible to identify the initial level of students' stress resilience, implement a formative intervention, and evaluate the effectiveness of the psychological support program. The use of a set of diagnostic tools demonstrated that the developed program contributes to the development of self-regulation skills, a reduction in anxiety, and improved readiness for examination situations. The findings confirm the significance of individual psychological resources in overcoming examination stress and justify the need for targeted psychological support for graduates. The results can be applied in the practice of school psychologists in designing support programs for students preparing for final certification.

Keywords: stress resilience, examination stress, high school students, emotional self-regulation, anxiety, psychological readiness, self-assessment, self-control, psychocorrection, Unified State Examination.

Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время является достаточно актуальной, так как в этот период старшеклассники сталкиваются с трудностями, которые связаны как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий, посвящённых профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости [3;5].

В отечественной психологии стрессоустойчивость рассматривается как способность личности сохранять продуктивность деятельности и психоэмоциональное равновесие в условиях повышенной нагрузки и неопределённости [2;6]. За рубежом, в трудах Г. Селье и Р. Лазаруса, стрессоустойчивость определяется как результат адаптационных усилий организма к стрессорам, требующим мобилизации внутренних ресурсов.

У старшеклассников, находящихся в фазе активного личностного самоопределения, можно наблюдать повышенный уровень тревожности, эмоциональную неустойчивость, снижение саморегуляции, что усиливает восприимчивость к экзаменационному стрессу [5;6]. Такие характеристики, как низкая самооценка, неразвитые механизмы совладания и отсутствие устойчивых стратегий поведения в условиях неопределённости, создают потребность в специально организованной психологической поддержке [1;4].

Теоретический анализ показал, что стрессоустойчивость формируется в деятельности и может быть развита через психолого-педагогическое сопровождение, направленное на развитие индивидуально-психологических ресурсов: эмоциональной саморегуляции, навыков самоконтроля, осознанности и позитивного мышления [2; 3]. Однако, несмотря на наличие научно обоснованных подходов к пониманию природы стрессоустойчивости и факторов, её формирующих, практико-ориентированные модели и программы, адаптированные под специфику экзаменационной ситуации у старшеклассников, представлены недостаточно [3;4;5]. Это особенно актуально в условиях возрастающей роли итоговой аттестации как фактора, влияющего на личностное и профессиональное самоопределение подростков [4;5].

В связи с этим нами было организовано эмпирическое исследование, целью которого стало выявление и развитие индивидуально-психологических ресурсов устойчивости к экзаменационному стрессу у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Исследование реализовывалось на базе школы №18 города Уфы. В исследовании приняли участие 60 учащихся 11-х классов (30 девушек и 30 юношей), которые были разделены на контрольную и

экспериментальную группы, сопоставимые по полу, возрасту и уровню академической успеваемости

В ходе констатирующего этапа были применены следующие методы: методика К. Шрайнера для диагностики степени самоконтроля и эмоциональной лабильности; опросник Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой для выявления уровня самооценки стрессоустойчивости; методика Н.П. Фетискина для определения типа стрессоустойчивости; анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), позволяющая оценить осведомлённость об экзамене, тревожность и навыки саморегуляции.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что большинство участников обеих групп имеют средний уровень стрессоустойчивости, однако значительная доля испытуемых проявляет низкие показатели по шкале самоконтроля и высокие уровни тревожности. Преобладающим оказался стрессонестойкий тип, что указывает на потребность в развивающем вмешательстве. При этом различия между группами на исходном этапе были статистически незначимыми.

На формирующем этапе в экспериментальной группе была реализована авторская программа по развитию стрессоустойчивости, включающая 19 занятий, проводимых дважды в неделю. Программа была ориентирована на повышение осведомлённости об экзаменационном процессе, освоение техник релаксации, развитие позитивного мышления, формирование навыков эмоциональной саморегуляции и уверенности в себе. Использовались методы группового тренинга, дыхательные упражнения, аутотренинг, арт-терапия, мини-лекции и рефлексивные обсуждения.

Контрольный этап исследования продемонстрировал положительную динамику в экспериментальной группе. Учащиеся показали снижение тревожности, улучшение навыков самоконтроля и самоорганизации. Так, высокий уровень тревожности, отмечавшийся у 66% участников до начала программы, снизился до 24%; количество старшеклассников с высоким уровнем самоконтроля увеличилось с 6,7% до 24%, а доля испытуемых,

имеющих высокий уровень знакомства с процедурой экзамена, выросла с 16% до 60%. Отмечены также качественные изменения: участники стали более уверены в своих силах, реже сообщали о панических реакциях и демонстрировали большую собранность в учебной деятельности.

Использование χ^2 -критерия Пирсона подтвердило статистическую значимость различий между результатами до и после формирующего этапа в экспериментальной группе, при отсутствии существенной динамики в контрольной группе. Это свидетельствует о положительном влиянии реализованной программы на развитие устойчивости к экзаменационному стрессу у старшеклассников.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что индивидуально-психологические ресурсы устойчивости к стрессу поддаются целенаправленному развитию в рамках специально организованной психолого-педагогической работы. Внедрение авторской программы сопровождения позволило достичь значимых позитивных изменений в сфере саморегуляции, тревожности и уверенности в себе. Данная программа может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях для подготовки учащихся к итоговой аттестации. Полученные результаты подчеркивают значимость индивидуального подхода в сопровождении старшеклассников, а также необходимость включения в образовательный процесс занятий, направленных на формирование психологической готовности к экзамену.

Список источников

1. Верещагина, М.В. Исследование стрессоустойчивости старшеклассников / М.В. Верещагина, М.Х. Хасханова, Т.А. Юрченко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2024. – № 1. – С. 90-98.
2. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономоренко // Вопросы психологии. – 2021. – № 1. – С. 26-32.

3. Залыгаева, С.А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников / С.А. Залыгаева, К.С. Шалагинова, Е. В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 2. – С. 34-44.
4. Качимская, А.Ю. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам / А.Ю. Качимская, П.О. Ковтун // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 36-50.
5. Михальская, Д.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к единому государственному экзамену / Д.С. Михальская, С.С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – № 6. – С. 54-82.
6. Михеева, Н.Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / Н.Ф. Михеева // Вестник РУДН. – 2020. – № 2. – С. 82-87.

Колесникова Ирина Шамилевна

***Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 119 городского округа город Уфа Республики
Башкортостан,***

г.Уфа 450106 ул.С.Кувыкина 29 корп.1,

irinasuper2000@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА - ПАТРИОТА КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ОБРАЗУЮЩАЯ МОДЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Аннотация. Вопрос патриотического воспитания школьников – один из приоритетных в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. Он подразумевает разговор о самом главном. Речь идет о ценностях, о нравственных основах, на которых мы можем и должны строить нашу жизнь, воспитывать детей. За основу патриотического воспитания необходимо взять воспитание гражданских качеств. К ним относятся такие как: способность к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью; понимание ценности семьи и семейных отношений; уважение к истории и традициям своего народа, государства, любовь к Родине и готовность ее защищать.

Проблема патриотического воспитания в современных условиях как составная часть процесса социальной адаптации и становления личности, требует новых подходов к её решению. События последнего времени подтверждают, что постепенная утрата духовных ценностей оказала негативное влияние на общественное сознание большинства подростков: получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессия, неуважительное отношение к государству в целом.

Патриотическое воспитание – это целенаправленная деятельность, призванная сформировать у детей и молодежи ценностные ориентации, нормы поведения гражданина и патриота России. Сегодня жизненно важно возродить в российском обществе чувство истинного патриотизма как духовно-нравственную и социальную ценность.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, нравственное качество, сокровенное чувство, целенаправленная деятельность, ценностные ориентации, нормы поведения, социальная ценность.

Irina Shamilevna Kolesnikova

Municipal Autonomous educational institution School No. 119

of the Ufa city district of the Republic of Bashkortostan,

Ufa 450106 S.Kuvykina St. 29 building 1,

irinasuper2000@mail.ru

EDUCATION OF A PATRIOTIC PERSON AS A PRIORITY FORMING MODEL OF EDUCATION OF A SCHOOLBOY

Abstract. The issue of patriotic education of schoolchildren is one of the priorities in the system of education and upbringing of the younger generation. It involves talking about the most important thing. We are talking about values, about the moral foundations on which we can and should build our lives and raise our children. It is necessary to take the education of civic qualities as the basis of patriotic education. These include: the ability to innovate, to manage one's own life and activities; understanding the value of family and family relations; respect for the

history and traditions of one's people, the state, love for the Motherland and willingness to defend it. The problem of patriotic education in modern conditions, as an integral part of the process of social adaptation and personality formation, requires new approaches to its solution. Recent events confirm that the gradual loss of spiritual values has had a negative impact on the public consciousness of the majority of teenagers: indifference, selfishness, cynicism, unmotivated aggression, and disrespectful attitude towards the state as a whole have become widespread.

Patriotic education is a purposeful activity designed to form in children and youth value orientations, norms of behavior of a citizen and a patriot of Russia. Today, it is vital to revive the sense of true patriotism in Russian society as a spiritual, moral and social value.

Keywords: Keywords: patriotism, patriotic education, moral quality, innermost feeling, purposeful activity, value orientations, norms of behavior, social value.

*Сначала души пробуди,
Пусть жажда к знанию в них проснется,
Потом питомцев поведи
К прозрачно-чистому колодезю.
Живую воду из глубин
Ты черпать научи рукою,
Чтоб свой народ и край любить,
Мужать и хорошить душою.*

Проблема патриотического воспитания в современных условиях как составная часть процесса социальной адаптации и становления личности, требует новых подходов к её решению. События последнего времени подтверждают, что постепенная утрата духовных ценностей оказала негативное влияние на общественное сознание большинства подростков: получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессия, неуважительное отношение к государству в целом.

Патриотическое воспитание – это целенаправленная деятельность, призванная сформировать у детей и молодежи ценностные ориентации, нормы поведения гражданина и патриота России. Сегодня жизненно важно возродить в российском обществе чувство истинного патриотизма как духовно-нравственную и социальную ценность.

Слово «патриотизм» означает любовь к Родине, преданность своему Отечеству. Патриотизм не заложен в генах, это не природное, а социальное качество, и поэтому оно не наследуется, а формируется.

В нашем понимании, Патриотизм проявляется в поступках и в деятельности личности. Зарождаясь из любви к семье, дому, к своей «малой Родине», патриотические чувства при умелом воспитании, пройдя через целый ряд этапов на пути к своей зрелости, поднимаются до общегосударственного самосознания, до осознанной любви к своему Отечеству.

Содержание понятия «патриотизм» включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где родился человек и вырос;
- уважительное отношение к языку своего народа;
- осознание долга перед Родиной, отстаивание её чести и достоинства;
- проявление гражданских чувств;
- гордость за своё Отечество, за символы государства;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее;
- уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа;
- гуманизм, милосердие и общечеловеческие ценности.

Таким образом, патриотическое воспитание – основа системы воспитания.

Патриотизм формируется в процессе обучения и воспитания школьников.

В соответствии с современными требованиями в программу воспитания нашей образовательной организации включен модуль «Я – патриот». Он направлен на организацию усвоения ценностей гражданственности и любви к

Родине, культурно-исторических ценностей нашего общества и государства, формирование национального самосознания; развитие чувства любви к Отечеству и гордости за принадлежность к своему народу, уважение национальных символов и святынь, готовность к достойному служению обществу и государству.

Модуль охватывает все ступени школьного образования.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

– к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;

Для этого в образовательной организации используются следующие формы работы. На базе МАОУ Школа №119 активно развивается юнармейское движение, в которое входят учащиеся 5-11-х классов.

«Юнармия» – это детско - юношеское движение в России, целью которого является патриотическое воспитание нового поколения российских граждан, а также вызвать интерес у подрастающего поколения к географии, истории России и ее народов, героев, выдающихся ученых и полководцев.

Цель проекта: содействие всестороннему развитию личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству, самореализации через дополнительное образование.

Основные направления работы:

- нравственно-патриотическое развитие,
- воспитание социальной и гражданской ответственности,

- физическое и спортивное развитие,
- интеллектуальное развитие.

Юнармейцы школы еженедельно принимают участие на торжественной линейке с поднятием флагов.

Проходят встречи в Центре развития и творчества «Город талантов» состоялась «Классная встреча» юнармейцев с генеральным директором и музыкальным руководителем Башкирского государственного театра оперы и балета, заслуженным артистом Республики Башкортостан, доцентом кафедры хорового дирижирования Уфимского государственного института искусств им. Загира Исмагилова – Алексеевым А.Л.

Гостем очередной познавательной встречи стал молодой блогер, известный видеохудожник Наиль Юлгильдин.

С 16 по 20 сентября 2024 г. на базе «Военно-патриотического парка «Патриот» им. Героя Российской Федерации М.В. Серафимова» проходил XX Республиканский фестиваль военно-патриотических клубов Республики Башкортостан.

В соревнованиях приняли участие 33 команды из разных уголков Республики. МАОУ Школа №119 представила команду «Уральский казак» (рук.А.Б.Фирстов)

Команды состязались за почетное звание лучших и прошли несколько этапов: строевые упражнения, разборка и сборка автомата, физическая подготовка, спортивные состязания и др.

27 сентября 2024г. команды юнармейцев учащихся 8-х и 10-11-х классов МАОУ Школа №119 приняли участие в отборочном туре Военно-спортивных игр Первых, который проходил в МАОУ Школа№41.

Целью Игр является гражданско-патриотическое воспитание молодежи.

По результатам прохождения испытаний отборочного этапа команды получают баллы, по которым будет сформирован рейтинг. 12 команд, набравшие наибольшее количество баллов, будут приглашены для участия в финале Игр, который пройдет на базе АНО ДО «Военно-патриотический парк

Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

С 24-26 октября 2024г. команда юнармейцев «Юные патриоты» 10-11-х классов МАОУ Школа №119 (рук. Мингазов И.Р.) приняла участие в финале Военно-спортивных игр Первых. Командир отряда Латыпов Арслан.

Организатор слёта – МАОУ Школа № 41, победитель грантового конкурса Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых».

Соревнования проходили в младшей и старшей возрастных группах. В слёте приняли участие 10 школ, 11 команд, более 130 учащихся кадетских классов и юнармейских отрядов.

Соревнования проходили на базе Учебно-методического центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

Конкурсная программа Финала включала:

- интеллектуальная игра «По страницам истории Отечества»;
- конкурс «Визитка»;
- творческий вечер «Его Величество, Вальс!»
- конкурс строевой подготовки «Статен в строю, силен в бою»;
- соревнование «Военизированная эстафета»;
- соревнование «Огневой рубеж»;
- соревнование по ориентированию;
- соревнования по РХБЗ (радиационная и биологическая защита);
- соревнования по ВМП (военно-медицинская подготовка);
- соревнования по физической подготовке.

Старшеклассники успешно справились с заданиями и показали не только хорошие результаты, но и продемонстрировали сплоченность, командный дух и волю к победе!

2 место – в концерте -представлении «Наша дружба очень дорога!»

2 место – в творческом вечере «Его Величество, Вальс!»

3 место – в соревнованиях по физической подготовке.

По итогам игры Команда МАОУ Школа №119 «Юные патриоты» стала победителем в номинации «На пути к успеху».

9 декабря 2024г. в День героев Отечества, в МАОУ Школа № 119 состоялось торжественное посвящение в ряды юнармейцев учащихся 5-8-х классов.

Юнармейцы произнесли слова торжественной клятвы, поклялись быть верными своему Отечеству, следовать традициям доблести и чести, защищать слабых, вести здоровый образ жизни и достигать успехов в учебе и спорте. Ребята получили нагрудные знаки отличия и исполнили гимн Юнармии.

Перед юными членами выступили юнармейцы-старшеклассники, она уже не первый год занимаются в ЦТР «Город талантов» под руководством А.Б. Фирстова. Ребята продемонстрировали строевые упражнения и разборку-сборку автомата.

Также в рамках этого мероприятия состоялся урок мужества, на котором выступил почетный гость – Сайфутдинов Р.А., подполковник в отставке, ветеран вооруженных сил. Рафаил Ахтямович долгие годы работал преподавателем ОБЖ в 119 школе.

Илюшин Михаил, юнармеец 8Д кл. признан одним из лучших командиров юнармейских отрядов, занял почетное 2 место в городском конкурсе «Школа юных командиров», который состоялся 24 января 2025 г.

21 февраля 2025г. в преддверье Дня защитников Отечества на Сергиевском кладбище Уфы состоялось возложение цветов к мемориалам памяти погибших в годы Великой Отечественной войны. В мероприятии приняли участие заместитель главы администрации района Фатхуллин Адик Фаухетдинович, военный комиссар Кировского и Ленинского районов Уфы Егоров Аркадий Витальевич, председатель Совета ветеранов района

Шагимуратов Альберт Ниязович, ветераны, участники движения Юнармия МАОУ Школа №119.

В феврале 2025 г. юнармейцы МАОУ Школа № 119 приняли участие в районном фестивале юнармейских творческих коллективов и солистов «Голос Юнармии – 2025».

На сцене в исполнении солистов, ансамблей малых форм и хоров звучали патриотические песни.

По итогам конкурса участники юнармейцы нашей школы заняли

1 место – вокальный дуэт «Пламя»,

1 место в номинации «Соло» Шакиров Азат, 8 Г кл. (рук. Хайрулина Д.С.)

На городском этапе – 2 место, Шакиров Азат, 8 Г кл. (рук. Хайрулина Д.С.)

Илюшин Михаил, юнармеец 8 Д кл. стал участником Республиканской профильной смены « Мужской разговор», который проходил на базе «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

Смотр - конкурс по строевой подготовке «Равняемся на знамя Победы»- 3 место

Идет подготовка юнармейцев к участию в конкурсах песенный флешмоб «Песни Победы!». Планируется и участие в других патриотических мероприятиях.

На внешкольном уровне:

– участие в патриотических акциях различного уровня («Сад памяти», «Парад Победы», «Бессмертный полк», «Мой ветеран», «Окно победы», «Георгиевская лента», Квест Победы от наставника);

– участие в конкурсах патриотического направления («Растим сынов Отечества»);

– участие отряда юнармии в конкурсах, акциях, мероприятиях различного уровня;

Для системного подхода к патриотическому воспитанию школьников в школе функционирует и активно развивается Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое движение «Юнармия», в состав которой входят ученики 5-11 классов.

На школьном уровне и на уровне классов:

- проведение классных часов и уроков мужества, с целью формирования представления о мужестве, долге, чести и нравственности;
- проведение уроков в рамках проекта «Моя Россия», с целью формирования гражданско-правовой культуры учащихся; представители правоохранительных органов, курсанты МВД
- мероприятия в рамках месячника «Служу Отечеству», «Никто не забыт, ничто не забыто», Смотр строя и песни, «День родного языка», «День национального костюма».
- проведение тематических уроков, приуроченных к знаменательным датам;
- проведение театрализованных постановок, музыкально-литературных композиций, концертов; встречи с деятелями искусств.

Деятельность ОХА «Жемчужина».

Хореографический ансамбль «Жемчужина» создан в 1992 году. Руководит ансамблем талантливый педагог Муратшина Фариha Фатиховна, заслуженный работник культуры РБ, настоящий профессионал, человек, бесконечно преданный своему делу.

Фариha Фатиховна является бессменным руководителем ансамбля на протяжении 30 лет. Благодаря своей высокой работоспособности, целеустремленности, творческой фантазии, природному таланту она подняла профессионализм танцоров ансамбля «Жемчужина» на должную высоту. Педагог находится в постоянном поиске. Каждый танец в ее постановке неповторим, восхищает своей красотой и оригинальностью.

Главным направлением в творческой деятельности Фариhi Фатиховны является сохранение истинной народности и самобытности хореографических

композиций - будь то русский, башкирский, татарский или китайский танец. Ее постановки отличаются неординарным хореографическим решением, яркостью, искрометностью, благодаря чему коллектив имеет свое неповторимое творческое лицо. В репертуар входят лучшие образцы отечественного и зарубежного искусства, реализуется образовательная программа, выявляя и поддерживая юные дарования.

Ансамбль был неоднократно удостоин звания образцовый (2005, 2010, 2017, 2022 гг.).

На сегодняшний день ансамбль насчитывает более 100 детей в возрасте от 5 до 16 лет. Яркие и талантливые, скромные и амбициозные – все они занимаются с большим желанием. Именно благодаря трудолюбию, старанию и ответственности коллектив процветает более 30 лет.

И сегодня хореографический ансамбль «Жемчужина» находится в отличной творческой форме, имеет обширный репертуар. Ансамбль уверенно чувствует себя на конкурсных выступлениях, выдерживает напряженный концертный график. У него сформирован свой имидж, свой стиль, свое лицо, которое выделяется интеллигентностью, культурой и необыкновенной харизмой.

За эти годы коллектив стал настоящей дружной семьей. О творческом коллективе «Жемчужина» говорят с любовью и уважением все: и те, кто когда-то здесь занимался, и те, кто приводит сюда своих детей. В ней есть место не только для самих артистов, но и для их замечательных родителей, которые являются добрыми помощниками руководителя ансамбля.

Родители как никто другой, знают, сколько сил, сколько энергии, сколько желания и возможностей нужно затратить на то, чтобы получился достойный танцевальный номер.

Таким образом, успешная реализация плана по патриотическому воспитанию связана с добросовестной работой каждого педагога нашей школы и всего коллектива в целом. Только те, кто искренне любит родную землю, способны воспитать в ребенке высокие патриотические чувства!

Однако, хотелось бы отметить, социальное пространство для развития патриотизма не ограничивается школьными стенами. Большую роль здесь выполняет семья и другие социальные институты общества, такие как: средства массовой информации, общественные организации, учреждения культуры, учреждения здравоохранения, учреждения социальной защиты населения и другие.

Только совместными усилиями школы, семьи и общества можно воспитать действенную любовь к близким людям, к малой Родине, к России.

Важно пробудить в школьниках чувство гордости за нашу Родину, давших миру великих полководцев и мыслителей, врачей и педагогов, освободителей мира от фашизма и первопроходцев космоса.

Выпускник школы – это не только Человек – интеллигент, семьянин, товарищ, друг, горожанин, успешная личность, здоровый человек, но Человек-Патриот.

Список источников

1. Алиева, А.С. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников: методология, теория, практика: монография / А.С. Алиева. – Махачкала: ДГПУ, 2023. – 295 с.

2. Астраханцева, Т.Н. Гражданское и патриотическое воспитание: учебно-методическое пособие / Т.Н. Астраханцева. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2022. – 35 с.

3. Белов, Ф.А. Организация воспитательной работы в деятельности педагога: учебное пособие / Ф.А. Белов, Н.Г. Недогреева, М.Н. Нурлыгаянова; Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов: Саратовский источник, 2021. – 174 с.

УДК-159.99

Комиссарова Екатерина Андреевна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹katiakomis04@gmail.com,

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Комиссарова Екатерина

Андреевна, katiakomis04@gmail.com

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье отражены результаты эмпирического исследования взаимосвязи самоактуализации и агрессии в подростковом возрасте. Отмечены тенденции увеличения уровня стресса у современных подростков, что может привести к агрессии. Рассмотрены взгляды на самоактуализацию и агрессию разных авторов. Отмечено, что подростковый возраст является благоприятным для формирования самоактуализации. Также в статье подчеркнута важность развития самоактуализации, начиная с подросткового возраста, ее влияние на снижение агрессивного поведения в подростковом возрасте. Цель исследования – выявить значимые взаимосвязи между самоактуализацией и агрессией в подростковом возрасте. В ходе исследования было выявлено больше отрицательных значимых взаимосвязей, чем положительных. В статье подробно рассмотрены наиболее значимые из выявленных корреляций.

Ключевые слова: подростки, подростковый возраст, самоактуализация, агрессия, агрессивность, агрессивное поведение, фрустрация, идентичность, ценностные ориентации, эмпирическое исследование.

Komissarova Ekaterina Andreevna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹katiakomis04@gmail.com

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Ekaterina A/ Komissarova, katiakomis04@gmail.com

SELF-ACTUALIZATION AS A FACTOR IN REDUCING AGGRESSION IN ADOLESCENTS

Abstract. The article outlines the results of an empirical study on the correlation between self-actualization and aggression during adolescence. The trends of increasing stress levels in modern adolescents are noted, which can lead to aggression. The views on self-actualization and aggression of different authors are considered. It is noted that adolescence is favorable for the formation of self-actualization. The article also highlights the importance of developing self-actualization starting in adolescence, and its impact on reducing aggressive behavior during adolescence. The aim of the study is to identify significant relationships between self-actualization and aggression in adolescence. The study revealed more negative significant relationships than positive ones. The article discusses in detail the most significant of the identified correlations.

Keywords: adolescents, adolescence, self-actualization, aggression, aggressiveness, aggressive behavior, frustration, identity, value orientations, empirical research.

Подростковый возраст остается одной из наиболее актуальных тем для исследований в современной психологии. Сегодняшние подростки сталкиваются с вызовами, которые были незнакомы их родителям. Влияние цифровой среды, переизбыток информации – все это оказывает значительное воздействие на психику молодого поколения. Согласно исследованиям, уровень тревожности и стресса среди подростков неуклонно растет, что может провоцировать агрессивные проявления, направленные как на себя (аутоагрессия), так и на окружающих.

«Подростковый возраст является сензитивным для формирования мировоззрения, норм морали, ценностных ориентаций, а также самоопределения» [4]. Если подростку сложно определить собственные

ценности и цели, это может вызывать фрустрацию, способную перерасти в агрессивное поведение.

Различные психологи исследовали феномен агрессии в подростковом возрасте. А. Басс рассматривал агрессию как «любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим» [6]. Л. Берковиц связывал агрессию с фрустрацией, а К. Додж указывал на роль искаженного восприятия социальных ситуаций в возникновении агрессивных реакций [2]. Современные исследования (Андерсон, Бушман) подтверждают, что контент с элементами насилия (игры, фильмы, книги) может способствовать усилению агрессивного поведения у подростков [9].

Согласно взглядам Э. Эриксона, всплески агрессии в подростковом возрасте во многом обусловлены глубинными личностными переживаниями. Этот жизненный этап связан с кризисом самоидентификации: подростки стремятся определить собственную роль в обществе, сталкиваются с неопределённостью в отношении будущего и внутренними противоречиями между индивидуальными стремлениями и требованиями общества [8]. Среда, включая семью, школу, друзей и цифровое пространство, может либо поддерживать развитие здоровой идентичности, либо усиливать внутренний разлад, который проявляется в агрессии. Зачастую подростки, когда не находят других способов для самовыражения, используют агрессию как средство защиты и реализации себя.

Из-за своих возрастных особенностей, подростки могут иметь трудности в правильном выражении агрессии, они не умеют выражать ее иначе. Именно поэтому важно работать с агрессией, направлять ее в правильное русло, чтобы подросток не испытывал трудностей в дальнейшей взрослой жизни [1]. Необходимо показывать на собственном примере, опыте, как именно это можно сделать.

Самоактуализация в подростковом возрасте также является важной темой исследований. К. Роджерс утверждал, что поддерживающая среда играет ключевую роль в развитии личности [7]. Современные исследования

подтверждают, что наличие возможностей для самовыражения, различных конкурсов, творческих заданий, значительно снижают уровень стресса и способствует всестороннему, гармоничному развитию личности.

Развитие самоактуализации позволяет направить энергию подростков в продуктивное русло, тем самым снижая уровень агрессии. Согласно концепции А. Маслоу, самоактуализация – это «высшая точка развития личности человека», он считал, что стремление к самореализации является фундаментальной потребностью человека [6]. Эту «точку» можно достичь, «только после удовлетворения других нижестоящих потребностей: потребности в безопасности, физиологических потребностей, профессиональной реализации, уважении общества» [3]. Если у подростка удовлетворены эти потребности, у него есть возможность из удовлетворения, тогда он сможет, реализуя себя в учебной деятельности, творчестве или спорте, достичь самоактуализации.

Кроме того, процесс самоактуализации способствует развитию эмоционального интеллекта и навыков самоконтроля, помогая подросткам находить мирные способы разрешения конфликтов. Очень важно, чтобы семья, школа и общество в целом оказывало поддержку и создавало условия для личностного роста и профилактики агрессивного поведения.

Анализ взаимосвязи между агрессией и самоактуализацией в подростковом возрасте является актуальным, поскольку оба процесса оказывают влияние на становление личности. В этот период молодые люди переживают кризис идентичности, и если они не находят положительных способов самовыражения, это может привести к неуверенности, перерастающей в агрессию. Самоактуализация помогает снизить стресс и фрустрацию, которые зачастую являются причинами агрессивного поведения. Осознание данной взаимосвязи позволяет разрабатывать стратегии поддержки подростков, направленные на формирование личных целей и реализацию потенциала, что способствует их психологическому благополучию и гармоничному развитию.

Рассмотрим результаты, полученные во время эмпирического исследования для выявления взаимосвязей между самоактуализацией и агрессией.

В исследовании приняло участие 52 подростка, в возрасте 14-15 лет. В качестве психодиагностических методик были использованы:

1) Опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ (автор Э. Шостром под адаптацией А. В. Лазукин, Н. Ф. Калина);

2) Опросник враждебности Басса-Дарки (авторы А. Басс и Э. Дарки).

Полученные результаты были подвержены статистическому анализу с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Во время проведенного анализа было выявлено 44 значимых отрицательных корреляций, следовательно, чем выше самоактуализация, тем ниже агрессия у подростка, также было выявлено 2 значимых положительных корреляций, из этого следует, что чем выше показатели самоактуализации, тем выше показатели агрессии. В данной работе рассмотрим наиболее значимые взаимосвязи (см. таблица 1).

Таблица 1.

Результаты исследования взаимосвязи самоактуализации и агрессии, наиболее значимые взаимосвязи

	Поддержка	Сензитивность к себе	Самоуважение	Самопринятие	Контактность	Креативность
Индекс враждебности	-0,365**	-0,549**	-0,374**	-0,300*	-0,386**	-0,579**
Косвенная агрессия	-0,468**	-0,445**	-0,335*	-0,399**	-0,377**	-0,292*
Раздражение	-0,143	-0,302*	-0,385**	-0,296*	-0,077	-0,059
Вербальная агрессия	-0,340*	-0,440**	-0,306*	-0,380**	-0,311*	-0,110
Обида	-0,233	-0,364**	-0,219	-0,343*	-0,203	-0,539**
Подозрительность	-0,340*	-0,408**	-0,207	-0,198	-0,455**	-0,419**
Чувство вины	-0,147	-0,464**	-0,334*	-0,131	-0,234	0,062

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Взаимосвязь между показателем самоактуализации «Поддержка» и показателями агрессии является отрицательной. Значимые корреляции выявлены с индексом враждебности (-0,365), косвенной агрессией (-0,468), вербальной агрессией (-0,340) и подозрительностью (-0,340). Поддержка включает в себя зависимость от чужого мнения, автономность, самостоятельность в принятии решений. Из этого следует, что чем выше показатель поддержки, тем меньше подростки склонны к враждебности, проявлять подозрительность к миру, к другим людям, использовать сплетни, насмешки, оскорбления в адрес другого человека и наоборот, низкий показатель поддержки может говорить о высокой враждебности, подозрительности, косвенной и вербальной агрессии.

Наибольшее количество значимых корреляций можно наблюдать у показателя самоактуализации «Сензитивность к себе». Отрицательные взаимосвязи обнаружены с индексом враждебности (-0,549), косвенной агрессией (-0,445), раздражением (-0,302), вербальной агрессией (-0,440), обидой (-0,364), подозрительностью (-0,408) и чувством вины (-0,464). Сензитивность к себе показывает, в какой степени человек осознает свои потребности и эмоции, понимает и анализирует их. Следовательно, чем выше показатель сензитивности к себе, тем меньше подросток проявляет враждебность к другим людям, он менее раздражителен, использует сплетни, насмешки, оскорбления в адрес другого человека, обиду, настороженность, винит себя во всех неудачах и наоборот, низкий уровень сензитивности к себе говорит о высоком уровне враждебности, раздражения, косвенной и вербальной агрессии, обиды, подозрительности и чувстве вины.

Показатель самоактуализации «Самоуважение» имеет отрицательные корреляции с индексом враждебности (-0,374), косвенной агрессией (-0,335), раздражением (-0,385), вербальной агрессией (-0,306) и чувством вины (-0,334). Самоуважение показывает то, насколько человек способен оценивать свои достоинства и положительные стороны. Следовательно, чем выше показатель самоуважения, тем меньше подростки проявляют враждебность и раздражение

к другим людям, используют сплетни, насмешки, оскорбления в адрес другого человека, винят себя во всех неудачах и наоборот, чем ниже показатель самоуважения, тем больше подростки проявляют враждебность, раздражительность, используют сплетни, насмешки, оскорбления в адрес другого человека, чувство вины.

Корреляции между показателем самоактуализации «Самопринятие» и показателями агрессии являются отрицательными. Значимые взаимосвязи найдены с индексом враждебности (-0,300), косвенной агрессией (-0,399), раздражением (-0,296), вербальной агрессией (-0,380), обидой (-0,343). Самопринятие показывает уровень принятия человека себя таким, какой он есть, независимо от своих недостатков. Из этого следует что, чем выше уровень самопринятия, тем меньше подростки проявляют враждебность, раздражение, косвенную и вербальную агрессию, обиду и наоборот, чем ниже самопринятие, тем больше подростки проявляют враждебность, раздражение, косвенную и вербальную агрессию, а также обиду.

Показатель самоактуализации «Контактность» имеет отрицательные корреляции с индексом враждебности (-0,386), косвенной агрессией (-0,377), вербальной агрессией (-0,311), подозрительностью (-0,455). Контактность показывает, насколько хорошо человек может устанавливать связи, контакты с другими людьми. Следовательно, чем выше показатель контактности, тем меньше подростки проявляют враждебность, используют сплетни, насмешки, оскорбления в адрес другого человека, подозрительны к другим и наоборот, низкий уровень контактности говорит о высоком уровне враждебности, использовании сплетен, насмешек, оскорблений в адрес другого человека, а также подозрительности.

Корреляции между показателем самоактуализации «Креативность» и показателями агрессии являются отрицательными. Значимые взаимосвязи найдены с индексом враждебности (-0,579), косвенной агрессией (-0,292), обидой (-0,539) и подозрительностью (-0,419). Креативность показывает, насколько человек направлен на творчество, обращается к нему.

Следовательно, чем выше показатель креативности, тем меньше подростки склонны к враждебности, использовать насмешки и сплетни, обиде и подозрительности и наоборот, низкий уровень креативности говорит о высоком уровне враждебности, косвенной агрессии, обиды и подозрительности.

Значимые положительные корреляции обнаружены у показателя самоактуализации «Синергия» и индексом враждебности (0,275), а также подозрительностью (0,368). Синергия показывает насколько человек понимает и принимает связь противоположных вещей, насколько целостно он способен воспринимать мир. Из этого следует, что чем выше показатель синергии, тем больше подросток проявляет враждебность и подозрительность. Можно предположить, что это происходит из-за не зрелости личности подростка, который уже понимает, что мир состоит из противоположностей, но ему еще сложно гармонично интегрировать их.

Таким образом, можно говорить о том что, самоактуализация оказывает большое влияние на уровень агрессии, поэтому очень важно развивать ее, начиная со школьных годов, проводить соответствующие мероприятия, тренинги, для снижения агрессии и развития самоактуализации у подростков.

Список источников

1. Барских, М.С. Особенности агрессивного поведения подростков / М.С. Барских, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024) / под общ. ред. Л.Р. Халиковой. – Уфа: БГПУ им. м. Акмуллы. – 2024. – С. 129-138.
2. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. / Л. Берковиц. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
3. Зиновьева, Д.В. Проблема диагностики самоактуализации личности в подростковом возрасте / Д.В. Зиновьева, Н.В. Бородина // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 104-3. – С. 36-39.
4. Комиссарова, Е.А. Проблема самоактуализации в подростковом возрасте / Е.А. Комиссарова // Молодой исследователь 2024: сборник статей VI

Международной научно-практической конференции (Пенза, 07 июня 2024 года). – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.). – 2024. – С. 237-239.

5. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: учебное пособие / Б.Р.Мандель. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 350 с.

6. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

7. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 480 с.

8. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон. – М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта издательство, Прогресс, 2006. – 352 с.

9. Bushman, B.J. Solving the Puzzle of Null Violent Media Effects / B.J. Bushman, C.A. Anderson // Psychology of Popular Media. – 2021. – Vol. 12. – № 1. – 9 p.

УДК

Коробчинская Екатерина Александровна¹, Русакова Елена Юрьевна²

^{1,2}Лицей №153, Уфа, Россия

¹ioulk2.0@lidl.ru

²elrus@bk.ru

Автор, ответственный за переписку: Коробчинская Екатерина

Александровна, ioulk2.0@lidl.ru

ЗАВИСИМОСТЬ ВЗГЛЯДА НА БУДУЩЕЕ

СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОТ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА

Аннотация. Статья посвящена зависимости позитивного взгляда на будущее от места жительства. Это ценная информация для родителей школьников и учеников старших классов. Подростковый возраст – это время, когда формируются жизненные ориентиры, основные жизненные ценности и отношение к будущему. В это время старшеклассники начинают строить планы на дальнейшую жизнь, все это тесно связано с социальным,

экономическим и культурным положением, в котором они живут. Позитивное восприятие будущего у подростков это сложный конструкт, на который влияет множество факторов, и место жительства, безусловно, является одним из них. Влияние места жительства может быть как прямым, так и косвенным, затрагивая различные аспекты жизни подростка. В нашем исследовании фокусной группой стали старшеклассники физико-математического лицея и их специфическое восприятие будущего. Предполагалось, что все 100% связывают свое будущее с высшим образованием. Но проведенный опрос показал, что реальность несколько другая.

Ключевые слова: место жительства, подростки, окружение, влияние, социализация, образование, восприятие будущего, поддержка, поступление в вуз, мотивация, конкуренция.

Korobchinskaya Ekaterina Alexandrovna¹, Rusakova Elena Yurievna²

^{1,2}Lyceum No. 153, Ufa, Russia

¹ioulk2.0@lidt.ru

²elrus@bk.ru

Corresponding author: Ekaterina A. Korobchinskaya, ioulk2.0@lidt.ru

THE DEPENDENCE OF THE VIEW OF THE FUTURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS ON THE PLACE OF RESIDENCE OF UFA SCHOOLCHILDREN

Abstract. This article is devoted to the dependence of a positive view of the future on the place of residence. This is valuable information for parents of schoolchildren and high school students. Adolescence is a time when life orientations, basic life values and attitudes towards the future are formed. At this time, high school students begin to make plans for their future lives and prospects, all of which are closely related to the social, economic and cultural situation in which they live. The relevance of this topic: urbanization and migration of young people; psychological health. A positive perception of the future among teenagers is a complex construct that is influenced by many factors, and the place of residence is

certainly one of them. The influence of the place of residence can be both direct and indirect, affecting various aspects of a teenager's life. In our Investigation, the focus group was high school students of the Physics and Mathematics Lyceum and their specific perception of the future. It was assumed that all 100% associate their future with higher education. But the survey showed that the reality is somewhat different.

Keywords: place of living, teenagers, environment, influence, socialization, education, perception of the future, support, admission to university, motivation, competition.

Актуальность выбранной темы: основывалась на современных проблемах социализации молодых людей в рамках урбанизации и миграции выпускников. Цель исследования – выявить особенности восприятия будущего учеников физико-математического лицея, который располагается в центре крупного городского агломерата одного из регионов Российской Федерации, но не столичного. Сегодня растет интерес к изучению влияния на социализацию подростков, быстрой цифровизации общества. Период молодости, с его конфликтами и кризисами остается сложнейшим, и, как ни парадоксально, одним из самых малоизученных. Теории социализации трансформируются вместе с обществом, поэтому сегодня она определяется не столько возрастом, сколько особенностями социальной среды, которую можно разложить на несколько составляющих.

1. Экономические возможности и перспективы:

– городские районы с развитой экономикой: подростки, живущие в таких местах, часто видят больше возможностей для карьерного роста, образования и личного развития. Наличие университетов, технологических компаний, профессиональных фестивалей. Это способствует осознанию взаимосвязи хорошего образования и возможности получить интересную, перспективную и высокооплачиваемую работу в будущем. Вместе с тем, они способны оценить

уровень конкуренции и потенциально высокие требования к работникам, что может вызывать неуверенность в своих способностях силах.

– сельские и плохо развитые регионы: в таких местах экономическая ситуация может быть сложнее, что ограничивает выбор профессии. Отсутствие реальных примеров построения успешной карьеры может формировать пассивное отношение к будущему. Но большинство и не задумываются о будущем: им кажется, что в жизни все легко и просто и не имеют представления, какая на самом деле конкуренция.

2. Доступность образования и ресурсов:

– города с хорошей инфраструктурой: городские подростки, имеют доступ к качественным школам, кружкам, образовательным интенсивам и т.д. Это способствует расширению кругозора школьников, формированию позитивных ожиданий от будущего.

– сельские и отдаленные районы: часто наблюдается нехватка квалифицированных педагогов, современных учебников и маленький выбор дополнительных занятий. Возможности онлайн образования несколько сглаживают ситуацию, но очень часто такие формы являются платными. А поскольку уровень доходов в сельских районах ниже городского, такой вариант нельзя назвать распространенным

3. Социальное окружение и культурная среда:

– динамичные города: В таких местах подростки чаще сталкиваются с разнообразием интересов, целей, культур и возможностей. Это развивает открытость и амбиции.

– однородные сообщества: в таких местах возможно сильнее влияют традиции и стереотипы, которые ограничивают самовыражение и стремление к изменениям. Скорее всего, будет преобладать консервативный взгляд на будущее.

4. Уровень стресса и безопасности:

– благополучные районы: школьники, живущие в безопасных районах с хорошей инфраструктурой, чувствуют себя более защищенными и комфортно.

– неблагополучные районы: школьники, живущие в районах с высокой преступностью и бедностью, нередко испытывают высокий уровень стресса, что негативно влияет на их восприятие будущего.

5. Влияние семьи и социального окружения:

– поддерживающая семья и сильное окружение: независимо от места жительства, поддержка семьи и близкого окружения играет большую роль в формировании позитивного взгляда на будущее. Если семья и друзья верят в потенциал подростка – это может компенсировать негативное влияние неблагоприятного окружения.

– дисфункциональная семья и разобщенное окружение: отсутствие поддержки, конфликты в семье и угнетающая атмосфера, могут подорвать веру подростка в себя и свое будущее (даже в благополучном районе).

Важно отметить:

– индивидуальные различия: восприятие будущего зависит не только от места жительства, но и от множества других факторов: пола, индивидуальные черты характера, уровень самооценки, наличие поддерживающих отношений, интересы и т.д.

– даже подростки, живущие в схожих условиях, могут иметь совершенно разное восприятие своего будущего.

Для понимания восприятия будущего учащихся, получающих углубленное образование по техническому направлению, нами был проведен опрос среди учеников старших классов физико-математического Лицея № 153 города Уфы. Возраст респондентов в диапазоне от 15 до 18 лет.

Данная выборка отличается несколькими параметрами от среднестатистических учащихся старшей школы. Во-первых, чтобы обучаться в специализированном лицее, необходимо пройти отбор и выиграть серьезную конкуренцию. Во-вторых, все лицеисты высокомотивированы на получение знаний и готовы к серьезным учебным нагрузкам. И, наконец, в третьих, предполагается, что большинство определилось с выбором своего профессионального будущего.

Наша гипотеза заключалась в следующем: все учащиеся рассчитывают получить высшее образование, учитывая уровень полученных знаний в лицее, и, соответственно, позитивно воспринимают свое будущее. Так же, предполагалось, что они готовы на переезд в другой город ради успешного получения высшего образования и удачного карьерного старта в Москве или Санкт-Петербурге. Предыдущие исследования, которые проводились в лицее на основе концепции «якорей карьеры» Эдварда Шейна, показывали именно такую картину.

В данном исследовании нами был разработан собственный опросник для выявления позитивности восприятия будущего. Учитывая «нелюбовь» школьников к длинным тестам, мы постарались максимально сократить количество вопросов в нем. В конечном итоге, респондентам было предъявлено 12 вопросов, каждый из которых оценивался от 0 до 4 баллов. Большое количество набранных баллов свидетельствует о связи перспектив получения высшего образования с дальнейшей интересной работой и смене места жительства.

По результатам опроса было выявлено, что большинство респондентов (85,7%) собираются получать высшее образование, и такое же количество респондентов имеют позитивные взгляды на будущее, так как лицей дает хорошую подготовку к поступлению в вузы и является одним из самых лучших в рейтинге RAEX среди инженерных школ. При этом, высказали уверенность в собственных силах лишь 62% опрошенных. Надежду найти после получения образования перспективную работу имеют 76,2%. Эти же респонденты готовы поменять место жительства для получения образования и получения перспективной работы. Тем удивительным для нас стали результаты, которые показывают, что часть респондентов не считают нужным получение высшего образования для получения хорошей работы. При этом, они сохраняют позитивное восприятие своего будущего, рассчитывая применять свои знания в различных проектах на множестве площадок, которые лояльно относятся к отсутствию высшего образования и ориентируются на способности и навыки

работников. Эта же часть респондентов не рассматривает смену места жительства как обязательный фактор удачного трудоустройства.

Таким образом, можно сделать вывод, что место жительства является важным фактором, влияющим на восприятие будущего у подростков. Оно может определять доступность возможностей, ресурсов, социальное окружение и уровень ожиданий. Однако, влияние места жительства не является предопределяющим. Поддержка семьи, круг единомышленников, наличие мотивации и доступа к качественному образованию могут помочь подросткам сформировать позитивное восприятие будущего, независимо от того, где они живут.

Наше исследование показывает, что среди той части выпускников, которая связывает свое будущее с технологическим сектором экономики нашей страны, намечается тенденция отхода от шаблона «обязательности высшего образования», присущего предыдущим поколениям. Семья, как главный агент социализации, по мнению современных философов, уходит в прошлое. Приоритетом молодых людей выступает личный успех и стремление к определенному качеству жизни.

Список источников

1. Демуренко, О.Д. Представление о будущем у студентов с разной социальной идентичностью / О.Д. Демуренко, И.С. Бубнова // Педагогическая перспектива. – 2023. – № 4. – С. 29-35.

2. Модестов, С.Ю. Формирование образа позитивного будущего у молодежи через обучение / С.Ю. Модестов // Mediaобразование. цифровая среда: между позитивом и деструкцией: материалы VIII Международной науч.-практ. конф., Челябинск. – 2024. – С. 29-32.

3. Толстых, Н.Н. Социальная психология развития / Н.Н. Толстых. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 531 с.

УДК 159. 95

Котегова Евгения Викторовна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

*^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, Уфа, Россия*

¹janeiv1986@yandex.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

*Автор, ответственный за переписку: Котегова Евгения Викторовна,
janeiv1986@yandex.ru*

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К КОРРЕКЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается роль произвольного внимания в познавательной деятельности дошкольников и его связь с работой различных функциональных блоков мозга, согласно теории А.Р. Лурия. Описываются нейропсихологические механизмы развития произвольного внимания. Устанавливаются факторы, вызывающие трудности, связанные с нарушением внимания. Подчеркивается эффективность нейропсихологической диагностики для выявления причин невнимательности и организации коррекционно-развивающей работы. Особое внимание уделяется методу замещающего онтогенеза А.В. Семенович как перспективному направлению в развитии и коррекции внимания у детей дошкольного возраста. Устанавливаются основные положения построения коррекционной программы, основанной на методе моторной коррекции и развития межполушарного взаимодействия. Описывается структура нейропсихологического занятия по методу замещающего онтогенеза и определяются упражнения для развития произвольного внимания у детей старшего дошкольного возраста. В заключение делается вывод об эффективности метода замещающего онтогенеза для нормализации процессов

активизации, отбора информации, удержания образов, сохранения сосредоточенности и регуляции деятельности.

Ключевые слова: произвольное внимание, старший дошкольный возраст, три функциональных блока мозга, нейропсихологическая коррекция, принципы построения коррекционной программы.

Kotegova Evgenia Viktorovna¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹janeiv1986@yandex.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

Corresponding author: Kotegova Evgenia Viktorovna,

janeiv1986@yandex.ru

NEUROPSYCHOLOGICAL APPROACH TO CORRECTING VOLUNTARY ATTENTION IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The article considers the role of voluntary attention in the cognitive activity of preschoolers and its connection with the work of various functional blocks of the brain, according to the theory of A.R. Luria. Neuropsychological mechanisms of voluntary attention development are described. Factors causing difficulties associated with attention disorders are established. The effectiveness of neuropsychological diagnostics for identifying the causes of inattention and organizing correctional and developmental work is emphasized. Particular attention is paid to the method of substituting ontogenesis by A.V. Semenovich as a promising direction in the development and correction of attention in preschool children. The main provisions for constructing a correction program based on the method of motor correction and development of interhemispheric interaction are established. The structure of a neuropsychological lesson using the method of substituting ontogenesis is described and exercises for developing voluntary attention in older preschool children are defined. In conclusion, a conclusion is made about the effectiveness of the method of substituting ontogenesis

for normalizing the processes of activation, selection of information, retention of images, maintaining concentration and regulation of activity.

Keywords: voluntary attention, older preschool age, three functional brain units, neuropsychological correction, principles of constructing a correction program.

Одним из главнейших условий продуктивности познавательной деятельности дошкольников непосредственно выступает хорошо развитое произвольное внимание. Мыслительные процессы протекают быстрее и вернее, движения выполняются более аккуратно и четко лишь при сформированном произвольном внимании детей дошкольного возраста. На качественные характеристики памяти дошкольников оказывает влияние развитие свойств произвольного внимания.

Внимание играет важную роль в познании дошкольниками окружающей действительности, во всей его практической деятельности, а также регулирует непосредственно умственную активность. Устойчивое произвольное внимание играет важную роль в познании дошкольниками окружающего мира. Великий русский педагог К.Д. Ушинский считал, что внимание является единственной дверью, через которую внешние воздействия проходят в наше сознание [5]. От того, какое у детей внимание, в большинстве своем зависит его успешность в учебе и работе.

В настоящее время в клиническую практику широко внедрен метод нейропсихологической диагностики. В качестве теоретической основы нейропсихологического метода принята теория системной динамической локализации высших психических функций, а его непосредственной методологической основой является учение о нейропсихологическом синдроме А.Р. Лурия. Дошкольный период развития ребенка является эффективным и благоприятным периодом для применения методов нейропсихологической коррекции, потому что именно в этом возрасте многие структуры головного мозга не успевают еще завершить свое созревание и окончательно не сформированы.

А.Р. Лурия разработал общую структурно-функциональную модель работы мозга и ввел понятие о трех функциональных блоках мозга. Если рассматривать внимание в контексте концепции А.Р. Лурия, то этот процесс обеспечивается структурами всех трех блоков [3].

Первый блок мозга (энергетический) обеспечивает поддержание коры головного мозга в тонусе, в рабочем состоянии, поскольку для осуществления любого процесса, в первую очередь, необходима энергия и регуляции процессов активации. Этот аспект работы первого блока имеет непосредственное отношение к процессам внимания – общего, избирательного и селективного, а также в сознании в целом.

Структуры второго блока мозга (информационного) осуществляют непосредственно работу с самой информацией, которую нужно увидеть, услышать или воспринять каким-то другим способом. Структуры этого блока вносят свой вклад в модальность-специфические формы внимания.

Третий блок мозга (блок регуляции и контроля) управляет четким и правильным ходом деятельности, который не должен протекать хаотично, требует строгого порядка и последовательности.

При дефицитарной работе хотя бы одного из блоков страдает процесс внимания в целом, и в результате ребенок отвлекается, не может сосредоточиться, совершает «глупые» ошибки и т.д.

Можно выделить три основных фактора, вызывающих трудности, связанные с нарушением внимания [2].

Когда структуры первого блока мозга не сформированы, нарушается энергетическая составляющая, что проявляется в повышенной утомляемости и рассеянности детей. Внимание ребенка неустойчиво, он часто отвлекается, не может долго концентрироваться на каком-либо занятии и быстро устает. Нервная система ребенка находится в дефицитном состоянии, и внешние словесные инструкции взрослого не помогают преодолеть этот дефицит.

К возможным причинам недостаточного формирования первого отдела мозга относятся различные патологии, связанные с беременностью и родами, а также заболевания или травмы, перенесенные ребенком на первом году жизни.

Если структура второго блока мозга (информационного) не сформирована, нарушение внимания проявляется в виде невнимания к стимулам определенной модальности. Так, при несформированности затылочной коры нарушается зрительное внимание, а при несформированности височной коры – акустическое. В таких случаях дети хорошо работают со стимулами, воспринимаемыми одним органом чувств, но испытывают трудности с вниманием при восприятии информации другой модальности.

В случае дефицитарной работы структур второго блока нарушается восприятие и обработка информации. Например, ребенку трудно различать похожие значки и формы, находить различия на картинках (зрительная модальность), слушать и понимать инструкции и рассказы (акустическая модальность).

При несформированности структур третьего блока мозга страдает функция программирования и контроля, так как одной из задач этих отделов является подавление реакции на случайные побочные раздражители и поддержание направленного, программированного поведения. В таких случаях, например, ребенок начинает выполнять предложенное задание, но, когда в комнату входит другой человек, или раздаются другие случайные звуки, он тут же прекращает выполнение задания и переключает свое внимание на вошедшего человека или посторонний звук. Следовательно, недостаточная активность структур третьего блока, приводящая к рассеянному вниманию ребенка, является причиной нарушения целенаправленного поведения. Ребенку трудно удерживать внимание на выполнении одной деятельности, задания выполняются непоследовательно, с большим количеством импульсивных ошибок и отвлечений. Для таких детей присутствие взрослого, его руководство будет способствовать лучшему выполнению задания, так как взрослый в

данном случае берет на себя функцию недостаточно сформированных отделов головного мозга, отвечающих за контроль и регуляцию деятельности.

Как можно заметить, нейропсихологический механизм развития внимания основывается на работе трех функциональных блоков мозга, на правильном межполушарном взаимодействии, что указывает на важность системного подхода, направленного на стимуляцию развития и формирование согласованной, скоординированной работы различных мозговых структур. Несмотря на то, что мозг ребенка старшего дошкольного возраста еще формируется, уже могут быть выявлены нарушения. Задача специалиста заключается в том, чтобы своевременно обратить на это внимание и помочь мозгу ребенка найти компенсаторные пути развития, используя нейропсихологический подход.

Нейропсихологическая диагностика способна выявить первопричину трудностей, связанных с невнимательностью ребенка, определить дефицитарный, недостаточно сформированный фактор. На основе диагностических данных можно определить зону ближайшего развития ребенка и организовать коррекционно-развивающую работу, учитывающую как слабые, так и сильные стороны его познавательной деятельности [1].

Среди отечественных техник развития и коррекции внимания представляет интерес направление нейропсихологической коррекции, связанное с теорией «замещающего онтогенеза», предложенной А.В. Семенович и направленной на формирование предпосылок познавательных функций. Коррекционная работа по методу замещающего онтогенеза, проводится в соответствии с выстраиванием трех основных уровней межполушарного взаимодействия. Техника основана на использовании методов моторной коррекции и развития межполушарного взаимодействия, включает в себя следующие основные положения построения коррекционной программы [4]:

Принцип системности. Нейропсихологическая коррекция нацелена не на устранение одного дефекта, а на гармонизацию психического функционирования ребенка в целом.

Принцип опоры на сохранные формы деятельности. Нейропсихологический подход в коррекции предполагает развитие слабых звеньев, опираясь на сильные стороны психики.

Принцип учета индивидуально-личностных особенности ребенка. В программе нейрокоррекции учитываются личностные и эмоциональные особенности ребенка, его семейная обстановка и другие факторы, влияющие на формирование высших психических функций.

Принцип комплексности. Воздействие оказывается комплексно – на эмоциональную, когнитивную и сенсомоторную сферы.

Принцип «от простого к сложному». Все упражнения должны быть представлены ребенку в логической последовательности с соблюдением преемственности.

Суть метода замещающего онтогенеза заключается в сопоставлении уровня развития мозговой организации психических процессов ребенка с основными этапами их формирования. При выявлении отклонений от возрастной нормы производится ретроспективное воспроизведение тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены. Осуществление коррекционного воздействия на сенсомоторный уровень регуляции с учетом закономерностей онтогенетического развития ведет за собой стимуляцию формирования высших психических функций [1].

В программе нейропсихологического сопровождения развития детей по МЗО в каждом занятии с детьми задействовано пять основных блоков:

- дыхательные упражнения и самомассаж;
- глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- упражнения двигательного репертуара;

– познавательные компетентности.

Активизация подкорковых структур головного мозга, поддерживающих тонус мозга, обеспечивается упражнениями из блока дыхательных упражнений и самомассажа. Умение контролировать дыхание, осознанно его регулировать, является предпосылкой формирования произвольной саморегуляции.

Растяжки и двигательные упражнения способствуют развитию психомоторных координаций, базовых межполушарных и подкорково-корковых взаимодействий, которые являются основой всего психического развития.

Согласно заключению А.В. Семенович «ребенок еще раз вместе со специалистом проходит все ключевые этапы его развития, замещая и заполняя адекватными нагрузками пропущенные участки» [4].

Нейропсихологическая коррекция позволяет восстановить и компенсировать нарушенные функции мозга ребенка, в том числе нормализовать такие функции внимания как:

- активизация нужных и торможение ненужных психических и физиологических процессов, непосредственно в текущий момент;
- целенаправленный и последовательный отбор информации, поступающей из вне;
- задержание и сохранение образов конкретного содержания до того момента, пока не будет выполнена задача;
- сохранение продолжительной сосредоточенности и активности на одном и том же предмете или явлении;
- регулирование и управление протеканием деятельности.

Таким образом, занятия по программе нейропсихологической коррекции является для старших дошкольников эффективным методом восстановления естественного хода развития и помощи ему в подготовке к предстоящему обучению в школе. Через освоение управления своим телом и движениями ребенок получает возможность преодолеть неадаптивные особенности своего развития и трудности контроля, научиться регулировать свое внимание,

осуществлять его волевою регуляцией, что способствует его формированию как произвольного.

Список источников

1. Колганова, В.С. Нейропсихологические занятия с детьми / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова. – М.: Айрис-Пресс, 2015. – 416 с.
2. Курдюкова, С.В. Внимание! Внимание! Развиваем внимание / С.В. Курдюкова. – М.: Эксмо, 2019. – 80 с.
3. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А.Р. Лурия. – М.: Академический Проект, 2000. – 512 с.
4. Семенович, А.В. Метод замещающего онтогенеза: сборник нейропсихологических программ / А.В. Семенович. – Сочи: Импульс, 2020. – 160 с.
5. Ушинский, К.Д. О воспитании детей и юношества. Традиции русской гуманистической педагогики / К.Д. Ушинский. – М: Амрита, 2018. – 212 с.

УДК 159. 95

Котегова Евгения Викторовна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹janeiv1986@yandex.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

***Автор, ответственный за переписку: Котегова Евгения Викторовна,
janeiv1986@yandex.ru***

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема развития произвольного внимания у детей старшего дошкольного возраста. Подчеркивается важность целенаправленного формирования произвольного внимания в дошкольном возрасте для обеспечения успешной адаптации к школьному обучению. Определены методики эмпирического исследования, позволяющие определить и количественно измерить уровень сформированности произвольного внимания. В исследовании приняли участие дети в возрасте 6-7 лет, посещающие дошкольные образовательные учреждения. Полученные результаты демонстрируют вариативность развития произвольного внимания среди дошкольников, выявляя группы детей с разным уровнем сформированности данного психического процесса. Полученные данные статистически обработаны с помощью t-критерия Стьюдента. На основе полученных и статистически обработанных результатов исследования даны рекомендации по дальнейшей работе. Определяется возможность использования полученных результатов для разработки развивающей программы, направленной на формирование произвольного внимания у старших дошкольников.

Ключевые слова: произвольное внимание, старшие дошкольники, методики диагностики внимания, уровень развития произвольного внимания.

Kotegova Evgenia Viktorovna¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Aknulla, Ufa, Russia

¹janeiv1986@yandex.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

Corresponding author: Evgenia V. Kotegova, janeiv1986@yandex.ru

A STUDY OF THE VOLUNTARY ATTENTION OF OLDER PRESCHOOLERS

Annotation. The article discusses the current problem of the development of voluntary attention in older preschool children. The importance of purposeful formation of voluntary attention in preschool age is emphasized to ensure successful adaptation to schooling. Empirical research methods have been defined that make it possible to determine and quantify the level of formation of voluntary attention. The study involved children aged 6-7 years who attend preschool educational institutions. The results obtained demonstrate the variability of the development of voluntary attention among preschoolers, identifying groups of children with different levels of formation of this mental process. The data obtained were statistically processed using the Student's t-test. Based on the obtained and statistically processed research results, recommendations for further work are given. The possibility of using the obtained results for the development of an educational program is determined.

Keywords: voluntary attention, older preschoolers, methods of attention diagnostics, level of development of voluntary attention.

В любой предметной деятельности дошкольника произвольное внимание выступает одним из главных психологических условий ее успешности. В старшем дошкольном возрасте у детей происходит скачок физиологического и психологического развития, в результате чего формируется произвольная регуляция и внимание. Неразвитость же познавательной деятельности становится главной причиной проблем школьной неуспеваемости младшего школьника, порождая в дальнейшем «эффект снежного кома» [2].

Анализ понятия «произвольное внимание» в трудах отечественных и зарубежных психологов (С.Л. Рубинштейн [8], Р. С. Немов [6], П.Я. Гальперин [4], Б.Г. Ананьев [1], Л. С. Выготский [3], Т. Рибо [7], Э. Титченер [10]) показал, что внимание – это столь универсальное психологическое свойство, без которого невозможна любая человеческая деятельность, невозможно

осознавать окружающий мир и самого себя, невозможно быть успешным в процессе обучения или труда без управления вниманием.

Мы предприняли возможность провести исследование, целью которого явилось изучение особенностей произвольного внимания старших дошкольников. Поскольку, не являясь врожденным, именно развитое произвольное внимание является одним из главных условий продуктивности познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Выборку составили 30 детей 6-7 лет. На констатирующем этапе экспериментальной работы испытуемые были случайным образом поделены на 2 равные по количеству группы: в группу 1 вошли 9 мальчиков и 6 девочек, в группу 2 – 8 мальчиков и 7 девочек. С целью соблюдения анонимности и удобства обработки полученных количественных показателей каждому из испытуемых был присвоен порядковый номер (код) с 1 по 30 соответственно. Исследование проводилось на базе Центра развития способностей «Скородум», город Уфа.

Подобраны методики диагностики, позволяющие определить и количественно измерить уровень сформированности произвольного внимания старших дошкольников: «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова, «Найди и вычеркни» Т.Д. Марцинковской, «Проставь значки» Р.С. Немова.

Целью использования методики «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова явилась оценка объема внимания ребенка; методика «Найди и вычеркни» Т.Д. Марцинковской позволила определить уровень развития устойчивости внимания; анализ уровня развития переключаемости и распределения внимания проводился посредством методики «Проставь значки» Р.С. Немова.

Для обработки результатов исследования применялся статистический метод: *t*-критерий Стьюдента, предназначенного для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Процедура обработки данных осуществлялась с помощью пакета MS Excel.

Результаты оценки развития объем внимания представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объем внимания детей 6–7 лет (n=30)

<i>Уровень развития</i>	<i>Группа 1 (n=15)</i>		<i>Группа 2 (n=15)</i>	
	<i>Кол-во детей</i>	<i>%</i>	<i>Кол-во детей</i>	<i>%</i>
Очень высокий, 10 баллов	-	-	1	6,7
Высокий, 8-9 баллов	2	13,3	2	13,3
Средний, 6-7 баллов	8	53,3	7	46,7
Низкий, 4-5 баллов	5	33,3	5	33,3
Очень низкий, 0-3 балла			-	-

В первой группе обследуемых отсутствуют дети, имеющие очень высокий и очень низкий уровень объема произвольного внимания. Во второй группе также отсутствуют дети с очень низким объемом произвольного внимания и 1 обследуемый (6,7%) имеет очень высокий уровень развития объема произвольного внимания.

По 5 обследуемых (33,3%) в каждой из групп имеет низкий уровень развития произвольного объема внимания. Внимание таких детей характеризуется слабым развитием кратковременного запоминания, дети не способны долгое время находится в условиях повышенного внимания.

Количество детей с высоким уровнем развития объема произвольного внимания также одинаково и составляет 2 человека в каждой группе (13,3%). Эти дети долгое время способны находится в сфере повышенного внимания, у них хорошо развита кратковременная память.

Количество обследуемых со средним уровнем развития объема произвольного внимания на констатирующем этапе исследования отличается незначительно и составляет 8 человек (53,3%) в первой группе и 7 человек (46,7%) во второй группе.

Результаты оценки развития устойчивости внимания представлены в таблице 2.

Таблица 2

Устойчивость внимания детей 6–7 лет (n=30)

Уровень развития	Группа 1 (n=15)		Группа 2 (n=15)	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Очень высокий, 10 баллов	-	-	-	-
Высокий, 8-9 баллов	2	13,3	4	26,7
Средний, 6-7 баллов	6	40,0	5	33,3
Низкий, 4-5 баллов	6	40,0	6	40,0
Очень низкий, 0-3 балла	1	6,7	-	-

Большинство обследуемых из совокупной выборки имеют очень низкий и низкий уровни развития устойчивости внимания, количество детей с низким уровнем развития в каждой из групп одинаково и составило по 6 человек (40%). Замечено, что данные испытуемые склонны к импульсивности, при наличии раздражителей не способны сосредоточиться на объекте в течение необходимого для выполнения задачи времени.

В первой группе на констатирующем этапе исследования выявлено 6 человек (40%) со средним уровнем развития устойчивости внимания, во второй группе таких детей 5 (33,3%). При выполнении любого вида деятельности таких детей можно охарактеризовать как среднеуспешные.

Высокий уровень развития устойчивости внимания имеют 2 обследуемых (13,3%) в первой группе и 4 (26,6%) обследуемых во второй группе. Эти дети способны в течение долгого времени сохранять внимание на определенном объекте, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Очень высокий уровень развития устойчивости произвольного внимания не зарегистрирован ни у одного из обследуемых.

Результаты оценки развития переключаемости и распределения внимания представлены в таблице 3.

Таблица 3

Переключаемость и распределение внимания детей 6–7 лет (n=30)

<i>Уровень развития</i>	<i>Группа 1 (n=15)</i>		<i>Группа 2 (n=15)</i>	
	<i>Кол-во детей</i>	<i>%</i>	<i>Кол-во детей</i>	<i>%</i>
Очень высокий, 10 баллов	-	-	-	-
Высокий, 8-9 баллов	1	6,7	3	20,0
Средний, 6-7 баллов	5	33,3	5	33,3
Низкий, 4-5 баллов	9	60,0	7	46,7
Очень низкий, 0-3 балла	-	-	-	-

Большинство детей имеют низкий уровень переключения и распределения произвольного внимания: 9 человек (60%) в первой группе и 7 человек (46,7%) во второй группе. Отмечено, что данные испытуемые отличаются большими затратами времени на перевод внимания с одного вида деятельности на другой.

Средний уровень развития переключаемости и распределения внимания имеют 5 детей (33,3%) в каждой из групп. Они способны рассредоточивать внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.

Высокой способностью переключать и распределять внимание характеризуются 1 обследуемый (6,7%) в первой группе и 3 обследуемых (20%) во второй группе. Они отличаются большой скоростью перевода внимания с одного объекта на другой.

Таким образом, высокий уровень развития произвольного внимания имеют 13,3% детей в первой группе и 20% во второй, средний уровень развития имеют 33,3% детей в первой группе и 40% – во второй. В общей выборке испытуемых преобладает низкий уровень развития произвольного внимания (53,3% в первой группе и 40% во второй группе). Для данных испытуемых характерно слабое развитие всех свойств внимания. Они не могут долгое время сосредотачиваться на объектах, их поле внимания ограничено, они не способны одновременно совершать несколько действий и следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из поля зрения.

Полученные данные были обработаны с помощью с помощью t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0.05$. В результате обработки информации получены результаты, указывающие на то, что выборки по уровню признаков, таких как развитие объема произвольного внимания, развитие устойчивости произвольного внимания, развитие переключаемости, распределения произвольного внимания, статистически достоверно не отличаются.

В результате статистического анализа данных, можно говорить об отсутствии отличий между группами по всем рассматриваемым показателям на этапе первичной диагностики. Таким образом, на последующих этапах эксперимента группы могут рассматриваться в сравнении, так как различия между ними не являются статистически значимыми.

Такие свойства внимания как объем, устойчивость, переключаемость и распределение у большинства детей данной выборки не соответствуют возрастной норме развития. Будет продолжена работа с детьми, составляющими выборку исследования, поскольку, на основе полученных результатов, прослеживается необходимость проведения программы по развитию произвольного внимания детей старшего дошкольного возраста.

Список источников

1. Ананьев, Б.Г. Воспитание внимания / Б.Г. Ананьев. – М.: Лениздат, 2016. – 251 с.
2. Белошистая, Н.В. О преемственности между дошкольным и начальным звеньями системы образования / Н.В. Белошистая // Вопросы психологии. – 2008. – № 6. – С. 39-46.
3. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Наука, 2000. – 122 с.
4. Гальперин, П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая. – М.: Издательство Московского университета, 2015. – 34 с.
5. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 683 с.

6. Немов, Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
7. Рибо, Т. Психология внимания / Т. Рибо; пер. А. Цомакион. – СПб: Типография товарищества Общественная польза, 1897. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103979> (дата обращения 14.02.2025)
8. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
9. Семаго, Н.Я. Диагностический альбом для исследования особенностей познавательной деятельности. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 66 с.
10. Титченер, Э.Б. Внимание. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М: МГУ, 1976. – С. 26-49.
11. Яковлев, В.Б. Статистика. Расчеты в Microsoft Excel: учебник для вузов / В.Б. Яковлев. М: Юрайт, 2025. – 353 с.

УДК-159.9

Красина Анастасия Игоревна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹gruppabu@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9513-6360>

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

***Автор, ответственный за переписку: Красина Анастасия Игоревна,
gruppabu@mail.ru***

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления выгорания у офисных сотрудников. В теоретической части представлен обзор основных понятий и особенностей, относящийся к деятельности офисных сотрудников, трудностей восприятия мира и работы под призмой усталости и

состояния выгорания. Рассматривается состояние и его прогрессивность в заболеваниях, при расстройствах и проявления снижения работоспособности. Профессиональное выгорание стало одной из наиболее актуальных проблем в сфере трудовой деятельности, особенно среди офисных сотрудников банков. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты, связанные с профессиональным выгоранием, стрессом, невротическими расстройствами и обострением заболеваний у работников банковского сектора. Исследования показывают, что профессиональное выгорание может проявляться через эмоциональное истощение, цинизм и снижение эффективности, что в свою очередь негативно сказывается на работе организаций. В статье также рассматриваются рекомендации по предотвращению выгорания, включая создание поддерживающей рабочей среды, обучение управлению стрессом и внедрение программ психологической поддержки. Учитывая растущую значимость данной проблемы, статья подчеркивает необходимость комплексного подхода к ее решению для повышения качества жизни сотрудников и эффективности работы организаций. Проанализирована статистика развития и прогрессирования у офисных сотрудников расстройств и предложены рекомендации для снижения уровня профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; стресс; невротическое расстройство; обострение заболеваний; снижение работоспособности; трудовая деятельность; профессиональное выгорание; офисные сотрудники; психологическое истощение.

Krasina Anastasia Igorevna¹, Ianisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia.

¹gruppabu@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-9513-6360>

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Author responsible for correspondence: Krasina Anastasia Igorevna,
gruppabu@mail.ru

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT IN OFFICE EMPLOYEES

Abstract. The article discusses the features of burnout in office employees. The theoretical part provides an overview of the main concepts and features related to the activities of office employees, difficulties in perceiving the world and work through the prism of fatigue and burnout. The condition and its progressiveness in diseases, disorders and manifestations of decreased performance are considered. Professional burnout has become one of the most pressing problems in the field of labor activity, especially among office employees of banks. This article discusses the key aspects associated with professional burnout, stress, neurotic disorders and exacerbation of diseases in employees of the banking sector. Research shows that professional burnout can manifest itself through emotional exhaustion, cynicism and decreased efficiency, which in turn negatively affects the work of organizations. The article also discusses recommendations for preventing burnout, including creating a supportive work environment, stress management training and the implementation of psychological support programs. Given the growing importance of this problem, the article emphasizes the need for an integrated approach to solving it to improve the quality of life of employees and the efficiency of organizations. The statistics of development and progression of disorders in office workers are analyzed and recommendations for reducing the level of professional burnout are proposed.

Keywords: professional burnout; stress; neurotic disorder; exacerbation of diseases; decreased performance; work activity; professional burnout; office workers; psychological exhaustion.

Профессиональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и психологического истощения, возникающее в результате продолжительного стресса на рабочем месте. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2025 году ожидается рост числа случаев, связанных с психическими расстройствами, в том числе профессиональным

выгоранием. Эта проблема особенно актуальна для офисных сотрудников, которые часто сталкиваются с высокими требованиями и низким уровнем поддержки. Профессиональное выгорание определяется как состояние эмоционального, физического и психического истощения, вызванное длительным стрессом на рабочем месте. В условиях современного банковского сектора, где сотрудники подвержены постоянному давлению, проблема профессионального выгорания становится особенно актуальной. По данным ВОЗ, к 2025 году ожидается увеличение случаев профессионального выгорания среди работников различных профессий, что требует внимания со стороны работодателей и специалистов в области психического здоровья.

Стресс на рабочем месте может проявляться в различных формах, включая эмоциональное выгорание, депрессию и тревожные расстройства. Согласно исследованиям, около 60% офисных работников испытывают симптомы профессионального выгорания, что связано с увеличением нагрузки, нехваткой времени и недостаточной поддержкой со стороны руководства.

Профессиональное выгорание часто связано с невротическими расстройствами, которые могут проявляться через тревогу, депрессию и другие недуги и психосоматику. Это состояние может привести к обострению хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие. Статистика показывает, что офисные сотрудники в два раза чаще обращаются за медицинской помощью по сравнению с работниками других профессий. В связи с данными по застрахованным сотрудникам, можно убедиться в этом, так как во всех крупных банках России есть добровольное медицинское страхование от работодателя. Отсюда можно сделать вывод, что застраховать сотрудника по медицинской части это рентабельно [1]. Из-за данных проблем со здоровьем возникает снижение работоспособность сотрудника. Если сотрудник проигнорировал свое внутреннее состояние, то прогрессирует одно из наиболее заметных последствий – профессиональное выгорание. Офисные сотрудники, страдающие от выгорания, часто демонстрируют низкую продуктивность, что отрицательно сказывается на их

карьерном росте и общем состоянии здоровья. По данным исследований, 40% работников теряют более 20% своей продуктивности из-за стресса и выгорания. Это не только негативно сказывается на индивидуальных результатах труда, но и приводит к экономическим потерям для организаций.

Нередко сотрудники оказываются не готовыми к такой психологической нагрузке и общению с уже «перегоревшими» коллегами. Цель данного исследования – выявление основных причин выгорания у офисных сотрудников, а также предотвращение расстройств, таких как тревожные и депрессивные, так-как они могут влиять на работоспособность, психическое здоровье и общее благополучие сотрудников, поэтому их изучение и понимание являются ключевыми аспектами.

Рассмотрен психодинамический подход, основанный на идеях З. Фрейда. Этот подход сосредоточен на изучении подсознательных конфликтов, стрессов и оборонительных механизмов, которые могут привести к развитию симптомов выгорания у сотрудников [6]. Когнитивно-поведенческий подход: этот подход акцентируется на исследовании негативных мыслей, убеждений и поведенческих шаблонов, которые могут быть связаны с различными расстройствами [3]. Изучение и изменение таких когнитивных и поведенческих образцов может помочь справиться с первыми симптомами. Теория стресса: согласно этой теории, выгорание и расстройства могут возникать в результате недостаточного совладания с трудностями и стрессорами в рабочей среде. Изучение триггерных факторов и разработка стратегий управления своим состоянием важны для предотвращения выгорания и иных расстройств. Социально-психологический подход: этот подход фокусируется на влиянии социальной среды, организационной культуры и межличностных отношений на проявление симптомов у сотрудников [5]. Изучение этих аспектов позволяет выявить факторы, способствующие возникновению выгоранию, развитию расстройств, тревожности и предложить меры по их предотвращению.

Рассмотрим профессиональное выгорание у офисных сотрудников. Вызвано оно, может быть, различными факторами, вот некоторые из основных проблем, с которыми сотрудники могут столкнуться из-за этого:

1. Усталость и перегрузка работой: постоянное давление из-за сроков по рабочим задачам, присутствие планов, большой объем работы, необходимость выполнения множества задач одновременно и соблюдение жестких сроков, нехватка времени на себя и своих ресурсов могут вызывать расстройство (любого вида, что в дальнейшем приводит к выгоранию) у сотрудников [2].

2. Монотонность и рутина: повторяющиеся задачи и однообразная рабочая среда могут привести к утомлению и потере интереса к работе.

3. Межличностные конфликты: непонимание, конфликты и негативное общение с коллегами (выгорание коллег) или начальством могут увеличить напряжение и вызвать негативное состояние.

4. Недостаток возможности для отдыха и релаксации: отсутствие перерывов, недостаток времени для отдыха и недостаточное внимание к физическому и психическому здоровью могут негативно сказаться на благополучии сотрудников, чаще всего сидячий образ жизни приводит к остеохондрозу или проблемам с позвоночником, сутулости и передавливанию сосудов для хорошего кровообращения, является следствием постоянных головных болях и ломоте в теле.

5. Неопределенность и неясность ожиданий: отсутствие четких целей, неопределенные задачи и неясность в ожиданиях могут вызвать тревогу и беспокойство у сотрудников. Ограниченная возможность влиять на свою работу и принимать решения также способствует развитию выгорания. Работники с низким уровнем автономии чаще испытывают стресс и недовольство своей работой.

Таким образом, осознанный подход к работе, подготовка себя к факторам, которые могут повлиять на выгорание сотрудника является одной из

распространённых и важных тем 21 века, где каждый третий человек является офисным сотрудником.

Методы и организация исследования.

База и участники. Эмпирическое исследование проводилось на базе Банка ПАО ВТБ в г. Москва, оказывающего услуги по всей России и зарубежом. В исследовании приняли участие 65 сотрудников в возрасте 18-60 лет с различными должностями и стажем. Среди сотрудников были и мужчины, и женщины, так как выгорание проявляется не зависимо от пола. В выборку вошли преимущественно женщины (68%, $n = 34$) и мужчины (32%). Возраст сотрудников – от 18 до 60 лет (средний возраст 39 лет). Продолжительность в сфере офисной работы варьировался от 1 года до более 30 лет.

Для сбора данных о состоянии сотрудников и их отношении к своей работе и состоянию использовался комплекс психодиагностических методик: Опросник удовлетворенности от работы И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева; Опросник профессионального выгорания Маслач, MBI [4].

Опрашивание проводилось индивидуально с каждым сотрудником, проводился инструктаж прохождения опроса, учитывалось индивидуальное состояние на момент опроса. Участники заполняли бланки методик анонимно, дав предварительное информированное согласие на использование данных в обобщенном виде. Психодиагностика занимала около часа до полутора часов на одного испытуемого (с перерывами). После сбора данных проводился количественный анализ: вычисление первичных баллов, перевод в стандартные оценки согласно инструкциям методик, статистическое сравнение средних значений с нормативными данными (при наличии таковых для соответствующих методик), а также корреляционный анализ между показателями различных методик для выявления взаимосвязей.

Результаты исследования и их интерпретация

Выгорание сотрудников и эмоциональное истощение. У большинства сотрудников отмечена высокая эмоциональное истощение 63% и деперсонализация 21%. Редукция профессиональных достижений – у 16%. В

целом преобладает зависимость от работы в отношении обязательств денежной необходимости, без корреляции в отношении карьерного роста и развития в профессиональной сфере деятельности.

Профессиональное выгорание. Психоэмоциональное истощение у большинства испытуемых. Для сотрудников это проявляется как процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми, это часто встречающийся аспект. У остальных было выявлено личностное отдаление, что проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим. Однако большинство продолжают работать, не смотря на снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере [7]. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе.

Обсуждение и выводы. Таким образом, большинство сотрудников имеют профессиональное выгорание, не обращаются к специалистам за помощью, не используют методики для расслабления нервной системы и снятия психологической нагрузки, не меняют сферу деятельности и избегают помощи специалистов. В первую очередь осознание перенапряжения и полноценное ощущение своего состояния дает оценку здоровья и состояния сотрудника, для более конкретного решения данной проблематики.

Практические рекомендации. Профессиональное выгорание является серьезной проблемой для офисных сотрудников банков, которая требует комплексного подхода к решению и разработки индивидуальной терапии. Учитывая статистику развития заболеваний и влияние стресса на здоровье работников, важно принимать меры для снижения уровня эмоциональной нагрузки. Применение предложенных рекомендаций поможет создать более

здоровую рабочую атмосферу и повысить общую эффективность офисных сотрудников.

Список источников

1. Берглунд, П. Распространенность в течение жизни и распределение по возрасту начала расстройств DSM-IV в репликации Национального исследования коморбидности: сравнительное исследование / П. Берглунд, Р. Кесслер [и др.]. – Москва: Российская Академия наук институт психологии, 2019. – 34 с.
2. Баксанский, О.Е. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) / О.Е. Баксанский, О.Г. Сафоничева. // Вестник новых медицинских технологий. – 2021. – Т. 28. – № 2. – С. 45-57.
3. Змановская, Е.В. Современный психоанализ. Теория и практика: книга / Е.В. Змановская – Санкт-Петербург, 2013. – 312 с.
4. Лозинская, Е.И. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВІ). Методические рекомендации / Е.И. Лозинская, Н.Б. Лутова, В.Д. Вид. – НИПНИ им. Бехтерева, 2007. – 17 с.
5. Семяшкина, Я.Е. Профессиональное выгорание специалистов по работе с молодежью / Я.Е. Семяшкина // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: материалы III Всерос. науч.-практ. конф., Евпатория, 11-12 дек. 2020 г. – Симферополь. – 2021. – С. 143-147.
6. Фрейд, З. Общая теория неврозов: введение в психоанализ / З. Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой. – М: АСТ, 2010. – 256 с.
7. Чердымова, Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, 2019. – 124 с.

159.9

Кузнецова Татьяна Александровна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}*«Башкирский государственный университет им. М. Акмуллы», Уфа,*

Россия

¹ *t9684889989@gmail.com*

² *yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Автор, ответственный за переписку: Татьяна Александровна

Кузнецова, t9684889989@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. Данное исследование посвящено изучению феномена профессионального выгорания среди медицинских работников многопрофильного лечебно-профилактического учреждения. Профессиональное выгорание – это явление, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Авторами проведено исследование медицинских работников городской больницы в количестве 115 человек. В статье представлены результаты исследования стрессоустойчивости. Выполнена диагностика уровня профессионального выгорания у данной категории специалистов. На основе полученных результатов удалось определить наличие профессионального выгорания и вероятность его возникновения. Результаты исследования помогут разработать комплекс мероприятий, направленных на профилактику и снижение уровня выгорания среди медицинского персонала. Это в свою очередь повысит качество медицинской помощи и улучшит условия труда в многопрофильном лечебно-профилактическом учреждении.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медицинский работник, стресс, стрессоустойчивость, психический, усталость, эмоциональный, учреждение.

Kuznetsova Tatjana Aleksandrovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2} *Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,*

Russia

¹ t9684889989@gmail.com

² yanisova-rita@yandex.ru

The author responsible for the correspondence: Tatjana Aleksandrovna

Kuznetsov, t9684889989@gmail.com

A STUDY OF PROFESSIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS IN A MULTIDISCIPLINARY MEDICAL AND PREVENTIVE INSTITUTION

Annotation. This study is devoted to the study of the phenomenon of professional burnout among medical workers of a multidisciplinary medical and preventive institution. Professional burnout is a phenomenon that develops against the background of chronic stress and leads to the depletion of emotional, energy and personal resources of a specialist. The authors conducted a study of the medical staff of the city hospital in the number of 115 people. The article presents the results of a stress tolerance study. Performed diagnostics of the level of professional burnout in this category of specialists. Based on the results obtained, it was possible to determine the presence of professional burnout and the likelihood of its occurrence. The results of the study will help develop a set of measures aimed at preventing and reducing burnout among medical personnel. This, in turn, will improve the quality of medical care and improve working conditions in a multidisciplinary medical and preventive institution.

Keywords: professional burnout, medical worker, stress, stress tolerance, mental, fatigue, emotional, institution.

Постоянное повышение качества и доступности медицинской помощи является одним из актуальных направлений развития здравоохранения в Российской Федерации. Осуществление этой цели невозможно без слаженного функционирования всех звеньев системы. Известно, что качество медицинской помощи напрямую зависит от эффективности работы врачей и среднего медицинского персонала. По данным Минтруда и Минздрава Республики Башкортостан на 2024 год в Башкирии образовался серьёзный дефицит врачей

[10]. Проблема связана, в частности и с профессиональным выгоранием. Ежедневно в своей практике медицинские работники разных специальностей, работающие в лечебно-профилактическом учреждении, встречаются с многочисленными проблемами своих пациентов, с их эмоциональными родственниками, с регулярными жалобами, с большими нагрузками на участках [4]. Определенный вклад в развитие профессионального выгорания вносят множество бюрократических задач, которые должны выполнять медработники [8]. Профессиональная деятельность медицинских работников эмоционально насыщена и поэтому им приходится самостоятельно устанавливать эмоциональные защитные барьеры от эмоционального перенапряжения [7]. Это не всегда оказывается эффективным и приводит к эмоциональному выгоранию. Развитие профессионального выгорания может негативно отражаться на самочувствии медицинского работника, на качестве оказания им помощи, на взаимодействии с пациентами и коллегами [2]. Поэтому исследование профессионального выгорания медицинских работников и стрессоустойчивости у медицинских работников многопрофильного лечебно-профилактического учреждения является актуальным вопросом.

Нами проведено исследование на базе городской больницы г. Уфа Республики Башкортостан, в котором принимали участие 115 медицинских работников лечебно-профилактического учреждения.

В диагностике принимали участие медицинские работники разных возрастов: 20% были в возрасте от 21 до 30 лет, 19,1% – от 31 до 40 лет, 29,6% – от 41 до 50 лет, 27,8% – от 51 до 60 лет, и 3,5% – от 61 до 64 лет. Из них основную массу составили женщины (94,8%).

В исследовании принимали участие врачи общего, узкого и диагностического профиля, а также средний медицинский персонал. Основную массу опрошиваемых (64,3%) составили средний медицинский персонал (фельдшер, медсестра), затем специалисты узкого профиля (кардиолог, гастроэнтеролог, гинеколог, пульмонолог, хирург, онколог и т.д.) – 17,4%. Доля участников, представляющих диагностический профиль, составила 10,4%, а

специалисты общего профиля – 7,9 %. При этом часть всех опрошенных (33%) работают в условиях стационара, включая дневной стационар.

Мы установили, что 25,2% респондентов совмещают работу в других медицинских организациях. Руководящие позиции занимают 18,3% участников опроса. Образование высшего уровня имеют 26,1% респондентов.

Исследование уровня профессионального выгорания и стрессоустойчивости медицинских работников было проведено при помощи методик: «Опросник на определение уровня психического выгорания (MBI)» (К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) [3], «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В.Бойко) [1], «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) [9].

Результаты методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) показали следующее: высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 20,9% респондентов, уровень выше среднего выявлен у 53,9% опрошенных, средний уровень – у 16,5%, ниже среднего – у 8,7%. Таким образом, треть опрошенных обладает высокой степенью стрессоустойчивости, они легко адаптируются к изменениям и успешно управляют эмоциями даже в сложных обстоятельствах.

Большинство опрошенных справляются со стрессовыми ситуациями достаточно хорошо, но иногда испытывает трудности. В целом они способны контролировать эмоции и принимать решения в сложных ситуациях, однако возможны периоды эмоциональной нестабильности.

Результаты методики «Опросник на определение уровня психического выгорания (MBI)» (К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) показали, что высокий уровень психического выгорания выявлен у 25,2% респондентов, средний уровень наблюдается у 60,9%, тогда как низкий уровень зафиксирован лишь у 13,9%.

Медицинские работники с высоким уровнем психического выгорания чувствуют себя физически и эмоционально опустошенными, уставшими от работы, что сопровождается постоянной усталостью, отсутствием энергии и

мотивацией, они могут испытывать раздражение, гнев или апатию к своей работе, возможно циничное отношение к своей работе и клиентам/пациентам. В следствии этого медицинский работник начинает сомневаться в своей профессиональной компетентности и ценности своего труда. Чувство неудовлетворенности работой нарастает, и медработник воспринимает свои достижения как незначительные или неудачные.

Медицинские работники со средним уровнем психического выгорания периодически сталкиваются с чувством усталости и эмоционального напряжения, но эти ощущения не являются постоянными и управляемыми. Уровень мотивации колеблется, но человек еще способен справляться с рабочими обязанностями. Иногда у них возникает чувство отстраненности или цинизма, особенно после тяжелых рабочих дней, однако такие проявления временные и не влияют существенно на общее отношение к работе. Сомнения в собственной компетенции если и возникают, то они не становятся доминирующими.

У медицинских работников с низким уровнем психического выгорания признаки выгорания минимальны или отсутствуют вовсе, эмоциональный ресурс сохраняется на высоком уровне. Работник редко ощущает усталость или эмоциональную перегрузку, сохраняет интерес к своей деятельности и способен поддерживать позитивный настрой, сохраняет уважение и внимание к своим профессиональным обязанностям и коллегам. Отношения с окружающими остаются теплыми и конструктивными. У медицинских работников с низким уровнем психического выгорания сохраняется уверенность в своих профессиональных способностях и достигнутых результатах. Индивид гордится своей работой и видит её значимость для организации и общества [5].

По методике диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко, шкала «Напряжение» оценивает начальные признаки эмоционального выгорания, которые проявляются в повышенном напряжении и тревожности [1]. Результаты проведенной диагностики указывают на то, что у большинства

опрошенных (59,1%) симптомы эмоционального выгорания практически отсутствуют. Респонденты в основном сохраняют позитивное отношение к работе, у них нет явных признаков хронической усталости или тревоги, связанных с профессиональными обязанностями. Их работоспособность и мотивация находятся на нормальном уровне. У 26,1% респондентов симптомы эмоционального выгорания начинают проявляться, но они ещё не достигли критической точки, их время от времени беспокоят повышенная тревожность, раздражительность и утомляемость, но пока эти состояния обратимы и могут контролироваться. У 14,8% респондентов выявлены устойчивые признаки эмоционального напряжения, они постоянно ощущают психологический дискомфорт, связанный с работой, что может приводить к ухудшению общего самочувствия и снижению работоспособности. Данные респонденты уже находятся в состоянии хронического стресса, который негативно влияет на их физическое и эмоциональное здоровье.

Шкала «Резистенция» в методике диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко оценивает степень сопротивления индивидуума воздействию факторов, вызывающих эмоциональное выгорание. Результаты показали, что 32,2% опрошенных сохраняют высокий уровень мотивации и энтузиазма относительно своей работы, они продолжают проявлять активность и заинтересованность в выполнении профессиональных обязанностей, у них нет заметных признаков снижения производительности или стремления уклоняться от работы.

У 39,1% опрошенных наблюдаются первые признаки снижения резистенции. Медицинские работники начинают замечать, что выполнение профессиональных обязанностей требует больше усилий, чем раньше, у них периодически возникает желание избегать определенных аспектов трудовой деятельности, однако эти изменения еще не стали постоянными и могут быть обратимыми при своевременной коррекции.

У 28,7% респондентов наблюдается значительное снижение активности и интереса к работе, производительности труда, равнодушие к профессиональным обязанностям.

Шкала «Истощение» в методике диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко измеряет степень физического и эмоционального истощения, которое является результатом длительного воздействия стрессовых факторов.

Результаты свидетельствуют о том, что 53,9% респондентов чувствуют себя энергичными и полными сил. У данной группы физическая и эмоциональная усталость минимальна, и они способны легко восстанавливаться после напряженного рабочего дня.

У 23,5% участвовавших в диагностике наблюдаются первые признаки физического и эмоционального истощения. Усталость проявляется чаще, но она еще не стала постоянным состоянием. Люди могут заметить, что работа требует больше усилий, чем раньше, и восстановление после рабочего дня занимает больше времени. Если вовремя обратить внимание на эти сигналы и принять меры, процесс выгорания можно остановить.

Серьезные признаки физической и эмоциональной усталости наблюдаются у 22,6% опрошенных. Постоянная работа в условиях стресса привела к значительному снижению жизненной энергии и мотивации, они испытывают постоянное чувство усталости, апатии и безразличия к работе и жизни в целом. Их организм работает на пределе возможностей, что может привести к различным заболеваниям.

Вывод. Для большинства принимавших участие в опросе медицинских работников характерен достаточный уровень стрессоустойчивости. Анализ уровня профессионального выгорания указывает на то, что 22,0% медицинских работников имеют сформированные признаки профессионального выгорания, у 29,6% медицинских работников наблюдаются признаки развития профессионального выгорания, и у 48,4% опрошенных не наблюдаются признаки профессионального выгорания. Полученные результаты позволили оценить риск развития профессионального выгорания и будут направлены на

принятие соответствующих профилактических мер для поддержания психоэмоционального здоровья медицинских работников многопрофильного лечебно-профилактического учреждения.

Список источников

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Боровикова, С.А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / С.А. Боровикова, О.А. Водолазкова. – СПб.: Издательство СПб. ун-та, 2010. – 151 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 299 с.
4. Калмыкова, О.Ю. Профилактика профессионального стресса в организации: учеб. пособие / О.Ю. Калмыкова, Д.Б. Штрикова. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2012. – 185 с.
5. Колдубовская, Т.Б. Особенности проявления признаков эмоционального выгорания у врачей. Институт социологии РАН / Т.Б. Колдубовская // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 75-80.
6. Орел, В.Е. Исследование феномена «психического выгорания» в отечественной и зарубежной психологии / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – 2016. – № 4. – С. 70-97.
7. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2007. – 224 с.
8. Сорокин, Г.А. Профессиональное выгорание и рабочая нагрузка врачей / Г.А.Сорокин, В.Л.Суслов, Е.В. Яковлев // Российский семейный врач. – 2018. – Т. 22. – № 2. – С. 52-54.
9. Фетискин, Н.П. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт социологии РАН, 2012. – 362 с.
10. Официальный сайт Министерство труда Республики Башкортостан

[Электронный ресурс] Режим доступа: <https://health.bashkortostan.ru/>

УДК 616-008.61

Кулагина Юлия Александровна¹, Бондаренко Геннадий Викторович².

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы, Уфа, Россия.

¹ivanchucha@yandex.ru.

²Bond-gennadij@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Кулагина Юлия Александровна
ivanchucha@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СДВГ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности матерей воспитывающих детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Объяснено понятие СДВГ. Какие факторы могут влиять на сам синдром. Как эмоциональное состояние матери влияет на воспитание ребенка с СДВГ. Выделены типы матерей. Показано, как эмоциональное состояние матери влияет на процессы воспитания и формирования личности ребенка. Как важно маме иметь внутреннюю опору и стабильность для того, чтобы воспитывать нейротипичного ребенка. Данная статья лишь предисловие к большому исследованию.

Ключевые слова: психология, психологические особенности, СДВГ, материнство, особенные матери, типы, воспитание, стресс, эмоциональное состояние, нейротипичия.

Kulagina Julia Alexandrovna¹, Bondarenko Gennady Viktorovich².

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia,

¹ivanchucha@yandex.ru.

²Bond-gennadij@yandex.ru

The author responsible for the correspondence Kulagina Julia

Alexandrovna ivanchucha@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH ADHD

Abstract. The article examines the psychological characteristics of mothers raising children with attention deficit hyperactivity disorder. The concept of ADHD is explained. What factors can influence the syndrome itself? How the emotional state of a mother affects the upbringing of a child with ADHD. The types of mothers are highlighted. It is shown how the emotional state of the mother affects the processes of upbringing and personality formation of the child. How important it is for a mother to have inner support and stability in order to raise a neuro-excellent child. This article is just a preface to a large study.

Keywords: psychology, psychological characteristics, ADHD, motherhood, special mothers, types, upbringing, stress, emotional state, neurodifference.

Мир не стоит на месте, от прогресса мы получаем много нового в области изучения психологии. С каждым годом интерес к изучению мозга человека и бессознательное только растёт. Заведующая лабораторией нейрофизиологии Института физиологии НАН Беларуси, кандидат биологических наук Светлана Пашкевич утверждает, что к настоящему времени мозг «даже на 10% не изучен» [1].

При этом анатомически (строение) мозг изучен на 100%, гистологически (клеточный состав) – тоже на 100%, а биохимический (химический состав) – на 98%.

Человеческое бессознательное изучено не полностью, но современные нейропсихологи и психоаналитики проводят многочисленные исследования с целью расшифровки уже известных и новых его функций.

Исследования проводятся ежедневно в разных уголках мира и это способствует появлению новых инструментов психодиагностики, что позволяет

проводить более качественные исследования и разрабатывать новые методики помощи.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – это психофизиологическая особенность развития человека, которая может влиять на функционирование мозга ребенка. Связь между мозгом и СДВГ отражается в следующих нескольких аспектах:

Структурные изменения в мозге: исследования показывают, что у детей с СДВГ могут наблюдаться отличия в структуре некоторых областей мозга, таких как префронтальная кора, которая отвечает за управление вниманием, планирование и самоконтроль. Также могут быть изменения в объемах определенных участков мозга, таких как базальные ганглии и мозолистое тело.

Функциональная активность: у детей с СДВГ возможно снижение активности в областях мозга, отвечающих за внимание и контроль импульсов. Это может проявляться в трудностях с концентрацией, организацией и завершением заданий.

Нейромедиаторы: допамин и норэпинефрин, два ключевых нейромедиатора, играют важную роль в механизмах внимания и поведения. У детей с СДВГ может быть нарушен баланс или уровень этих нейромедиаторов, что может влиять на их способность концентрироваться и регулировать поведение.

Генетические факторы: исследования показывают, что наличие СДВГ может быть связано с генетическими предрасположенностями, которые могут влиять на развитие мозга и его функции.

Психосоциальные факторы: важную роль также играют окружающая среда, воспитание, стрессовые факторы и социальные взаимодействия, которые могут влиять на поведение ребенка и его развитие.

СДВГ стало рассматриваться как расстройство относительно недавно – 150 лет назад с описания немецким врачом-психоневрологом Генрихом Хоффманом чрезвычайно подвижного ребёнка, который не мог спокойно усидеть на стуле [1]. По оценкам современных ученых, примерно от 5% до 10%

детей в мировом масштабе могут иметь СДВГ. Несмотря на то, что уже многое исследовано в этой области, остается ещё много белых пятен. Существует не так много методик, помогающих в коррекции этого расстройства. Страдают от него не только сами дети, но и родители, в частности матери, которые воспитывают детей с данным синдромом.

В данной статье мы рассмотрим психологические особенности матерей, воспитывающих детей с СДВГ. Эти мамы такие же особенные, как и их дети и отличаются от других мам. Мама СДВГшного ребёнка живёт в режиме многозадачности, стрессоустойчивости и порой отчаяния, что зависит от ее психологических особенностей. Мы можем условно выделить несколько типов матерей.

1 тип – «Я знаю, и я справлюсь». Это та мама, которая знает и понимает причины не типичного поведения своего ребенка. Она действует, постоянно мониторит информацию, следит за последними разработками и исследованиями в этой области. Она принимает особенность своего ребенка. А ведь принятие – это уже 50% успеха. Так как ты знаешь, что поведение твоего ребёнка – это не избалованность как скажет социум, а особенность, которая происходит от недостаточной выработки норадреналина, дофамина что и приводит к нарушению нейронных связей в зонах, ответственных за концентрацию, внимание, принятие решений. Такая мама в большинстве случаев имеет внутреннюю опору, высоко организованная, мотивирована, она уверена в себе, стресс устойчива, решительная и знает, как помочь себе для того, чтобы не выгореть.

2 тип – «Мама понимающая, но перекладывавшая ответственность за воспитание ребёнка на других». Это из той серии, когда знаю, но боюсь признать. Такая мама, как правило, эмоционально лабильна, с выраженными внутриличностными конфликтами, поддается влиянию извне, с неврозами и нуждающаяся в поддержке не меньше, чем её ребёнок. Как следствие, она постоянно уставшая и не может адекватно оценивать поведение. Ребенка такая мама чаще подвергает наказаниям как физическим, так и моральным. Она ждёт,

что её ребёнок должен воспитывать детский сад, школа, кружки или тренера, учителя, но не она.

3 тип – «Мама, которая не понимает особенность и проблемы своего ребенка». Она считает, что это избалованность, гены, друзья в школе или попросту, что её ребенок ведёт себя так специально для того, чтоб её позлить. Проблемы психологического характера такой мамы, как правило, связаны с позицией жертвы или детской позицией, говорящими о низкой самооценке, низкой мотивации, неумении выбирать себя, неоправданных ожиданиях, неумении брать ответственность за себя.

Как правило, ярко выражены именно эти три типа материнства. Основные отличия таких мам от других:

Эмоциональная и физическая нагрузка: часто матери испытывают стресс, тревогу и безысходность из-за сложностей, связанных с поведением и обучением своих детей. Это может вызывать чувство вины и сомнения в собственных методах воспитания.

Требовательность в подходах: многим матерям приходится искать и адаптировать различные стратегии воспитания, чтобы удовлетворить индивидуальные потребности своего ребенка. Это может включать специальные образовательные методики, поведенческую терапию и другие подходы.

Необходимость в поддержке: мамы детей с СДВГ часто нуждаются в поддержке со стороны семьи, друзей и профессионалов. Группы поддержки могут играть важную роль в обмене опытом и получении эмоциональной помощи.

Образовательные проблемы: решение вопросов, связанных с обучением ребенка (например, взаимодействие с педагогами, специальные программы и адаптация обучения), может требовать значительных усилий и времени.

Привязанность и понимание: мамам может быть необходимо развивать глубокое понимание особенностей СДВГ, чтобы лучше справляться с поведением ребенка и уменьшать конфликты. И это далеко не весь список.

Как правило, эмоциональное состояние матери – это определённый маркер, который показывает каким будет ребёнок. Если мама уверена в себе, спокойна, умеет отделять свое эмоциональное состояние от себя, эмоциональное состояние ребёнка от потребности, которую ему необходимо закрыть, то и ребенок растёт уверенным, с высокой саморегуляцией. Мама второго типа навряд ли научит своего ребенка таким качествам, она сама попросту не владеет ими. Мама третьего типа вырастит эмоциональную калеку, которой является сама.

Для того чтобы понимать ребёнка с нейроотличными особенностями, очень важно прежде научиться понимать себя. Закрывать свои потребности, быть эмоционально здоровой и счастливой. Нельзя научить ребёнка делать что-либо или быть примером для других, не умея делать это сам. Дети живут паттернами родителей, но так быть не должно. Наша задача научить их жить своей жизнью.

Список источников

1. Брызгунов, И.П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – Москва: Изд-во Институт Психотерапии, 2001 – 45 с.

2. SB BY Беларусь сегодня: сайт. – 1998. – URL: <https://www.sb.by/articles/dazhe-na-10-ne-izuchen-neyrofiziolog-ob-issledovaniyakh-chelovecheskogo-mozga.html> (дата обращения 10.02.2025).

УДК-159.99

Куликова Анастасия Юрьевна¹, Никитина Ксения Валерьевна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹Nasten@mail.ru

² kseniah@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Куликова Анастасия Юрьевна,

Nasten @mail.ru

ЛИЧНОСТНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ:

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. В статье представлен результат теоретического и эмпирического исследования проблемы личностной беспомощности в юношеском возрасте. Данная проблема является актуальным направлением исследования в психологии. Рассматриваются особенности юношеского возраста и состояния беспомощности, которое может оказывать значительное влияние на развитие и успешность юношей. Также рассмотрена история исследования беспомощности, перечислены основные компоненты данного состояния. Также уделено внимание роли семьи в формировании личностной беспомощности. Приведены результаты исследования, направленного на диагностику состояния беспомощности и самостоятельности. В соответствии с результатами диагностики выделены группы юношей с преобладающей личностной беспомощностью и самостоятельностью. Также нами проведен сравнительный анализ характеристик взаимоотношений в родительских семьях в указанных группах. Результаты проведенного исследования отражают характеристики личностной беспомощности у юношей, а также различия в характеристиках воспитания в указанных выше группах. Данное исследование может иметь практическое значение для психологов и педагогов.

Ключевые слова: личностная беспомощность самостоятельность; атрибутивный стиль; субъектность; юношеский возраст; возрастные особенности юношества; ведущая деятельность; семья; стиль воспитания, гиперпротекция.

Kulikova Anastasia Yuryevna¹, Nikitina Ksenia Valeryevna²

Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹*Nasten @mail.ru*

²*kseniah@mail.ru*

Corresponding author: Anastasia Y. Kulikova, Nasten @mail.ru

PERSONAL HELPLESSNESS IN ADOLESCENCE: A STUDY OF THE PROBLEM

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical study on the problem of personal helplessness in adolescence. This issue is a relevant area of research in psychology. The study examines the characteristics of the adolescent age and the state of helplessness, which can significantly impact the development and success of young people. The history of helplessness research is also discussed, along with the main components of this condition. Additionally, the role of the family in the formation of personal helplessness is emphasized. The results of the study aimed at diagnosing the state of helplessness and independence are presented. Based on the diagnostic results, groups of adolescents with predominant personal helplessness and independence are identified. A comparative analysis of the characteristics of relationships in parental families within these groups is also conducted. The findings of the study reflect the characteristics of personal helplessness in adolescents and highlight the differences in parenting styles in the identified groups. This research may have practical significance for psychologists and educators.

Keywords: personal helplessness; independence; attributional style; subjectivity; depression; adolescence; age characteristics of youth; leading activity; family; parenting style; hyperprotection.

Психологическая наука активно исследует многие проблемы и феномены, влияющие на благополучие и успешность современного общества. Одним из таких феноменов является беспомощность. Беспомощность можно охарактеризовать как состояние, похожее на несовпадение представлений человека о его личных возможностях и реальных условий и требований жизни, которые, в свою очередь, кажутся человеку неуправляемыми и непреодолимыми. Стоит отметить, что данное состояние может негативно

влиять на многие сферы и аспекты жизни человека: снижать социальную активность, отрицательно влиять на успехи в учебе и работе, также данное состояние сопровождается повышенной тревожностью, депрессивным состоянием, низкой самооценкой. Таким образом, изучение данного состояния, понимание источников его развития является актуальным направлением исследования, а выработка навыков самостоятельного, уверенного поведения важным направлением психологической и педагогической работы.

Также, на наш взгляд, особенно важно исследование личностной беспомощности в юношеском возрасте. Т.к. юношеский возраст выступает переходным этапом между детством и взрослостью, происходят изменения во всех сферах жизни человека, увеличение количества социальных ролей, выбор учебного заведения и профессии [3]. В этом возрасте особенно важным становится приобретение самостоятельности и независимости. А также происходит отделение от родительской семьи [9]. Ведущий вид деятельности в данный возрастной период – учебно-профессиональная. Происходит профессиональное самоопределение человека. И в связи с этим, в юношестве возникает конфликт: с одной стороны, растет стремление к независимости, с другой стороны, юноша нуждается в поддержке взрослого поколения, имеющего больший жизненный опыт и профессиональные навыки. В связи с тем, что в юношеский период происходит исследование собственных возможностей, личных границ, расширение количества социальных ролей, как было указано ранее, а также приобретает новый профессиональный опыт, то юноша так или иначе сталкивается с состоянием собственной беспомощности (личностной или ситуативной) [2].

Поэтому изучение и профилактика состояния беспомощности в данный возрастной период – это важное направление для науки и практической деятельности специалистов. Следует учитывать, что указанное состояние может значительно усугублять решение возрастных задач, стоящих перед юношами.

В данной статье мы рассмотрим состояние личностной беспомощности, а также представим результаты исследования личностной беспомощности в юношеском возрасте и сравнительную характеристику взаимоотношений в родительских семьях юношей с проявленной личностной беспомощностью и самостоятельностью.

Рассмотрим, более подробно характеристики и историю исследования состояния беспомощности.

Предпосылками, послужившими для изучения феномена беспомощности, являются исследования советского ученого, физиолога И.П. Павлова по классическому обусловливанию [4]. Непосредственно же состояние беспомощности получило наибольшее внимание как объект исследования в рамках теории выученной беспомощности, автором которой является М. Селигман. Исследование проводилось в форме лабораторных экспериментов над собаками. Авторы данной теории рассматривали состояние выученной беспомощности как реакцию на негативные и неконтролируемые события, возникающее после нескольких неудачных попыток, направленных на изменение негативной ситуации, и как следствие новые попытки уже не предпринимались. Таким образом появлялось состояние беспомощности. [5]

В работах российских исследователей беспомощность разделена на ситуативную и личностную (Н.А. Батурин). Ситуативная рассматривается как реакция на конкретное негативное событие и выступает временным явлением, а личностная беспомощность проявляется как стабильная и устойчивая личностная характеристика. Наиболее полно феномен личностной беспомощности был исследован в работах Д.А. Циринг. В работах исследователя дается такое определение понятию «личностная беспомощность»: «личностная беспомощность – качество субъекта, представляющее собой единство определённых личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними (системой семейных взаимоотношений, опытом неконтролируемых травмирующих событий), определяющее низкий уровень субъектности, т.е.

низкую способность человека преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности» [8].

Является важным указать на роль семьи в формировании личностной беспомощности. Необходимо отметить, что в большей мере личностная беспомощность имеет социально обусловленный характер. Так, личностная беспомощность связана с опытом социализации человека, и детско-родительские отношения являются важным условием данного процесса [1]. Согласно исследованиям, в семьях с низким уровнем дифференцированности, с высокой зависимостью членов друг от друга, гиперпротекцией, большим количеством запретов и наказаний, нестабильностью стиля родительского воспитания, у детей формируется личностная беспомощность [6]. Также на формирование личностной беспомощности влияет опыт формирования травмирующих событий, к которым можно отнести развод родителей, рождение младших членов семьи и т.д. [7]. Таким образом, стиль воспитания, дифференциация, травмирующие события, жестокое обращение в семье и т.д. играют важную роль в формировании личности в целом, а также отдельных её качеств, в т.ч. личностной беспомощности.

Стоит отметить, что беспомощность – это многокомпонентное личностное качество. М. Селигман в выученной беспомощности выделял три основных компонента, называемых по-другому «дефицитами»: мотивационный, когнитивный, эмоциональный. Согласно исследованиям Д.А. Циринг, в личностной беспомощности выделяется ещё четвертый компонент – волевой.

Традиционно для выявления личностной беспомощности используют совокупность методик, направленных на диагностику атрибутивного стиля, тревожности, депрессии и самооценки. Пессимистичный атрибутивный стиль, склонность к депрессии, повышенная тревожность, пониженная самооценка говорят о личностной беспомощности, т.е. показатели ниже среднего уровня, противоположные же показатели по данным методикам свидетельствуют о

противоположном состоянии – самостоятельности [8]. Данные методики соответствуют признакам состояния беспомощности.

Для диагностики беспомощности нами были использованы следующие методики: Шкала оптимистического стиля объяснения, ШОСТО (автор: М. Seligman (2003), адаптация: Т.О. Гордеева, В.Ю. Шевяхова), Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (автор: С.В. Ковалёв), Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга (адаптированный вариант Т.И. Балашовой), Шкала проявлений тревоги Тейлор (адаптация: Т.А. Немчин).

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 17 лет до 21 года.

На основании полученных результатов нами было выделено 3 группы: группа с личностной беспомощностью – 13 человек, самостоятельные – 12 человек, самая многочисленная промежуточная группа, в которой выявлены признаки, как личностной беспомощности, так и самостоятельности – 35 человек.

Для проверки корректности деления на группы нами был использован t-критерий Стьюдента. В результате проведенного анализа было установлено, что средние показатели указанных выше методик в группах опрошенных с выраженной личностной беспомощностью и самостоятельностью достоверно различаются между собой ($p \leq 0,001$).

Для определения особенностей во взаимоотношениях в родительских семьях испытуемых, демонстрирующих личностную беспомощность и самостоятельность, нами был использован опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) А.Б. Холмогоровой, С.В. Воликовой.

Сравнительный анализ между характеристиками во взаимоотношениях в семьях в указанных группах был проведен с помощью U-критерия Манна – Уитни. Результаты анализа по шкалам позволили установить:

1. Уровень родительской критики в адрес ребенка, когда он ошибается или проявляет негативные эмоции, в семьях опрошенных юношей,

демонстрирующих беспомощность, превышает уровень критики в семьях опрошенных, демонстрирующих самостоятельность ($p = 0,01$).

2. Шкала «Элиминирование эмоций» отражает запрет в семье на выражение эмоций, прежде всего, негативных. Уровень элиминирования эмоций в семьях опрошенных с преобладающей личностной беспомощностью превышает уровень данного показателя в семьях опрошенных с преобладающей самостоятельностью ($p = 0,05$).

3. Уровень фиксации на негативных эмоциях в семьях опрошенных юношей с преобладающей личностной беспомощностью превышает уровень данного показателя в семьях опрошенных с преобладающей самостоятельностью ($p = 0,01$).

4. Фактор внешнего благополучия отражает стремление семьи скрывать от окружающих свои проблемы. Уровень данного показателя в семьях опрошенных, демонстрирующих беспомощность, превышает уровень в семьях опрошенных с выраженной самостоятельностью ($p = 0,05$).

5. Шкала «Сверхвключённость» отражает стремление родителей быть максимально включёнными в жизнь ребёнка. По результатам, уровень сверхвключенности в семьях опрошенных, демонстрирующих беспомощность, превышает уровень данного показателя в семьях опрошенных, демонстрирующих самостоятельность ($p = 0,01$).

6. По шкалам «Индукция тревоги» и «Семейный перфекционизм» достоверных различий между семьями в исследуемых группах не обнаружено.

7. Общий балл семейных дисфункций в семьях юношей, демонстрирующих личностную беспомощность, превышает общий балл семейных дисфункций в семьях юношей, демонстрирующих самостоятельность ($p = 0,01$).

Можно сделать вывод, что характер отношений в родительских семьях в группах опрошенных с выраженной личностной беспомощностью и самостоятельностью достоверно различается по 5 показателям. В семьях

юношей с проявленной личностной беспомощностью, в сравнении с семьями юношей, у которых проявлена самостоятельность, повышены родительская критика, запрет на выражение негативных эмоций, фиксация на неудачах, родители стремятся сглаживать и скрывать проблемы, а также повышена сверхвключенность родителей. Также общий уровень семейной дисфункции в семьях юношей с выраженной беспомощностью выше, чем в семьях самостоятельных испытуемых.

Таким образом, нами было рассмотрено состояние личностной беспомощности в юношеском возрасте как комплексная характеристика личности. А также проведено исследование, в ходе которого были выделены группы с выраженными личностной беспомощностью и самостоятельностью, и проведен сравнительный анализ особенностей взаимоотношений в родительских семьях в этих группах. Результаты данного исследования могут быть использованы для корректировки стиля воспитания, т.к. отражают различия в характере взаимоотношений в семьях юношей с личностной беспомощностью и самостоятельностью, а также в психологической и педагогической практике.

Список источников

1. Бородина, В.Н. Семья как фактор риска в возникновении личностной беспомощности у детей и подростков / В.Н. Бородина // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 05 июня 2023 года – Чувашский республиканский институт образования Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда». – 2023. – С. 62-64.
2. Волкова, О.В. Сравнительный анализ механизмов формирования выученной беспомощности у студентов гуманитарных специальностей России и США / О.В. Волкова // СибСкрипт, 2023. – №2 (96). – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-mehanizmov-formirovaniya-vyuchennoy-bespomoschnosti-u-studentov-gumanitarnyh-spetsialnostey-rossii-i-ssha> (дата обращения: 22.03.2025).

3. Донцов, Д.А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста. / Д.А. Донцов, М.В. Донцова // Образовательные технологии. – 2013. – № 2 – С. 25-37.

4. Павлов, И.П. Мозг и психика / И.П. Павлов; под ред. М.Г. Ярошевского. – Москва: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 320 с.

5. Циринг, Д.А. Личностная беспомощность у студентов: психологическое содержание структурных компонентов. / Д.А. Циринг // Человек. Спорт. Медицина. – 2006. – № 9 (64). – С. 17-21.

6. Циринг, Д.А. Семейная система как средовой фактор формирования личностной беспомощности: теоретическое обоснование. / Д.А. Циринг, М.В. Овчинников, К.Ю. Эвнина, Е.А. Евстафеева. // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2014. № 3 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynaya-sistema-kak-sredovoy-faktor-formirovaniya-lichnostnoy-bespomoschnosti-teoreticheskoe-obosnovanie> (дата обращения: 22.03.2025).

7. Циринг, Д.А. Средовые факторы формирования личностной беспомощности у детей и подростков / Д.А. Циринг, И.В. Пономарева // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2016. – № 2 (83). – С. 142-154.

8. Циринг, Д.А. Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы / Д.А. Циринг, Е.А. Евстафеева // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 41. – С. 111-120.

9. Ювченко, М.С. Психологические особенности юношеского периода / М.С. Ювченко // Наука и образование: новое время. Научно-методический журнал. – 2019. – № 2 (15). – С. 42-46.

УДК 159.9.01

Курамшина Марина Магамедовна¹, Кудашев Азат Ришатович²

*^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им.М.Акмуллы, Уфа, Россия*

¹ogneva.marina.m@gmail.com

²azatkudashev@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4370-1045>

Автор, ответственный за переписку: Курамшина Марина

Магамедовна, ogneva.marina.m@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЗАВИСИМОСТИ У ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В статье представлен материал по изучению личных особенностей женщин с созависимостью. Статья посвящена рассмотрению различных аспектов психологического феномена «созависимость». Изучены различные особенности созависимости у женщин. Рассматриваются психологические особенности созависимой женщины. Внимание уделяется на характеристики, показатели созависимости. В рамках статьи описан ряд показателей эмоциональных особенностей женщин в условиях созависимых отношений. Изучены различные факторы созависимости женщин. Созависимость рассматривается как личностная черта, направленная на болезненную привязанность к значимому другому человеку, полную вовлеченность в его жизнь, усиленную поглощенность его проблемами и задачами, необдуманное принятие чужих ценностей, отсутствие критического взгляда на происходящее в жизни.

Ключевые слова: созависимость, созависимое поведение женщин, зависимость, психология, личностные характеристики, эмоциональное состояние, эмоциональная сфера, чувство одиночества, паттерны поведения, самооценка, эмоциональная зависимость.

Kuramshina Marina Magamedovna¹, Kudashev Azat Rishatovich²

***^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla,
Ufa, Russia***

¹ogneva.marina.m@gmail.com

²azatkudashev@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4370-1045>

***Corresponding author: Kuramshina Marina Magamedovna,
ogneva.marina.m@gmail.com***

RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CODEPENDENCY IN WOMEN IN MODERN CONDITIONS

Annotation. The article presents material on the study of personal characteristics of women with codependency. The article is devoted to the consideration of various aspects of the psychological phenomenon of "codependency". Various features of codependency in women are studied. Psychological features of a codependent woman are considered. Attention is paid to the characteristics, indicators of codependency. Within the framework of the article, a number of indicators of emotional characteristics of women in codependent relationships are described. Various factors of codependency in women are studied. Codependency is considered as a personality trait aimed at a painful attachment to a significant other, complete involvement in his life, intense preoccupation with his problems and tasks, thoughtless acceptance of other people's values, and the absence of a critical view of what is happening in life.

Keywords: codependency, codependent behavior of women, addiction, psychology, personal characteristics, emotional state, emotional sphere, feeling of loneliness, behavior patterns, self-esteem, emotional dependence.

Актуальность изучения созависимости заключается в том, что как известно, каждый человек осуществляет некое воздействие на другого человека и получает ответное воздействие на самого себя. Это происходит естественным образом, но проблема же заключается в том, что какое-то воздействие, может сделать человека несчастным. И есть такие люди, чья жизнь подчинена

желаниям, потребностям, пристрастиям, поведению других людей. Это явление получило название созависимость, как вариант нехимической зависимости, поглощенность, всесторонняя вовлеченность в жизнь другого человека, постоянное концентрирование мыслей на другом, который зависим от алкоголя, наркотиков, азартных, компьютерных игр или от чего-то другого.

В современной психологии созависимость в последнее время подвергается тщательному и всестороннему научному исследованию, опубликованы статьи и монографии, посвященных всевозможным аспектам анализа проблемы созависимости. Эта проблема рассматривается исследователями с разных сторон: и как побуждение, и как эмоциональное состояние, и как свойство и черта личности и т.д. Тем не менее, остается ещё немало «белых пятен», малоизученных механизмов и направлений, ждущих своих исследователей [7].

Созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, лучшим другом, бабушкой или дедушкой, клиентом, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали) [2].

Созависимость – это болезненное сильное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. С.Н. Зайцев говорит, что созависимость – это «... любовь! Только любовь со знаком минус, слепая материнская любовь, например. Такая любовь душит, не дает развиваться личности, как объекту любви, так и самому любящему» [4].

Созависимость у женщин, проявляется повышенным беспокойством за других людей и низким интересом к своей собственной жизни. Созависимая личность, может интенсивно участвовать в жизни других людей и может игнорировать свои серьезные проблемы. Стремиться думать, решать, делать за

других людей то, что они сами могут делать. Проникается жизнью другого человека, забывая о своей жизни, о своих интересах, чувствах, о своем психологическом и физическом состоянии.

По определению М. Битти, одного из специалистов по созависимости, «созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека» [1]. В этом месте необходимо осознать, что проблема не в других людях, а в нём самом, позволившем, чтобы действия другого могло повлиять на него, и также старающемся оказать влияние на других. Созависимые только снаружи могут производить впечатление сверхответственных людей, но они в равной степени безответственны к своему собственному состоянию, к своим желаниям, потребностям, к своему здоровью, к своей жизни. Свои проблемы со здоровьем начинаются с того, что созависимые, чтобы убежать от тяжелых чувств вины, ненависти, стыда, раздражения, начинают стараться не замечать их.

Нарушения в эмоциональной сфере, вызванное остановкой своих чувств, не позволение проживать их, приводит к тому, что они начинают «отреагироваться» внутрь организма, приводя к различным дисфункциям. Для женщин с высоким уровнем созависимости характерны низкая самооценка, ненависть к себе и неприятие своих чувств, чувство вины, гнев, неконтролируемая агрессия, депрессивное состояние [9].

Люди созависимые, живут в отсутствии контакта со своими собственными потребностями, так как желания другого представляются более приоритетными и свои собственные потребности плохо осознаются, обнаруживаются, понимаются. Через определённое время переживания разочарования, боли и страдания становятся все сильнее и видимым.

Чаще в созависимых отношениях находятся люди, у которых есть определенные личностные характеристики: эмоциональная незрелость, ригидность, догматизм, низкая стрессоустойчивость, нереалистичная самооценка, зависимость от массового сознания и мнения окружающих,

стремление к сверхблизости или отчужденности в отношениях, зависимость эмоционального состояния от окружающих, сниженная адаптивность к переменам.

И даже осознавая всю ситуацию, не все созависимые люди будут как-то стараться что-то поменять в своей жизни, так как существует наличие своих выгод при нахождении в данном положении. Это похвала, восхищение, жалость, сочувствие со стороны окружающих людей, ощущение контроля, предопределенность будущего, психологическую компенсацию, а также иллюзорное чувство собственной значимости и необходимости, своей нужности, полезности. Осознав свою созависимость, человек может оставаться созависимым или начать работать над собой и уменьшать степень созависимости.

Существуют причины, затрудняющие выход человека из созависимых отношений:

- созависимость имеет бессознательный характер. Основная трудность заключается в переносе вины за свои неудачи на значимого другого;
- человек в состоянии созависимости не может переносить чувство одиночества. Такой феномен можно объяснить тем, что сломлено чувство целостности Я без присутствия партнера созависимости. В здоровых отношениях отсутствие партнера вызывает страдание и боль, то в созависимых отношениях самоидентичность партнеров подвергается угрозе, так как в случае разрыва с созависимым партнером часть личности созависимого уходит с партнером;
- человек со склонностью к созависимости предрасположен к поиску партнера определенного типа (зависимого от чего-то: алкоголя, наркотиков, работы). Поэтому даже в случаях прекращения отношений созависимый не решает проблему, а воспроизводит опыт предыдущих отношений [3].

Паттерны поведения созависимого человека несовместимы с основными критериями психологического здоровья личности. Следовательно, коррекция

созависимого поведения, уменьшение паттернов поведения будет способствовать улучшению психологического здоровья личности.

У созависимой женщины низкая самооценка, механизм самообесценивания, неуверенность в себе, потребность в контроле, её ведёт другой человек, у не есть страхи, не может она нести ответственность за себя и свою жизнь. Кочарян А.С. в своем исследовании пишет, что созависимые женщины не достигают своей автономности, они приходят к эмоциональной и финансовой зависимости от другого человека. Дети, супруг, друзья, другие люди, становятся все более важными, а «собственное я» прячется за тенью других людей, теряя свою исключительную позицию [5].

Одной из конструктивных посылок при рассмотрении личности является выделение в ней способности к раскрытию внутреннего потенциала на основе индивидуального своеобразия и особенностей социальной среды (по Э. Фромму личность – это целостность врожденного и приобретенного). Проходя определенные ступени своего развития, личность переживает ряд важных жизненных событий, служащих толчком для процессов адаптации и самоактуализации [8]. Другой конструктивный подход здесь – это применение интерактивных технологий, направленных на преодоление когнитивных искажений, усиление возможностей контролировать свою жизнь и снижение тревожности [6].

Фромм Э. в «Искусство любить» пишет, что личность созависимой женщины, своих границ практически не имеет. «Я» – размыто, поэтому, с этим нет и реальной оценки окружающих людей. У них имеются сложности с контролем - позволяют себя контролировать, или стараются контролировать других людей. У них проявляется навязчивое поведение, яркие эмоции, тревога, неуверенность, обесценивание себя, спонтанность действий и поступков, проблемы с моральными качествами и ценностями, трудности в выражении сексуальных чувств и неспособность любить по-настоящему [10].

В проведенном исследовании, учувствовало 71 женщина в возрасте от 18 лет до 62 лет, изучались ценностно смысловые особенности женщин в условиях

созависимых отношений. Использовался тест на созависимость Фишера-Спанна в адаптации В.Д. Москаленко для определения уровней выраженности созависимости. С помощью этого теста на созависимость было выявлено следующие уровни выраженности созависимости респондентов, у 11 (15,5%) женщин сильно выраженная созависимость, у 40 (56,3%) женщин умеренно выраженная созависимость и у 20 (28,2%) женщин выявлена норма.

В качестве опросника базисных убеждений личности была выбрана методика «Шкала базисных убеждений», основанная на когнитивной концепции базовых убеждений личности. Методика разработанная Ronnie Janoff-Bulman (адаптация М.А. Падуна, А.В. Котельниковой) включает следующие шкалы: доброжелательность мира, справедливость, образ «Я», удача, убеждения о контроле.

Исследование показало, что большинство участниц, у кого сильно выражена созависимость, обладают высокой или средней степенью убежденности в доброжелательности мира. У 27,3% женщин в доброжелательности мира высокие показатели, средние показатели у 45,4% и низкие показатели у 27,3%. Что свидетельствует, о преобладании доверия миру, ощущению безопасности. По шкале справедливость, у большинства участниц высокие и средние показатели. У 27,3% были высокие показатели, у 63,6 % средние показатели и у 9,1% низкие. Это показывает то, что есть убежденность в том, что люди получают то, что заслуживают. Образ «Я» высокие показатели у 72,7% высокие показатели, у 18,2 % средние, у 9,1% низкие. Здесь мы видим, у большинства высокие и средние показатели, что говорит о нормальной самооценке, преобладает позитивное самовосприятие. По шкале удачи, у большинства высокие и средние показатели, высокие показатели у 63,6%, средние у 27,3% и у 9,1% низкие. Показатели свидетельствуют о том, что есть наличие веры в свою везучесть и позитивный жизненный настрой. Убеждения о контроле высокие показатели у 40% и средние у 60%. По показателям высоким и средним, выражается уверенность в способности влиять на события.

Таким образом, большинство демонстрируют высокие и средние показатели по всем субшкалам, что говорит о позитивном самовосприятии и оптимистичном взгляде на жизнь.

Использована была методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубновой. Данная методика предназначена для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. В ее основе лежит положение о том, что представления о значимых ценностях формируются в процессе социализации личности в результате интериоризации общекультурных ценностей. Результат процесса интериоризации неоднозначен, что приводит к существенному разбросу ценностных ориентаций. Методикой определяется 11 видов ценностей.

У женщин, у кого сильно выражена созависимость, были выявлены показатели по ценностям:

- Приятное времяпрепровождение, отдыха – высокие показатели были у 54,5%, женщин и средние у 45,5%;
- Высокое материальное благосостояние – высокие показатели были у 18,2 % женщин, средние показатели у 27,3% и низкие у 54,5%;
- Поиск и наслаждение прекрасным – высокие показатели были у 45,4% женщин, средние показатели у 36,4% и низкие у 18,2%;
- Помощь и милосердие к другим людям – высокие показатели были у 27,3% женщин и средние показатели у 72,7%;
- Любовь – высокие показатели были у 54,5% женщин, средние показатели у 36,4% и низкие у 9,1%;
- Познание нового в мире, природе, человеке – высокие показатели были у 72,7% женщин, средние показатели у 9,1% и низкие у 18,2%;
- Высокий социальный статус и управление людьми – высокие показатели были у 18,2% женщин, средние показатели у 45,4% и низкие у 36,4%;

– Признание и уважение людей и влияние на окружающих – высокие показатели были у 72,7 % женщин и средние показатели у 27,3%;

– Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе – высокие показатели были у 9,1% женщин, средние показатели у 54,5% и низкие у 36,4%;

– Общение – высокие показатели были у 9,1% женщин, средние показатели у 54,5% и низкие у 36,4%

Здоровье – высокие показатели были у 9,1% женщин и средние показатели у 90,9%.

Исследование показало, по ценностям преобладают высокие и средние показатели.

Ключевые выводы исследования показывают, что позитивное самовосприятие и оптимистичный взгляд на жизнь, не дает защиту женщинам от созависимости. Данные показывают о необходимости персонализированного подхода к работе с созависимыми женщинами.

Список источников

1. Артемцева, Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект / Н.Г. Артемцева. – Москва: РИО МГУДТ, 2012. – 222 с.
2. Башманов, В.В. Феномен созависимости: медико-психосоциальный аспект / В.В. Башманов, О.Ю. Калиниченко // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2015. – № 1. – DOI: 10.12737/10338
3. Гагай, В.В. Внешние и внутренние факторы созависимости женщин из неблагополучных семей / В.В. Гагай, Е.И. Селезнева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 65-75.
4. Зайцев, С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика / С.Н. Зайцев. – Н. Новгород, 2004. – 90 с.
5. Кочарян, А.С. Синдромы невротической любви / А.С. Кочарян // Вестник Харьковского национального университета. – Серия психология, 2000. – № 498. – С. 68-72.

6. Кудашев, А.Р. Интерактивные методы в преодолении тревожности, вызванной синдромом самозванца / А.Р. Кудашев // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2023. – № 1 (7) – С. 215-218.
7. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – Москва: ПЕРСЭ, 2002. – 336 с.
8. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2022. – 524 с.
9. Сунцова, Я.С. Особенности эмоциональной сферы женщин с разным уровнем созависимости в поведении / Я.С. Сунцова, В.А. Фаизова // Евразийское Научное Объединение. – 2018. – №12-5 (46). – С. 323-326.
10. Фромм, Э. Искусство любить. Исследование природы любви / Э. Фромм; пер. Л. А. Чернышевой. – М.: Педагогика, 1990. – 159 с.

УДК-159.9

Кусакина Любовь Викторовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹Lyuba.kusakina@internet.ru

²@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Кусакина Любовь

Викторовна, Lyuba.kusakina@internet.ru

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ВОИНСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Подростковый возраст является критическим этапом в развитии личности, когда особенно активно формируются навыки саморегуляции, волевые качества и умения выстраивать межличностные отношения. Статья посвящена исследованию межличностных отношений подростков, обучающихся в условиях воинской дисциплины, в сравнении с подростками, обучающимися в стандартных условиях. Рассматриваются

волевые качества, социальная смелость и самооценка силы воли как ключевые детерминанты межличностного взаимодействия в подростковом возрасте. Теоретический анализ показал, что волевые качества и уровень саморегуляции оказывают существенное влияние на успешность адаптации и социализации подростков. Эмпирическое исследование подтвердило наличие статистически значимых различий между группами: подростки, обучающиеся в условиях воинской дисциплины, демонстрируют более высокий уровень волевой регуляции, меньшую импульсивность, большую социальную смелость и более высокую самооценку силы воли. Полученные результаты указывают на позитивное влияние воинской дисциплины на развитие волевых и коммуникативных характеристик подростков. В статье предложены рекомендации по использованию элементов воинской дисциплины в образовательных учреждениях общего типа для формирования у подростков устойчивых личностных качеств. Представленные материалы могут быть полезны практическим психологам, педагогам и организаторам образовательного процесса.

Ключевые слова: подростки, воинская дисциплина, межличностные отношения, волевые качества, импульсивность, волевая регуляция, сила воли, социальная смелость, саморегуляция, сравнение групп.

Kusakina Liubov Viktorovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹*Lyuba.kusakina@internet.ru*

²*@mail.ru*

Corresponding author: Liubov V. Kusakina, Lyuba.kusakina@internet.ru

THE IMPACT OF MILITARY DISCIPLINE CONDITIONS ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abstract. Adolescence is a critical stage in personality development, during which self-regulation skills, volitional qualities, and the ability to build interpersonal relationships are actively formed. This article focuses on the study of interpersonal

relationships among adolescents educated under conditions of military discipline, compared to those studying in standard educational settings. Volitional qualities, social courage, and self-assessment of willpower are examined as key determinants of interpersonal interaction in adolescence. Theoretical analysis has shown that volitional traits and the level of self-regulation significantly affect adolescents' adaptation and socialization. The empirical study confirmed the presence of statistically significant differences between the groups: adolescents trained under military discipline demonstrate a higher level of volitional regulation, lower impulsivity, greater social courage, and a stronger self-assessment of willpower. The findings indicate a positive influence of military discipline on the development of volitional and communicative characteristics in adolescents. The article also provides recommendations for the implementation of military discipline elements in general education institutions to support the development of stable personality traits in adolescents. The presented materials may be useful for practicing psychologists, educators, and educational administrators.

Keywords: adolescents, military discipline, interpersonal relationships, volitional qualities, impulsivity, volitional regulation, willpower, social courage, self-regulation, group comparison.

Межличностные отношения подростков представляют собой ключевую сферу их психосоциального развития, где формируются коммуникативные установки, поведенческие паттерны и самооценка. В период переходного возраста личность интенсивно подвергается воздействию внешней среды и окружения, и особенно значимыми становятся институциональные условия воспитания, в частности, наличие или отсутствие дисциплинарной структуры. Военская дисциплина как система строго регламентированных правил, иерархии и повышенного контроля формирует у подростков устойчивые поведенческие и личностные черты, в числе которых: самоконтроль, волевая регуляция, пониженная импульсивность, организованность [1; 3].

Цель настоящего исследования – выявление особенностей волевых и коммуникативных характеристик подростков, обучающихся в условиях воинской дисциплины, по сравнению с их сверстниками, находящимися в стандартных образовательных условиях. Гипотеза исследования заключается в том, что между этими группами существуют значимые различия по показателям волевой регуляции, импульсивности, социальной смелости и самооценки силы воли.

Проблема развития волевых качеств у подростков активно изучается в отечественной и зарубежной психологии. Согласно Петровскому и Ярошевскому, волевые качества включают целеустремлённость, настойчивость, способность к саморегуляции и преодолению трудностей [4]. Эти качества, как утверждает Обозов, являются предикторами успешной социальной адаптации [3]. В свою очередь, высокая импульсивность нередко ассоциируется с трудностями в межличностных отношениях, склонностью к конфликтам и эмоциональной нестабильностью [5].

Социальная смелость, определяемая как способность к открытым контактам, выражению своего мнения и инициативности, выступает важным фактором в становлении межличностных взаимодействий [2]. Согласно исследованиям, формирующее воздействие дисциплинарной среды способствует укреплению волевых качеств, повышает самооценку и способствует эффективной социализации подростков.

Таким образом, анализ литературы позволяет предположить, что условия воинской дисциплины создают благоприятную среду для развития у подростков черт, способствующих гармоничным межличностным отношениям [1; 4].

В целях проверки данного предположения нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление различий в волевых качествах, социальной смелости и самооценке силы воли у подростков, обучающихся в условиях воинской дисциплины и в стандартной образовательной среде.

В исследовании приняли участие 50 подростков (14-15 лет): 25 обучающихся в условиях воинской дисциплины (на базе гимназии №121 с профилем «кадетский класс») и 25 – в стандартной образовательной среде (городская школа). Были использованы следующие методы:

1. анкета изучения импульсивности и волевой регуляции (Н.Н. Обозов);
2. методика «Социальная смелость» (фактор Н, Р. Кеттелл);
3. тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов).

Таблица 1

Результаты исследования

Показатель	Воинская дисциплина	Стандартные условия	Стат. значимость (p)
Импульсивность	27.64	31.96	$p < 0.001$
Волевая регуляция	30.76	26.44	$p < 0.001$
Социальная смелость (высокий уровень)	18%	10%	$p < 0.001$
Сила воли (высокий уровень)	24%	16%	$p < 0.001$

Анализ данных показал, что подростки, обучающиеся в условиях воинской дисциплины, обладают более высоким уровнем волевой регуляции, меньшей импульсивностью, демонстрируют большую социальную смелость и более высокую самооценку силы воли. Все различия между группами достигли высокой статистической значимости ($p < 0.001$), что подтверждает гипотезу исследования.

Таким образом, повышенные показатели волевой регуляции у подростков из дисциплинарной среды можно объяснить регулярным включением в режимные действия, требующие самоконтроля и подчинения общим правилам. Снижение импульсивности и рост социальной смелости свидетельствуют о формировании устойчивых коммуникативных навыков и большей уверенности в себе, что позитивно отражается на межличностных отношениях.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о наличии значимых различий в развитии волевых и коммуникативных характеристик у подростков, обучающихся в условиях воинской дисциплины и в стандартных условиях. Подростки, прошедшие дисциплинарную подготовку, демонстрируют более высокие показатели по всем исследуемым параметрам: волевая регуляция, сила воли, социальная смелость и пониженная импульсивность.

Эти результаты позволяют говорить о целесообразности включения элементов воинской дисциплины в систему воспитания подростков с целью формирования у них устойчивых межличностных установок, личностной зрелости и саморегуляции. Особое значение имеют такие формы работы, как организация деятельности в условиях четкой иерархии, режимного времени, повышенной ответственности и командного взаимодействия.

Список источников

1. Архангельский, Н.В. Ценности и воспитание / Н.В. Архангельский. – М.: Педагогика, 2019. – 254 с.
2. Баканов, Е.Н. Исследование генезиса волевого действия / Е.Н. Баканов. – М.: МГУ, 2019. – 190 с.
3. Данюк, В.М. Роль волевых качеств в формировании личности / В.М. Данюк. – М.: Владос, 2018. – 155 с.
4. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: Наука, 2018. – 209 с.
5. Ивашкин, В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия / В.С. Ивашкин. – М.: Флинта, 2020. – 122 с.

УДК 159.9

Кутушева Татьяна Григорьевна¹, Сибеева Гульсасак Мубараковна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹ *tanakutuseva@gmail.com*

sibaeva_gm@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Кутушева Татьяна Григорьевна,
tanakutuseva@gmail.com*

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА В РАЗВИТИИ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье анализируется роль социального статуса в развитии агрессивных проявлений у подростков. Представлен обзор основных теоретических подходов к пониманию взаимосвязи социального статуса и агрессивных проявлений у подростков. Отмечается динамичный и взаимообусловленный характер связи между социальным статусом и проявлением агрессии у подростков. Психологические наблюдения показывают, что подростки с низким социальным статусом могут проявлять агрессию как защитную реакцию на изоляцию и непринятие среди сверстников, тогда как подростки с высоким социальным статусом иногда используют агрессию как инструмент поддержания своего положения в подростковой среде. Также рассматривается влияние социума на формирование агрессивного поведения у подростков, в том числе отношения внутри семьи и модели поведения, которое демонстрируют родители своим детям. Упоминается, что социальный статус также связан с личностными качествами и влияет на самооценку подростка, что несомненно влияет на уровень проявляемой агрессии. В статье подчеркивается значимость признания личности подростка среди его сверстников, что только подтверждает важность изучения связи социального статуса и агрессивного поведения среди подростков. Следом обозначается проблема современного цифрового пространства, которое является благодатной почвой для проявления агрессии, позволяющее формировать социальный статус порой деструктивными путями.

Ключевые слова: социальный статус, агрессия, агрессивные проявления, подростковый возраст, социальное научение, девиантное поведение, фрустрация, самооценка, травля.

Kutusheva Tatyana Grigorievna¹, Sibaeva Gulsasak Mubarakovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹sibaeva_gm@mail.ru

²tanakutuseva@gmail.com

Corresponding author: Tatyana G. Kutusheva, tanakutuseva@gmail.com

THE ROLE OF SOCIAL STATUS IN THE DEVELOPMENT OF AGGRESSIVE MANIFESTATIONS IN ADOLESCENTS

Annotation. The article analyzes the role of social status in the development of aggressive behavior in adolescents. An overview of the main theoretical approaches to understanding the relationship between social status and aggressive behavior in adolescents is presented. The dynamic and interdependent nature of the relationship between social status and the manifestation of aggression in adolescents is noted. Psychological observations show that adolescents with low social status may display aggression as a defensive reaction to isolation and rejection among peers, while adolescents with high social status sometimes use aggression as a tool to maintain their position in the teenage environment. The article also examines the influence of society on the formation of aggressive behavior in adolescents, including family relationships and behaviors that parents demonstrate to their children. It is mentioned that social status is also associated with personal qualities and affects a teenager's self-esteem, which undoubtedly affects the level of aggression. The article highlights the importance of recognizing a teenager's personality among his peers, which only confirms the importance of studying the relationship between social status and aggressive behavior among adolescents. The following indicates the problem of the modern digital space, which is a fertile ground for aggression, which makes it possible to form social status in sometimes destructive ways.

Keywords: psychological observations show that adolescents with low social status may display aggression as a defensive reaction to isolation and rejection among peers, while adolescents with high social status sometimes use aggression as a tool to maintain their position in the teenage environment.

Проявление агрессии у детей и подростков является особой психологической и социальной проблемой. Рассмотрим влияние различных факторов на проявление агрессии детьми и подростками.

Исследования проявлений агрессии личности появились в начале XX века. Согласно инстинктивным теориям (З. Фрейд, К. Лоренц и др.) агрессия рассматривалась как врождённое свойство и поведение человека, необходимое для выживания. К сожалению, в этих значимых в истории психологии теориях, не учитывали влияние социальных факторов и культурных различий на проявление агрессии личности. Понимание агрессия как исключительно инстинктивного явления не могло объяснить, почему агрессия проявляется в большей или меньшей степени в разных социальных группах [7].

В изучении агрессии влияние социальных, когнитивных и эмоциональных факторов раскрывают теории социального научения (А. Бандура и др.). Согласно данной теории было отмечено, что агрессивное поведение формируется в результате наблюдения детьми за агрессивными моделями и подражанием им [1]. Следовательно, подростки, наблюдающие агрессию в семье, в СМИ, в социальных сетях или в своем окружении, с большей вероятностью будут демонстрировать агрессивное поведение сами.

Во второй половине XX века в системе социальных факторов обращают внимание исследования (М. Вебер, П. Бурдьё и др.), посвященные влиянию социального статуса на развитие проявлений агрессии у детей и подростков. Исследователи изучали взаимосвязь между социально-экономическим положением семьи, школьной успеваемостью и девиантным поведением детей и подростков [3].

Отметим, что понятие «статус» в социологических и психологических исследованиях определяется как положение личности в социальной структуре, определяемое его правами, обязанностями и престижем [6].

Анализ содержания понятия «статус» позволяет нам понять социальную связь, иерархию и взаимодействие между подростками.

В подростковой среде социальный статус формируется под влиянием группы сверстников и выражается в уровне признания, авторитета и влияния. Эти права могут быть формализованы в правилах, ритуалах или же основываться на неформальных нормах и обычаях в группы. Статус подростков может быть связан с моральными привилегиями, правами, которые они получают в связи с положением в группе. Социальный статус подростков предполагает выполнение определенных обязанностей в соответствии со своим положением в группе. Поэтому социальный статус определяет социальное поведение, уровень самооценки и особенности взаимодействия подростков с окружающими. Высокий социальный статус подростков может способствовать проявлению уверенности и влиянию на других. К сожалению, низкий социальный статус нередко становится фактором развития агрессивных проявлений [6].

Как известно, социальный статус влияет на признание и уважение среди сверстников. Динамика группового взаимодействия (К. Левин) связана с формированием самооценки и социального поведения.

Отметим, что стремление к признанию и одобрению со стороны сверстников становится одним из ведущих мотивов поведения подростков. Они сравнивают себя друг с другом, оценивают свои сильные и слабые стороны, стремясь занять определённый социальный статус в группе. Низкий социальный статус подростков часто сопровождается с отвержением, изоляцией или насмешками, развивает чувство неполноценности, тревоги и депрессии. Подростки с низким статусом могут прибегать к агрессии [8].

В исследованиях Э. Эриксона показано, что в подростковом возрасте формируется чувство идентичности, и низкий статус может затруднять этот процесс, приводя к кризису самоопределения. В этом случае агрессия может быть способом заявить о себе, выразить протест против несправедливости или привлечь внимание к своей личности. Помимо агрессии, низкий социальный статус может приводить к другим формам девиантного поведения, таким как

употребление психоактивных веществ, правонарушениям или асоциальное поведение.

В теории фрустрации-агрессии (Л. Берковец) отмечается, что фрустрация, вызванная социальным неравенством, несправедливостью или чувством ущемлённости, может приводить к агрессивным реакциям. Подростки, чьи социальные потребности не удовлетворяются, сталкиваются с дискриминацией или ощущают себя ущемлёнными, могут испытывать социальный гнев и использовать агрессию в качестве способа выражения своих чувств [2].

Среди социальных факторов следует отметить влияние школьной среды на формирование социального статуса подростков. В экологической теории развития (У. Бронфенбреннер) показывает, что школьная среда, включая взаимоотношения со сверстниками и учителями, оказывает значительное влияние на формирование социального статуса и, следовательно, на поведение подростков. Школа может как способствовать развитию позитивных социальных навыков и повышению самооценки, так и, напротив, создавать условия для травли и социальной изоляции. В школьной среде также могут формироваться неформальные иерархии, которые влияют на социальный статус подростков. Подростки с высоким статусом часто имеют больше возможности для участия в различных видах деятельности, занимают лидирующие позиции в группах, в то время как подростки с низким статусом могут быть изолированы и отвержены.

Следует обратить внимание на то, что взаимосвязь социального статуса и агрессивного поведения подростков не является односторонней. Агрессия может оказать влияние на социальный статус подростков. Поэтому подростки, демонстрирующие агрессивное поведение, могут быть отвержены от своих сверстников или даже семьи, что в свою очередь снижает их социальный статус. В результате, подростки выбирают негативные формы поведения, определяя агрессию как единственный способ взаимодействия с окружающим миром.

В некоторых случаях агрессивное поведение подростков может привести к временному повышению их социального статуса. Однако, такое повышение социального статуса часто является нестабильным явлением и связано с риском дальнейшей эскалации агрессии и социальных проблем [5].

В современных условиях отметим возрастающее влияние социальных сетей на формирование социального статуса и проявление агрессии у подростков. Цифровое пространство порождает новые возможности для проявления агрессивного поведения среди подростков путем виртуального оскорбления, манипулирования и др.

Таким образом, вышеизложенные научные взгляды и подходы способствуют пониманию поведенческих стратегий и эмоциональных реакций подростков во взаимодействии со сверстниками. Подростки с высоким социальным статусом могут использовать агрессию как инструмент для поддержания своего доминирующего положения, в то время как подростки с низким статусом проявляют агрессию как способ защиты, компенсации или привлечения внимания. Проявление агрессии в подростковом возрасте часто является результатом социального неравенства, отсутствия признания или негативного опыта взаимодействия с окружающими и сверстниками. Следует отметить, что социальный статус не является единственным социальным фактором проявления агрессии у подростков.

Список источников

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – С-Пб: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бородина, Е.В. Социальный статус и его влияние на поведение подростков / Е.В. Бородина. – Москва: Академический проект, 2018. – 256 с.
3. Климов, Р.В. Социальные факторы формирования агрессивного поведения у подростков: автореф. дис. ... д-ра. соц. наук: 22.00.04 / Р.В. Климов. – Санкт-Петербург, 2020. – 50 с.
4. Миргалеева, Л.С. Взаимосвязь агрессивности и социально-психологической адаптации у подростков / Л.С. Миргалеева, Ф.К. Нуриманова

// Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ им. М.Акмуллы. – 2023. – С. 460-464.

5. Орлова, Т.Г. Социальные связи подростков как предиктор агрессивного поведения / Т.Г. Орлова, Л.В. Петрова, А.С. Игнатьев // Педагогическая психология. – 2021. – № 4. – С. 101-115.

6. Петрова, Л.Н. Влияние социальной среды на агрессивное поведение подростков / Л.Н. Петрова, В.К. Сидоров, Н.А. Волков. – Екатеринбург: Уральский университет, 2019. – 320 с.

7. Сидоров, А.М. Роль социального статуса в развитии агрессивного поведения у подростков / А.М. Сидоров // Психологический журнал. – 2018. – № 6. – С. 45-58.

8. Тихонова, О.С. Агрессивное поведение подростков: социальные и психологические детерминанты: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / О.С. Тихонова. – Москва, 2017. – 230 с.

УДК-159.9

Латыпова Резеда Разифовна¹, Шабаета Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹2931306@mail.ru

²shabaeva@lms.ru

***Автор, ответственный за переписку: Латыпова Резеда Разифовна,
2931306@mail.ru***

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию психологического благополучия женщин среднего возраста, рассматривая его как сложный, многогранный феномен, зависящий от внешних и внутренних факторов. Особое внимание уделяется взаимосвязи брачного статуса и уровня благополучия,

поскольку данный период жизни сопровождается значительными физиологическими, социальными и психологическими изменениями. В работе анализируются два основных подхода к пониманию благополучия — гедонистический (ориентированный на удовольствие) и эвдемонистический (акцентирующий самореализацию и смысл жизни). Центральное место в исследовании занимает модель психологического благополучия К. Рифф, включающая такие компоненты, как автономия, личностный рост, позитивные отношения и осмысленность жизни. Подчёркивается, что брачный статус влияет на доступ к социальной поддержке, уровень стресса и возможности самореализации, однако его роль неоднозначна и зависит от качества отношений, культурного контекста и индивидуальных установок. Автор отмечает, что замужние женщины чаще получают эмоциональную и экономическую поддержку, но могут сталкиваться с повышенной нагрузкой, в то время как незамужние или разведённые женщины имеют больше свободы, но рискуют испытывать социальное давление. Особое внимание уделяется культурным различиям: в традиционных обществах незамужние женщины подвергаются стигматизации, что снижает их благополучие. В заключении делается вывод о том, что психологическое благополучие женщин среднего возраста — это динамический процесс, формирующийся под влиянием личных, социальных и физиологических факторов, где брачный статус выступает важным, но не единственным условием гармоничного функционирования.

Ключевые слова: психологическое благополучие, женщины среднего возраста, брачный статус, гедонистический подход, эвдемонистический подход, модель К. Рифф, личностный рост, социальная поддержка, культурный контекст, кризис среднего возраста.

Latypova Rezeda Razifovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

¹2931306@mail.ru

²shabaeva@lms.ru

Corresponding author: Rezeda R. Latypova, 2931306@mail.ru

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MIDDLE-AGED WOMEN

Abstract. The article explores the psychological well-being of middle-aged women, examining it as a complex, multifaceted phenomenon influenced by both external and internal factors. Special attention is given to the relationship between marital status and well-being, as this life stage is marked by significant physiological, social, and psychological changes. The study analyzes two primary approaches to understanding well-being—hedonic (focused on pleasure) and eudaimonic (emphasizing self-realization and meaning in life). Central to the research is C. Ryff's psychological well-being model, which includes components such as autonomy, personal growth, positive relationships, and purpose in life. The article highlights that marital status affects access to social support, stress levels, and opportunities for self-realization, though its role is ambiguous and depends on relationship quality, cultural context, and individual attitudes. Married women often receive greater emotional and economic support but may face increased burdens, while unmarried or divorced women have more freedom but risk experiencing social pressure. Particular attention is paid to cultural differences: in traditional societies, unmarried women face stigmatization, which diminishes their well-being. The conclusion emphasizes that the psychological well-being of middle-aged women is a dynamic process shaped by personal, social, and physiological factors, with marital status serving as an important but not exclusive condition for harmonious functioning.

Keywords: psychological well-being, middle-aged women, marital status, hedonic approach, eudaimonic approach, C. Ryff's model, personal growth, social support, cultural context, midlife crisis.

Психологическое благополучие, будучи многогранным феноменом, представляет собой сложное переплетение различных факторов - внешних и внутренних, определяющих качество жизни человека. Для женщин среднего возраста, переживающих период важных трансформаций, данный аспект

приобретает особую значимость. Их жизненный путь в это время нередко сопровождается переоценкой ценностей, изменениями в семейных ролях и физиологическими перестройками, что делает исследование взаимосвязи брачного статуса и психологического благополучия особенно актуальным.

В работах и зарубежных, и российских психологов психологическое благополучие рассматривается как приобретенное в жизни качество проявляющего активность субъекта.

Благополучие рассматривается как «системное состояние человека, которое представляет сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов» [1]. Это состояние отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей.

Сегодня в психологии активно исследуются аспекты позитивного функционирования человека, и одним из ключевых понятий в этой области является психологическое благополучие. Данный термин отражает состояние психики, связанное с переживанием эмоционального комфорта, удовлетворенности жизнью и гармонии. Психологическое благополучие включает в себя не только устойчивые характеристики личности, но и ситуативные проявления, которые зависят от конкретных обстоятельств, привычек и моделей поведения человека.

Ключевая идея изучения психологического благополучия заключается в том, чтобы понять, как человек воспринимает свою жизнь, насколько он удовлетворен ею и ощущает ее целостность.

Формирование гармоничной личности и психологического благополучия во многом зависит от таких качеств, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивное отношение к жизни, доброжелательность, общительность и эмоциональная стабильность. Эти характеристики способствуют внутреннему равновесию и помогают человеку успешно справляться с жизненными трудностями. Однако, несмотря на важность этой темы, проблема психологического благополучия остается не до конца

изученной как в зарубежной, так и в отечественной психологии. До сих пор не существует единого, общепринятого определения этого понятия, что создает сложности в его исследовании и интерпретации.

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия можно выделить два основных:

– гедонистический подход (от греч. *hedone* – «наслаждение») акцентирует внимание на достижении удовольствия и избегании страданий. В рамках этого подхода благополучие связывается с положительными эмоциями и удовлетворенностью жизнью;

– эвдемонистический подход (от греч. *eudaimonia* – «счастье, блаженство») делает упор на самореализацию, личностный рост и осмысленность жизни. Здесь благополучие рассматривается как результат реализации человеком своего потенциала и поиска глубинного смысла существования. [5].

Объективность в понимании эвдемонистического счастья достигается за счет учета внешних факторов и оценки со стороны окружающих. Такой подход к психологическому благополучию нашел отражение в интегративной модели К. Рифф, которая пересмотрела традиционное представление о благополучии как простом балансе между положительными и отрицательными эмоциями. Она предложила более сложную и многомерную структуру психологического благополучия, которая включает такие аспекты, как личностный рост, автономия, позитивные отношения с другими и осмысленность жизни. Эта модель стала важным шагом в изучении благополучия, объединив различные теоретические подходы и предложив новый взгляд на эту сложную психологическую категорию.

В качестве базовых составляющих психологического благополучия (psychological well-being) человека К.Рифф выделила:

1. позитивные отношения с другими;
2. принятие себя (позитивная оценка себя и своей жизни);

3. автономия (способность следовать своим собственным убеждениям);
4. компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью);
5. наличие целей, придающих жизни направленность и смысл,
6. личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации [2].

Комплексный подход к изучению психологического благополучия позволяет объединить внешние проявления поведения с внутренней субъективной оценкой человеком своей удовлетворенности жизнью. Это означает, что благополучие рассматривается не только через призму личных переживаний и эмоций, но и через то, как человек взаимодействует с окружающим миром и как у него получается справляться с жизненными задачами.

Объективность такого подхода подчеркивается наличием социальных норм, которые определяют, какое поведение и уровень функционирования можно считать благополучным. Другими словами, психологическое благополучие предполагает не только внутреннюю гармонию, но и соответствие определенным стандартам, принятым в обществе. Это позволяет рассматривать благополучие как универсальный феномен, который отражает как индивидуальные, так и социальные аспекты жизни человека.

Опросник «Шкалы психологического благополучия», разработанный К. Рифф, представляет собой научно обоснованный инструмент, предназначенный для оценки уровня ключевых компонентов психологического благополучия. Многомерная модель, предложенная автором, получила широкое признание среди исследователей, а сама методика активно применяется в научных исследованиях по всему миру. Этот инструмент позволяет измерить текущее состояние психологического благополучия, отражая как субъективные переживания человека, так и его общее восприятие жизни [4].

Если рассматривать модель психологического благополучия в позиции экзистенциального подхода, разработанного А. Лэнгле, то само наличие чувств и переживаний уже свидетельствует о психологическом благополучии. В то же время их отсутствие – апатия, чувство потерянности или отчужденности – становится признаком психологического неблагополучия. Автор данного подхода считает, что, проявляя осознанность в том, как человек проживает свою жизнь, он способен преодолеть отчуждение и внутреннюю потерянность в целях обретения подлинного ощущения благополучия [3].

Ключевым элементом в становлении полноценно функционирующей личности, а также в достижении психологического благополучия выступают детско-родительские отношения в семье. Психологическое благополучие представляет собой феномен, который отражает естественное стремление человека к внутренней гармонии, душевному комфорту и чувству счастья.

Психологическое благополучие рассматривается также как показатель профессиональной идентичности и характеристика деятельности, которая отражает ее соответствие мотивам и установкам личности. Оно является следствием стремления человека к позитивному функционированию в профессиональной среде, достигаемому через саморазвитие и совершенствование личностных качеств. В результате человек испытывает удовлетворенность от достигнутых результатов своей деятельности.

Таким образом, термин «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые способствуют переживанию чувства благополучия. Оно также проявляется в поведении, которое создает и поддерживает ситуативное ощущение благополучности.

Выделяют следующие компоненты психологического благополучия:

- аффективный компонент (эмоциональный баланс, отсутствие тревоги);
- метапотребностный компонент (реализация базовых потребностей в автономии и связи с другими);
- мировоззренческий компонент (осмысленность жизни);
- интрарефлексивный компонент (самопринятие, внутренний контроль);

– интеррефлексивный компонент (гармония в отношениях с окружением) [7].

Актуальность проблемы психологического благополучия женщин среднего возраста связана, прежде всего, с тем, что в условиях стремительных социально-экономических изменений, а также трансформации социальных ролей и ожиданий, женщины среднего возраста сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций и трудностей. Этот период жизни характеризуется значительными изменениями как в физиологической, так и в психологической сферах, что делает его особенно уязвимым для возникновения эмоциональных и социальных проблем.

Средний возраст традиционно ассоциируется с кризисом «половины жизни», однако для женщин он сопровождается еще и специфическими факторами. Физиологические изменения, такие как менопауза, могут влиять на эмоциональный фон и самооценку. Социальные роли трансформируются: дети покидают дом, возникает необходимость заботы о пожилых родителях, а профессиональная деятельность часто достигает пика, требуя новых стратегий адаптации. В этот период жизни брачный статус играет важную роль, выступая своеобразным фильтром, который влияет на то, как женщина воспринимает и справляется со стрессами, а также на то, какие ресурсы и поддержку она может использовать.

Для замужних женщин поддержка партнёра может служить буфером против стресса, но одновременно возрастают ожидания в отношении семейных обязанностей. Разведённые или одинокие женщины, с одной стороны, сталкиваются с социальным давлением и чувством одиночества, с другой – получают больше свободы для самореализации. Вдовство добавляет слой экзистенциальных переживаний, связанных с утратой и поиском новых смыслов. Каждый статус формирует уникальный контекст для проявления компонентов модели Рифф – например, «позитивные отношения» у одиноких женщин могут смещаться в сторону дружеских или профессиональных связей.

Исследования показывают, что брак часто коррелирует с более высоким уровнем субъективного благополучия благодаря эмоциональной и экономической поддержке. Однако эта связь неоднозначна: качество отношений важнее формального статуса. Конфликты, рутина или дисбаланс в распределении обязанностей могут нивелировать преимущества замужества [6].

Для незамужних женщин ключевыми становятся автономия и личностный рост, что соответствует экзистенцистическому подходу. Отсутствие обязательств перед партнёром позволяет активнее инвестировать в карьеру, хобби или саморазвитие, хотя дефицит близости может провоцировать чувство изоляции. В случае развода или вдовства критическую роль играет принятие себя – способность интегрировать опыт потери в новую идентичность.

Интересно, что культурный контекст также модулирует эти процессы. В обществе с традиционными установками (включая российское) незамужние женщины среднего возраста чаще сталкиваются со стигматизацией, что усиливает стресс. А в культурах, где индивидуализм поощряется, одиночество может восприниматься наоборот, как осознанный выбор, усиливая уровень удовлетворённости женщины собственной жизнью.

Таким образом, можно отметить, что психологическое благополучие женщин среднего возраста — это динамический процесс, находящийся на пересечении личных устремлений, социальных ожиданий и физиологических изменений. Брачный статус, выступая значимым, но не определяющим фактором, задаёт контекст для реализации ключевых компонентов благополучия.

Список источников

1. Габдулина, Л.И. Аксиологическая психология личности: учебное пособие / Л.И. Габдулина. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2017. – 142 с.
2. Литягина, Е.В. Психологические аспекты качества жизни: учебное пособие / Е.В. Литягина. – Самара: Самарский университет, 2023. – 96 с.
3. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии: учебное пособие / А. Лэнгле; под редакцией Е. Б. Амбарновой. –

М.: Когито-центр, 2020. – 322 с.

4. Новак, Н.Г. Психология семейных кризисов: монография / Н.Г. Новак. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. – 189 с.

5. Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Acta biomedica scientifica. – 2015. – № 4. – С. 79-83.

6. Тиводар, А.Р. Субъективное благополучие как одна из характеристик события супружеской пары / А.Р. Тиводар // Вестник УРАО. – 2008. – № 3. – С. 138-144.

7. Тихомирова, М.А. Профессионально-личностные детерминанты психологического благополучия педагогов / М.А. Тихомирова, Н.В. Бордовская, Е.А. Кошкина // Образование и саморазвитие. – 2022. – Т. 17. – № 2. – С. 188-202.

УДК 159.99

Лахмостова Анастасия Евгеньевна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹anastasiaevgenevna13@yandex.ru

²2230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Лахмостова Анастасия

Евгеньевна, anastasiaevgenevna13@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЕМЬИ ДОШКОЛЬНИКАМИ С РАЗНОЙ ОЧЕРЕДНОСТЬЮ РОЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования восприятия семьи старшими и младшими сиблингами дошкольного возраста. Выявлены особенности восприятия семьи дошкольниками с разной очередностью рождения. Младшие сиблинги часто привязываются к отцу, поскольку он играет важную роль в их развитии и воспитании. Эта сильная эмоциональная связь обусловлена вниманием и

заботой отца. Кроме того, младшие сиблинги испытывают эмоциональную близость с братьями и сестрами. Однако, соперничество за внимание родителей приводит к конфликтам. Старшие сиблинги обладают способностью понимать чувства и переживания родителей, более точно считывать их эмоциональное состояние. В то же время, старшие сиблинги демонстрируют более выраженную эмоциональную реакцию на стресс.

Ключевые слова: сиблинг, семья, дошкольный период, восприятие семьи, общение, окружение, сиблинговая позиция, братско-сестринские отношения, сиблинговые отношения, семейное окружение.

Lakhmostova Anastasia Evgenievna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹anastasiaevgenevna13@yandex.ru,

²230659@mail.ru

Corresponding author: Anastasia E. Lakhmostova,

anastasiaevgenevna13@yandex.ru

FEATURES OF FAMILY PERCEPTION BY PRESCHOOL CHILDREN WITH DIFFERENT BIRTH ORDERS

Annotation. The article presents the results of an empirical study of the perception of family by older and younger siblings of preschool age. The peculiarities of family perception by preschool children with different birth orders were revealed. Younger siblings often become attached to their father because he plays an important role in their development and upbringing. This strong emotional connection is due to the attention and care of the father. Additionally, younger siblings experience emotional closeness with their brothers and sisters. However, competition for parents' attention leads to conflicts. Older siblings have the ability to understand the feelings and experiences of their parents and to more accurately read their emotional state. At the same time, older siblings demonstrate a more pronounced emotional reaction to stress.

Keywords: sibling, family, preschool period, family perception, communication, environment, sibling position, brother-sister relationship, sibling relationship, family environment.

В современном мире, когда традиционные семейные структуры и роли меняются очень быстро, исследование восприятия семьи детьми-сиблингами приобретает особую важность. Каждый ребенок, будь то старший или младший, формирует уникальное, личное представление о взаимосвязях между членами семьи и распределение обязанностей внутри нее [2].

В дошкольном возрасте восприятие семейных отношений может значительно отличаться в зависимости от очередности рождения. Наиболее часто родители воспринимают первенца как «первый опыт» воспитания. Ребенок становится центром повышенного внимания, любви и заботы, что часто способствует развитию чувства ответственности и лидерских качеств. Такие дети, как правило, стараются оправдать надежды родителей, что может выражаться в высоком самоконтроле и стремлении к достижениям. Вместе с тем ответственность может порождать боязнь провала и склонность к перфекционизму. Для первенцев важно быть примером для младших членов семьи. Они часто чувствуют себя обязанными защищать и обучать братьев и сестер, что помогает укрепить их лидерские навыки и чувство ответственности [4; 5].

Младшие сиблинги более склонны видеть в семье пространство, где можно свободно выражать себя. Им меньше приходится считаться с правилами, которые соблюдают старшие братья и сестры, что способствует развитию их индивидуальности и творческого потенциала. В то же время – это может сильно сказаться на их ответственности или привести к некой зависимости от родителей. Младших сиблингов часто балуют родители, что может сформировать у них нереалистичные представления о своей значимости в семье. Их взгляд на семейные отношения обычно более беззаботны. Часто младшим детям трудно в будущем брать на себя ответственность [6].

Цель исследования: изучение особенностей восприятия семьи у старших дошкольников с разным порядком рождения.

Исследование проводилось на базе МБДОУ Детский сад № 257 г. Уфы Республики Башкортостан, в исследовании приняли участие 60 старших дошкольников (6-7 лет), из них 30 – старшие и 30 – младшие сиблинги.

Для выявления особенностей восприятия семьи дошкольниками были использованы следующие методики: «Кинетический рисунок семьи», Р. Бернса, С. Кауфмана, «Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля, Методика идентификации детей с родителями, опросник А.И. Заровой.

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования по методике «Межличностные отношения ребенка» Рене Жиля (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сравнения средних значений восприятия семьи старшими и младшими сиблингами (методика «Межличностные отношения ребенка», Рене Жилья)

	Шкалы	Средние показатели		Эмпирическое значение U- критерия Манна Уитни	Уровень значимости P=0,05
		Младшие сиблинги (n = 30)	Старшие сиблинги (n = 30)		
	Отношение к матери	18,9	18	523	0,210
	Отношение к отцу	15,2	12,8	716	0,000*
	Отношение к отцу и матери как к родительской чете	7,9	8,8	295	0,016*
	Отношение к братьям и сестрам	18,5	17,5	677,5	0,000*
	Конфликтность, агрессивность	18,5	2,3	50	0,000*
	Реакция на фрустрацию	0,5	2,7	381	0,000*
	Стремление к уединению	9,0	12,7	381	0,288

Примечание: статистически значимые различия, $p \leq 0,05$ отмечены знаком * и выделены жирным шрифтом.

Статистически значимые различия получены по следующим шкалам:

– «Отношение к отцу» ($U = 716,0$, при $p = 0,000$). Младшие сиблинги более благосклонно относятся к отцу. Вероятно, это связано с тем, что младшие дети чаще чувствуют отцовскую теплоту, любовь и заботу, в отличие от старших, которые могут видеть в отце более строгого, требовательного и сурового или не очень вовлеченного в воспитательный процесс человека, что влияет на общее впечатление о нем;

– «Отношение к отцу и матери как к родительской чете» ($U = 295,0$, при $p = 0,016$). Старшие сиблинги показывают более близкое и гармоничное отношение к родителям. Они часто берут на себя больше ответственности, особенно при наличии младших братьев и сестер. Это может привести к более зрелому восприятию родительской роли и лучшему пониманию родителей.

– «Отношение к братьям и сестрам» ($U = 677,5$, при $p = 0,000$). Младшие братья и сестры значительно чаще демонстрируют положительное отношение к старшим, что может указывать на то, что младшие дети более склонны воспринимать старших как образцы подражания, а также видеть в них защитников и помощников. В то же время старшие дети могут испытывать ревность, конкуренцию или чувство ответственности за младших;

– «Конфликтность» ($U = 50,0$ при $p = 0,000$). Одной из причин высокого уровня конфликтности среди младших сиблингов является их стремление к привлечению внимания родителей. С момента рождения младшие дети сталкиваются с конкуренцией со стороны старших сиблингов. Младшие сиблинги больше зависят от родительского внимания, что может приводить к попыткам выделиться через создание конфликтов;

– «Реакция на фрустрацию» ($U = 11,0$, при $p = 0,000$). Старшие сиблинги демонстрируют более ярко выраженную негативную эмоциональную реакцию на ситуации, связанные с ограничениями и неудачами, чем младшие, что может указывать на повышенную тревожность и чувствительность к неудачам или меньшую гибкость в эмоциональной регуляции во взаимодействии с младшим сиблингом.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что младшие сиблинги чаще формируют сильную эмоциональную связь с отцом, так как отец играет важную роль в их жизни. Младшие сиблинги эмоционально привязаны к старшим братьям и сестрам, в особенности, если они растут вместе. В то же время младшие сиблинги могут конкурировать за внимание родителей, что может вызывать конфликты. Старшие сиблинги способны лучше понимать чувства и переживания своих родителей. В то же время, старшие сиблинги чаще выражают реакцию на негативные ситуации.

Список источников

1. Адлер, А. Воспитание детей /А. Адлер. – Москва: «Альма-Матер», 2022. – 245 с.
2. Березин, С.В. О воспитании ребенка в семье / С.В. Березин. – Москва: «Айрис-пресс», 2010. – 124 с.
3. Ганеева, С.М. Роль семьи в развитии детей дошкольного возраста / С.М. Ганеева // Вестник КГПУ. – 2013. – № 9. – С. 41-49.
4. Кондратьева, О.В. Формирование семейных ценностей у детей старшего дошкольного возраста / О.В. Кондратьева, Е.С. Серкова. – Тольятти: Изд-во «ТолВики», 2009. – 189 с.
5. Тулегенова, А.Г. Влияние старших сиблингов на процесс социализации младших детей в семье / А.Г. Тулегенова // Научный вестник Крыма. – 2019. – № 1. – С. 56-63.
6. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб: Питер, 1999. – 249 с.

УДК-159.9

Лепихина Алина Равиловна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия

¹Shalaeva.alinochka@mail.ru

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Лепихина Алина Равилевна,

Shalaeva.alinochka@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВШИХ АБЬЮЗ В ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. Статья исследует психологические особенности женщин, переживших абьюз в отношениях. Сравнительный анализ посвящен исследованию убеждений о контроле над жизненными событиями (локус контроль) и проявлений выученной беспомощности в сфере отношений. В исследовании участвовали две группы женщин имеющие опыт абьюзивных отношений и находящиеся в здоровых. Эмпирическое исследование подтверждает убеждения о контроле и беспомощности в отношениях у переживших абьюз женщин. Результаты исследования отображают, различия в выученной беспомощности: установлено, что женщины, пережившие абьюз, имеют статистически значимо более высокие показатели выученной беспомощности, специфичной для сферы отношений. Полученные данные подчеркивают важность целенаправленной психотерапевтической работы по восстановлению энтернального локуса контроля и преодолению выученной беспомощности у женщин, пострадавших от абьюза. Психологами предпринимаются попытки объяснить природу и прояснить сущность человеческой агрессии. Таким образом, понимание конкретных различий в убеждениях о контроле и беспомощности позволит психологам и психотерапевтам разрабатывать более точечные и эффективные программы помощи для женщин, переживших абьюз.

Ключевые слова: абьюз, отношения, насилие, выученная беспомощность, локус контроль, интернальный, убеждения, преодоление, деструктивная ситуация, женщины.

Lepihina Alina Ravilevna¹, Shuruhina Galina Anatol'evna²

^{1,2}Bashkir Generally Accepted Pedagogical University named after M.

Akmulla, Ufa, Russia

¹ *Shalaeva.alinochka@mail.ru*

² *230659@mail.ru*

Corresponding author: Alina R. Lepihina, Shalaeva.alinochka@mail.ru

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WOMEN WITH ABUSE EXPERIENCES IN RELATIONSHIPS

Annotation. The article explores psychological characteristics of women who have experienced abusive relationship. A comparative analysis investigates the study of beliefs about control of changing circumstances (locus of control) and expression of learned helplessness in the sphere of relationships. The study involved two groups of women, one who has experienced abuse and the other who is currently in healthy relationships. The empirical research supports beliefs about control and helplessness in relationships of female abuse survivors. The results of the research display differences in learned helplessness: it was determined that women who survived abuse statistically have significantly higher rates of learned helplessness specific for the sphere of relationships. The findings emphasize the importance of focused psychotherapeutic work on the restoration of the internal locus of control and overcoming learned helplessness of women suffered abuse. Psychologists are trying to explain the nature and clarify the essence of human aggression. Therefore, understanding the specific differences in beliefs about control and helplessness will allow psychologists and psychotherapists to develop more targeted and effective aid programmes for women who have experienced abuse.

Keywords: abuse, relationships, violence, learned helplessness, locus of control, internal, beliefs, overcoming, destructive situation, women.

Проблема абьюза в отношениях остается одной из острейших социальных и психологических проблем современного общества. Абьюз оказывает разрушительное воздействие на психику жертвы, формируя специфические когнитивные искажения и паттерны поведения, которые могут затруднять выход из деструктивных отношений и построение здоровых в будущем. Несмотря на растущую популярность обсуждения абьюзивных

отношений в медийном пространстве, проблема с улучшением качества, длительности романтических и брачных отношений продолжает обостряться. Также, исследователи отмечают наступивший кризис супружеской культуры [6], увеличение числа разводов в первые годы совместной жизни [1].

Особое значение имеют убеждения личности относительно возможности контролировать события своей жизни (локус контроля) и ощущения беспомощности, в том числе феномен выученной беспомощности. Понимание различий в этих убеждениях у женщин, переживших абьюз, и женщин, находящихся в здоровых отношениях, является ключом к разработке эффективных программ психологической помощи, реабилитации и профилактики повторной виктимизации. Сравнительный анализ позволит выявить специфические когнитивные мишени для психотерапевтической работы с жертвами абьюза [4].

В отличие от многих исследований, изучающих общий локус контроля или общую выученную беспомощность после травмы, данная статья целенаправленно фокусируется на этих конструктах именно в сфере межличностных (партнерских) отношений, что это позволяет получить более тонкое понимание когнитивных изменений, связанных непосредственно с опытом взаимодействия в паре [2].

В исследовании приняли участие 77 женщин, из них 50 женщин, которые утверждают, что они пережили абьюз в отношениях, 27 женщин, которые в здоровых отношениях. Средний возраст респондентов – 33 года.

Результаты эмпирического исследования локус контроля представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ различий по уровню субъективного контроля по Манна-Уитни (сред балл)

Шкалы	Женщины, пережившие абьюз (N=50)	Женщины в здоровых отношениях (N=27)	U-критерий Манна-Уитни	P- значимость
Общая интернальность	24,65	38,78	107,6	0,01*
Интернальность в области	5,3	7,8	124,5	0,01*

достижений				
Интернальность в области неудач	3,49	8,9	116,8	0,01*
Интернальность в семейных отношениях	4,8	6,7	122,3	0,01*
Интернальность в области производственных отношений	5,4	7,76	126,7	0,01*
Интернальность в области межличностных отношений	2,98	3,74	145	0,01*
Интернальность в отношении здоровья и болезни	2,68	3,88	138,7	0,01*

*Примечание:** статистически значимые различия ($p < 0,01$)

В ходе исследования проводилось сравнение особенностей локуса контроля (уровня субъективного контроля) у двух групп женщин: переживших опыт абьюзивных отношений и находящихся в здоровых отношениях. Для оценки локуса контроля использовалась методика, включающая шкалы общей интернальности и интернальности в различных жизненных сферах. Сравнение показателей между группами проводилось с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни.

Статистический анализ выявил высоко значимые различия ($p < 0,01$) между двумя группами по всем исследуемым шкалам локуса контроля:

1. Общая интернальность: Женщины, пережившие абьюз, демонстрируют значительно более низкий уровень общей интернальности по сравнению с женщинами в здоровых отношениях. Это указывает на их общую большую склонность приписывать контроль над своей жизнью внешним силам и обстоятельствам, а не себе.

2. Интернальность в области достижений (Ид): Выявлены значимые различия ($p < 0,01$). Женщины, пережившие абьюз, показали более низкие результаты, что свидетельствует об их тенденции объяснять свои успехи и достижения внешними факторами (везение, помощь других), в то время как женщины в здоровых отношениях в большей степени связывают достижения с собственными усилиями.

3. Интернальность в области неудач (Ин): Обнаружены значимые

различия ($p < 0,01$). Женщины, пережившие абьюз, имеют существенно более низкие показатели. Это говорит о том, что они склонны возлагать ответственность за свои неудачи и неприятности на внешние обстоятельства или других людей, в отличие от женщин из контрольной группы, которые демонстрируют более высокий уровень интернальности (склонность брать ответственность на себя).

4. Интернальность в семейных отношениях (Ис): Статистически значимые различия ($p < 0,01$) указывают на то, что женщины, пережившие абьюз, демонстрируют более низкую интернальность в этой сфере. Они в большей степени считают партнеров или внешние обстоятельства ответственными за события и атмосферу в семье.

5. Интернальность в области производственных отношений (Ип): Выявлены значимые различия ($p < 0,01$). Женщины из группы, пережившей абьюз, показали более низкие результаты, что отражает их склонность приписывать большее значение внешним факторам (руководство, коллеги, удача) в своей профессиональной деятельности и карьере.

6. Интернальность в области межличностных отношений (Им): Значимые различия ($p < 0,01$) показывают, что женщины, пережившие абьюз, имеют более низкие показатели. Это свидетельствует об их меньшей уверенности в своей способности контролировать и активно строить свои отношения с другими людьми, полагая, что они больше зависят от инициативы партнеров по общению.

7. Интернальность в отношении здоровья и болезни (Из): Обнаружены значимые различия ($p < 0,01$). Женщины, пережившие абьюз, демонстрируют более низкую интернальность, рассматривая свое здоровье и болезни скорее как результат случая или действий врачей, и в меньшей степени — как следствие собственных действий и ответственности.

Результаты исследования убедительно показывают, что опыт абьюзивных отношений сопряжен со значительным и статистически высоко значимым ($p < 0,01$) снижением уровня субъективного контроля (сдвигом

локуса контроля в сторону экстернальности) у женщин по всем основным сферам жизнедеятельности: в восприятии достижений и неудач, в семейных, производственных и межличностных отношениях, а также в отношении к собственному здоровью. Женщины в здоровых отношениях, напротив, демонстрируют значительно более выраженный внутренний локус контроля по всем этим областям.

Таким образом, абьюз является мощным фактором, способствующим формированию у женщин экстернального локуса контроля и развитию паттернов выученной беспомощности в контексте межличностных взаимодействий. Женщины, пережившие абьюз, не только в меньшей степени ощущают контроль над своей жизнью, но и формируют устойчивые убеждения о своей неспособности влиять на динамику отношений, что может закреплять пассивные стратегии поведения и затруднять выход из деструктивных ситуаций или построение здоровых связей в будущем. Полученные данные подчеркивают важность целенаправленной психотерапевтической работы по восстановлению интернального локуса контроля и преодолению выученной беспомощности у женщин, пострадавших от абьюза, а также позволит психологам и психотерапевтам разрабатывать более точечные и эффективные программы помощи для женщин, переживших абьюз.

Список источников

1. Бажин, Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Том 5. – № 3. – С.152-162.
2. Быховец, Ю.В. Эмоциональное насилие с точки зрения теории привязанности и системной семейной психотерапии / Ю.В. Быховец, М.В. Дан // Мир науки. Педагогика и психология, 2019. – № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-nasilie-s-tochki-zreniya-teoriiiprivyazannosti-i-sistemnoy-semeynoy-psihoterapii> (дата обращения: 13.12.2021).
3. Даренских, С.С. Семейное насилие в отношении женщин /

С.С. Даренских // Известия АлтГУ, 2013. – № 2 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynoe-nasilie-votnoshenii-zhenshin> (дата обращения: 14.12.2021).

4. Константинова, С.С. Факторы, определяющие виктимность личности / С.С. Константинова // Виктимность и виктимологическая профилактика: Материалы круглого стола по дисциплине «Психология отклоняющегося поведения». – Тверь: Твер. гос. ун-т. – 2019. – С. 21-25.

5. Пантюк, И.В. Социально-психологические особенности женщин, подвергшихся насилию в семье / И.В. Пантюк, Т.Ю. Юрцевич // Медицинские новости. – 2009. – № 10. – С.35-38.

6. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. – СПб., 2007. – 480 с

7. Фурманов, И.А. Проявления психологического насилия в супружеских отношениях / И.А. Фурманов // Журнал практического психолога. – 2006. – № 6. – С. 27-33.

УДК-159.9

Лукманова Альбина Ришатовна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹albina.lr@mail.ru

²230659@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Лукманова Альбина Ришатовна,
albina.lr@mail.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ТИПА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ, СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ МАЛЬЧИКОВ

Аннотация. В статье описаны результаты эмпирического исследования взаимосвязи восприятия типа семейного воспитания, стратегий совладающего поведения и эмоционального интеллекта у подростков мальчиков для лучшего

понимания причин неправильного поведения и эффективного взаимодействия. Цель исследования: изучить взаимосвязь восприятия типа семейного воспитания, стратегий совладающего поведения и эмоционального интеллекта у подростков мальчиков. Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между восприятием типа семейного воспитания, стратегиями совладающего поведения и эмоциональным интеллектом у подростков мальчиков. В исследовании приняли участие 40 подростков мальчиков (13 – 15 лет). Выявлены взаимосвязи восприятия стилей семейного воспитания, стратегий совладающего поведения и эмоционального интеллекта. Показано, что наибольшее воздействие на способы совладающего поведения и развитие эмоционального интеллекта у подростков мальчиков, выступают: гипоопека, предпочтение в подростковом детстве детских качеств, неразвитость родительских чувств. Полученные результаты могут быть использованы при разработке психокоррекционных программ и профилактических мероприятий. Исследование также подчеркивает важность раннего выявления дисфункциональных стилей воспитания в семье.

Ключевые слова: гипоопека, детско-родительские отношения, дистанцирование, стиль семейного воспитания, самоконтроль, способность к эмоциональной регуляции, подростковый возраст, потворствование, потребности ребенка, совладающее поведение, эмоциональный интеллект.

Lukmanova Albina Rishatovna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M.Akmully, Ufa, Russia

¹albina.lr@mail.ru

²230659@mail.ru

Corresponding author: Albina R. Lukmanova, albina.lr@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTION OF FAMILY UPBRINGING TYPE, COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENT BOYS

Annotation. The article describes the results of an empirical study of the relationship between the perception of the type of family education, coping strategies and emotional intelligence in adolescent boys for a better understanding of the causes of inappropriate behavior and effective interaction. The purpose of the study: to study the relationship between the perception of the type of family education, coping strategies and emotional intelligence in adolescent boys. Research hypothesis: there is a relationship between the perception of the type of family education, coping strategies and emotional intelligence in adolescent boys. The study involved 40 adolescent boys (13 - 15 years old). The relationships between the perception of family education styles, coping strategies and emotional intelligence were revealed. It is shown that the greatest impact on the methods of coping and the development of emotional intelligence in adolescent boys are: hypocustody, preference for childish qualities in a teenager, underdeveloped parental feelings. The results can be used in the development of psychocorrectional programs and preventive measures. The study also emphasizes the importance of early detection of dysfunctional parenting styles in the family.

Keywords: hypocustody, parent-child relationships, distancing, family upbringing style, self-control, ability to emotional regulation, adolescence, indulgence, child needs, coping behavior, emotional intelligence.

Влияние семьи на формирование личности подростка, особенно его эмоционального интеллекта и социальных навыков, чрезвычайно важно. То, как родители взаимодействуют с подростком, определяет его поведение и приобретаемые им навыки – подросток часто подражает родителям. Поэтому изучение различных стилей семейного воспитания и их последствий необходимо для лучшего понимания причин поведения подростков. Исследование данной темы позволяет специалистам и родителям расширить

свои знания и осознанно воздействовать на развитие ребенка. Подробное изучение этой проблемы поможет лучше понять взаимосвязь между родительским поведением и развитием подростка [по 3].

В современном обществе все более актуальным становится вопрос о том, какое значение имеет взаимодействие внутри семьи для воспитания детей, особенно в подростковом возрасте. В последние годы внимание специалистов все больше смещается с традиционного акцента на когнитивные способности на развитие социальной и эмоциональной сферы. Внутрисемейное воспитание играет важную роль в формировании у подростков необходимых навыков межличностного общения, а также в способности регулировать свои эмоции и справляться с различными жизненными ситуациями [1; 2; 5].

Детско-родительские отношения представляют собой уникальный вид взаимодействия, который отличается от других социальных контактов. Эти отношения имеют особую значимость, как для родителей, так и для детей, формируя основу для дальнейшего развития личности. Важно отметить, что эмоциональный интеллект, который включает в себя как когнитивные способности, так и личностные особенности, является ключевым элементом в процессе воспитания [2]. Первые и наиболее важные навыки, связанные с эмоциональным интеллектом, ребенок получает именно в семье, а затем продолжает развивать их в подростковом возрасте. Это время, когда подросток начинает осознавать свои эмоции, учится их выражать и регулировать, а также развивает способность понимать чувства других людей. Такой процесс подготовки к юношескому и взрослому возрасту имеет решающее значение, так как успешное взаимодействие с окружающими и управление своими эмоциями являются основными составляющими социальной адаптации [1;4].

Цель исследования: изучить взаимосвязь восприятия типа семейного воспитания, стратегий совладающего подведения и эмоционального интеллекта у подростков мальчиков.

Для диагностики интересующих показателей были использованы следующие психодиагностические методики: методика родительского

отношения к детям – «Зеркало» для АСВ» (И.А. Фурманов, А.А. Аладьин), «Способы совладающего поведения, WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Эмоциональный интеллект подростков» (А.В. Садокова, П.М. Воронкина).

Для проверки выдвинутой гипотезы на статистическом уровне был использован корреляционный анализ с помощью rs-критерия Спирмена.

В исследовании приняли участие 40 подростков мальчиков в возрасте от 13 до 15 лет.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1 (сильные корреляционные связи).

В ходе корреляционного анализа установлен ряд взаимосвязей между восприятием типа семейного воспитания, стратегиями совладающего поведения и эмоциональным интеллектом у подростков мальчиков:

– шкала *гипоопека* связана со способностью планировать решение проблем, способностью к эмоциональной регуляции и использованию эмоций в деятельности. Дефицит воспитания приводит к снижению вероятности того, что подростки будут планировать решение проблемы (-0,48), иметь способность к эмоциональной регуляции (-0,51), использовать эмоции в деятельности (-0,49), и в целом их эмоциональный интеллект будет снижен (-0,49), т.к. родители не участвуют в жизни ребенка, не обсуждают его проблемы и успехи, и, как следствие, у ребенка отсутствует понимание того, как можно справляться с возникающими трудностями, справляться с эмоциями. Такие дети часто испытывают тревожность и неуверенность;

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между восприятием типа семейного воспитания и эмоционального интеллекта у подростков мальчиков (n=40)

Шкалы	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка	Эмоциональный интеллект	Понимание своих эмоций	Способность к эмоциональной регуляции	Использование эмоций в деятельности	Пластичность
1	2					3				
Гипоопека (Г-)	-	-	-	-0.48	-	-0.49	-	-0.51	-0.49	-
Потворствование (У+)	-0.42	-0.41	-	-	-	-	-	-	-	-
Игнорирование потребностей ребенка (У-)	-	-	-	-	-	-0.44	-	-0.42	-	-0.44
Предпочтение в подростке детских качеств (ПДК)	-	-	-	-0.55	-	-0.48	-0.43	-0.59	-	-
Неразвитость родительских чувств (НРЧ)	-	-	-0.41	-0.61	-0.45	-0.6	-0.53	-0.63	-0.61	-0.55
Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (ВК)	-	-	-	-0.43	-	-0.42	-	-0.42	-	-

Примечание: 1. Методика родительского отношения к детям – «Зеркало» для АСВ» (И.А. Фурманов, А.А. Аладьин); 2. Методика «Способы совладающего поведения, WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман), 3. «Эмоциональный интеллект подростков» (А.В. Садокова, П.М. Воронкина).

– шкала *потворствование* взаимосвязана с *дистанцированием* и *самоконтролем*, т.е. чем выше у подростков восприятие типа семейного воспитания по шкале «потворствование», тем меньше они дистанцируются (-0,42) и меньше контролируют свое поведение (-0,41). Потворствование, отсутствие четких границ и правил поведения приводит к отсутствию понимания правил общества, не развиваются нравственные ориентиры, не формируются структуры мозга, отвечающие за контроль поведения;

– шкала *игнорирование потребностей ребенка* взаимосвязана со

способностью к эмоциональной регуляции и пластичностью, т.е. чем больше игнорирование родителем потребностей подростка, тем ниже его способность к эмоциональной регуляции (-0,42), и ниже пластичность (-0,44), и в целом его эмоциональный интеллект будет снижен (-0,44);

– шкала *предпочтение в подростковом возрасте детских качеств* связана с *планированием решения проблемы, пониманием своих эмоций, способностями к эмоциональной регуляции*, т.е. чем больше подросток воспринимает отношение родителей к себе как к «маленькому», тем более выражены неспособность планирования решения проблемы (-0,55), неспособность понимания своих эмоций (-0,43), а также неспособность к эмоциональной регуляции (-0,59), и в целом его эмоциональный интеллект будет снижен (-0,48);

– шкала *неразвитость родительских чувств* взаимосвязана с *поиском социальной поддержки, планированием решения проблемы, положительной переоценкой, пониманием своих чувств, способностью к эмоциональной регуляции, использованием эмоций в деятельности, пластичностью*. Т.е. такое отклонение в семейном воспитании, когда родитель относится к ребенку холодно, не интересуется его делами, старается избегать общения с ним, приводит к снижению вероятности того, что подростки будут искать поддержку у социума (-0,41), планировать решение проблемы (-0,61), использовать положительную переоценку (-0,45), понимать свои эмоции (-0,53), иметь способность к эмоциональной регуляции (-0,63), использовать эмоции в деятельности (-0,61), пластичны (-0,55), и в целом их эмоциональный интеллект будет снижен (-0,6);

– шкала *вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания* связана с *планированием решения проблемы и способностью к эмоциональной регуляции*, т.е. чем больше выражена у родителей конфликтность в сфере воспитания, тем более снижена вероятность того, что подростки будут планировать решение проблемы (-0,43), иметь способность к эмоциональной регуляции (-0,42), и в целом их эмоциональный интеллект будет снижен (-0,42).

Таким образом, у подростков мальчиков имеются взаимосвязи

восприятия типа семейного воспитания, стратегий совладающего поведения и уровня эмоционального интеллекта. Восприятие стилей семейного воспитания, оказывающих наибольшее воздействие на способы совладающего поведения и развитие эмоционального интеллекта у подростков мальчиков, выступают: *гипоопека, предпочтение в подростке детских качеств, неразвитость родительских чувств.*

Список источников

1. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2012. – № 5. – С. 57-65.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж.Боулби. – Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2014. – 232 с.
3. Коротченко, Н.И. Взаимосвязь семейных отношений с индивидуально-психологическими особенностями подростков / Н.И. Коротченко, В.П. Михайлова, Л.А. Гальнева, И.А. Фокина // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2007. – № 2 (30). – С. 54-61.
4. Сорокопуд, Ю.В. Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность/ Ю.В. Сорокопуд, О.А. Матвеева // Мир науки, культуры, образовании. – 2021. – № 2 (87). – С. 66-68.
5. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.

УДК 159.9

Лютая Оксана Олеговна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹oksana-lut@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Лютая Оксана Олеговна,
oksana-lut@mail.ru*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. В статье изложен понятийный аппарат. Перечислены стадии и причины выгорания. Особое внимание уделяется внешним и внутренним факторам профессионального выгорания. А так же методам профилактики и борьбы с выгоранием, включая индивидуальные и организационные стратегии. Подчеркивается важность своевременного выявления симптомов и принятия мер профилактики. В заключении перечислены способы, как справиться с профессиональным выгоранием. Предложены практические рекомендации по управлению стрессом и восстановлению внутреннего баланса. Это поможет работникам сохранить продуктивность и удовлетворённость своей работой.

Ключевые слова: выгорание, работник, работа, симптом, стресс, эмоции, профессия, профилактика, проблема, анализ.

Lyutaya Oksana Olegovna¹, Khalikova Lilia Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹oksana-lut@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

Corresponding author: Lyutaya Oksana Olegovna, oksana-lut@mail.ru

PROFESSIONAL BURNOUT, ITS FEATURES AND PREVENTION

Abstract. The article outlines the conceptual apparatus. Stages and causes of burnout are listed. Special attention is paid to external and internal factors of professional burnout. As well as methods of prevention and combating burnout, including individual and organizational strategies. The importance of timely detection of symptoms and taking preventive measures is emphasized. In conclusion, ways to cope with professional burnout are listed. Practical recommendations on stress management and restoring internal balance are offered. This will help employees to remain productive and satisfied with their work.

Keywords: burnout, employee, job, symptom, stress, emotions, profession, prevention, problem, analysis.

За последние десятилетия интерес к феномену профессионального выгорания заметно вырос не только в западной, но также и в российской психологической науке.

Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на стрессы, возникающая вследствие самых разных причин, связанных с выполнением профессиональных обязанностей; они включают в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [6]. По мере того, как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье. Истощение ведет к уменьшению контактов с окружающими, что в свою очередь приводит к обостренному переживанию одиночества. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда.

Актуальность исследования данного психологического феномена обусловлена его ярко выраженными отрицательными последствиями, которые проявляются в постепенном развитии негативных социально-психологических установок в отношении себя, близких людей, коллег, работы.

Впервые термин «выгорание» («burnout» – в переводе с английского – прекращение горения) был использован в 1974 году психиатром Гербертом Фреденбергером [4] в статье опубликованной в «Журнале социальных представлений». Здесь этот термин был представлен в контексте концепции, которая характеризует психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном контакте с клиентами в эмоционально перегруженной атмосфере. Г. Фреденберг в ходе исследований выявил, что у работников постепенно теряется интерес к работе, уменьшается трудоспособность, появляется усталость, угасает активность и трудовое рвение.

Доктор утверждал, что данное явление никак не связано с обычной усталостью, доказывая это тем, что усталость исчезает после хорошего сна и выходного дня, а данное состояние не пропадает после отдыха.

Таким образом, профессиональное выгорание – это состояние человека, развитое на фоне стресса в условиях профессиональной деятельности, ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов.

В последующем феномен выгорания исследовали Б. Перлман, Е. Хартман, К. Маслач, А. Пайнс, Е. Айронс, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, М. Буриш и др., внесшие весомый вклад в развитие представлений о данном состоянии, причин его появления и стадиях формирования.

С тех пор синдром выгорания на работе был исследован и диагностирован у представителей разных профессий и разных возрастов, тем самым подтвердив тот факт, что «выгоранию» подвержен любой человек независимо от пола, возраста и рода деятельности. На самом деле развитие синдрома профессионального выгорания занимает достаточно длительное время, но так как каждый человек индивидуален, то кто-то «сгорает» за пять лет, а кто-то борется дольше или меньше. Ученные выделяют, что более склонными к синдрому выгорания являются лица чуткие, ранимые, интроверты, которым свойственен низкий уровень психической устойчивости к негативному влиянию окружения.

Несмотря на большое количество исследований данного феномена, многие вопросы по-прежнему ждут своего прояснения. Среди них проблема «обратимости – необратимости» выгорания, разработка системных моделей, объясняющих возникновение процессов выгорания и эффективных технологий восстановления после них.

После того как профессиональное выгорание стало общепризнанным и его негативные последствия получили известность, внимание исследователей и работодателей все больше фокусируется на выявлении его причин. Действительно, профессиональное выгорание не приходит само, его появлению способствует множество причин. Выделяют внутренние и внешние

причины профессионального выгорания [9].

Прежде всего, при рассмотрении внешних причин, следует начать с напряженной психоэмоциональной деятельности, которая заключается в том, что работая абсолютно в любой сфере, специалист находится в контакте с коллегами, потребителями, руководством. Это взаимодействие подкрепляется эмоциями. Особенно, если человек занят в коммуникативной сфере, то ежедневно он решает проблемы, активно взаимодействует, запоминает, воспроизводит, интерпретирует визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивает альтернативы и принимает решения. Эта проблема объясняется тем, что каждому человеку необходима определенная доля коммуникаций, и если она превышена, так еще и на протяжении долгого времени, то такое общение истощает организм.

Особую психоэмоциональную истощённость испытывают специалисты, находящиеся в процессе постоянной коммуникации с другими людьми, а именно специалисты, чья работа попадает под область определения профессии типа «человек – человек», в силу специфики выполняемой деятельности. Причины, по которым возникает эмоциональное выгорание: огромное количество контактов с большим количеством людей – принятие их проблем, эмоциональных переживаний, получение множества информации, что приводит к психическому напряжению.

Так же влияет и дестабилизирующая организация деятельности – нечеткая организация и планирование труда, наличие противоречий в должностных инструкциях. Не менее значима и повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Неблагоприятный психологический климат – конфликтные ситуации, вспышки агрессии со стороны коллег, распространение слухов, конфликт интересов с руководством так же приводит к негативным эмоциям и переживаниям.

Отсутствие должного вознаграждения за работу переживается как непризнание труда, что приводит к потере интереса к данной работе,

появляется апатия, снижается вовлеченность и появляется чувство несправедливого отношения.

Далее следует провести анализ внутренних причин профессионального выгорания [10].

Эмоциональная неустойчивость, впечатлительность и чувствительность, склонность к тревогам и переживаниям – обладание этими факторами приводит к стрессу и входу в депрессивные состояния. Противоречие установкам и ценностям работника – заставляют его пребывать в постоянном конфликте с самим собой. Такую ситуацию можно наблюдать, например, у людей, которые вынуждены продавать или предлагать услуги или товар, не соответствующий заявленным характеристикам.

Для специалистов помогающих профессий самое главное – это здоровье. Здоровье состоит из психического и физического благополучия. Когда что-то из этого страдает человек находится в стрессе и в напряжении, из-за чего не только не получает удовольствие от жизни, но и перманентно остается в неудовлетворении по причине подверженности высокой тревожности или даже депрессии [11].

Некомпетентность работника, отсутствие требуемого профессионализма, незнание методов и способов своей трудовой деятельности, несомненно, приведет к неудачам, что может сформировать комплексы и депрессивные состояния. Систематические осечки снижают самооценку, а при сравнении себя с более опытными работниками создается контрастное впечатление, не подкрепленное положительными мыслями.

Причины профессионального выгорания могут быть индивидуальны и характерны для каждого конкретного человека и конкретной сферы деятельности. Важно вовремя увидеть и понять, что может стать в дальнейшем стрессовым фактором и научиться осознанно им управлять.

Удивительно, но многие даже не понимают и не осознают, что это выгорание и просто списывают свое состояние на обычную усталость.

Однако, следует отметить, что профессиональное выгорание проходит определенные стадии:

Фаза тревоги: на первой стадии происходит повышение уровня физиологического возбуждения, вызванного интенсивной рабочей активностью. Организм мобилизует ресурсы для адаптации к возросшим требованиям. Однако, несмотря на попытки компенсации нагрузки, начинают проявляться первые симптомы напряженности: повышенная утомляемость, беспокойство, нарушение сна.

Фаза сопротивления: вторая стадия характеризуется попыткой индивида приспособиться к хроническим стрессовым условиям посредством выработки защитных механизмов. В этот период отмечается усиление отчуждения от рабочих процессов, что проявляется в виде равнодушия к результатам труда, склонности к формализму и отсутствию инициативности. Несмотря на сохранение внешней активности, наблюдается постепенное снижение мотивации и удовлетворения от выполняемой работы.

Фаза истощения: если стресс сохраняется длительное время, наступает этап глубокого истощения ресурсов организма и психики. Человек утрачивает способность поддерживать прежний уровень энергии и мотивации. Эмоциональное напряжение достигает своего пика, приводя к депрессии, апатии и чувству бессмысленности существования. Симптомы становятся выраженными как физически, так и психологически.

Фаза кризиса: завершающая стадия профессионального выгорания — это состояние глубокого кризиса, когда исчерпаны последние резервы организма и психической устойчивости. Человек переживает острое чувство опустошённости, невозможность справиться с рабочими задачами и личными проблемами. Возникает угроза для социальной интеграции и профессиональной карьеры. Часто проявляются серьёзные психопатологические состояния, такие как депрессия, тревожные расстройства и суицидальные мысли.

Исследователи выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания [5]:

1. «Эмоциональное и/или физическое истощение»

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов, чувстве усталости, которое не проходит после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

2. «Личностная отстраненность»

Этот симптом выражается в том, что человек начинает свои мысли, чувства и даже действия воспринимать отчужденно без внутренней вовлеченности. Рабочий процесс становится обезличенным, формальным. Человек отгораживается невидимым экраном от каких-либо переживаний, включая защитный механизм экономии и так истощенных запасов сил и энергии.

3. «Неудовлетворенность собой» в связи с работой.

О наличие этого признака можно говорить, если успехи в работе перестали вдохновлять.

Рассмотрим некоторые симптомы, которые возникают при профессиональном выгорании на работе:

Психофизические симптомы:

– чувство эмоционального и физического истощения, общий упадок сил, головные боли и расстройства желудка, проблемы с весом (резкое похудение или увеличение веса), проблемы со сном, ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, появление одышки или нарушение дыхания при физических нагрузках.

Социально-психологические симптомы:

– сниженный жизненный тонус, депрессия, повышенная раздражительность, обидчивость, мнительность, внутреннее ожидание неприятностей, страх, что что-то не получится, неуверенность в своих силах.

Поведенческие симптомы:

– чувство, что некогда любимая работа становится все неприятней и тяжелее, работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает, снижение трудового энтузиазма, ощущение бесполезности выполняемой работы, нежелание общаться с коллективом, повышенная критичность к коллегам и начальству (подчинённым), злоупотребление алкоголем, увеличение числа выкуренных за день сигарет, использование медицинских препаратов.

Таким образом, действие профессионального выгорания распространяется не только на область рабочих отношений человека, но и затрагивает сферу личных и социальных коммуникаций, оказывая негативное воздействие на каждую из них.

Учитывая факторы, способствующие формированию выгорания, выделим три группы стратегий индивидуально-психологической помощи «выгорающим» специалистам:

- 1) ресурсосберегающие стратегии, направленные на сбережение или быстрое восстановление психоэнергетических ресурсов;
- 2) ресурсоактивизирующие стратегии, направленные на активизацию личностных потенциалов;
- 3) ресурсореконструктивные стратегии, нацеленные на развитие новых ресурсов или реконструкцию прежних ресурсных образований. Ресурсореконструктивные стратегии помощи «выгорающим» особенно важны в фазах высокой выраженности выгорания [3].

1) *Ресурсосберегающие стратегии* (они же – разгрузочно-профилактические) представляют собой стратегии ситуационно-регуляторные. К данным стратегиям предупреждения выгорания относятся различные формы разгрузки, поиск баланса между работой, отдыхом и другими сферами жизни, оздоровительные программы, повышающие стресс-толерантность за счет антистрессового стиля жизни, сбалансированное «антистрессовое» питание, активный отдых, полноценный сон, создание позитивных образов во внешнем окружении, тайм-менеджмент и др. [7].

Данные стратегии помощи базируются на парадигме регуляции

стрессовых реакций и состояний [8]. В индивидуальной или в групповой форме проводится

обучение техникам самопомощи или самоменеджмента, даются рекомендации по поиску оптимального равновесия между работой и отдыхом, баланса между чрезмерной профессиональной вовлеченностью и индивидуальной жизнью, осуществляется помощь в выборе менее напряженного образа жизни. При использовании разгрузочно-профилактических мероприятий исследователями обнаружены положительные эффекты снижения эмоционального истощения. Профилактические мероприятия рекомендуется использовать на начальном этапе профессионализации для сохранения энергетических и мотивационных потенциалов даже при отсутствии выгорания или при первых его признаках.

2) *Ресурсоактивизирующие стратегии* направлены на активизацию субъектно-личностных ресурсов, в частности на укрепление позитивных жизненных установок и позиций, на развитие профессиональных компетентностей, способствующих организационной и профессиональной адаптации и профессионально-личностному развитию, а при необходимости – на активизацию поиска внешних ресурсов в виде социальной, профессиональной, эмоциональной и других видов поддержки (просоциальные стратегии совладания). Мероприятия, направленные на ресурсную активизацию, имеют положительные эффекты при средней и высокой выраженности профессионального выгорания [2]. Их применение важно на этапах стагнации или при первых признаках регрессивного профессионально-личностного развития.

Ресурсоактивизирующие стратегии базируются на идеях ресурсного подхода к регуляции стресса и профессиональной. Особая роль в устойчивости к процессам выгорания отводится коммуникативной компетентности специалистов социальных профессий. В качестве *профессионально-ситуационных факторов* риска выгорания исследователи наиболее часто называют сложные коммуникации с реципиентами и администрацией, неблагоприятный психологический климат в коллективе и конфликтные

отношения с коллегами. Поэтому психологическая помощь «выгорающим» специалистам помогающих профессий сосредоточивается в первую очередь на совершенствовании навыков профессиональных коммуникаций, психологической разгрузке и психоэнергетическом восстановлении специалистов.

3) *Ресурсореконструктивные стратегии*, в отличие от первых двух групп превентивных стратегий, представляют собой *коррекционно-терапевтические*, каузально ориентированные психологические интервенции, нацеленные на глубинную реконструкцию системы субъектно-личностных конструктов разных уровней регулирования – аффективно-рефлексивного, рефлексивно-когнитивного, когнитивно-поведенческого, мотивационного, когнитивно-смыслового и др. Согласно имеющимся в литературе данным, наиболее эффективные стратегии превенции выгорания базируются на идеях экзистенциально-феноменологического подхода. С позиций данного подхода главной задачей является помощь человеку в более адекватном «соприкосновении» с миром собственных искренних чувств, желаний, восприятий и интерпретаций, что позволит ему осознать собственную целостность, активизировать личностный потенциал, экзистенциальные установки, приблизиться к самоактуализации и самореализации. В качестве ключевой причины профессионального выгорания рассматривается экзистенциальное беспокойство человека по поводу временности своего бытия, роли и места в нем работы, смыслов труда, самоактуализации, самореализации, самоосуществления.

По мнению ряда авторов, снижению выраженности выгорания способствует активизация *позитивного мышления и эмоционального настроения*, формирование установок на «личное счастье» [1], что также говорит в пользу ресурсно-субъектной концепции противодействия выгоранию.

К эффективным профессионально-комплексным стратегиям ученые относят внедрение в организациях наставничества, проведение дебрифингов после травматических событий, повышение квалификации, планирование

карьерного роста. Данные стратегии повышают ресурсное обеспечение профессиональной деятельности в виде уверенности, компетентности, освобождения от тяжелых негативных переживаний и др.

Было замечено, что синдрому профессионального выгорания меньше подвержены работники, обладающие следующими качествами: целенаправленная забота о физическом здоровье (спорт, здоровый образ жизни), высокая самооценка, способность к саморефлексии, уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

Необходимой чертой людей, которые могут противостоять выгоранию, является их способность формировать и находиться постоянно в позитивном, оптимистичном состоянии, мотивировать позитивное отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом. Для таких людей характерны такие индивидуальные психологические характеристики, как высокая мобильность, открытость, коммуникабельность, независимость и желание полагаться на свои собственные силы, потребность в личностном, духовном и профессиональном росте, способность к свободному выражению своих чувств, ценностное отношение к себе,

Известно, что причины выгорания могут иметь разную природу. Это следует учитывать как при выборе подходов к его профилактике, так и при выборе конкретных индивидуальных средств его преодоления. Одни причины могут быть нейтрализованы личными усилиями человека с помощью ресурсосберегающих стратегий, другие требуют комплексных организационных решений.

Ученые резюмируют, что в борьбе с выгоранием не существует простых или универсальных решений. Многие научно-прикладные исследования показывают, что более эффективными являются комплексные стратегии, направленные одновременно на организационные и индивидуально-личностные причины профессионального выгорания.

Главным вектором комплексных стратегий психологической помощи «выгорающим» являются создание реальных и субъективных условий для

проявления субъектной активности и постановка таких задач, решение которых ведет к новым экзистенциальным установкам, способствует самореализации – гармонизации информационно-энергетического взаимодействия человека с реальным миром.

Список источников

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2003.– 271 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека/ Н.Е. Водопьянова // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. – 2009. – Вып. 1. – Ч. 1. – С. 75–87.
3. Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.гос. ун-та, 2011. – 160 с.
4. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянов // Психология здоровья СПб., 2000.
6. Вольская, А. Профессиональное выгорание на работе – как распознать и что делать? / А. Вольская // Цифровая психология. – Москва. – 2016.
7. Игумнов, С.А. Управление стрессом. Современные психологические и медикаментозные подходы А.Вольская. – СПб.: Речь, 2007. – 112 с.
8. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 75–85.
9. Мельницкая, Т.Б. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция / Т.Б. Мельницкая. – Калуга: Научно-методический образовательный инновационный центр «Здоровье», 2013. – 17 с.
10. Шаяхметова Э.Ш. Роль базовых убеждений в формировании тревожности и депрессии / Э.Ш. Шаяхметова, Л.Р. Халикова, Э.Р. Хакимов //

Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74-4. –С. 316-319.

УДК 346.9

Малютин Игорь Павлович¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Biktagirova-alsu@mail.ru

²igmal@list.ru

*Автор, ответственный за переписку: Малютин Игорь Павлович,
igmal@list.ru*

СТРАТЕГИИ МЕДИАТОРА В КОНФЛИКТНЫХ ПЕРЕГОВОРАХ

Аннотация. Статья исследует конфликт как динамический элемент социальных взаимодействий. Основной фокус работы – медиация как инструмент трансформации конфликта в управляемый процесс переговоров. Анализируются функции медиатора: фасилитация диалога, применение методов принципиальных переговоров, техники рефлексивного, контекстуального и независимого вмешательства. Акцентируется, что медиатор, сохраняя нейтралитет, создаёт условия для выявления скрытых интересов, минимизации эмоциональных барьеров и достижения взаимовыгодных решений. Особое внимание уделено проф-компетенциям медиатора: мета-компетенциям, эмоциональному интеллекту, этической ответственности, навыкам анализа. Авторы интерпретируют медиацию в бизнес-среде не только как способ разрешения споров, но и как ресурс для укрепления партнёрств. Медиация переговоров ведет к сопряжению интересов, преодолению временных трудностей, объединению ресурсов и созданию инновационных коллабораций. Утверждается, что переход от деструктивного восприятия конфликта к управлению им через медиацию требует развития культуры диалога и интеграции этических принципов в модели принятия решений.

Ключевые слова: интересы, клиенты, коммуникации, конфликт, медиатор, медиация, переговоры, примирение, стратегии, фасилитация

Malyutin Igor Pavlovich¹, Biktagirova Alsu Rashitova²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Biktagirova-alsu@mail.ru

²igmal@list.ru

Corresponding author: Igor P. Malyutin, igmal@list.ru

MEDIATOR'S STRATEGIES IN CONFLICT NEGOTIATIONS

Abstract. The article explores conflict as a dynamic element of social interactions. The main focus of the work is mediation as a tool for transforming conflict into a managed negotiation process. The functions of a mediator are analyzed: dialogue facilitation, the use of methods of principled negotiations, techniques of reflexive, contextual and independent intervention. It is emphasized that the mediator, while maintaining neutrality, creates conditions for identifying hidden interests, minimizing emotional barriers and achieving mutually beneficial solutions. Special attention is paid to the mediator's professional competencies: meta-competencies, emotional intelligence, ethical responsibility, and analytical skills. The authors interpret mediation in the business environment not only as a way to resolve disputes, but also as a resource for strengthening partnerships. Mediation of negotiations leads to a convergence of interests, overcoming temporary difficulties, pooling resources and creating innovative collaborations. It is argued that the transition from destructive perception of conflict to conflict management through mediation requires the development of a culture of dialogue and the integration of ethical principles into decision-making models.

Keywords: interests, clients, communication, conflict, mediator, mediation, negotiation, reconciliation, strategies, facilitation

Исследование конфликтов в рамках психологической традиции имеет богатую историю, уходящую корнями в философию древности. Однако в классическом понимании эта область оформилась благодаря синтезу нескольких ключевых психологических подходов в ходе современной истории: психосоциального (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Э. Фромм, Э. Эриксон, М. Дойч, Й. Галтунг, В. Волкан и др.), интрапсихического (К. Хорни, О. Ранк, А. Ангял и др.), ситуационного (К. Томас, Р. Килманн, П. Лоуренс, Д. Лорш, Д. Прюитт, Д. Рубин, Л. Козер, Р. Дарендорф), когнитивного (К. Левин, Л. Фестингер, Р. Лазарус, Д. Канеман, А. Тверски, Р. Фишер, У. Юри, Г. Келли, Ф. Хайдер).

Суммируя основные тезисы по отношению к интерпретации конфликта, как внутреннего механизма саморазвития общества и снижения напряжения в парадигме интегральных взаимодействий, Н.В. Гришина отмечает:

«1. Конфликт – это распространенная черта, он неизбежен и неотвратим, а поэтому должен рассматриваться как естественный фрагмент человеческой жизни. Конфликт – это нормально.

2. Конфликт не обязательно приводит к разрушениям. Напротив, это один из главных процессов, служащих сохранению целого. Конфликт – это необязательно плохо.

3. Конфликт содержит в себе потенциальные позитивные возможности: конфликт ведет к изменению, изменение ведет к адаптации, адаптация ведет к выживанию. Это стимул к изменениям. Это вызов, требующий творческой реакции. Конфликт – это может быть хорошо.

4. Конфликт – это то, с чем можно работать. Конфликт может быть управляем, причем, управляем таким образом, что его негативные, деструктивные последствия могут быть минимизированы или элиминированы, а конструктивные возможности усилены» [1, 40].

Для разрешения, примирения до стадии завершения конфликта нужны переговоры, которые являются главным инструментом достижения соглашений, проявления влияния. Собственно, они могут выступать маркером проявления коллективной воли к изменению или трансформации позиции, так и

коммуникативной стратегией заинтересованного диалога сторон. В определении Ю.А. Мальцевой «... любые переговоры можно считать конфликтными по своей сути, поскольку всегда речь так или иначе идет об обсуждении интересов, позиций, мнений, что повышает роль изучения конфликтологии для переговорщиков. Более широкий подход подразумевает, что в принципе практически любое взаимодействие людей является заведомо конфликтным, поскольку люди взаимодействуют зачастую относительно интересов, позиций и мнений» [4, 61].

Мы исходим из того, что конфликт – это не деструктивная аномалия в коммуникациях, которую нужно искоренить любыми методами, а особый динамический тип взаимодействий, столкновение противоположных интересов в ходе которых возможно перевести на управляемую парадигму. Используя технологию фасилитации конфликта, медиатор, например, применяя гарвардский метод принципиальных переговоров, учитывающий истинные интересы всех сторон и нацеленный на поиск взаимовыгодных решений, организует процесс диалога на каждом этапе конфликта, чтобы все стороны, вступающие в контакт могли выслушать друг друга и прийти к согласию.

В базовом определении медиатор – это лицо, избираемое участниками конфликта для переговоров по правилам, которому друг другу противостоящие стороны готовы доверить урегулирование своего спора. В этой ситуации поиск компромисса в соперничестве, снижение психологического напряжения в конфликте, сохранение нейтралитета в коммуникациях между сторонами переговоров – основной стиль поведения и культуры медиатора. Для медиатора должно быть характерно панорамное видение всего переговорного процесса.

В зависимости от складывающейся ситуации медиатор в выборе техник:

- а) рефлексированного вмешательства в формате формирования доверительных, но равноудаленных отношений между медиатором и участниками конфликта;
- б) контекстуального вмешательства, в которой медиатор, реагируя на обстоятельства конфликта подбирает технологии создания и поддержания благоприятного диалога на переговорах, включая методы психологической

разрядки; в) независимого вмешательства, когда медиатор считает допустимым оказывать влияние на принимаемое решение и публично выражать свое отношение к переговорному процессу.

Профессиональная деятельность современного медиатора протекает в бизнес-сообществе – взаимодействиях корпораций, инвесторов, акционеров, частных предпринимателей, собственников имущественных активов, нередко встречает сопротивление и непринятие, или проходит сложно или болезненно, даже когда есть понимание необходимости обращения к институту примирения.

Медиатору как технологю управления конфликтом должны быть присущи коммуникативные и когнитивные качества, эмоциональный интеллект, этическая ответственность, гармоничное отношение к другим, мета-навыки переговорщика и умения беспристрастно создавать условия для проведения переговоров на основе равенства субъектов, принципах партнерства, конструктивного диалога, включая примирительные процедуры и восстановление бизнес-отношений. Он, управляя процедурой и содержанием медиации, работая с «историями клиентов», а не с категориями «безусловной истины» призван помогать оппонентам выработать и принять согласованную между ними позицию, отвечающую интересам спорящих сторон.

Медиатор в ходе своей деятельности не подменяет функционал судьи, он не выносит собственных вердиктов, и не самоутверждается в личных решениях, но применяет определенные алгоритмы, оптимизирующие процессы корректного коммуникативного взаимодействия сторон переговоров. Тестирование в открытом диалоге предложений и идей сторон на реалистичность и адекватность принятия помогает им находить решения, которые ранее могли отвергаться одним из участников конфликта, позволяет медиатору сосредоточить общее внимание на интересах, а не на позициях, что приближает переговоры к логическому принятию взаимоприемлемого решения.

Для достижения подобного результата в первую очередь медиатор должен характеризоваться высокой психологической устойчивостью, уметь

создавать атмосферу доверия, завоевать уважение сторон. Поэтому медиатор должен отличаться набором полезных профессиональных качеств – организаторскими талантами, умениями быстро анализировать и моментально реагировать на все аспекты складывающейся ситуации, гармонично взаимодействовать со всеми равноудаленными сторонами переговоров, варьировать и комбинировать стили общения, проявлять креативность, наблюдательность.

Мы разделяем точку зрения Н.В. Тарасовой о том, что «Медиатор не является активным участником в процессе принятия решений, не предлагает свои собственные варианты решений и не навязывает сторонам готовые решения. Его роль заключается в управлении и направлении процесса взаимодействия между сторонами, создавая благоприятные условия для глубокого понимания самих себя и друг друга. Именно это и является одним из необходимых условий для выработки взаимоприемлемого, взаимовыгодного, отражающего реальность, жизнеспособного решения [2, 140].

В рамках своей профессиональной деятельности медиатор придерживается следующего свода обязательных правил, следование которым усиливает его личностную позицию:

- не является судьей, не выносит приговора, следовательно, он не несет персональной ответственности за результат переговоров;
- не имеет конфликта интересов, то есть не проявляет личную заинтересованность в достижении определенных итогов переговоров;
- не оценивает, не осуждает, не пытается доминировать и отстаивать точку зрения одной из сторон переговоров. Напротив, он принимает и объективно рассматривает все заявленные позиции, противоположные ракурсы и интересы, классифицирует и обобщает их идеи, выводя их из конфликтного поля в рамки взаимоприемлемых протокольных решений.

Считается, что медиатор как посредник, привлеченный к переговорам для мирного разрешения конфликтов, должен уметь имплементировать риски конфликтогенных ситуаций в управляемое русло, создавать атмосферу

доброжелательного диалога, быть активным, деликатным и терпеливым слушателем, беспристрастным ведущим, неподкупным, объективным, тактичным, изобретательным в оценке действий участников переговоров.

Для этого медиатор должен хорошо разбираться в природе возникновения и протекания конфликта, владеть стратегиями и тактиками, которые предпочитают противостоящие стороны, ориентироваться в их манифестируемых позициях, понимать их готовность к позиционному торгу, ожиданиях, чтобы привести искомые результаты в переговорном процессе к общему знаменателю.

Убедить участников конфликта добровольно пройти примирительную процедуру и сесть за стол переговоров – это уже первая большая победа медиатора. Вторая – общая готовность снять остроту конфликтного взаимодействия. Третья – выйти на плато – диалог заинтересованных сторон с цивилизованным обсуждением противоречий и поиском путей разрешения сложившейся ситуации для согласования заявленных интересов. Исходя из собственных коммуникационных подходов медиатор оказывает влияние на трансформацию позиций сторон в поиске достигаемых смысловых координат, находя точку оптимального баланса между сторонами интенсивного конфликта и своими действиями, принимая во внимание амплитуду их эмоциональных переживаний.

Применение алгоритмов партнерского подхода при посредничестве медиатора предполагает цикличное или комбинированное следование тактикам, предполагающим поэтапное повышение сложности обсуждаемых конфликтогенных тем; дробление трудной проблемы на малые доли; превентивное обсуждение острых моментов за периметром переговорного поля; справедливое распределение зон ответственности и ресурсных возможностей; поиск и определение общности, а не усугубление разногласий, концентрация на точках соприкосновения и их фиксация в принимаемых решениях.

У.А. Удавихина, анализируя медиативные подходы и переговорные стили утверждает: «Клиент, обратившийся к медиатору, обладающий относительно менее выраженной ориентацией на доминирование в межличностном общении, может воспринимать посредника как более властного, обладающего большим влиянием на других людей. По мнению клиента, медиатор сочетает подобную властность с доверчивостью, мягкостью и ориентированностью на сотрудничество. Такое восприятие образа медиатора может служить условием для установления доверительного контакта клиента и медиатора, необходимого для эффективной организации процесса переговоров. В свою очередь, медиаторы могут быть склонны воспринимать клиентов как недоверчивых людей со сложностями в установлении межличностных контактов, с недостаточной степенью принятия на себя обязательств, но готовых сотрудничать с другой стороной конфликта для поиска взаимовыгодного решения. Подобное восприятие медиаторами образа их клиентов может способствовать более конструктивному выстраиванию контакта и последующего взаимодействия с конфликтующими между собой индивидуумами или группами» [3, с. 110].

Мы пришли к выводу о том, что медиатор – это эмпатичный технолог управления конфликтом в переговорах, фасилитирующий диалог, применяющий широкий набор инструментов, как гарвардский метод ведения переговоров, и при этом, проявляя силу влияния, соблюдающий этический кодекс, построенный на принципах нейтральности и беспристрастности. Он в сложной динамической среде создает условия для выявления скрытых интересов сторон, минимизации эмоционального напряжения и навигации хода переговоров до момента принятия взаимоприемлемых решений. Эффективность медиатора связываем с его проф-компетенциями синхронизировать техники рефлексивного, контекстуального и независимого вмешательства, маневрировать в динамичных процессах переговоров.

Исходной предпосылкой для нас является то, что конфликт – не патология в жизни социума, а неизбежный элемент в архитектуре социальных

взаимодействий, когда целостность системы поиска решений формируется через сопряжение переговорных подходов, побуждая стороны к творчеству, трансформации личных амбиций, переходу от позиционного торга к учету взаимных интересов.

Мы усматриваем в конфликте конструктивный потенциал и перспективы для реализации медиативного подхода. Считаем, что управляемый конфликт может стать инновационным ресурсом для укрепления бизнес-отношений, партнерства, создания новых коллабораций, брендов, продуктов. Делаем акцент на то, что в бизнес-контексте медиация работает не только на разрешение споров, но и восстановление или прокладку новых коммуникаций. Таким образом, переход от угроз к возможностям, от рутинной борьбы с конфликтами к управлению переговорными процессами через медиацию требуют не только профессиональных компетенций медиаторов, но и культурно-этического восприятия конфликта в финансово-экономической среде.

Список источников

1. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2007. – 895 с.
2. Тарасова, Н.В. Психологические особенности личности медиатора / Н.В. Тарасова // Психологические науки. Известия Юго-Западного государственного университета. – 2024. 14 (2). – С. 127-143.
3. Удавихина, У.А. Социально-психологические аспекты медиации / У.А. Удавихина // Человеческий капитал. – 2020. – № 9 (141). – С. 104-114.
4. Управление переговорами: от подготовки до соглашения: учеб. пособие / Ю.А. Мальцева, В.С. Беляева, К.А. Данилова. – Министерство науки и высшего образования РФ, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2024. – 142 с.

УДК 159.9:331.101.3

Мандрик Елизавета Александровна¹, Ишмухаметова Алтынай Ильфатовна², Шабаетова Антонина Владимировна³

^{1,2,3}*Башкирский государственный педагогический университет им. М.*

Акмуллы, Уфа, Россия

¹*ekizaveta.mandrik@mail.ru*

²*altynay.ishmukhametova@mail.ru*

³*tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

Автор, ответственный за переписку: Ишмухаметова Алтынай

Ильфатовна, altynay.ishmukhametova@mail.ru

ТРУДОЛЮБИЕ И ТРУДОГОЛИЗМ В ПРОЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема взаимосвязи между трудолюбием, трудоголизмом и эмоциональным выгоранием в современном мире, характеризующемся высокой интенсивностью, требовательностью рабочей среды и постоянными изменениями. Авторы анализируют понятия трудолюбия и трудоголизма, выделяя их ключевые характеристики и отличия. Особое внимание уделяется феномену эмоционального выгорания, его проявлениям и факторам, способствующим его развитию. На основе анализа теоретических подходов и эмпирических данных исследуется влияние трудолюбия и трудоголизма на эмоциональное состояние личности. Также выявляются риски, связанные с чрезмерной вовлеченностью в работу, и подчеркивается важность поддержания баланса между работой и отдыхом. В конце предлагаются рекомендации по профилактике трудоголизма и эмоционального выгорания. Акцентируется необходимость развития навыков саморегуляции и поиска социальной поддержки. Статья представляет интерес для всех, кто стремится к повышению эффективности труда и сохранению психологического благополучия работников.

Ключевые слова: трудолюбие, трудоголизм, выгорание, теория самодетерминации, теория потока, профессиональное выгорание, стресс, психологическое благополучие, саморегуляция, мотивация.

**Mandrik Elizaveta Alexandrovna¹, Ishmukhametova Altynai Ilfatovna²,
Shabaeva Antonina Vladimirovna³**

**^{1,2,3}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russia**

¹*ekizaveta.mandrik@mail.ru*

²*altynay.ishmukhametova@mail.ru*

³*tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

**Corresponding author: Altynai I. Ishmukhametova,
*altynay.ishmukhametova@mail.ru***

HARD WORK AND WORKAHOLISM IN THE PROJECTION OF EMOTIONAL BURNOUT

Abstract. The article examines the current problem of the relationship between diligence, workaholism and emotional burnout in the modern world, characterized by high tension, demanding work environment and constant changes. The authors analyze the concepts of diligence and workaholism, highlighting their key characteristics and differences. Special attention is paid to the phenomenon of emotional burnout, its manifestations and factors contributing to its development. Based on the analysis of theoretical approaches and empirical data, the influence of diligence and workaholism on the emotional state of a person is investigated. The risks associated with excessive involvement in work are also identified, and the importance of maintaining a balance between work and leisure is emphasized. At the end, recommendations are offered for the prevention of workaholism and emotional burnout. The need to develop self-regulation skills and seek social support is emphasized. The article is of interest to anyone who strives to improve labor efficiency and preserve the psychological well-being of employees.

Key words: hard work, workaholism, burnout, self-determination theory, flow theory, professional burnout, stress, psychological well-being, self-regulation, motivation.

В эпоху глобализации и непрерывного развития технологий, рабочая среда становится все более интенсивной и требовательной. Растет давление, направленное на повышение производительности, достижение амбициозных целей и постоянную готовность к переработкам. Это создает благодатную почву для развития хронического стресса и, как следствие, эмоционального выгорания. При этом, ценность трудолюбия, как качества, необходимого для достижения успеха, всячески культивируется, что зачастую приводит к размыванию границ между здоровой преданностью делу и болезненной зависимостью от работы.

Возрастает необходимость разработки эффективных стратегий профилактики и преодоления эмоционального выгорания. Эти стратегии должны учитывать не только индивидуальные особенности работников, но и специфику организационной культуры и рабочей среды. Важным элементом таких стратегий является формирование у работников осознанного отношения к своему труду, умения устанавливать границы между работой и личной жизнью, а также навыков эффективного управления стрессом и саморегуляции.

Таким образом, изучение взаимосвязи между трудолюбием, трудоголизмом и эмоциональным выгоранием представляет собой актуальную и социально значимую задачу, решение которой позволит не только повысить эффективность труда, но и сохранить здоровье и благополучие работников, способствуя созданию более гуманной и устойчивой рабочей среды.

Природа трудолюбия как моральной характеристики многогранна и до конца не изучена. Для анализа структуры трудолюбия важно учитывать его внутренние и внешние аспекты. Ни один из этих аспектов в отдельности не может полностью охарактеризовать это качество. Например, добросовестность часто рассматривается как ключевая черта трудолюбия. Однако следует понимать, что добросовестное отношение к работе является скорее предпосылкой трудолюбия, хотя и значимой. Человек может проявлять добросовестность в своей работе, не демонстрируя при этом настоящего трудолюбия как такового. А.С. Макаренко писал: «Есть дети, которые охотно

выполняют любую работу, но делают ее без увлечения, без интересов, без мысли, без радости. Они работают только потому, чтобы отделаться от упреков и т.д.».».

Психологи К.С. Абилов и Е.П. Верещак определяют трудолюбие как относительно устойчивое, обобщенное и более или менее осознанное стремление к трудовой деятельности, к активному проявлению в труде своих творческих способностей, потребностей, реализация которых дает субъекту переживание глубокого удовлетворения и радости. С точки зрения психологии понятие «трудолюбие» рассматривается как сложное психическое образование [7].

Психологи Дж. Спенс и Э. Роббинс считают, что у трудовых энтузиастов имеются как высокая вовлеченность в работу, так и получение удовольствия от работы. Важным аспектом трудолюбия является умение находить радость в процессе труда. Это означает, что человек не просто механически выполняет свои обязанности, а получает удовольствие от того, что он делает. Это позитивное отношение к труду позволяет ему сохранять высокую мотивацию и продуктивность на протяжении длительного времени.

Трудолюбие, как качество личности, проявляется в усердии, настойчивости и готовности прилагать усилия для достижения поставленных целей. Существуют различные психологические теории, пытающиеся объяснить мотивацию, лежащую в основе этого явления. Две из наиболее влиятельных – это теория самодетерминации и теория потока.

Теория самодетерминации, разработанная Эдвардом Деси и Ричардом Райаном, предполагает, что трудолюбие подпитывается тремя базовыми психологическими потребностями: автономией (чувством контроля над своей жизнью), компетентностью (чувством мастерства и эффективности) и связанностью (чувством принадлежности и поддержки). Когда эти потребности удовлетворены в рабочей среде, люди испытывают внутреннюю мотивацию, которая ведет к более высокой вовлеченности и трудолюбию.

Теория потока, предложенная Михаем Чиксентмихайи, описывает состояние полного погружения в деятельность, когда человек чувствует себя энергичным, сосредоточенным и получает удовольствие от процесса. Это состояние возникает, когда задача ставит перед человеком вызов, соответствующий его навыкам, и когда он получает немедленную обратную связь о своем прогрессе. В состоянии потока люди проявляют исключительное трудолюбие, поскольку они не чувствуют усталости или скуки, а наоборот, ощущают прилив энергии и удовлетворения.

Е.П. Ильин высказывал мнение об отсутствии общепринятого определения и единого толкования трудоголизма. Он полагал, что многие определения, претендующие на объяснение этого явления, являются недостаточно конкретными. В то же время, в своей книге «Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень» Ильин предложил свое определение, характеризуя трудоголизм как выраженное стремление к работе, приобретающее характер зависимости, которое вытесняет другие интересы и потребности, занимая центральное место в жизни человека.

Наиболее общее определение трудоголизма дала К. Скотт с коллегами, определив трудоголика как человека, который:

- 1) тратит значительное количество времени на деятельность, связанную с работой, что приводит к негативным последствиям для семьи и других видов деятельности;
- 2) продолжает концентрироваться на работе, даже если не находится на рабочем месте;
- 3) работает больше, чем от него требуется для достижения организационных целей [2].

Ряд исследователей, в частности, Т.В. Решётова, И.М. Слободчиков, С.В. Удовик и А.В. Молокоедов, склонны рассматривать трудоголизм как устойчивую характеристику личности, способствующую развитию профессиональных деформаций. Отмечается, что чрезмерная увлечённость работой, свойственная трудоголикам, может ускорить наступление

эмоционального выгорания. Согласно данным, представленным Т.В. Решётовой, недостаточные навыки коммуникации в сочетании с трудоголизмом являются факторами, предрасполагающими к развитию синдрома эмоционального выгорания [7].

Перейдем к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания. Первоначально, концепция "выгорания" описывала состояние, характеризующееся истощением физических и психологических ресурсов, ощущением утраты значимости и собственной несостоятельности. Позднее, данный термин был адаптирован для анализа специфики профессиональной деятельности специалистов, чья работа непосредственно связана с взаимодействием с людьми, подверженными различным проблемам и сложностям.

В настоящее время насчитывается несколько основных моделей эмоционального выгорания:

- однофакторная (А. Пайнс и Аронсон) – определяет истощение как главную причину выгорания, а все остальное (дисгармония поведения, переживания и т. п.) его последствием;

- двухфакторная модель (Д. Дирендонк Х. Сикхма и В. Шауфели) – здесь основу составляют деперсонализация (изменённое отношение к себе либо к клиентам) и эмоциональное истощение (жалобы на самочувствие, аффективное напряжение, эмоциональное истощение) [1].

- трехфакторная (Кристина Маслач и С. Джексон) – к двумерному конструкту в данной модели исследователи добавили понятие «редукция личных достижений».

Отечественные исследователи также подчеркивают сложность и многоаспектность эмоционального выгорания, что создает трудности в его изучении. Это обстоятельство обуславливает существование различных теоретических подходов и их неоднозначность в понимании сущности и содержания данной категории. В частности, Е.С. Старченкова и Н.Е. Водопьянова определяют синдром выгорания как негативную реакцию на

профессиональные стрессовые факторы, включающую поведенческие, психологические и психофизиологические компоненты.

Трудолюбие, рассматриваемое как систематическое приложение усилий к достижению поставленных целей, оказывает многоаспектное влияние на эмоциональное состояние индивида. Позитивные аспекты проявляются в повышении самооценки, обусловленном ощущением компетентности и успешного преодоления трудностей. Удовлетворение от работы, возникающее вследствие достижения значимых результатов, стимулирует выработку нейромедиаторов, ассоциируемых с позитивными эмоциями, таких как дофамин. Кроме того, трудолюбие, направленное на социально значимые цели, способствует формированию ощущения смысла жизни, что, в свою очередь, положительно влияет на психологическое благополучие.

Однако, при отсутствии четких границ и баланса между работой и отдыхом, трудолюбие может представлять риски. Хроническая перегрузка приводит к истощению физических и психических ресурсов, что проявляется в снижении концентрации внимания, повышенной раздражительности и ухудшении общего самочувствия. В долгосрочной перспективе, игнорирование признаков истощения может привести к снижению эффективности труда и развитию профессионального выгорания.

Социальная поддержка и признание со стороны коллег и руководства играют важную роль в смягчении негативного влияния трудолюбия на эмоциональное состояние. Позитивная обратная связь и ощущение принадлежности к коллективу способствуют повышению мотивации и снижению чувства изоляции, которое часто сопровождает интенсивную работу.

Важно отметить, что влияние трудолюбия на эмоциональное состояние может зависеть от индивидуальных особенностей личности, таких как уровень самосознания и способность к саморегуляции. Люди, обладающие развитыми навыками управления стрессом и умеющие устанавливать реалистичные цели, менее подвержены негативным последствиям перегрузки.

Таким образом, трудолюбие представляет собой сложный феномен, оказывающий как положительное, так и отрицательное влияние на эмоциональное состояние. Ключевым фактором является поддержание баланса между работой и отдыхом, а также развитие навыков саморегуляции и поиск социальной поддержки.

Трудоголизм, характеризующийся чрезмерной вовлеченностью в работу, перфекционизмом и неспособностью отключаться от рабочих задач, является значимым предиктором развития эмоционального выгорания. Перфекционизм, часто сопутствующий трудоголизму, усугубляет ситуацию. Недостижимые стандарты приводят к постоянному чувству неудовлетворенности и самокритике, что способствует развитию депрессивных состояний и тревожности, тесно связанных с эмоциональным выгоранием [8].

Эмоциональное выгорание, определяемое как состояние эмоционального, физического и умственного истощения, проявляется в цинизме, деперсонализации и снижении чувства личных достижений [10]. Трудоголики, постоянно стремящиеся к высоким результатам и испытывающие чувство вины при бездействии, игнорируют собственные потребности в отдыхе и восстановлении.

В результате, трудоголики становятся более уязвимыми к эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается на их общем благополучии, производительности и взаимоотношениях с коллегами и близкими. Профилактика трудоголизма и развитие здоровых стратегий совладания со стрессом являются ключевыми факторами в предотвращении эмоционального выгорания.

Эффективная профилактика эмоционального выгорания требует дифференцированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности личности и специфику профессиональной деятельности. Разграничение трудолюбия и трудоголизма является ключевым аспектом. Трудолюбие подразумевает вовлеченность в работу, стремление к качественному выполнению задач и удовлетворение от достигнутых результатов. В то время

как трудоголизм характеризуется нездоровой зависимостью от работы, игнорированием личных потребностей и социальных связей.

Индивидуальные стратегии профилактики должны быть направлены на осознание собственных границ, установление приоритетов и развитие навыков саморегуляции. Важным элементом является освоение техник управления стрессом, таких как медитация, релаксация и физические упражнения. Необходимо также уделять внимание поддержанию здорового образа жизни, включая достаточный сон, сбалансированное питание и регулярную физическую активность. Развитие хобби и поддержание социальных контактов за пределами рабочей среды способствуют восстановлению эмоциональных ресурсов и снижению риска эмоционального выгорания [8].

Индивидуальные стратегии профилактики эмоционального выгорания включают в себя:

- самоанализ и осознание: регулярно оценивайте свое состояние, распознавайте признаки усталости и стресса. Ведите дневник, чтобы отслеживать свои эмоции и реакции на рабочие ситуации.

- установление границ: четко определяйте время работы и отдыха. Избегайте работы в выходные дни и в нерабочее время. Учитесь говорить "нет" дополнительным обязанностям, если чувствуете перегрузку.

- забота о себе: уделяйте время физическим упражнениям, здоровому питанию и полноценному сну. Найдите хобби и занятия, которые приносят удовольствие и помогают расслабиться.

- развитие социальных связей: поддерживайте отношения с друзьями и семьей. Общение с близкими людьми помогает снять стресс и получить поддержку.

- поиск профессиональной помощи: если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией самостоятельно, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Эмоциональное выгорание, характеризующееся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личных достижений, все чаще

становится профессиональной проблемой, требующей комплексного подхода к профилактике.

Психологи и консультанты играют ключевую роль в профилактике эмоционального выгорания. Они могут проводить диагностику факторов риска, разрабатывать индивидуальные стратегии управления стрессом и обучать техникам саморегуляции. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и методы осознанности (mindfulness) доказали свою эффективность в снижении симптомов выгорания. Кроме того, консультанты могут помочь организациям внедрить программы, направленные на улучшение рабочей среды и поддержку сотрудников, включая обучение руководителей навыкам эффективного управления и предотвращения выгорания у подчиненных.

Таким образом, проведенный анализ позволил углубить понимание сложной взаимосвязи между трудолюбием, трудоголизмом и эмоциональным выгоранием. Трудолюбие, будучи ценным качеством, может трансформироваться в деструктивный трудоголизм, приводящий к истощению ресурсов и развитию эмоционального выгорания.

Ключевым выводом является необходимость осознанного подхода к работе, поддержания баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью. Важно уметь распознавать признаки трудоголизма и эмоционального выгорания на ранних стадиях, а также развивать навыки саморегуляции, управления стрессом и поиска социальной поддержки.

Осознанное отношение к труду, умение находить радость в процессе работы, а также забота о собственном психологическом благополучии являются ключевыми факторами для достижения успеха и сохранения здоровья в современном мире. Однако, стоит отметить, что исследования в данной области еще далеки от завершения. Необходимы дальнейшие углубленные исследования, направленные на выявление более тонких механизмов взаимосвязи между трудолюбием, трудоголизмом и эмоциональным выгоранием, а также на разработку более эффективных стратегий профилактики и коррекции. Углубленное изучение этой темы имеет важное

значение для повышения качества жизни и благополучия общества в целом, способствуя созданию более здоровой и устойчивой рабочей среды. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку эффективных программ профилактики и коррекции трудоголизма и эмоционального выгорания, а также на изучение влияния различных факторов рабочей среды на эмоциональное состояние личности.

Список источников

1. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96 –103.
2. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
3. Иноземцева, Е.А. Проблемы социальной трансформации человека в современном обществе / Е.А. Иноземцева // Вестник ВГТУ. – 2012. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-sotsialnoy-transformatsii-cheloveka-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 03.04.2025).
4. Катунин, А.П. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание / А.П. Катунин, Д.В. Бутылко // Молодой ученый. – 2020. – № 18 (308). – С. 399-401.
5. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85-95.
6. Сидоров, П.И. Синдром профессионального выгорания / П.И. Сидоров. – Архангельск: Изд.центр СГМУ, 2007. – 176 с.
7. Чернецов, П.И. Трудолюбие как социально-педагогическая проблема. Методологические основы его воспитания / П.И. Чернецов // Вестник ЧелГУ. – 2001. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trudolyubie-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema-metodologicheskie-osnovy-ego-vospitaniya> (дата обращения: 09.04.2025).

8. Maslach, C. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry / C. Maslach , M.P. Leiter // World Psychiatry. – 2016. – № 15.– P. 103 - 111.

УДК-159.9

Марданова Амина Адилевна¹, Русакова Елена Юрьевна²

^{1,2}Лицей №153, Уфа, Россия

¹elrus@bk.ru

²aminamar2404@gmail.com

**Автор, ответственный за переписку: Марданова Амина Адилевна
elrus@bk.ru**

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У УЧЕНИКОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ

Аннотация. На сегодняшний день у подростков, а особенно у старшеклассников появилось много поводов для стресса: из-за подготовки к экзаменам, активных взаимодействий с цифровыми технологиями и социальных ожиданий. В статье рассматриваются основные причины эмоционального выгорания и способы борьбы с ним. Цель данного исследования – разработка и внедрение комплекса дыхательных упражнений, который можно провести перед проверочными работами, а также выявление эффективности таких мероприятий. В задачи комплекса входит: снижение уровня ситуационного стресса, а также профилактика эмоционального выгорания у подростков. В проекте приняли участие 27 учеников физико-математического 10 класса «Лицея №153».

По результатам исследования были разработаны дыхательные техники, которые проводились несколько раз в неделю перед контрольными/самостоятельными работами в учебном классе. Были проведены различные тесты на оценку состояния учащихся в разные периоды времени и анализ данных результатов. Раскрыта значимость проведения таких практик: включение дыхательных упражнений в школьную программу и поощрение их

регулярной практики может значительно улучшить психическое здоровье и академическую успеваемость школьников.

Ключевые слова: учебная мотивация, проверочные работы, адаптация, дыхательные упражнения, учащиеся 10 класса, физико-математический профиль обучения, эмоциональное выгорание, стресс, тревожность, академическая успеваемость.

Mardanova Amina Adilyevna¹, Rusakova Elena Yurievna²

^{1,2} Lyceum No. 153, Ufa, Russia

¹elrus@bk.ru

²aminamar2404@gmail.com

***The author responsible for the correspondence is Mardanova Amina
Adilevna elrus@bk.ru***

METHODS OF DEALING WITH EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS OF THE PHYSICS AND MATHEMATICS LYCEUM

Annotation. Today, teenagers, and especially high school students, have many reasons for stress: due to exam preparation, active interactions with digital technologies and social expectations. The article discusses the main causes of emotional burnout and ways to deal with it. The purpose of this study is to develop and implement a set of breathing exercises that can be performed before testing, as well as to identify the effectiveness of such measures. The objectives of the complex include: reducing the level of situational stress, as well as preventing emotional burnout in adolescents. 27 students of the physics and mathematics 10th grade of Lyceum No. 153 took part in the project.

Breathing techniques were developed, which were carried out several times a week before control/independent work in the classroom. Various tests were conducted to assess the condition of students in different time periods and analyze these results. The importance of conducting such practices is revealed: the inclusion of breathing exercises in the school curriculum and the encouragement of their

regular practice can significantly improve the mental health and academic performance of schoolchildren.

Keywords: learning motivation, test papers, adaptation, breathing exercises, 10th grade students, physical and mathematical learning profile, emotional burnout, stress, anxiety, academic performance.

Современная система образования, ориентированная на высокие результаты и конкурентоспособность, предъявляет к школьникам, особенно к тем, кто обучается в специализированных учебных заведениях, повышенные требования. Физико-математические лицеи, славящиеся своей сложной учебной программой и углубленным изучением точных наук, становятся местом, где ученики подвергаются значительному интеллектуальному и эмоциональному напряжению. В этой среде, где успех измеряется олимпиадами, сложными контрольными работами и поступлением в престижные университеты, эмоциональное выгорание становится распространенным и опасным явлением. В связи с актуальностью темы встал вопрос, как можно помочь ученикам выявить такое состояние и улучшить эмоциональное состояние учащихся.

Эмоциональное выгорание (англ. *burnout*) – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса на рабочем месте (или в учебной деятельности) и характеризующийся тремя ключевыми признаками:

- Эмоциональное истощение – чувство перегруженности, усталости, может усугубляться чувством опустошенности и бессилия на фоне снижения общей энергетики организма;
- Деперсонализация – развитие негативного и циничного отношения к окружающим, выражающееся в частом раздражении;
- Редукция личных достижений: ощущение неуспешности и невозможности достижения поставленных целей, негативная самооценка;

Можно выделить несколько значимых причин возникновения эмоционального выгорания у подростков:

- высокие учебные нагрузки: конкурентная среда, предэкзаменационный стресс, стремление к высоким оценкам;

- социальное давление: необходимость соответствовать очень разным запросам и ожиданиям сверстников, родителей и учителей;
- отдельно необходимо выделить буллинг, который может являться основной причиной выгорания;
- недостаток сна и отдыха: увеличивающийся информационный поток, стресс от учебных, внешкольных занятий и социальных сетей;
- отсутствие поддержки: со стороны родителей, учителей, сверстников;
- перфекционизм: стремление к наилучшим результатам, нереалистичные ожидания от себя;
- сенсорная перегрузка: постоянное использование гаджетов приводит к нарушению сна.

Подросткам особенно важно бороться с эмоциональным выгоранием по нескольким ключевым причинам. Во-первых, подростковый возраст – это период интенсивного формирования личности, ценностей, интересов и жизненных целей. Эмоциональное выгорание может серьезно подорвать этот процесс, привести к апатии, отсутствию мотивации и нежеланию строить планы на будущее. Во-вторых, эмоциональное выгорание напрямую влияет на успеваемость в школе, способность к концентрации и запоминанию информации. Это может привести к ухудшению оценок, пропуску занятий и снижению шансов на поступление в желаемое учебное заведение. Более того, хронический стресс и эмоциональное истощение, характерные для эмоционального выгорания, негативно влияют на физическое и психическое здоровье подростков. Это может привести к развитию тревожности, депрессии, психосоматических заболеваний (головные боли, проблемы с пищеварением, нарушение сна) и повысить риск суицидальных мыслей и попыток. Научившись справляться с эмоциональным выгоранием в подростковом возрасте, молодые люди приобретают ценные навыки и стратегии, которые помогут им эффективно управлять стрессом и адаптироваться к вызовам взрослой жизни.

Определение эмоционального выгорания у подростков представляет собой сложную задачу, требующую комплексного подхода, основанного на объективных и субъективных критериях, а также на знании специфических особенностей психического развития в данной возрастной группе. В результате различных тестирований можно примерно оценить состояние школьника и проследить как оно меняется со временем.

В условиях повышенного стресса и эмоциональных перегрузок, характерных для подросткового возраста и способствующих развитию эмоционального выгорания, дыхательные упражнения представляют собой доступный, безопасный инструмент саморегуляции, обладающий широким спектром практической значимости.

Наш эксперимент предполагал поиск доступных и простых упражнений для нивелирования предстартового стресса. Для этого на протяжении 2 и 3 четверти несколько раз в неделю мы проводили упражнения, основанные на дыхательной гимнастике, в классе перед уроками. Вот несколько простых дыхательных техник, которые я выполняла с учениками 10 класса:

1. Диафрагмальное дыхание

Диафрагма – это важная мышца, которая помогает нам дышать. Правильное дыхание с использованием диафрагмы позволяет легким работать эффективнее, насыщая кровь кислородом.

Техника выполнения: принять исходное положение сидя, одну руку положить на грудь, другую на живот. Медленно вдыхать через нос (2-3 секунды), задержать дыхание, выдох через рот. Выполнять 5-10 раз.

Диафрагмальное дыхание обеспечивает более глубокий и эффективный газообмен в легких. Это означает, что в кровь поступает больше кислорода, а из крови выводится больше углекислого газа. Увеличение уровня кислорода в крови:

- улучшает работу мозга: повышает концентрацию внимания;
- снижает мышечное напряжение: кислород помогает мышцам расслабиться и снижает болевые ощущения;

– повышает уровень энергии: улучшает общее самочувствие и придает энергию.

Практика диафрагмального дыхания требует концентрации на дыхании и ощущениях в теле. Это помогает отвлечься от тревожных мыслей, то есть переключить внимание с беспокойств и тревог на процесс дыхания.

2. Дыхание с активными движениями рук (волновое дыхание).

Для быстрого снятия стресса попробуйте эту технику, сочетающую дыхание и движения. Активные движения рук помогают отвлечься от тревожных мыслей и улучшить кровообращение, а правильное дыхание успокаивает нервную систему.

Техника выполнения: принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены вдоль тела. На медленном вдохе через нос поднимите руки вверх, одновременно слегка прогибаясь в спине и раскрывая грудную клетку. Затем сделайте энергичный выдох через рот, опуская руки вниз и наклоняясь корпусом вперед.

С научной точки зрения, данное упражнение оказывает комплексное воздействие: резкий выдох стимулирует блуждающий нерв, вызывает чувство расслабления. Активные движения рук и корпуса способствуют улучшению циркуляции крови и лимфы, а также помогают снять мышечное напряжение. Кроме того, акцент на координацию движений и дыхания способствует переключению внимания с тревожных мыслей на физические ощущения, что особенно полезно при стрессе.

3. Коробочное дыхание.

Это простая, но очень эффективная техника дыхания для снятия стресса, снижения тревожности и улучшения концентрации. Свое название она получила из-за визуализации квадрата, каждой стороне которого соответствует один из этапов дыхательного цикла.

Техника выполнения: представить себе квадрат (или коробку). Каждая сторона этого квадрата соответствует одному этапу дыхательного цикла. Медленно вдыхать через нос, считая до 4. Представляя, что вы «рисуете»

первую сторону квадрата. Сосредоточиться на ощущениях, как воздух наполняет ваши легкие. Задержать дыхание, считая до 4. Представляя, что вы «рисуете» вторую сторону квадрата. Стараться расслабиться и не напрягать мышцы. Медленно выдыхать через рот, считая до 4. Представляя, что вы «рисуете» третью сторону квадрата. Задержать дыхание после выдоха, считая до 4. Представляя, что вы «рисуете» четвертую сторону квадрата. Повторять этот цикл 4-5 раз.

4. Техника «4-7-8».

Техника выполнения: полностью выдохнуть через рот, издавая звук "ш-ш-ш". Это поможет полностью освободить легкие от воздуха. Закрыть рот и медленно вдохнуть через нос, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 7. Выдохнуть медленно и полностью через рот, издавая звук "ш-ш-ш", считая до 8. Важно выдохнуть весь воздух из легких.

5. Дыхание с ходьбой.

Сочетание ходьбы и осознанного дыхания – это мощный инструмент для снятия стресса, улучшения физического и психического здоровья. Ходьба сама по себе полезна, а добавление осознанного дыхания усиливает её эффект, помогая успокоить нервную систему и повысить осознанность.

Техника выполнения: синхронизируйте дыхание с шагами: вдох – два шага, выдох – два шага. Со временем стремитесь увеличить продолжительность выдоха, переходя к схеме: вдох – два шага, выдох – три шага, и далее по нарастающей.

В результате такие профилактические мероприятия дали видимый положительный результат. По словам школьников, они стали меньше волноваться, также это можно увидеть по результатам теста на оценку эмоционального выгорания, который состоял из 18 вопросов. Чтобы оценить результат мы сравнили его с результатами теста, направленного на оценку уровня адаптации, который был проведен год назад.

Оценка адаптации (диагностика социально-психологической адаптации по К. Роджерсу) показывает, что уровень школьной адаптации тесно связан с

эмоциональным состоянием. Ученики с более высокой адаптацией, как правило, испытывают меньший уровень стресса и тревожности, что положительно сказывается на их успеваемости. Низкая адаптация, напротив, может свидетельствовать о повышенной тревожности, неуверенности в себе и трудностях в общении со сверстниками и учителями, что, в свою очередь, может приводить к ухудшению оценок и развитию эмоционального выгорания.

В 9 классе низкий уровень адаптации был у 4 человек, средний – у 13, но эмоциональный комфорт был низким у 30% учеников данного класса.

Чтобы оценить тяжесть «выгорания» уже в 10 классе, мы провели специальный опрос, по результатам которого можно судить на сколько глубоко влияет эмоциональный стресс на общее состояние ученика. Время выбрано было специально – в конце третьей четверти, когда обычно фиксируется максимальное истощение учащихся.

По сумме баллов всех вопросов в тесте, можно выявить:

15-18 баллов – повышенное выгорание,

9-14 – средний уровень,

0-8 – низкий уровень.

Как показали результаты (таб.1.), средний балл класса – 4,5, что считается низким. Самый высокий показатель в классе у двух человек – 9 баллов (средний уровень), у остальных низкий уровень. Результаты указывают на наличие некоторых признаков эмоционального выгорания части учеников, но степень выраженности симптомов незначительная.

Таблица 1.

Результаты опросника на уровень эмоционального комфорта учащихся 10б класса в конце 3 учебной четверти

Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-18
Количество учащихся	2	3	1	2	6	3	5	0	3	2	0

Наиболее распространенные признаки связаны с повышенной раздражительностью и проблемами со сном (37% учеников). Половина

учащихся ответила, что во время учебы они чувствуют вдохновение. Высокий результат говорит об устойчивой учебной мотивации и позитивном отношении к процессу обучения у части учащихся. Более того, больше половины класса верят в будущее, видят связь между своими усилиями и результатами.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что уже к концу 3 четверти в классе отсутствуют учащиеся с высоким уровнем тревожности, и результаты тестов, направленных на оценку эмоционального состояния подростков, улучшились.

Далее мы сравнили оценки за 2 четверть и за 3 четверть, ведь помимо того, что оценки в школе часто рассматриваются как простой показатель академической успеваемости и способностей ученика, оценки еще могут быть и индикатором эмоционального состояния школьника, в частности, его уровня тревожности.

В конце второй четверти средний балл оценок в классе были ниже, чем в конце третьей четверти. Особенно заметно улучшение по следующим основным предметам в физико-математическом лице:

Таблица 2.

Предмет	Средний балл (2 четверть)	Средний балл (3 четверть)
Русский язык	3,79	4
Информатика	4,18	4,74
Алгебра	3,89	4
Геометрия	3,96	4,41
Физика	3,74	4

Эта позитивная динамика, на наш взгляд, является отражением улучшения эмоционального состояния ребят.

Таким образом, внедрение дыхательных упражнений в школьные будни представляет собой простой, доступный и эффективный способ укрепления психоэмоционального здоровья школьников, повышения их устойчивости к стрессу и профилактики эмоционального выгорания. Данные мероприятия позволяют создать в школе более благоприятную и поддерживающую среду, способствующую гармоничному развитию и успешной учебе каждого ученика.

Список источников

1. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания / Е.В. Котова. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2015. – 176 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация, Стресс и Профилактика / Ф.З. Меерсон. – М., Наука, 1981. – 279 с.
3. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 624 с.
4. Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. – М. – МЕДпресс-информ, 2013. – 256 с.
5. Шишкова, В.Н. Простые и эффективные решения в коррекции тревоги и стресса / В.Н. Шишкова // Медицинский совет. – 2023. – №17(3). – С.161–167.

УДК. 159.95

Махмутова Альбина Флюровна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ocenkarb@mail.ru

²Shaga.elv@yandex.ru

**Автор, ответственный за переписку: Махмутова Альбина Флюровна,
ocenkarb@mail.ru**

ДИАГНОСТИКА ДИСФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ДОСТУПА К ОБОРУДОВАНИЮ

Аннотация. Статья посвящена проблеме диагностики дисфункции вестибулярного аппарата у детей младшего школьного возраста в условиях ограниченной доступности специализированного оборудования. В работе

подчеркивается важность тщательного клинического обследования, детального сбора анамнеза и применения неинструментальных методов оценки для выявления дисфункции вестибулярного аппарата у детей. Рассмотрены ключевые элементы клинического обследования, позволяющие заподозрить наличие вестибулярных нарушений, включая оценку равновесия, координации движений и наличие нистагма. Отмечается, что хотя такой подход уступает в точности диагностике с использованием специализированного оборудования, он играет важную роль в скрининге детей с высоким риском дисфункции вестибулярного аппарата. Эффективное применение клинических методов позволяет своевременно выявлять детей, нуждающихся в углубленном обследовании и специализированном лечении. Подчеркивается важность дальнейших исследований для повышения качества диагностики и оказания помощи детям с такой дисфункцией. Результаты исследований могут способствовать снижению негативного влияния дисфункции вестибулярного аппарата на развитие и обучение детей младшего школьного возраста. В заключение, в статье акцентируется внимание на необходимости повышения осведомленности врачей первичного звена о клинических признаках дисфункции вестибулярного аппарата у детей.

Ключевые слова: анамнез, вестибулярная система, видеонистагмография, вращательная проба, диагностика, дисфункции вестибулярной системы, компьютерная постурография, координаторная проба, нистагм, проприоцепция, функциональная проба.

Makhmutova Albina Flurovna¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹ocenkarb@mail.ru

²Shaga.elv@yandex.ru

Corresponding author: Albina F. Makhmutova, ocenkarb@mail.ru

DIAGNOSIS OF VESTIBULAR SYSTEM DYSFUNCTION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH LIMITED ACCESS TO EQUIPMENT

Abstract. This article is devoted to the problem of diagnosing vestibular dysfunction in primary school children in conditions of limited availability of specialized equipment. The work emphasizes the importance of a thorough clinical examination, detailed anamnesis and the use of non-instrumental assessment methods to identify vestibular dysfunction in children. The key elements of a clinical examination that allow one to suspect the presence of vestibular disorders are considered, including assessment of balance, motor coordination and the presence of nystagmus. It is noted that although this approach is inferior in accuracy to diagnostics using specialized equipment, it plays an important role in screening children with a high risk of vestibular dysfunction. Effective use of clinical methods allows for the timely identification of children who need in-depth examination and specialized treatment. The importance of further research to improve the quality of diagnostics and assistance to children with such dysfunction is emphasized. The research results can help reduce the negative impact of vestibular dysfunction on the development and education of primary school children. In conclusion, the article focuses on the need to increase awareness among primary care physicians about the clinical signs of vestibular dysfunction in children.

Keywords: anamnesis, vestibular system, videonystagmography, rotational test, diagnosis, vestibular system dysfunction, computer posturography, coordination test, nystagmus, proprioception, functional test.

Ранняя диагностика дисфункции вестибулярного аппарата у детей младшего школьного возраста критически важна для своевременного начала коррекции и минимизации негативных последствий. Стандартные методы диагностики, такие как видеонистагмография (VNG), компьютерная постурография и калорическая проба, требуют специального оборудования и высококвалифицированного персонала. В условиях ограниченного доступа к

такому оборудованию, специалисты вынуждены полагаться на альтернативные методы.

Клиническая картина дисфункции вестибулярного аппарата у детей младшего школьного возраста варьирует в широком диапазоне. Наиболее частыми симптомами являются: головокружение – может проявляться как ощущение вращения, покачивания или неустойчивости; нистагм – произвольные ритмические движения глаз; тошнота и рвота – особенно при провоцирующих факторах; головная боль – может быть связана с вестибулярными нарушениями; проблемы с равновесием и координацией – трудности при ходьбе, беге, стоянии на одной ноге, выполнении моторных тестов; поведенческие изменения – раздражительность, плаксивость, тревожность, трудности с концентрацией внимания; задержка моторного развития – отставание в развитии двигательных навыков; а также академические трудности – снижение успеваемости в школе из-за трудностей с концентрацией внимания и координацией движений [6].

Важно отметить, что симптомы могут быть неспецифичными и перекрываться с другими заболеваниями и представляют собой сложность дифференциальной диагностики.

Оценка вестибулярной функции включает три основных этапа: 1) сбор анамнеза и выявление жалоб; 2) клинический осмотр с определением спонтанных нарушений; 3) проведение функциональных проб.

Сбор анамнеза и выявление жалоб. Анамнез включает уточнение длительности заболевания, характера его начала (внезапное или постепенное), возможных причин и наличия сопутствующих симптомов, таких как головокружение, вестибулярные расстройства и снижение слуха. Важно дифференцировать головокружение периферического (лабиринтного), связанные с раздражением или угнетением периферического отдела вестибулярного анализатора и центрального (ретролабиринтного) генеза, обусловленные поражением проводящих путей и центров.

Головокружение, вызванное поражением периферического отдела вестибулярного аппарата, характеризуется системным ощущением вращения окружающих предметов или собственного тела, часто сопровождается вегетативными симптомами (тошнота, рвота, потоотделение, изменение пульса и дыхания) и усугубляется при изменении положения головы. Центральное головокружение обычно лишено выраженного «вращательного» компонента, не является системным и может сопровождаться головной болью. Кроме того, резкое снижение слуха (звукотопения или звуковосприятия) характерно для поражения лабиринта, при ретролабиринтных вестибулярных расстройствах слух не снижается или снижается постепенно [4].

Клинический осмотр с определением спонтанных нарушений. Нистагм – это произвольные ритмичные бифазные движения глазных яблок, состоящие из медленной и быстрой фаз. Его возникновение обусловлено вестибулярным дисбалансом. При одностороннем раздражении лабиринта медленная фаза нистагма направлена в сторону, противоположную раздраженному лабиринту, вследствие рефлекторного воздействия на ядра глазодвигательных нервов. Быстрая фаза, являющаяся компенсаторной реакцией, направлена в сторону раздражения. Циклическое повторение медленной и быстрой фаз продолжается до устранения лабиринтного раздражения [1].

При исследовании спонтанного нистагма специалист и ребенок сидят друг против друга, глаза их должны находиться приблизительно на одном уровне. Глаза ребенка должны быть достаточно хорошо освещены.

В начале ребенку предлагают фиксировать глазами указательный палец специалиста при прямом взгляде на расстоянии около 30 см. Затем специалист отводит палец в сторону, вверх и вниз и наблюдает, не появится ли нистагм в этих положениях. Не следует исследовать спонтанный нистагм при самых крайних отведениях взора, так как при этом и у здоровых детей могут возникнуть истощающиеся нистагмоидные толчки глазных яблок вследствие слабости фиксации взора и утомления глазных мышц [3].

Иногда спонтанный нистагм может обнаруживаться лишь после того, как ребенок несколько раз переводит глазные яблоки влево и вправо либо вверх и вниз и обратно. У некоторых больных спонтанный нистагм выявляется лишь в определенных положениях – на боку или на спине, при определенных наклонах головы (позиционный спонтанный нистагм).

Вестибулярный нистагм характеризуется пятью основными параметрами: 1) плоскостью (горизонтальная, вертикальная, диагональная, горизонтально-ротаторная, ротаторная); 2) направлением (определяемым по быстрому компоненту); 3) соотношением быстрого и медленного компонентов, определяющим тип нистагма (клонический, клонотонический или тонический, с градацией от 1:2 до 1:5 для клонического, 1:8 для клонотонического и >1:10 до полного отсутствия быстрой фазы для тонического); 4) степенью выраженности (I – при отведении глаз на 30° в сторону быстрого компонента; II – при прямом взгляде; III – при взгляде в сторону медленного компонента); 5) амплитудой (мелкоразмашистый – 0,5-2,5 мм; среднеразмашистый – 3-6 мм; крупноразмашистый – >7 мм) [5].

Координаторные пробы. СтатокINETические функции, включая поддержание позы и выполнение движений, регулируются посредством сложной системы нейромышечной координации, характеризующейся специфическими паттернами мышечного тонуса в туловище и конечностях. Вестибулярный анализатор играет критическую роль в данной регуляции. Повреждения вестибулярного аппарата приводят к дисбалансу и нарушениям координации движений, что делает координационные пробы ценным инструментом для объективной оценки вестибулярной функции.

Устойчивость в позе Ромберга. Ребенок стоит прямо, носки, пятки вместе, руки вытянуты вперед, пальцы рук раздвинуты. Глаза открыты. Оценивается устойчивость ребенка в течение 30-60 секунд. Регистрируется наличие и степень колебаний тела. Далее ребенок закрывает глаза. Устойчивость оценивается в течение 15 секунд, при этом отмечают: усиливается покачивание или полностью теряется равновесие. Если ребенок

сразу теряет равновесие, пробу повторяют несколько раз – важно выявить, есть ли тенденция к падению в одну и ту же сторону [5, 6].

Проба Ромберга оценивает способность ребенка поддерживать равновесие в условиях сенсорной депривации. Закрывание глаз устраняет зрительную информацию о положении тела в пространстве. Для поддержания равновесия организм полагается на другие сенсорные системы, включая проприоцепцию (информацию от мышц и суставов) и вестибулярную систему (информация об ускорении и положении головы в пространстве). При вестибулярной дисфункции, информация от вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе, искажается или отсутствует. Это нарушает способность мозга точно оценивать положение тела в пространстве и корректировать движения для поддержания равновесия. В результате ребенок с вестибулярной патологией часто демонстрирует увеличение колебаний тела, а в более выраженных случаях – падение при закрытии глаз. Направление падения может коррелировать с направлением медленного компонента нистагма. Также характерно изменение направления падения при перемене положения головы. Так, при нистагме вправо ребенок падает влево. Если повернуть голову ребенка влево на 90°, то он упадет назад, если же повернуть голову вправо, то упадет вперед. Подобные нарушения могут наблюдаться и при патологии других систем, например, церебеллярных (мозжечковых) нарушениях, сенсорной нейропатии, а также при некоторых психических заболеваниях [6].

Сенсибилизированная поза Ромберга. Если в предыдущей пробе ребенок стоит прямо, то исследование усложняют применением усложненной модификации данной пробы. Ребенка просят встать вертикально, скрестить руки на груди, а ноги расположить так, чтобы ступни были на одной линии в позиции пятка к носку. Если здоровый ребенок может стоять таким образом около 30 секунд, то больной с вестибулярными расстройствами редко может удержаться в этой позе.

Ходьба по прямой линии. Эта проба часто более информативна, чем простая проба Ромберга. Ребенка просят пройти небольшое расстояние сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами, затем вперед и назад в течение 30 секунд, причем при поражении лабиринтной функции отмечаются в основном два типа нарушения походки: 1-й тип – уклонение в одну или другую сторону и 2-й тип – зигзагообразная походка, вызванная церебральной компенсацией. Отклонение в ту или другую сторону указывает на нарушение равновесия вестибулярного характера. Причем при поражении вестибулярного анализатора отклонение происходит в сторону медленного компонента нистагма [8].

Пальценосовая проба. Пациент с закрытыми глазами должен попасть в кончик носа указательным пальцем поочередно правой и левой рукой. При поражении вестибулярного анализатора пациент промахивается обеими руками в сторону медленного компонента нистагма [2, 3].

Проба «вертикального» письма Фукуды и проба «горизонтального» письма Базарова. Эти пробы используются для оценки функционирования отолитового органа, который подойдет для детей младшего школьного возраста, умеющих писать цифры. В первой пробе ребенку предлагают сидеть за столом сначала с открытыми (контроль), затем с закрытыми глазами написать держа руку на весу вертикальный ряд цифр на нелинованной бумаге.

Во второй пробе предлагают также написать с открытыми и закрытыми глазами цифры горизонтально, в строчку. Писать можно любые одинаковые цифры, например 25 25 25 25 и т.д.

Далее оценивают насколько отклонился ряд от вертикальной или горизонтальной линии, когда испытуемый начал писать с закрытыми глазами. Считается, что при вертикальном письме цифр допустимое отклонение от горизонтали – 10 градусов, а при горизонтальном письме отклонение вверх или вниз от линии – 5 градусов. Отклонения свыше 10-20 градусов могут говорить о дисфункции мешочка отолитового аппарата (саккулюса) [3].

Проведение функциональных проб. Вращательная или ротационная проба. В случае наличия укачивания ребенка на каруселях или в транспорте, не стоит проводить эту пробу.

Рассмотрим порядок обследования детей в упрощенной пробе, которая проводится без специального оборудования. Ребенок садится в кресло, которое можно вращать. Ребенка необходимо привязать к спинке кресла шарфом для его безопасности. Также необходимо его предупредить о дальнейших ваших действиях. Для того, чтобы не мешали ноги, можно попросить сесть ребенка по-турецки. Ноги не должны доставать пола. Голова должна быть опущена примерно на 30 градусов. Исследование проводят в помещении, где минимум предметов или есть хотя бы одна однотонная стена.

Вращение должно сохранять постоянную скорость. Необходимо совершить 10 вращений в одну сторону со скоростью один оборот за две секунды, потом резко остановить кресло напротив однотонной стены и сбоку посмотреть на глазные яблоки ребенка.

В случае нормальной работы полукружных каналов, глазные яблоки после остановки некоторое время совершают скачкообразные движения из стороны в сторону, это явление получило название – поствращательный нистагм. Возникает он вследствие того, что после остановки кресла жидкость в полукружных каналах некоторое время еще продолжает двигаться и стимулировать чувствительные волосковые клетки, поэтому мозг получает ошибочную информацию о том, что вращение продолжается.

Необходимо засечь время, в течении которого будут продолжаться скачкообразные движения глаз. После необходимо сделать перерыв в пять минут, при этом ребенок может встать с кресла. Далее повторяем вращение кресла, но в другую сторону. Это важно, потому что у нас два набора полукружных каналов – слева и справа, у детей чаще бывают односторонние нарушения.

Сразу после остановки кресла, движение глазных яблок чередуется с медленного на быстрое, быстрые движения глаз происходят в сторону

вращения кресла, медленные – в противоположную. Нистагм называется левосторонним или правосторонним по направлению быстрой фазы.

Оцениваем в основном продолжительность поствращательного нистагма. У взрослого человека в норме она составляет 20-30 секунд, у ребенка старше 4 лет – 12-14 секунд.

Также необходимо следить, за тем, чтобы испытуемый не подавлял нистагм при пристальном взгляде. Рекомендуется останавливать вращение так, чтобы лицо ребенка оказалось напротив светлой и пустой стены. Тогда можно избежать подавления нистагма.

При такой пробе в условиях без специального оборудования не всегда хорошо видно, когда нистагм начинается, а когда заканчивается. Специалисты по вестибулярной системе из США предложили вариант монтажных очков с увеличивающимися линзами. Очки в этом случае одевают ребенку, он сидит в них во время всего исследования, глаза сквозь увеличительные линзы выглядят большими, и нистагм проще разглядеть. Такой вариант очков используется в медицинских учреждениях, такие очки называются «Очками Френзеля».

Врачи для проведения вращательной пробы используют специальное кресло Барани, названная в честь ученого, который описал вестибулярные нарушения. У кресла есть специальная подставка для ног и ручка, за которую врач его раскручивает.

Отолитовая реакция по Воячеку – это исследование функций отолитового аппарата и предложил его советский отоларинголог Владимир Игнатьевич Воячек. Исследование проводится также с использованием офисного кресла на колесах, которое использовалось во вращательной пробе при обследовании полукружных каналов. Если у ребенка есть гравитационная неуверенность или его укачивает в транспорте, не стоит проводить эту пробу.

Во время обследования ребенок сидит в кресле, глаза должны быть закрыты, а голова вместе с туловищем наклонена вперед на 90 градусов. Кресло вращают 5 раз с постоянной скоростью 1 оборот за 2 секунды. После кресло останавливается, отсчитывается 5 секунд и после просят ребенка выпрямиться в

кресле. В момент выпрямления может произойти отклонение туловища и головы. В случае, если это происходит, можно говорить о отолитовой дисфункции. Допустимое отклонение туловища – до 5 градусов. Если дисфункция выраженная, то ребенок может даже упасть с кресла, поэтому для его безопасности необходимо привязать его к спинке кресла шарфом. Также при выпрямлении после вращения могут наблюдаться вегетативные реакции: бледность кожи, холодный пот, тошнота [2].

Исследование субъективной вертикали, или Тест с ведром. Такой вид пробы также используется в диагностике нарушений отолитового органа. Эту пробу можно проводить с детьми старше 5-6 лет. Для выполнения этого теста требуется специальный круглый купол, который закрывал бы поля зрения ребенка. Такой купол можно заменить обычным белым пластиковым ведром небольшого диаметра, так, чтобы внутрь свободно помещалась голова ребенка.

Ведро необходимо немного модернизировать. На дне ведра с внутренней стороны рисуют посередине черную прямую линию. К наружной стороне дна прикрепляются транспортир и отвес так, чтобы вертикаль отвеса совпадала с линией внутри ведра.

Во время обследования, ведро располагают перед лицом ребенка горизонтально, при этом дно ведра расположено перпендикулярно полу. Лицо ребенка находится внутри ведра, исследователь с ведром стоит со стороны наружной поверхности дна. Исследователь медленно наклоняет ведро из стороны в сторону и просит ребенка сказать, когда линия будет расположена вертикально. При этом отклонение больше 2 градусов от истинной вертикали считается патологическим. Пробу проводят не менее 6 раз и результат усредняют [7].

Таким образом, все эти пробы можно использовать на практике без специального оборудования, что может значительно облегчить жизнь родителям и работу психологов, дефектологов и нейропсихологов.

Важно подчеркнуть, что диагностика дисфункции вестибулярного аппарата без специализированного оборудования носит более вероятностный

характер и может быть менее точной, чем диагностика с использованием VNG или компьютерной постурографии. Субъективность клинического обследования и ограниченная информативность неинструментальных методов являются основными недостатками такого подхода.

В условиях ограниченного доступа к оборудованию, диагностика дисфункции вестибулярного аппарата у детей младшего школьного возраста основана на тщательном клиническом обследовании, анамнезе и неинструментальных методах оценки. Хотя такой подход менее точный, чем диагностика с использованием специализированного оборудования, он позволяет выявлять детей с высоким риском дисфункции и направлять их на дальнейшее обследование и лечение. Дальнейшие исследования необходимы для разработки и валидации более точных и доступных методов диагностики дисфункции вестибулярного аппарата в условиях ограниченных ресурсов.

Список источников

1. Гапанович, В.Я. Оториноларингологический атлас / В.Я. Гапанович, В.М. Александров. – Минск: Выш. шк., 1989. – 230 с.
2. Долина, И.В. Методы исследования вестибулярного аппарата: учеб.-метод. пособие / И.В. Долина, А.Р. Сакович. – Минск: БГМУ, 2015. – 23 с.
3. Зайцева, О.В. Методы исследования вестибулярной системы в детском возрасте: усовершенная медицинская технология / О.В. Зайцева, Г.Д. Тарасова // Научно-клинический центр оториноларингологии Росздрава. – Москва: НКЦО, 2006. – URL: <https://pro-audiologia.ru/item/21-vestbulometria-deti> (дата обращения: 04.04.2025).
4. Кузнецова, О.Ю. Общая врачебная практика: Национальное руководство: в 2 т. / О.Ю. Кузнецова. – Т. 1 / под ред. О.Ю. Кузнецовой, О.М. Лесняк, Е.В. Фроловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 1024 с.
5. Пальчун, В.Т. Оториноларингология: учебник / В.Т. Пальчун, М.М. Магомедов, Л.А. Лучихин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 650 с.

6. Пискун, Г.З. Детская оториноларингология / Г.З. Пискун; под ред. М.Р. Богомильского, В.Р. Чистяковой. – Москва: Медицина, 2005. – 584 с.

7. Селис-Агилар, Э. Оценка и интерпретация теста ведра у здоровых людей / Э. Селис-Агилар, А. Кастро-Уркизо, Дж. Марискаль-Кастро // Acta Otolaryngol. – 2018. – 138(5) – С. 458-462.

8. Слободян, Д.А. Развитие функций вестибулярного аппарата у дошкольников / Д.А. Слободян, О.А. Яблочкина, И.В. Половодов // Медико-биологическое сопровождение физического воспитания и спортивная медицина. – Наука. – 2020. – №8 (53)2021. – С. 117-190.

УДК 159.922.6

Мезенкова Анна Михайловна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹anna.mezenkova@bk.ru

²makmom777@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Мезенкова Анна Михайловна,
anna.mezenkova@bk.ru***

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЧУВСТВА ПРИВАТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов жизни человека. В этот период происходит переход от периода детства во взрослую жизнь. Именно в данный период личности необходимо иметь возможность обособиться от других людей. Такая обособленность позволяет подростку адаптироваться к окружающей среде, защититься от жизненного напора. Готовность и возможность личности отстаивать своё психологическое пространство обозначается как чувство приватности. Данное чувство проявляется в потребности социальной и территориальной автономии, неприкосновенности своего личного пространства. В статье раскрывается

понятие «детско-родительские отношения», «чувство приватности». Дана краткая характеристика типов детско-родительских отношений, в том числе в плане взаимосвязи с чувством приватности у подростков.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, приватность, чувство приватности, личные границы, типы детско-родительских отношений, авторитарный тип, гиперопекаемый тип, гипоопекаемый тип, демократический тип, личность подростка

Anna Mikhailovna Mezenkova¹, Makushchikina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹anna.mezenkova@bk.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Anna M. Mezenkova, anna.mezenkova@bk.ru

THEORETICAL ASPECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILD-PARENT RELATIONS AND ADOLESCENTS' SENSE OF PRIVACY

Annotation. Adolescence is one of the most difficult periods of a person's life. During this period, there is a transition from childhood to adulthood. It is during this period that a person needs to be able to isolate himself from other people. This isolation allows a teenager to adapt to the environment, to protect himself from the pressure of life. A person's willingness and ability to defend their psychological space is referred to as a sense of privacy. This feeling manifests itself in the need for social and territorial autonomy, the inviolability of one's personal space. The article reveals the concept of "child-parent relations", "a sense of privacy". A brief description of the types of child-parent relations is given, including in terms of the relationship with a sense of privacy in adolescents.

Keywords: child-parent relations, privacy, sense of privacy, personal boundaries, types of child-parent relations, authoritarian type, overprotected type, hypoopected type, democratic type, adolescent personality

Личность подростка формируется в зависимости от множества возможных факторов, это и школьная среда, и общество в целом, и социальное окружение подростка, но первостепенным фактором, по нашему мнению, все же являются межличностные отношения с родителями, взаимоотношение в семье, психологическая атмосфера в ней. То есть именно детско-родительские отношения коренным образом влияют на формирование личности современного подростка.

Подростковый период рассматривается как довольно непростой этап в воспитании, который связан с процессом полового созревания [2]. В подростковом возрасте меняется не только физиологическая составляющая организма, меняется круг общения подростка, его поведение, отношение к себе и окружающему ему людям. В этих условиях, подростку просто необходимо личное пространство (границы), то есть зона его личной безопасности. Потребность в личном пространстве для подростка является одной из основных потребностей в данном возрасте. Подростку требуется все больше времени для уединения, для переживания своих внутренних эмоций.

Так что же такое «чувство приватности»?

В словаре Даля слово «приватный» трактуется как частный, обособленный, личный [1, С. 365]. «Чувствовать – ощущать, чують собою» [1, С. 558].

В «Новой философской энциклопедии» приватность определяется как «сфера жизненных интересов, жизнедеятельности, эмоций, привязанностей отдельного человека, частного лица, индивида, обособленная от других общественных сфер» [3].

Таким образом, «чувство приватности» – это ощущение частного лица, индивида обособленности его жизненных интересов, привязанностей и эмоций.

Как установлено в исследовании М.Д. Ктениду, «чувство приватности» подростков напрямую зависит от типа детско-родительских отношений [4, с. 78].

Понятие детско-родительские отношения неоднократно исследовалось в

психологии. В целом, все эти определения можно свести к единому, что детско-родительские отношения, это отношения между родителями или родителем (отец, мать) и ребенком, охватывающие множество факторов, таких как психологическое взаимоотношение (в первую очередь), в том числе психологическую и эмоциональную поддержку между членами семьи, процесс общения между членами семьи, воспитание и развитие ребенка, его обучение и многое другое.

Основными типами «детско-родительских отношений» являются авторитарный, гиперопекающий, гипоопекающий и демократический типы.

При первом типе отношений (авторитарный) – родитель очень властный по своему характеру, ребенок должен его беспрекословно слушаться, выполнять все поручения родителя, ребенок практически не имеет своего мнения, а соответственно, не имеет своих личных границ. Родитель слишком строг с ребенком, в связи с чем ребенок не чувствует со стороны родителя теплоты и заботы. Родитель нарушает личные границы ребенка, поскольку в ультимативном стиле указывает ребенку как ему поступать, с кем дружить, где учиться и т.д.

При гиперопекающем типе центральное место в семье занимает ребенок, родитель заботится о нем, принимает активное участие в его жизни, решает практически все его проблемы, т.е. лишает ребенка самостоятельности. Родитель выполняет все требования и запросы ребенка, при этом на ребенка возлагаются завышенные запросы: хорошая школьная успеваемость, достижения в спорте. Для этого ребенок должен соблюдать правила, установленные родителем. Ребенок – это птенец под крылом орла/орлицы. При таком типе, как правило, личные границы ребенка стерты.

Противоположным типом является гипоопекающий тип, когда ребенок, как правило, предоставлен сам себе, ему не уделяется должного внимания, не проявляется должной заботы, да и в целом, ребенком мало интересуются. На ребенка тратят мало времени, у него нет практически никаких правил, установленных родителем. Отсутствует эмоциональная связь ребенка с

родителем.

Самым приемлемым, по нашему мнению, типом отношений является демократический. При данном типе в семье проявляется уважительное отношение по отношению ко всем членам семьи. Несмотря на то, что главным в семье остается родитель, мнение ребенка всегда учитывается, т.е. выполнение установленных родителем правил и ограничений достигается не давлением со стороны родителей, а взаимодействием с ребенком (диалог, убеждение). Ребенок имеет свои личные границы.

Таким образом, поскольку в подростковом возрасте особенно важны личные границы подростка, необходимо выстраивать такие отношения в семье, которые позволили бы ему чувствовать себя в безопасности, защищать свое приватное пространство, переживать свои эмоции без вторжения посторонних лиц, пусть даже это и его собственные родители.

Список источников

1. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. – Москва: Изд-во общества любителей Российской словесности, 1863. – 627 с.
2. Ильинская, И.И. Особенности межличностного общения подростков / И.И. Ильинская, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 440-445.
3. Кравченко, И.И. Приватность / И.И. Кравченко // Новая философская энциклопедия: в 4-х т. / под ред. В.С. Степина. – Москва: Мысль. – 2001. – URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/8928/ (дата обращения: 27.03.2025).
4. Ктениду, М.Д. Трансляция чувства приватности в отношениях родителей с подростками: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ктениду Мария Димитриос. – Краснодар, 2010. – 189 с.

УДК 159.9

Метелла Анжелика Дмитриевна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹metella.angelika.04@gmail.com

²Biktagirova-alsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9994-4567>

Автор, ответственный за переписку: Метелла Анжелика

Дмитриевна, metella.angelika.04@gmail.com

ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ИЗМЕНЕНИЯ:

АДАПТАЦИЯ УЧЕБНЫХ СИСТЕМ К СОВРЕМЕННЫМ

ТРЕБОВАНИЯМ

Аннотация. Современное общество переживает значительные изменения, вызванные глобализацией, цифровизацией и трансформацией социальных норм. Эти изменения оказывают прямое влияние на образовательные системы, требуя их адаптации к новым вызовам и потребностям. Образование становится ключевым инструментом подготовки индивидов к жизни в условиях быстро меняющегося мира, что подчеркивает необходимость анализа и модернизации учебных систем. Адаптация образовательных систем к современным требованиям сталкивается с рядом проблем, включая необходимость интеграции цифровых технологий, обеспечение доступности образования и учет изменяющихся потребностей обучающихся. Эти вызовы требуют комплексного подхода к разработке и внедрению новых образовательных практик и программ. Целью данного исследования является изучение влияния социальных изменений на образовательные практики и анализ методов адаптации учебных систем к современным требованиям. Основные задачи включают выявление ключевых тенденций, определение проблемных аспектов и предложений по их решению. В рамках исследования предполагается использование аналитического подхода для изучения существующих данных, а также рассмотрение примеров

успешной адаптации образовательных систем. Это позволит выявить наиболее эффективные стратегии и подходы к модернизации образования.

Ключевые слова: образование, адаптация, потребности, изменения, система, модернизация, технологии, практика, современность, цифровизация.

Metella Angelika Dmitrievna¹, Biktagirova Alsu Rashitova²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹metella.angelika.04@gmail.com

²Biktagirova-alsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9994-4567>

Corresponding author: Angelika D. Metella, metella.angelika.04@gmail.com

EDUCATION IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHANGE: ADAPTATION OF EDUCATIONAL SYSTEMS TO MODERN REQUIREMENTS

Annotation. Modern society is undergoing significant changes caused by globalization, digitalization and the transformation of social norms. These changes have a direct impact on educational systems, requiring them to adapt to new challenges and needs. Education is becoming a key tool for preparing individuals for life in a rapidly changing world, which underscores the need for analysis and modernization of educational systems. The adaptation of educational systems to modern requirements faces a number of challenges, including the need to integrate digital technologies, ensure access to education and take into account the changing needs of students. These challenges require an integrated approach to the development and implementation of new educational practices and programs. The purpose of this study is to study the impact of social changes on educational practices and to analyze methods for adapting educational systems to modern requirements. The main tasks include identifying key trends, identifying problematic aspects and suggestions for their solution. The study assumes the use of an analytical approach to examine existing data, as well as consider examples of successful adaptation of

educational systems. This will allow us to identify the most effective strategies and approaches to modernizing education.

Keywords: education, adaptation, needs, changes, system, modernization, technology, practice, modernity, digitalization

Современные социальные тренды представляют собой ключевые направления изменений в обществе, которые обусловлены множеством факторов. Эти тренды охватывают глобализацию, цифровизацию, изменения в структуре занятости и демографические сдвиги. Ярким примером глобализации является рост мобильности населения, что подтверждается увеличением числа студентов, обучающихся за границей: с 2 миллионов в 2000 году до более 5 миллионов в 2020 году. Классификация социальных трендов позволяет выделить основные категории, такие как технологические, экономические, культурные и демографические изменения, что способствует более глубокому пониманию их воздействия на образовательные практики. Динамика социальных процессов и их усложнение подчеркивают необходимость сосредоточения научных усилий на изучении этих изменений. Это касается как социологии социальных изменений, которая становится основополагающей, так и междисциплинарного подхода [5].

Глобализация и цифровизация оказывают значительное влияние на современные общества, изменяя их структуру и функционирование. Глобализация способствует усилению взаимосвязей между странами, что проявляется в росте международной мобильности студентов и профессионалов. Цифровизация, в свою очередь, трансформирует способы взаимодействия, обучения и работы. Согласно исследованию Pew Research Center, 93% американцев считают навыки работы с цифровыми технологиями важными для успеха в современном обществе, что подчеркивает необходимость адаптации образовательных систем к этим изменениям.

Социальные и профессиональные потребности современного общества претерпевают значительные изменения под влиянием технологического

прогресса и автоматизации. По данным McKinsey, к 2030 году около 375 миллионов работников потребуют переподготовки из-за внедрения автоматизации. Это создает новые вызовы для образовательных систем, которые должны обеспечивать обучение навыкам, востребованным на рынке труда, включая цифровую грамотность, критическое мышление и способность к адаптации. В этом контексте «конструирование модели адаптационной системы предполагает анализ факторов, влияющих на ускорение или замедление процесса адаптации» [3]. Образовательные учреждения обязаны учитывать разнообразные аспекты, влияющие на процесс адаптации работников к новым условиям труда, чтобы эффективно реагировать на изменения в потребностях рынка.

Современные демографические изменения оказывают значительное влияние на образовательные системы. Рост числа мигрантов, который, согласно отчету ООН за 2022 год, достиг 281 миллиона человек, создает необходимость адаптации образовательных программ к более разнообразному составу учащихся. Это включает в себя внедрение языковых курсов, учет культурных особенностей и создание инклюзивной образовательной среды, способствующей интеграции и равным возможностям для всех студентов.

Цифровизация существенно изменила подходы к обучению и образовательные потребности. Исследование Pew Research Center показало, что 95% подростков в США имеют доступ к смартфонам, что делает цифровые технологии неотъемлемой частью их жизни. Это требует от образовательных систем интеграции цифровых инструментов, таких как электронные учебники, онлайн-курсы и интерактивные платформы, что позволяет сделать процесс обучения более персонализированным и доступным.

В условиях глобализации и увеличения международного взаимодействия навыки межкультурной коммуникации становятся всё более важными. Данные UNESCO показывают, что в 2021 году более 70% студентов участвовали в международных образовательных программах, что подчеркивает необходимость развития умений взаимодействовать с представителями разных

культур. Образовательные программы должны включать модули, направленные на изучение культурных особенностей, межкультурное общение и толерантность.

Современные образовательные системы обладают огромным потенциалом для интеграции инновационных технологий и подходов, что позволяет значительно повысить качество и доступность обучения. Использование искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения, например, способствует персонализации образовательных процессов, делая обучение более эффективным и ориентированным на индивидуальные потребности учащихся. Вместе с тем, «в современных реалиях социально-экономического развития РФ вложение денежных средств в образовательную деятельность является важным аспектом, который требует внимания и анализа» [7]. Это подчеркивает необходимость внедрения новых технологий и методов обучения для подготовки специалистов к требованиям рынка труда. Согласно отчету Всемирного экономического форума за 2020 год, 50% всех сотрудников потребуют значительного повышения квалификации к 2025 году, что акцентирует внимание на важности адаптации образовательных систем к меняющимся условиям.

Внедрение инноваций в образование, несмотря на очевидные преимущества, сталкивается с рядом вызовов. Одной из главных проблем является цифровой разрыв, который остается значительным, особенно в развивающихся странах. Согласно исследованию ЮНЕСКО 2021 года, около 40% учащихся в мире не имеют доступа к интернету, что создает серьезные препятствия для реализации дистанционного и цифрового обучения. Это подчеркивает необходимость разработки образовательными системами стратегий, направленных на преодоление этих барьеров, включая обеспечение равного доступа к цифровым ресурсам. В этом контексте «интенсивное развитие сферы образования на основе использования информационных компьютерных технологий становится важнейшим национальным приоритетом».

Современные образовательные системы должны быть гибкими и устойчивыми, чтобы успешно адаптироваться к быстро меняющимся условиям. Ярким примером успешной адаптации служит Финляндия, где образовательные подходы акцентируют внимание на развитии критического мышления и навыков сотрудничества. Это позволяет учащимся быть готовыми к вызовам будущего. Устойчивость образовательных систем также включает в себя способность эффективно реагировать на кризисы, такие как пандемия COVID-19, которая продемонстрировала важность гибкости в организации учебного процесса. Важно отметить, что «только так образовательные системы смогут эффективно подготавливать студентов к вызовам современного мира и обеспечить им успешную карьеру и гражданское участие» [6].

Междисциплинарный подход в образовании представляет собой методологию, при которой знания из различных дисциплин объединяются для решения сложных проблем. Этот подход позволяет студентам развивать критическое мышление, креативность и аналитические способности, что особенно важно в условиях современных вызовов. Исследование Университета Гарварда показывает, что междисциплинарные программы способствуют развитию навыков критического мышления на 23% эффективнее, чем традиционные программы, что подтверждает их значимость для подготовки студентов к профессиональной деятельности. Адаптация студентов младших курсов к обучению и образовательной среде является сложным многоаспектным процессом, успешность которого зависит от сочетания влияний внешних объективно-нормативных и внутренних субъектно-личностных факторов [2]. Таким образом, междисциплинарный подход не только развивает ключевые навыки, но и играет важную роль в успешной адаптации студентов в образовательной среде.

Внедрение междисциплинарного подхода, несмотря на очевидные преимущества, сталкивается с рядом вызовов. К ним относится необходимость пересмотра традиционных учебных планов, подготовка преподавателей к использованию новых методик и преодоление сопротивления изменениям. При

этом перспективы междисциплинарного обучения обещают значительные выгоды, такие как формирование у студентов комплексного мировоззрения и повышение их конкурентоспособности на рынке труда. Для успешной реализации этих идей необходимо активное сотрудничество между образовательными учреждениями, научными организациями и работодателями.

Цифровые технологии предоставляют широкий спектр преимуществ в образовательном процессе, включая доступ к разнообразным ресурсам, интерактивность и гибкость. Они позволяют учащимся изучать материалы в удобное для них время и в собственном темпе, что особенно важно в условиях современного динамичного мира. Адаптивные платформы обучения, такие как Khan Academy, способствуют сосредоточению студентов на их индивидуальных потребностях, что, в свою очередь, повышает эффективность обучения.

Цифровые технологии значительно расширяют доступ к образованию, позволяя людям из отдалённых регионов получать знания от ведущих мировых специалистов. Так, например, платформа Coursera предлагает курсы университетского уровня студентам из более чем 190 стран, что делает качественное образование доступным для миллионов людей. Кроме того, в условиях пандемии COVID-19 цифровые технологии стали единственным возможным способом продолжения обучения для более чем 90% студентов по всему миру, согласно данным UNESCO.

Персонализация обучения является одним из ключевых преимуществ цифровых технологий. Адаптивные системы, такие как Khan Academy, предоставляют учащимся задания и материалы, соответствующие их уровню знаний и темпу усвоения. Это не только улучшает результаты обучения, но и повышает мотивацию студентов, поскольку они видят прогресс в своём развитии.

Таким образом, цифровые технологии создают более эффективную и индивидуализированную образовательную среду, что, в свою очередь, поддерживает личностный рост учащихся.

Онлайн-платформы предоставляют широкий спектр преимуществ в образовательном процессе, что делает их неотъемлемой частью современной системы обучения. Они обеспечивают доступ к разнообразным образовательным ресурсам, включая лекционные материалы, видеозаписи, интерактивные задания и тесты, что способствует более глубокому и всестороннему изучению предметов. Кроме того, такие платформы позволяют организовать обучение в удобном для студента темпе и формате, что особенно важно в условиях дистанционного образования. Например, в 2020 году, в период пандемии COVID-19, более 1,6 миллиарда студентов по всему миру были вынуждены перейти на дистанционное обучение, что подчеркнуло значимость онлайн-платформ в обеспечении непрерывности образовательного процесса.

Среди наиболее успешных онлайн-платформ можно выделить Coursera, которая охватывает более 100 миллионов пользователей по всему миру. Эта платформа предоставляет доступ к образовательным курсам ведущих университетов, таких как Стэнфордский университет и Массачусетский технологический институт. Благодаря таким ресурсам студенты из разных стран могут получить качественное образование, не покидая своих домов. Это способствует глобализации образования и расширению возможностей для профессионального роста. Пример Coursera демонстрирует, как онлайн-платформы могут стать важным инструментом для повышения доступности и качества обучения.

Несмотря на многочисленные преимущества, использование онлайн-платформ сопряжено с определёнными проблемами и ограничениями. Одной из основных трудностей является неравномерный доступ к интернету и необходимым устройствам. Согласно исследованию, проведённому в 2021 году, 40% студентов отметили, что испытывают трудности с доступом к интернету, что ограничивает их возможности для полноценного участия в онлайн-обучении. Кроме того, недостаточная техническая подготовленность как студентов, так и преподавателей может стать препятствием для эффективного

использования цифровых ресурсов. Эти проблемы подчёркивают необходимость разработки стратегий, направленных на устранение цифрового неравенства и повышение уровня цифровой грамотности.

Технологии играют важную роль в улучшении коммуникации между преподавателями и студентами. Благодаря цифровым платформам, таким как Zoom и Microsoft Teams, стало возможным проведение виртуальных консультаций и лекций, что значительно расширяет доступность преподавателей для студентов. Согласно отчету ЮНЕСКО за 2021 год, использование цифровых платформ для обучения увеличилось на 60% с начала пандемии, что свидетельствует о значительном росте возможностей для взаимодействия между участниками образовательного процесса. Эти технологии позволяют устранять географические и временные барьеры, создавая гибкие условия для обсуждения учебных вопросов.

Современные образовательные системы переживают активную трансформацию, обусловленную быстрыми изменениями в технологиях, экономике и обществе. Одним из ключевых трендов является интеграция цифровых технологий в образовательный процесс, что не только улучшает доступ к знаниям, но и позволяет персонализировать обучение. Исследования ЮНЕСКО указывают на то, что к 2030 году ожидается значительное увеличение спроса на специалистов в области цифровых технологий, что требует пересмотра образовательных стандартов для подготовки студентов к новым вызовам. При этом акцент на развитие навыков критического мышления, креативности и междисциплинарного подхода становится все более важным в образовательных программах. Глубинные процессы, происходящие в системе образования как в нашей стране, так и за рубежом, ведут к формированию новой идеологии и методологии инновационного образования [8].

Современное общество находится в состоянии постоянных изменений, что требует от образовательных систем гибкости и адаптивности. Одним из ключевых факторов, определяющих необходимость обновления

образовательных программ, является стремительное развитие технологий. Исследование ЮНЕСКО показывает, что более 60% профессий, которые будут востребованы в 2030 году, еще не существуют, что подчеркивает недостаточную эффективность традиционных подходов к обучению в удовлетворении потребностей будущего. В последние два десятилетия наблюдается смена методологических позиций в образовании, что связано с новыми вызовами общества [1]. Изменения в экономике и социальной структуре, вызванные глобализацией и цифровизацией, также требуют пересмотра содержания и методов преподавания, чтобы подготовить учащихся к новым реалиям.

Для того чтобы образовательные программы соответствовали современным требованиям, необходимо внедрение инновационных подходов к их разработке и реализации. Одним из таких подходов является интеграция навыков будущего, таких как критическое мышление, цифровая грамотность и способность к междисциплинарному взаимодействию. В 2021 году Всемирный экономический форум отметил, что 50% всех сотрудников потребуют переподготовки к 2025 году из-за внедрения новых технологий. Это подчеркивает важность включения в образовательные программы возможностей для непрерывного обучения и профессионального развития. Также важным аспектом является использование цифровых технологий, которые позволяют сделать процесс обучения более интерактивным и персонализированным, что способствует лучшему усвоению знаний.

Социальные изменения оказывают значительное влияние на образовательные системы, требуя их адаптации к новым условиям. Анализ современных трендов, таких как глобализация, цифровизация и изменение демографической структуры, показал, что образовательные программы должны учитывать эти факторы для подготовки студентов к успешной жизни в изменяющемся мире.

Для успешной адаптации образовательных систем рекомендуется внедрение междисциплинарных подходов, обновление содержания программ в

соответствии с потребностями рынка труда и обеспечение гибкости в обучении. Эти меры позволят повысить качество образования и его соответствие современным требованиям.

Будущее образования зависит от способности систем адаптироваться к изменениям и внедрять инновации. Роль государства и частного сектора в этом процессе является решающей. Только совместными усилиями возможно создать образовательные системы, которые будут соответствовать вызовам времени и готовить общество к будущему.

Список источников

1. Асипова, Н.А. Новые парадигмы образования и их интеграция в образовательный процесс высшей школы / Н.А. Асипова // Вестник Исык-Кульского университета. – 2014. – № 38. – С. 59-63.
2. Браун, Т.П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Браун Татьяна Петровна. – Санкт-Петербург, 2007. – 178 с.
4. Гуляева, Т.В. Профессиональная адаптация молодого учителя в послевузовский период: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Гуляева Татьяна Васильевна. – Минск, 1998. – 20 с.
5. Инклюзивное образование / под ред. Т.Н. Гусевой; составители С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина. – Вып. 1. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 272 с.
6. Капицын, В.М. Социальные изменения: глобализация, модернизация, инновационное развитие / В. М. Капицын // Межвузовский сборник научных трудов МГУПИ. – Москва. – 2013. – С. 6-17.
7. Павленко А.А. Адаптация образовательных систем к изменяющимся потребностям: вызовы и стратегии / А.А. Павленко // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 25 апр. 2024 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина и др. – Чебоксары: ИД «Среда». – 2024. – С. 95-97.

8. Сборник научных трудов по материалам XXII Международной научно-практической конференции «Наука. Образование. Инновации» / отв. ред. Е.Н. Скорикова (Анапа, 12 декабря 2020 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2020. – 79 с.

9 Чижова, Н.А. Инновации в коммуникативном пространстве образования / Н.А. Чижова // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. – 2012. – Т. 24 (65). – № 1-2. – С. 275–282.

УДК 159.99

Минаева Наталья Александровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹andreevanatalya1@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Минаева Наталья

Александровна, andreevanatalya1@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И САМООПРЕДЕЛЕНИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются принципы готовности лиц с ограниченными функциями к процессу самореализации, а также профессиональной ориентации. Психологическая готовность к самореализации и профессиональному самоопределению у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это актуальная и многогранная задача. Она требует глубокого понимания не только психологии, но и социологии, педагогики и медицины. В данном контексте важно рассмотреть, как психологические факторы влияют на способность людей с ОВЗ реализовать свои потенциалы, адаптироваться в профессиональной среде и находить своё место в обществе. В работе отмечается необходимость адаптации данных лиц в социум. Учитывается важность формирования условий для участия данных лиц

в трудовой деятельности на регулярной основе. Автор научной статьи рассматривает психологические методы, а также некоторые психологические подходы, которые способствуют развитию профессиональных компетенций, а также уверенности в собственных силах в целом. Цель данной работы состоит в изучении актуальных психологических методов и подходов, которые способствуют готовности лиц с ограниченными функциями к профессиональной ориентации в будущем и самоопределению, в том числе. Данная научная работа направлена на определение основных факторов, которые влияют на эффективную адаптацию данных людей в социум, а также профессиональную деятельность в будущем.

Ключевые слова: адаптация, физические возможности, ограниченные функции, профессиональная деятельность, методы, подходы, самоопределение, самореализация, психологическая готовность, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Minaeva Natalya Aleksandrovna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹andreevanatalya1@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

*Corresponding author: Minaeva Natalya Aleksandrovna,
andreevanatalya1@mail.ru*

PSYCHOLOGICAL READINESS FOR SELF-REALIZATION AND SELF-DETERMINATION OF PERSONS WITH DISABILITIES.

Abstract. This paper examines the principles of the readiness of people with disabilities for the process of self-realization, as well as professional orientation. Psychological readiness for self-realization and professional self-determination among people with disabilities is an urgent and multifaceted task. It requires a deep understanding not only of psychology, but also of sociology, pedagogy, and medicine. In this context, it is important to consider how psychological factors affect the ability of people with disabilities to realize their potentials, adapt to a professional

environment, and find their place in society. The paper notes the need to adapt these individuals to society. It takes into account the importance of creating conditions for the participation of these persons in work on a regular basis. The author of the scientific article examines psychological methods, as well as some psychological approaches that contribute to the development of professional competencies, as well as self-confidence in general. The purpose of this work is to study relevant psychological methods and approaches that contribute to the readiness of people with disabilities for future professional orientation and self-determination, including. This scientific work is aimed at identifying the main factors that affect the effective adaptation of these people to society, as well as professional activities in the future.

Keywords: adaptation, physical abilities, limited functions, professional activity, methods, approaches, self-determination, self-realization, psychological readiness, persons with disabilities.

Готовность к самореализации – это комплексная характеристика личности, включающая в себя мотивацию, уверенность, наличие необходимых знаний и навыков. Люди с ОВЗ могут сталкиваться с дополнительными барьерами, которые влияют на их готовность к формированию успешного профессионального пути. Эти барьеры могут быть как внутренними (например, низкая самооценка, страх неудачи), так и внешними (недостаток адаптированной инфраструктуры, социальная стигматизация) [9].

Социальные и психологические характеристики лиц с ОВЗ, безусловно, отличаются от тех же показателей лиц без ОВЗ, при этом имеют высокую степень индивидуализации и требуют исключительно персонифицированного подхода – это связано с особенностями физиологического, психического состояния таких лиц [5].

Самореализация представляет собой процесс, в рамках которого человек осознаёт и реализует свои таланты, желания и способности. Это центральное понятие не только для психологов, но и для педагогов и социальных работников, которые работают с людьми с ОВЗ. Для достижения этого

процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека и поддерживать его на этапе самопознания [11].

Психология самореализации охватывает множество аспектов, включая:

1. Личностные качества. К ним относятся такие характеристики, как самооценка, мотивация, самоэффективность. Лица с ОВЗ могут иметь заниженную самооценку из-за социального давления или недостатка положительного опыта.

2. Эмоциональное состояние. Психологическое благополучие важно для формирования готовности к самореализации. Люди, испытывающие тревогу, депрессию или стресс, менее готовы к открытию новых возможностей.

3. Социальная поддержка. Наличие позитивной поддержки и ресурсов в окружении способствует укреплению уверенности и мотивации. Социальные связи играют ключевую роль в формировании позитивного самовосприятия.

Важно отметить, что психологическая подготовленность к самореализации может варьироваться в зависимости от степени ограничения здоровья, наличия внешних факторов поддержки и индивидуальных целей [4].

Профессиональное самоопределение – это процесс выбора и освоения профессии, который включает в себя осознание своих сильных и слабых сторон, определение интересов и возможностей. Для лиц с ОВЗ этот процесс может быть более сложным, чем для других, и включает несколько этапов.

1. Осознание своих ограничений и возможностей. Важно, чтобы лица с ОВЗ понимали свои физические и психологические ограничения, а также развивали возможности, которые могут помочь им во профессиональной сфере. Это может включать в себя изучение адаптивных технологий и оборудования [3].

2. Изучение рынка труда. Важным аспектом является понимание того, какие профессии могут быть доступны и адаптированы для лиц с ОВЗ. Это требует исследовательской работы, анализа тенденций и открытых вакансий.

3. Планирование карьерного пути. После осознания возможностей и изучения рынка труда наступает этап планирования. Профессиональная

стратегия должна быть реалистичной, учитывать, как личные особенности, так и требования выбранной сферы деятельности.

Образование играет ключевую роль в профессиональном самоопределении. Лица с ОВЗ должны иметь доступ к специализированным образовательным программам, которые учитывают их потребности. Это может включать индивидуальные планы обучения и адаптированные учебные материалы. Также важно развивать так называемые мягкие навыки, такие как коммуникабельность, работа в команде и лидерство, что расширяет профессиональные горизонты [7].

Образование должно быть интегрированным, что обеспечивает взаимодействие людей с ОВЗ и их сверстников без ограничений. Это помогает разрушить барьеры и улучшает общественный имидж людей с ограниченными возможностями.

Социальные факторы имеют значительное влияние на процесс становления психологической готовности к самореализации у лиц с ОВЗ. Общество должно быть готово принимать людей с ограниченными возможностями, предоставляя им равные права и возможности для профессиональной реализации.

Социальная поддержка, включающая в себя социальные сети, профессиональные организации и сообщества, важна для создания у лиц с ОВЗ чувства принадлежности и уверенности. Менторство со стороны профессионалов, имеющих опыт в работе с ОВЗ, также может оказать значительное влияние. Это может быть, как поддержка в выборе карьеры, так и в процессе ее освоения [1].

Стигматизация людей с ОВЗ остается одной из ключевых проблем. Социальные мифы и предвзятости могут препятствовать их профессиональному самоопределению и самореализации. Важно проводить образовательные кампании, направленные на изменение общественного восприятия людей с ограниченными возможностями [10].

Для повышения психологической готовности лиц с ОВЗ к самореализации и профессиональному самоопределению можно использовать различные методы. Это могут быть как индивидуальные, так и групповые занятия, направленные на развитие уверенности в себе и преодоление внутренних барьеров.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) позволяет работать с негативными мыслями и установками, которые могут мешать самореализации. Индивиды с ОВЗ могут развивать навыки перенастройки своих мыслительных паттернов, что приводит к улучшению эмоционального состояния и большей готовности к новой профессиональной деятельности [6].

Групповая терапия создает пространство для обсуждения различных тем, связанных с опытом лиц с ОВЗ. Это может помочь создать поддержку и понимание среди участников, а также уменьшить чувство изоляции и одиночества.

Несмотря на существующие методы и подходы, готовность лиц с ОВЗ к самореализации и профессиональному самоопределению сталкивается с определенными вызовами.

Во-первых, необходимо улучшить доступ к ресурсам и возможностям для личностного и профессионального роста. Во-вторых, требуются изменения на законодательном уровне для психологической поддержки лиц с ограниченными возможностями. Образовательные и профессиональные учреждения должны адаптировать свои программы, чтобы обеспечить доступность для людей с ОВЗ [8].

Психологическая готовность к самореализации и профессиональному самоопределению у лиц с ограниченными возможностями здоровья – это важный аспект, требующий комплексного подхода. Необходимы усилия как со стороны специалистов, так и со стороны общества в целом, чтобы создать условия для успешной интеграции этих людей в профессиональную жизнь. Образование, психологическая поддержка, понимание могут сыграть ключевую роль в этом процессе. Важно помнить, что успешная самореализация – это не

только право, но и возможность, доступная каждому человеку, независимо от его физических возможностей [2].

Эффективная самореализация, также профессиональная ориентация людей с ограниченными функциями здоровья, как правило, зависит не только от учебных заведений, но и от психологической готовности и социума. Открытый доступ интегрированных учебных программ, а также цифровых ресурсов способствует повышению уровня мотивации у людей с ограниченными возможностями здоровья. Представляется важным принимать во внимание не только индивидуальные интересы человека, но и его потребности, что предоставляет возможность для создания успешной адаптации в профессиональной сфере.

Таким образом, важно дальнейшее развитие рассматриваемых практик для повышения осведомлённости, в том числе психологической, а также об актуальных возможностях и открытом доступе для лиц с ограниченными функциями.

Подготовка лиц с ограниченными функциями здоровья в профессиональной ориентации в будущем, а также самоопределение на сегодняшний день является актуальной задачей, требующей на современном этапе системного подхода, который включает не только образовательные аспекты, но и психологические контексты и социальные, в том числе. Готовность данных лиц к адаптации в социум как способствует личностному росту, так и обогащает социум на данном этапе.

Список источников

1. Ефремова, А.С. Профессиональное самоопределение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / А.С. Ефремова // Профессиональная ориентация людей с ограниченными возможностями здоровья: опыт работы организаций, результаты, перспективы: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Хабаровск, 17 мая 2022 года / Редколлегия: О.Г. Степанова (ответственный редактор) [и др.]. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет. – 2022. – С. 36-42.

2. Карпова, И.В. Модель профессионального самоопределения лиц с ограниченными возможностями здоровья на современном этапе / И. . Карпова // Всероссийский педагогический форум: сборник статей V Всероссийской научно-методической конференции, Петрозаводск, 24 мая 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна). – 2021. – С. 106-116.

3. Кашинцева, В.А. Профессиональная ориентация инвалидов и лиц с ОВЗ в системе высшего образования / В.А. Кашинцева // Стратегии социального партнерства в сферах образования, занятости и трудоустройства молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью: Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Кострома, 05 июня 2019 года / Составитель Н.И. Мамонтова. – Научный редактор О.Н. Веричева. – Кострома: Костромской государственный университет. – 2020. – С. 63-66.

4. Лебедева, Н.В. Факторы успешности профессионального самоопределения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Н.В. Лебедева, Т.Д. Шапошникова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2022. – № 2(60). – С. 176-182.

5. Минаева, Н.А. Социально-психологические аспекты сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья в самореализации и профессиональном самоопределении / Н.А. Минаева, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 646-651.

6. Плетенева, И.Ф. Готовность подростков с ограниченными возможностями здоровья к профессиональному самоопределению / И.Ф. Плетенева, О.А. Подольская // Педагогический журнал. – 2020. – Т. 10. – № 2-1. – С. 508-515.

7. Подольская, О.А. Профессиональное самоопределение как средство социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья / О.А. Подольская // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: Сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции, Ялта, 19–21 мая 2022 года / Под научной редакцией Ю.В. Богинской. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал». – 2022. – С. 147-149.

8. Романович, Н.А. Оценка готовности обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к профессиональному самоопределению / Н. А. Романович // Актуальные проблемы общей и коррекционной педагогики, общей и специальной психологии: Сборник научных статей. – Череповец: Череповецкий государственный университет. – 2022. – С. 149-156.

9. Скрябина, Д.Ю. Особенности профессионального самоопределения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / Д.Ю. Скрябина // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 5(309). – С. 42-47.

10. Траулько, Е.В. Развитие готовности к профессиональному самоопределению студентов с нарушениями слуха / Е.В. Траулько // Профессиональное образование в современном мире. – 2020. – Т. 10. – № 3. – С. 4120-4129.

11. Чупрова, Л.В. Сопровождение профессионального самоопределения обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на территории Ярославской области (из опыта работы) / Л.В. Чупрова // XV Международная научно-практическая конференция «Психология образования: лучшие практики работы с детством»: – Сборник материалов, Москва, 20–22 ноября 2019 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2019. – С. 189-198.

УДК 159.9

Мингафарова Замира Хасановна¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²,

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹zmingafarova@yandex.ru,

²lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1845-0997>

Автор, ответственный за переписку: Мингафарова Замира

Хасановна, zmingafarova@yandex.ru

ПРЕДИКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕУСТОЙЧИВОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация. Настоящее исследование направлено на выявление ключевых предикторов формирования эмоционально неустойчивого типа личности (ЭНЛ) в период ранней взрослости (24–35 лет). Данное исследование может быть применено с профилактической целью для лиц с выявленными предикторами и предотвращению развития эмоционально неустойчивой личности. Профилактические меры будут направлены на возрастной контингент подросткового возраста в период становления личности. В исследовании приняли участие 80 респондентов, прошедших комплексное онлайн-тестирование с использованием валидизированных психодиагностических методик. Результаты исследования выявили статистически значимые корреляции между детской психологической травмы и эмоциональным интеллектом с преобладанием копинг-стратегий, что привело к формированию ЭНЛ. Особый интерес представляет выявленная опосредующая роль когнитивных искажений в связи между ранней травматизацией и эмоциональной неустойчивостью. Полученные данные имеют важное значение для разработки программ ранней профилактики и психокоррекции эмоциональной неустойчивости. Результаты исследования расширяют существующие представления о генезе пограничного личностного расстройства

и эмоционально неустойчивого расстройства личности, подчеркивая необходимость комплексного подхода к диагностике и терапии.

Ключевые слова: эмоциональная неустойчивость, предикторы, личностные расстройства, ранняя травма, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, тревожность, депрессия, психологическая диагностика, онлайн-исследование.

Mingafarova Zamira Khasanovna¹, Timeryanova Liliya Nikolaevna²,

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmulla;

¹zami74@yandex.ru,

²lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1845-0997>

Corresponding author: Zamira K. Mingafarova, mingafarova.z@bsu.edu.ru

PREDICTORS OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONALLY UNSTABLE PERSONALITY TYPE: RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY

Abstract. The present study is aimed at identifying key predictors of the formation of an emotionally unstable personality type (ENL) during early adulthood (24-35 years). This study can be used for preventive purposes for people with identified predictors and to prevent the development of an emotionally unstable personality. Preventive measures will be aimed at the age group of adolescents during the period of personality formation. The study involved 80 respondents who underwent comprehensive online testing using validated psychodiagnostic techniques. The results of the study revealed statistically significant correlations between childhood psychological trauma and emotional intelligence with the predominance of coping strategies, which led to the formation of ENL. Of particular interest is the revealed mediating role of cognitive distortions in the connection between early traumatization and emotional instability. The data obtained are important for the development of early prevention and psychocorrection programs for emotional instability. The results of the study expand existing ideas about the genesis of borderline personality disorder and emotionally unstable personality disorder, emphasizing the need for an integrated approach to diagnosis and therapy.

Keywords: emotional instability, predictors, personality disorders, early trauma, emotional intelligence, coping strategies, anxiety, depression, psychological diagnostics, online research.

Эмоционально неустойчивый тип личности (ЭНЛ) представляет собой сложное личностное образование, характеризующееся выраженной аффективной лабильностью, импульсивностью и нарушением межличностного взаимоотношения [7]. Согласно современным диагностическим критериям (DSM-5, МКБ-11), данный феномен рассматривается в контексте пограничного личностного расстройства и эмоционально неустойчивого расстройства личности [8].

Актуальность исследования обусловлена высокой распространенностью ЭНЛ в клинической популяции до 5.9% [8] и значительным влиянием данного феномена на социальную адаптацию и качество жизни. Эмоциональная неустойчивость часто сопряжена с повышенным риском суицидального поведения, депрессивных эпизодов и межличностных конфликтов, что делает ее изучение особенно важным для практической психологии и психиатрии [6,11]. Несмотря на существующий объем исследований в данной области, вопрос о предикторах развития ЭНЛ в период ранней взрослости остается недостаточно изученным. В частности, требуют уточнения механизмы взаимосвязи между детской травмой, когнитивными искажениями и эмоциональной регуляцией [3,10].

Методы исследования: для достижения поставленных целей исследования была применена комплексная психодиагностическая методология, позволяющая всесторонне оценить взаимосвязь между детской психологической травмой, уровнем эмоционального интеллекта, характером копинг-стратегий и формированием эмоционально неустойчивого типа личности (ЭНЛ).

Выборка: в исследовании приняли участие 80 человек, из которых 45 были женщины и 35 мужчины в возрасте от 24 до 35 лет ($M = 29.3$ лет, $SD =$

3.1). Критерии включения в исследование включали: добровольное информированное согласие на участие, отсутствие диагностированных психических расстройств на момент проведения исследования, доступ к интернет-платформам для прохождения онлайн-обследования.

Методики исследования: для диагностики исследуемых параметров были использованы следующие валидизированные психометрические инструменты: опросник эмоциональной лабильности (LEQ) – инструмент, измеряющий уровень выраженности эмоциональных колебаний и нестабильности настроения; шкала депрессии Бека (BDI-II) – стандартизированная методика для оценки уровня депрессивной симптоматики, позволяющая дополнительно контролировать влияние аффективных состояний на исследуемые переменные; методика диагностики тревожности Спилбергера (STAI) – дифференцирует ситуативную и личностную тревожность, что позволяет учитывать общий уровень тревожности как потенциальный фактор эмоциональной дисрегуляции; авторская анкета оценки психотравмирующего опыта – инструмент, разработанный для данного исследования, фиксирующий наличие, характер и степень выраженности детских психотравм; тест эмоционального интеллекта (MSCEIT) – инструмент для объективной оценки способностей к восприятию, пониманию, использованию и управлению эмоциями в различных социальных контекстах.

Выбор данных методик был обусловлен их высокой психометрической надёжностью и валидностью, что обеспечивало достоверность и репрезентативность полученных результатов.

Процедура исследования: исследование было проведено в онлайн-формате с использованием платформы Google Forms. Такой формат был выбран с целью обеспечения удобства участия для респондентов и расширения географического охвата выборки. Перед началом тестирования участники получали подробную инструкцию, содержащую описание целей исследования, правила заполнения методик и информацию о конфиденциальности и

анонимности данных. Все участники предоставили электронное согласие на обработку персональных данных.

Порядок проведения исследования включал следующие этапы: последовательно предлагались тестовые батареи в стандартизированной форме, время прохождения полного комплекса тестов составляло в среднем от 30 до 45 минут, респонденты могли проходить обследование в удобное для них время, при условии соблюдения инструкции о самостоятельности ответов.

Статистическая обработка данных осуществлялась в несколько этапов: корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) – для выявления связей между детской травмой, эмоциональным интеллектом, копинг-стратегиями и уровнем эмоциональной неустойчивости; множественный регрессионный анализ – для определения вклада каждой из переменных в объяснение дисперсии ЭНЛ; анализ опосредующих эффектов с использованием макроса PROCESS для SPSS – для выявления медиаторной роли эмоционального интеллекта в связи между детской травмой и выраженностью эмоциональной неустойчивости.

Использование данных методов позволило получить всестороннюю картину влияния различных психологических факторов на развитие эмоциональной неустойчивости.

Результаты исследования показывают, что анализ данных позволил выявить ряд значимых взаимосвязей между детскими психотравмами, уровнем эмоционального интеллекта, характером копинг-стратегий и выраженностью эмоциональной неустойчивости (ЭНЛ).

Корреляционный анализ по Пирсону продемонстрировал наличие следующих статистически значимых взаимосвязей: детская психологическая травма положительно коррелирует с уровнем эмоциональной неустойчивости ($r = 0.68$, $p < 0.001$) [2,10]. Это означает, что чем выше выраженность травматического опыта в детстве, тем более выражены признаки эмоциональной лабильности, импульсивности и нестабильности настроения в период ранней взрослости. Эмоциональный интеллект обнаруживает отрицательную корреляцию с уровнем ЭНЛ ($r = -0.52$, $p < 0.01$) [5]. Данный

результат указывает на то, что дефицит способности к осознанию, интерпретации и регуляции эмоций способствует развитию признаков эмоциональной неустойчивости. Деадаптивные копинг-стратегии (избегающее поведение) положительно связаны с выраженностью ЭНЛ ($r = 0.45$, $p < 0.05$) [3], что свидетельствует о том, что склонность избегать переживания негативных эмоций и уходить от решения проблем усугубляет эмоциональную дисрегуляцию.

Все выявленные корреляции соответствуют заданному направлению гипотез и обладают средней или высокой степенью выраженности, что подтверждает их значимость для объяснения феномена ЭНЛ.

Для определения вклада каждой из переменных в развитие эмоционально неустойчивого типа личности был проведён множественный регрессионный анализ, результаты которого показали, что: детская психологическая травма вносит наибольший вклад в объяснение дисперсии ЭНЛ ($\beta = 0.41$) [2,10], уровень эмоционального интеллекта имеет значимый отрицательный вклад ($\beta = -0.33$) [5], деадаптивные копинг-стратегии оказывают дополнительное, но менее выраженное влияние ($\beta = 0.28$) [3]. Общая модель объясняет 64% дисперсии выраженности эмоциональной неустойчивости у испытуемых ($R^2 = 0.64$), что свидетельствует о высокой предсказательной способности включённых в модель факторов.

Анализ медиаторных эффектов с использованием макроса PROCESS показал, что эмоциональный интеллект частично опосредует влияние детской травматизации на развитие эмоциональной неустойчивости. Это означает, что наличие детской травмы напрямую усиливает риск развития ЭНЛ, но дефицит эмоционального интеллекта усиливает этот эффект, выступая в качестве промежуточного звена. Иными словами, травматический опыт снижает уровень эмоциональной компетентности, а дефицит этой компетентности, в свою очередь, препятствует эффективной регуляции аффективных состояний, способствуя формированию эмоциональной лабильности и импульсивности.

Результаты настоящего исследования подтверждают ключевую роль детской психотравмы в формировании эмоционально неустойчивого типа личности, что соответствует основным положениям теории привязанности Дж. Боулби [1,2]. Согласно этой теории, нарушение базового доверия к миру и другим людям, возникающее в результате травматических событий в детстве, ведёт к формированию дезадаптивных моделей аффективной регуляции и межличностного взаимодействия [4].

Особое значение имеет тот факт, что наибольшую значимость в формировании ЭНЛ показали именно формы травмы, связанные с хроническим эмоциональным пренебрежением ("невидимая травма") [10]. Это подчеркивает, что не только открытые акты насилия, но и дефицит эмоциональной поддержки в критические периоды развития могут создавать базу для формирования нарушений эмоциональной регуляции.

Таким образом, детская травматизация выступает не только в качестве пускового механизма формирования ЭНЛ, но и оказывает долговременное влияние на структуру личности и её устойчивость к стрессу.

Обнаруженная опосредующая роль дефицита эмоционального интеллекта в связи между травматизацией и эмоциональной неустойчивостью согласуется с моделями аффективной регуляции Gratz & Roemer [5]. Их теория утверждает, что эмоциональный интеллект (ЭИ) является важным ресурсом для осознания, интерпретации и адекватной регуляции эмоциональных состояний. Низкий уровень ЭИ у лиц с историей детской травматизации обуславливает: неспособность чётко идентифицировать собственные эмоции, склонность к импульсивным реакциям на аффективные раздражители, затруднения в построении устойчивых и поддерживающих межличностных отношений.

Практическое значение данного вывода заключается в том, что развитие навыков эмоциональной осознанности и регуляции у подростков и молодых взрослых с высоким уровнем травматического опыта может выступать эффективной мишенью профилактических и коррекционных программ.

Данные исследования также подтвердили значимость дезадаптивных копинг-стратегий, прежде всего избегания, в поддержании и усилении признаков ЭНЛ.

Концепция «порочного круга эмоциональной дисрегуляции» [7] объясняет данный феномен следующим образом: избегание неприятных эмоций препятствует их осознанию и проработке, неразрешённые эмоции аккумулируются, усиливая внутреннее напряжение, в стрессовых ситуациях это напряжение приводит к неконтролируемым эмоциональным вспышкам (гнев, агрессия, самоповреждение). Таким образом, избегающее поведение не устраняет стрессор, а лишь усиливает дисрегуляцию эмоций и закрепляет патологический паттерн эмоционального реагирования.

Особую тревогу вызывает высокая распространённость самоповреждающего поведения среди испытуемых с высоким уровнем ЭНЛ, что подчёркивает необходимость обязательного включения модулей обучения адаптивным копинг-стратегиям в программы психологической помощи [9].

Полученные данные имеют важное прикладное значение для клинической практики и социальной работы:

1. В рамках ранней профилактики необходимо скринирование детей из групп риска (дети, пережившие эмоциональное пренебрежение, насилие) на признаки нарушений эмоциональной регуляции [1,4];
2. В рамках психотерапевтической практики целесообразно уделять особое внимание развитию эмоциональной компетентности и коррекции когнитивных искажений (например, убеждений о собственной неполноценности или враждебности окружающего мира) [5,9];
3. В рамках социальных программ требуется создание условий для формирования безопасной привязанности в семьях через работу с родителями, повышение их эмоциональной компетентности и осведомлённости о потребностях ребёнка [1,2].

Результаты проведённого исследования подтвердили гипотезу о многофакторной природе формирования эмоционально неустойчивого типа личности (ЭНЛ). Было установлено, что: детская психологическая травма выступает мощным предиктором развития эмоциональной неустойчивости, формируя дезадаптивные модели эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия [2,10]; дефицит эмоционального интеллекта усиливает негативное влияние травматического опыта, препятствуя осознанию и эффективной переработке эмоциональных состояний [5]; преобладание дезадаптивных копинг-стратегий способствует закреплению эмоциональной дисрегуляции, затрудняя адаптивное преодоление стрессовых ситуаций и увеличивая вероятность развития импульсивных поведенческих реакций [3,7].

Таким образом, эмоциональная неустойчивость формируется под влиянием комплекса взаимосвязанных факторов, среди которых центральное место занимает детская травматизация, а поддерживающими механизмами выступают нарушения в системе эмоциональной регуляции и копинга.

Данные результаты имеют значимое практическое применение: в разработке программ ранней профилактики, направленных на своевременную диагностику риска эмоциональной дисрегуляции у подростков; в создании эффективных психокоррекционных программ, ориентированных на развитие эмоциональной компетентности и обучение адаптивным стратегиям совладания со стрессом; в клинической практике для планирования терапии лиц с эмоционально неустойчивыми чертами и расстройствами. Понимание роли каждого из изученных факторов позволяет не только объяснить патогенез ЭНЛ, но и предлагать конкретные пути для профилактики и вмешательства, ориентированные на минимизацию влияния раннего травматического опыта.

Несмотря на полученные значимые результаты, настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые следует учитывать при интерпретации данных.

Например, размер выборки ($N=80$) ограничивает возможности обобщения результатов на более широкую популяцию. В дальнейшем рекомендуется проведение исследований на больших выборках с различными

социокультурными характеристиками [12]. Кроме того, формат онлайн-обследования может вносить определённые искажения, связанные с социально желаемыми ответами и снижением контроля за условиями прохождения тестирования. Кросс-секционный дизайн исследования ограничивает возможности установления причинно-следственных связей. Перспективным направлением является проведение лонгитюдных исследований, отслеживающих развитие эмоциональной регуляции от детства до взрослости. Культурные особенности проявления эмоциональной неустойчивости остаются недостаточно исследованными. Сравнительные кросс-культурные исследования могли бы уточнить универсальные и специфические механизмы формирования ЭНЛ.

Будущие исследования также могут быть ориентированы на: изучение нейробиологических основ эмоциональной дисрегуляции (например, особенностей активности миндалевидного тела, префронтальной коры) [6,11]; разработку персонализированных программ коррекции, учитывающих преобладающие дефициты у индивида (эмоциональные, когнитивные или поведенческие) [7,9]; интеграцию подходов позитивной психологии в профилактические программы, с акцентом на развитие эмоциональной устойчивости, эмпатии и навыков конструктивного совладания.

Таким образом, данное исследование подтверждает многофакторную природу ЭНЛ, где детская травма создает предрасположенность, а низкий эмоциональный интеллект и дезадаптивные копинг-стратегии выступают поддерживающими механизмами [3,7,10]. Полученные результаты открывают новые возможности для ранней диагностики и психопрофилактики, что особенно актуально в свете роста эмоциональных расстройств в современном обществе.

Список источников

1. Bateman A., Fonagy P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment*. Oxford University Press.

2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
3. Crowell S.E., Beauchaine T.P., Linehan M.M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510.
4. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press.
5. Gratz K.L., Roemer L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
6. Gunderson J.G., Lyons-Ruth K. (2008). BPD's interpersonal hypersensitivity phenotype: A gene-environment-developmental model. *Journal of Personality Disorders*, 22(1), 22-41.
7. Kernberg O.F. (2016). *The Inseparable Nature of Love and Aggression*. American Psychiatric Pub.
8. Leichsenring F., Leibing E., Kruse J., New A.S., Leweke F. (2011). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 377(9759), 74-84.
9. Linehan M.M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
10. Schore A.N. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. W.W. Norton & Company.
11. Sharp C., Wright A.G.C., Fowler J.C., Frueh B.C., Allen J.G., Oldham J., Clark L.A. (2015). The structure of personality pathology: Both general (&gapos;) and specific (&sapos;) factors? *Journal of Abnormal Psychology*, 124(2), 387-398.
12. Zanarini M.C. et al. (2005). The longitudinal course of borderline psychopathology: 6-year prospective follow-up of the phenomenology of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 827-832.

УДК-159.99

Минникаева Эмилия Рамилевна¹, Фатыхова Римма Мухаметовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹emilyminnikaeva@icloud.com

²rimma.muhametovna@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5300-4791>

*Автор, ответственный за переписку: Минникаева Эмилия Рамилевна,
emilyminnikaeva@icloud.com*

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ КОНСТРУКТИВНОГО РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

Аннотация. В статье рассматривается роль коммуникативных компетенций и конфликтологической компетентности в современных условиях межличностного взаимодействия. Основная цель – систематизация и обобщение теоретических знаний о структуре и содержании конфликтологической компетентности. Конфликты являются не только неизбежной, но и неотъемлемой частью нашей жизни. Поэтому подчеркивается важность в обеспечении эффективного управления конфликтными ситуациями. Также значимо предотвращение их деструктивного развития и создание благоприятной психологической среды. На основе анализа работ отечественных и зарубежных исследователей рассматриваются типы конфликтов и их причины. Особое внимание уделено конфликтологической компетентности как важнейшего условия конструктивного разрешения конфликта. Обосновывается значимость развития конфликтологической компетентности как непрерывного процесса, требующего осознанных и целенаправленных усилий.

Ключевые слова: общение, конфликт, конструктивные и деструктивные конфликты, межличностное взаимодействие, конфликтологическая компетентность, конфликтоустойчивость.

Minnikaeva Emilia Ramilevna¹, Fatykhova Rimma Mukhametovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmully, Ufa, Russia

¹emilyminnikaeva@icloud.com

²rimma.muhametovna@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5300-4791>

Corresponding author: Emilia R. Minnikaeva,

emilyminnikaeva@icloud.com

CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE AS A PSYCHOLOGICAL CONDITION FOR CONSTRUCTIVE CONFLICT RESOLUTION

Annotation. The article examines the role of communicative competencies and conflictological competence in modern conditions of interpersonal interaction. The main goal is the systematization and generalization of theoretical knowledge about the structure and content of conflictological competence. Conflicts are not only inevitable, but also an integral part of our lives. Therefore, the importance of ensuring effective conflict management is emphasized. It is also important to prevent their destructive development and create a favorable psychological environment. Based on the analysis of the works of domestic and foreign researchers, the types of conflicts and their causes are considered. Special attention is paid to conflictological competence as the most important condition for constructive conflict resolution. The importance of the development of conflictological competence as a continuous process requiring conscious and purposeful efforts is substantiated.

Keywords: communication, conflict, constructive and destructive conflicts, interpersonal interaction, conflictological competence, conflict tolerance.

В современном мире владение коммуникативными компетенциями является необходимым условием для построения гармоничных отношений и профессиональной реализации. Способность выстраивать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, разрешать конфликты и находить компромиссы является важным фактором личного благополучия. Общение с людьми помогает лучше понимать себя, свои чувства, ценности и убеждения, а также сильные и слабые стороны. Коммуникативные навыки необходимы для

обмена опытом и получения новой информации. Значительная часть общения происходит онлайн, через социальные сети, мессенджеры, поэтому эффективная коммуникация в цифровой среде требует умения четко выражать свои мысли. Коммуникация играет важную роль в психологическом развитии человека. Понимание общения как базовой категории психологии помогает глубже исследовать различные аспекты человеческого поведения и взаимодействия. Общение является сложным процессом, так как может возникнуть недопонимание, что часто приводит к конфликтам.

Конфликт является сложным и многогранным явлением в человеческих взаимоотношениях, проявляющимся в различных формах и контекстах. Это не только неизбежная, но и естественная часть взаимодействия между людьми, возникающая из-за различий в целях, мнениях, интересах и восприятиях. В психологии тема конфликта изучается очень широко и глубоко на протяжении многих десятилетий рядом как зарубежных ученых: Зигмунд Фрейд, Карл Юнг, Альфред Адлер, Карен Хорни, Эрик Эриксон, Кеннет Томас и Ральф Килман, так и отечественных: А.Я. Анцупов, Г.М. Болтунова, Н.В. Гришина, А.Л. Журавлев, М.М. Кашапов, Л.А. Петровская, Б.И. Хасан.

По мнению Н.В. Гришиной, конфликт – это проявление объективных или субъективных противоречий, выражающихся в противоборстве сторон [4]. Конфликты делятся на четыре типа: внутриличностный, межличностный, внутригрупповой, межгрупповой. Любой конфликт имеет свои причины, которые, по мнению И.Е. Ворожейкина, заключаются в следующем:

1. Разное или абсолютно противоположное восприятие людьми целей, ценностей, интересов и поведения;
2. Неравное положение людей в императивно-координированных ассоциациях (одни – управляют, другие – подчиняются);
3. Разлад между ожиданиями и поступками людей;
4. Недоразумения, логические ошибки и вообще семантические трудности в процессе коммуникации;
5. Недостаток и не качественность информации;

6. Несовершенство человеческой психики, несоответствие между реальностью и представлениями о ней [3].

Важнейшей характеристикой конфликта является степень его завершенности. По этому критерию конфликты делятся на два вида:

1) конструктивные или продуктивные. Они имеют положительный исход, связанный с тем, что одна из сторон или обе стороны готовы пойти на уступки или прийти к компромиссу.

2) деструктивные или непродуктивные. Такие конфликты характеризуются использованием субъектами конфликта морально осуждаемых методов борьбы, т.е. унижение, оскорбление друг друга, применение физического насилия. Это приводит к тому, что разрешение конфликта становится невозможным из-за возникшего напряжения [2].

Конструктивное разрешение конфликтов является ключевым аспектом в управлении межличностными взаимодействиями. Эффективное разрешение конфликтов способствует поддержанию здоровых и продуктивных отношений, обеспечивает психологическую устойчивость участников и повышает общую эффективность работы коллективов.

Конструктивное разрешение конфликта возможно в случае соблюдения ряда психологических условий, к которым относятся:

- прекращение конфликтного взаимодействия (это не означает избегание конфликта или его игнорирование, а скорее временное прекращение эскалации);
- поиск близких или даже общих точек соприкосновения (карта конфликта);
- снижение интенсивности негативных эмоций;
- устранение «образа врага»;
- уменьшение негативных эмоций у оппонента;
- объективный взгляд на проблему;
- учет статусов друг друга;
- выбор оптимальной стратегии разрешения.

Каждый из этих шагов способствует созданию атмосферы доверия и взаимопонимания, которая является ключевой для диалога и поиска взаимоприемлемых решений. Рассматривая психологические условия, следует остановиться на анализе одного из важнейших психологических условий, коим является конфликтологическая компетентность. Мы согласны с теми исследователями, которые считают, что партнерам межличностного взаимодействия наряду со знанием причин конфликта и условий его конструктивного разрешения, необходимо владеть конфликтологической компетентностью. Конфликтологическая компетентность – это способность действующего лица (организации, социальной группы, общественного движения т. д.) осуществлять в реальном конфликте деятельность, направленную на минимизацию деструктивных форм конфликта. Она представляет собой уровень развития осведомленности о диапазоне возможных стратегий конфликтующих сторон и умение оказать содействие в реализации конструктивного взаимодействия в конкретной конфликтной ситуации [1].

Впервые термин «компетентность» в отношении конфликта был использован Л.А. Петровской. Она ввела понятие «конфликтная компетентность» личности, как сложное интегральное образование, включающее в себя компетентность человека в собственном «Я», знания о конфликте, субъективную позицию, владение широким спектром стратегий поведения в конфликте и адекватное их использование, культуру эмоциональной саморегуляции [6].

В более поздних психологических исследованиях раскрывается понятие «конфликтологическая компетентность», которая рассматривается как одна из ведущих характеристик личности и важная составная часть общей коммуникативной компетентности. Последняя, по мнению Б.И. Хасан, представляет собой уровень развития осведомленности о диапазоне возможных стратегий поведения в конфликте и умений реализовывать эти стратегий в конкретной жизненной ситуаций [7].

Исследование конфликтологической компетентности мы находим и в работах М.М. Кашапова, который считает, что конфликтологическая компетентность – это составная часть конфликтоустойчивости. Конфликтоустойчивость, в свою очередь, понимается как позитивная сопротивляемость деструктивным конфликтным ситуациям [5]. Понятие позитивной сопротивляемости деструктивным конфликтным ситуациям мы находим и у Г.М. Болтуновой. По мнению автора, означенное сопротивление включает в себя три конфликтологических умения: видение и понимание конфликта; умение прогнозировать и оценивать последствия конфликта; владение средствами диагностирования, предупреждения и разрешения конфликта. Стоит обратить внимание, что в данном подходе обозначаются пути формирования конфликтологической готовности студента, как субъекта учебной деятельности.

Анализ сущности и содержания феномена «конфликтная компетентность» предполагает выявление ее структуры особенностей развития, определения условий формирования и др. Это вопросы для отдельной статьи.

В завершение данной статьи мы отмечаем, что для ряда видов профессиональной деятельности, в том числе деятельности психолога, конфликтологическая компетентность является базовым навыком психолога, который помогает не только разрешать конфликты, но и превращать их в ресурс для личностного роста. Кроме того, важно знать, что конфликтологическая компетентность не формируется сама по себе, но благодаря ей конфликт превращается из угрозы в настоящий инструмент для роста. Стоит подчеркнуть, одних знаний недостаточно для того, чтобы развить навыки конфликтологической компетентности. Необходимо быть готовым к работе над собой, менять установки, а также практиковаться. Только в этом случае конфликт перестанет казаться страшным препятствием, а станет ступенькой к новым возможностям.

Список источников

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – Москва: ЮНИТИ, 2000 – 551 с.
2. Борзиева, З.М. Конфликт, виды конфликта и этапы его развития / З.М. Борзиева // Молодой ученый. – 2021. – № 5 (347). – С. 118-119.
3. Ворожейкин, И.Е. Конфликтология / И.Е. Ворожейкин и др. – М.: Инфра-М, 2009 – 302 с.
4. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008 – 544 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Кашапов, М.М. Психология конфликтной компетентности: учебное пособие / М.М. Кашапов, М.В. Башкин. – Ярославль: ЯрГУ, 2010. – 128 с.
6. Петровская, Л.А. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи / Л.А. Петровская // Введение в практическую социальную психологию: учебное пособие для высших учебных заведений / под ред. К.М. Жукова, Л.Д. Петровской, О.В. Соловьевой. – М.: Смысл. –1996. – С. 150-167.
7. Хасан, Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность / Б.И.Хасан. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1996. – 157 с.

УДК-159.99

Миннуллина Регина Вадимовна¹, Бондаренко Геннадий Викторович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹mireva86@yandex.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Миннуллина Регина Вадимовна,
mireva86@yandex.ru***

ВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КОНФЛИКТЫ СРЕДИ СУПРУГОВ: СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между продолжительностью брака и характером возникающих конфликтов в супружеских отношениях. Целью исследования стало выявление факторов, способствующих возникновению и разрешению конфликтов, а также определение особенностей общения между супругами на различных этапах совместной жизни.

Эмпирическое исследование опирается на методики В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко, а также Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовской. Полученные результаты демонстрируют, что в первые годы совместной жизни пары, как правило, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности, что можно объяснить романтическими ожиданиями, новой жизненной динамикой и желанием активно строить отношения. С течением времени, когда романтическая фаза начинает угасать, удовлетворенность может снижаться, что свидетельствует о том, что пары сталкиваются с жизненными реалиями, требующими согласия и усилий. Падение уровня удовлетворенности в более длительных браках может быть связано с накоплением недопонимания, конфликтами, а также особыми стрессовыми факторами, такими как финансовые трудности, воспитание детей и другие жизненные вызовы.

Открытое и честное общение способствует уменьшению напряжения и предотвращению конфликтов, так как позволяет супругам обсуждать свои чувства и ожидания в безопасной атмосфере. В парах с высоким уровнем коммуникации конфликты разрешаются более конструктивно, поскольку супруги готовы искать решения и понимать позицию друг друга. Напротив, в тех браках, где отсутствует такая открытость, конфликты могут накапливаться, превращаясь в серьезные проблемы, что негативно сказывается как на уровне удовлетворенности, так и на общем состоянии отношений. Работа акцентирует внимание на циклическом характере конфликта в зависимости от стадии брака и предлагает рекомендации для психологов, занимающихся семейной терапией.

Ключевые слова: супружеские конфликты, семейные отношения, удовлетворенность браком, стаж семейной жизни, коммуникация, эмоциональная поддержка, культурные факторы, разрешение конфликтов, динамика отношений, психологическое благополучие.

Minnullina Regina Vadimovna, Bondarenko Gennadij Viktorovich

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹mireva86@yandex.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

Corresponding author: Regina V. Minnullina, mireva86@yandex.ru

TEMPORAL ASPECTS OF FAMILY RELATIONS AND THEIR INFLUENCE ON CONFLICTS AMONG SPOUSES: A MODERN APPROACH TO RESEARCH

Annotation. The article examines the relationship between the duration of marriage and the nature of conflicts that arise in marital relationships. The aim of the study was to identify the factors contributing to the emergence and resolution of conflicts, as well as to determine the characteristics of communication between spouses at various stages of their life together. The empirical research relies on the methodologies of V. V. Stolin, T. L. Romanova, G. P. Butenko, as well as Yu. E. Aleshina, L. Ya. Gozman, and E. M. Dubovskaya. The results demonstrate that in the early years of marriage, couples generally exhibit a higher level of satisfaction, which can be explained by romantic expectations, a new life dynamic, and a desire to actively build their relationship. Over time, as the romantic phase begins to fade, satisfaction may decrease, indicating that couples face life realities that require compromises and efforts. The decline in satisfaction levels in longer marriages may be associated with the accumulation of misunderstandings, conflicts, and specific stress factors such as financial difficulties, parenting, and other life challenges. Open and honest communication helps to reduce tension and prevent conflicts, as it allows spouses to discuss their feelings and expectations in a safe atmosphere. In couples with a high level of communication, conflicts are resolved more constructively since

spouses are willing to seek solutions and understand each other's positions. Conversely, in marriages where such openness is lacking, conflicts can accumulate, turning into serious problems that negatively impact both satisfaction levels and the overall state of the relationship. The work emphasizes the cyclical nature of conflict depending on the stage of marriage and offers recommendations for psychologists engaged in family therapy.

Keywords: marital conflicts, family relationships, marital satisfaction, duration of marriage, communication, emotional support, cultural factors, conflict resolution, dynamics of relationships, psychological well-being.

«Семья – важнейшая ячейка института общества, с которой начинается восхождение любого человека. Все, так или иначе, имеют опыт семейных взаимоотношений, который впоследствии переносят в свою будущую жизнь. В традиционном обществе, а в частности в нашей стране, в данный момент времени семья начинается с союза двух людей – мужчины и женщины. Затем семья может изменяться, расширяться или наоборот, уменьшаться; члены семьи могут приобретать внутри неё разные роли и функции» [2].

Современное общество находится на пороге кардинальных изменений, которые охватывают практически все аспекты нашей жизни, и сфера семейных отношений не остается в стороне. В контексте усиливающейся динамики социальной среды, переосмыслении классических взглядов на семью и партнёрство, а также под влиянием общественных и культурных факторов, конфликтные ситуации в супружеских отношениях становятся актуальной темой для исследования. Эти изменения порождают новые вызовы и возможности, требующие внимательного рассмотрения, чтобы понять, как они влияют на взаимодействие и связь между партнёрами. Супружеские конфликты могут оказывать значительное воздействие на психологическое благополучие супругов, их детей и, в конечном итоге, на стабильность семьи в целом. Актуальность изучения конфликтов между супругами особенно возрастает в контексте роста разводов и изменения взглядов на семейные роли, что

подчеркивает необходимость глубже понимать их природу, причины и механизмы разрешения.

Целью данного исследования является анализ влияния стажа семейной жизни на возникновение и характер супружеских конфликтов, а также выявление факторов, способствующих их разрешению.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности общения между супругами на различных этапах их совместной жизни.
2. Выявить взаимосвязи между стажем и уровнем удовлетворенности браком.
3. Проанализировать запрос супругов на эмоциональную поддержку и удовлетворение своих потребностей в конфликтных ситуациях.

Супружеский конфликт можно определить как процесс, в котором супруги сталкиваются с несовпадением интересов, желаний или потребностей [6]. Эти конфликты могут проявляться в различных формах, включая вербальное противостояние, эмоциональное дистанцирование и даже физические столкновения. Важно отметить, что конфликты не всегда являются негативным феноменом, они могут ввести новые идеи, выявить скрытые проблемы и стать катализатором для личностного роста и улучшения взаимодействия. Супружеские конфликты зачастую кроются в разногласиях по поводу бытовых вопросов, перспектив совместной жизни, финансовых обязательств и воспитания детей. Таким образом, можно утверждать, что каждый конфликт содержит в себе потенциальные ресурсы для переосмысления отношений и улучшения взаимопонимания.

Стаж семейной жизни оказывает значительное влияние на характер и частоту супружеских конфликтов. На начальных этапах совместной жизни пары часто сталкиваются с конфликтами, связанными с адаптацией к совместной жизни, различиями в привычках и ожиданиях. Эти конфликты могут быть более частыми, но менее интенсивными, так как супруги еще находятся на стадии узнавания друг друга и поисков согласия. С течением

времени пары, как правило, накапливают опыт решения конфликтов, и у них развивается индивидуальная система общения, что может привести к уменьшению количества конфликтов. Однако по мере увеличения стажа семейной жизни некоторые пары начинают сталкиваться с новыми, более сложными конфликтами, связанными с изменениями в жизни, – например, касающимися воспитания детей, профессионального развития и финансового положения. Таким образом, можно выделить циклический характер конфликтов, где на разных стадиях супружества возникают различные вызовы, требующие новых подходов к решению [4].

Современные социальные изменения также оказывают глубокое воздействие на супружеские отношения, что необходимо учитывать при анализе конфликтов. Глобализация, изменение гендерных ролей, экономическая нестабильность и влияние технологий – всё это меняет динамику взаимодействия между супругами. Прежние социальные нормы, касающиеся брака, семьи и ожиданий от супругов, изменяются, что может вызвать напряжённость и дополнительные источники конфликтов. Например, более активная роль женщин в социуме может привести к перераспределению домашних обязанностей и ожиданий, что иногда порождает конфликты о том, кто за что отвечает в семье.

Культурные особенности и различия также влияют на восприятие и проявление конфликтов. В разных культурах могут существовать различные нормы по поводу разрешения конфликтов, поощрения открытого обсуждения или, наоборот, избегания конфликтных ситуаций. Таким образом, социальные изменения вызывают не только новую динамику в супружеских отношениях, но и способствуют возникновению новых вызовов, требующих анализа и понимания.

Для глубокого анализа данной темы были отобраны разнообразные методологические подходы: Опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко), Особенности общения между супругами (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская), Характер взаимодействия

супругов в конфликтных ситуациях (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) [1,3,5].

Данное исследование было осуществлено с целью детального анализа конфликтов в супружеских отношениях и выявления уровней удовлетворённости браком в двух различных категориях: молодых семьях с опытом совместной жизни от 3 до 10 лет и более зрелых семьях с опытом от 13 до 20 лет. В каждой группе было выбрано 50 человек, что составило 25 пар супругов. Выборка охватывала разнообразные социальные и экономические слои, что позволило учесть различные аспекты отношений.

В группе со стажем 3–10 лет 70% опрошенных отметили, что в конфликтах они стремятся к сотрудничеству и открытой коммуникации, в то время как в группе со стажем 13–20 лет только 50% супругов придерживались этой стратегии. Остальные участники старшей группы чаще выбирали избегание конфликта или конфронтацию. Это различие указывает на то, что с увеличением стажа семейной жизни стереотипы взаимодействия могут меняться, что сказывается на качестве взаимодействия при возникновении конфликтов.

Корреляционный анализ выявил статистически значимую связь между стажем семейной жизни и удовлетворенностью браком. В группе со стажем 3–10 лет корреляция составила $r=0.45$, что указывает на положительную связь между молодостью отношений и высокой удовлетворенностью. В то время как в группе со стажем 13–20 лет корреляция была менее выраженной ($r=0.25$), что подразумевает снижение эмоциональной удовлетворенности супругов с увеличением времени в браке.

Также была обнаружена связь между уровнем удовлетворённости браком и характером взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях. Важно отметить, что в группе со стажем 3–10 лет те пары, которые демонстрировали более открытую коммуникацию, имели более высокий уровень удовлетворенности ($r=0.50$), в то время как в старшей группе подобная связь

была менее выражена ($r=0.30$), что говорит о более сложных динамиках отношения в течение времени.

На основании полученных данных можно с уверенностью утверждать, что стаж семейной жизни существенно влияет на удовлетворённость браком и характер конфликтов. Условия, при которых молодые семьи чувствуют себя удовлетворенными, связаны с их стремлением к совместности и открытой коммуникации, в то время как семьи со значительным стажем испытывают больший стресс, что может приводить к отказу от открытого обсуждения конфликтов.

Таким образом, с увеличением времени совместной жизни становится актуальным переосмысление и пересмотр подходов к общению, а также необходимость разработки стратегий для поддержания положительного эмоционального климата в браке. Успешное преодоление трудностей в браке зависит от готовности супругов к открытому диалогу и взаимопониманию, что позволяет не только урегулировать возникшие разногласия, но и развивать и укреплять отношения в долгосрочной перспективе.

Список источников

1. Алешина, Ю.Е. Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская // Методы исследования межличностного восприятия: Спецпрактикум по социальной психологии // [Г.М. Андреева и др.]; под ред. Г.М. Андреевой, В.С. Агеева. – М., 1987. – 431 с.
2. Дороженко, Е.К. Исследование супружеских конфликтов в отечественной литературе / Е.К. Дороженко, С.Д. Мухаметрахимова // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 340-348.
3. Лидерс, А.Г. Психологическое обследование семьи / А.Г. Лидерс. – М.: Академия. – 2008. – С. 115-120.

4. Роджерс, К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы: пер. с англ / К. Роджерс. – М.: Прогресс Универс, 2012. – 480 с.
5. Столин, В.В. Опросник удовлетворенности браком / В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко // Вестник Моск. Ун-та. – Сер. 14. – Психология. – 1984. – № 2. – С. 54–61.
6. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М.: Мысль, 1989. – 155 с.

УДК 159.9

Мифтахова Дина Мидхатовна¹, Карамова Эльвира Ильдусовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Dinaufa@rambler.ru

²elvikaramova@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Мифтахова Дина Мидхатовна,
Dinaufa@rambler.ru*

РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И СУПРУЖЕСКАЯ ГАРМОНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЖЕНСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ БРАКА

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния детских переживаний и взаимоотношений родителей на степень удовлетворённости браком у женщин. Анализируются различные аспекты родительского воспитания и семейных установок, формирующих представления о браке и влияющих на эмоциональную привязанность в партнерстве. В работе рассматриваются теоретические основы, заложенные такими учёными, как Джон Боулби, Сюзан Джонсон и Джудит Валлерстайн, а также российскими исследователями, такими как Елена Соколова и Ольга Карабанова. Методология исследования основана на качественных методах, включая глубинные интервью с женщинами, состоящими в браке не менее пяти лет. Результаты показывают наличие корреляции между характером ранних детско-родительских отношений и уровнем удовлетворённости браком.

Положительный опыт воспитания способствует формированию гармоничных и доверительных отношений, тогда как негативный опыт может приводить к трудностям в установлении эмоциональной близости с партнёром. Обсуждаются выводы о том, что детские переживания играют важную роль в формировании ожиданий и установок относительно брака. Однако взрослые люди способны переосмысливать и корректировать свои установки благодаря поддержке и самопознанию.

Ключевые слова: родительские отношения, удовлетворенность браком, супружеская гармония, взаимоотношения в семье, качество брака, ранний семейный опыт, модели поведения, психологическое благополучие, конфликты в семье, воспитание.

Miftahova Dina Midhatovna¹, Karamova Elvira Il'dusovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹Dinaufa@rambler.ru

²elvikaramova@mail.ru

Corresponding author: Dina M. Miftahova, Dinaufa@rambler.ru

PARENTAL RELATIONS AND MARITAL HARMONY:

THE IMPACT ON WOMEN'S PERCEPTION OF MARRIAGE

Annotation. This article is devoted to the study of the influence of childhood experiences and parental relationships on the degree of satisfaction with marriage among women. The article analyzes various aspects of parenting and family attitudes that form ideas about marriage and affect emotional attachment in partnership. The paper examines the theoretical foundations laid by scientists such as John Bowlby, Susan Johnson and Judith Wallerstein, as well as Russian researchers such as Elena Sokolova and Olga Karabanova. The research methodology is based on qualitative methods, including in-depth interviews with women who have been married for at least five years. The results show that there is a correlation between the nature of early child-parent relations and the level of satisfaction with marriage. Positive parenting experiences contribute to the formation of harmonious and trusting

relationships, while negative experiences can lead to difficulties in establishing emotional intimacy with a partner. The conclusions are discussed that childhood experiences play an important role in shaping expectations and attitudes about marriage, but adults are able to rethink and adjust their attitudes through support and self-knowledge.

Keywords: parenting, marital satisfaction, marital harmony, family relationships, quality of marriage, early family experience, behavioral patterns, psychological well-being, family conflicts, upbringing.

Проблематика, рассматриваемая в данной работе, касается важной области исследований – взаимосвязи между детскими переживаниями и удовлетворённостью браком у женщин. Эта тема имеет большое значение как для понимания индивидуальных особенностей построения партнёрства, так и для разработки подходов к психологической помощи семьям. Исследование направлено на выявление того, каким образом ранний семейный опыт влияет на восприятие брака женщинами, какие факторы способствуют успешной адаптации к супружеству, а также какие аспекты воспитания играют ключевую роль в формировании ожиданий и установок относительно партнёра и отношений.

Исследования взаимосвязи между детско-родительскими отношениями и удовлетворенностью браком имеют долгую историю в психологии и социологии. Одним из первых ученых, обративших внимание на этот аспект, был Джон Боулби, который разработал теорию привязанности, утверждающую, что ранние взаимоотношения ребенка с родителями формируют паттерны поведения и ожидания в будущих романтических отношениях. Согласно его подходу, первые отношения ребёнка с родителями создают своеобразный шаблон для последующих взаимодействий, особенно в сфере близких и доверительных связей. Таким образом, взаимодействие с матерью и отцом закладывает основу для формирования ожиданий от будущего партнёра и восприятия брака в целом.

Впоследствии идеи Боулби получили развитие в работах Сюзан Джонсон, основоположницы эмоционально-фокусированной терапии, где она показала, как детские переживания отражаются на интимной близости взрослых партнеров.

В рамках изучения семейной динамики также выделяются работы Джудит Валлерстайн, которая исследовала долгосрочные последствия развода родителей на психическое здоровье детей и их последующий выбор партнера. Ее труды подчеркнули значимость стабильности и поддержки в раннем возрасте для формирования здоровых отношений во взрослой жизни.

В российском научном сообществе также уделяется значительное внимание изучению взаимосвязей между детским опытом и взрослыми отношениями.

Среди наиболее известных исследователей можно отметить работы Елены Соколовой, профессора кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Она рассматривает влияние семейных факторов на формирование личности и межличностных отношений, уделяя особое внимание роли родительских моделей поведения в выборе партнера и восприятии брака. Исследует, как модели поведения родителей переносятся на отношения взрослого человека, определяя успех или неудачу в создании устойчивых партнёрских союзов.

Еще одним значимым исследователем является Ольга Карабанова, профессор кафедры возрастной психологии факультета психологии МГУ. Ее работы сосредоточены на изучении семейных отношений и развития личности в контексте культурных и социальных изменений. Карабанова акцентирует внимание на том, как особенности семейного воспитания влияют на адаптацию личности к различным жизненным ситуациям, включая брак.

Для проведения нашего исследования были использованы качественные методы сбора данных, такие как глубинные интервью и анализ личных историй респондентов. Выборка включала 30 женщин в возрасте от 30 до 55 лет, состоящих в браке не менее пяти лет. Вопросы касались воспоминаний о

воспитании, характере общения с родителями, пережитого эмоционального климата в семье, а также текущей удовлетворённости браком.

Анализ полученных данных показал значительную корреляцию между характером родительских отношений и уровнем удовлетворённости браком. Женщины, воспитанные в семьях с высоким уровнем эмоциональной поддержки и взаимного доверия, демонстрировали большую удовлетворённость браком. По их словам, доверие и открытость, сформированные в детском опыте, стали основой для аналогичного поведения в их собственных партнёрских отношениях.

В противоположность этому, участницы исследования, детство которых было омрачено конфликтами, холодностью или недостаточной эмоциональной близостью между родителями, сталкивались с трудностями в установлении крепких и доверительных отношений с партнёрами. Их характеризовали повышенная тревожность и сложности в урегулировании разногласий.

Различия между этими двумя группами испытуемых выявились и по отношению родителей к ним в детстве. Так, у женщин, которые в большей мере довольны своим браком, наблюдалось больше тепла и близости со стороны отцов в детстве. Кроме того, их матери редко прибегали к критике, в отличие от матерей тех женщин, чья удовлетворённость браком была ниже.

Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что детский опыт играет важную роль в формировании представлений о браке и готовности к построению успешных партнёрских отношений. Родители выступают в качестве первой модели для подражания, и их поведение становится основой для формирования представлений о том, какими должны быть близкие отношения. Если ребёнок растёт в атмосфере любви, уважения и взаимопонимания, он переносит эти качества на свою будущую семью. Напротив, негативные эмоции и конфликты в детстве могут создавать препятствия для установления доверительных и стабильных отношений во взрослом возрасте.

Однако стоит отметить, что хотя детские переживания являются важным фактором, они не определяют судьбу брака однозначно. Взрослые люди способны переосмысливать и корректировать свои установки, особенно если получают поддержку и помощь извне, будь то психологическая консультация или поддержка со стороны партнёра.

Исследование показало, что детские переживания существенно влияют на восприятие брака и уровень удовлетворённости им у женщин. Положительные родительские модели способствуют созданию более гармоничных и доверительных отношений, тогда как отрицательные детские опыты затрудняют установление глубокой эмоциональной связи с партнёром. Эти результаты подчёркивают необходимость внимательного подхода к вопросам воспитания и важности создания благоприятной атмосферы в семье для обеспечения благополучия у будущего поколения.

Список источников

1. Агibalова, Н.И. Взаимосвязь ошибок семейного воспитания и готовности подростков к браку / Н.И. Агibalова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2023. – № 4. – С. 25-37.
2. Андреева, Т.В. Психология семьи / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2017. – 623 с.
3. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби; пер. с англ. Н.Г. Григорьевой, Г.В. Бурменской; общ. ред. и вступ. ст. Г.В. Бурменской. – Москва: Гардарики, 2003. – 447 с.
4. Глазырина, Н.А. Удовлетворенность браком у женщин с разным опытом детско-родительских взаимоотношений с отцом / Н.А. Глазырина, Э.И. Карамова // Студенческий вестник: электронный научный журнал. – 2022. – № 45 (237). – С. 22-24.
5. Джонсон, С. Сила привязанности: эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / С. Джонсон; пер. с англ. Э. Каировой, Ю. Распутиной. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 366 с.

6. Докучаева, С.О. Влияние родительской семьи на построение супружеской семьи в следующем поколении / С.О. Докучаева // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 3. – С. 44.
7. Карабанова, О.А. Семья как пространство развития личности / О.А. Карабанова // Мир психологии. – 2018. – № 1(93). – С. 37-45.
8. Муллагалеева, Э.Х. Отличие способов совладающего поведения в семьях с разным жизненным циклом / Э.Х. Муллагалеева, Э.И. Карамова // Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2022. – С. 137-402.
9. Романова, Е.В. Влияние опыта взаимоотношений в родительской семье на формирование супружеских отношений и удовлетворенность браком / Е.В. Романова, А.С. Щербакова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 12. – Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 3. – С. 121-128.

УДК 159.9.072.43

Москевич Анна Сергеевна¹, Гирфатова Альмира Равиловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы, Уфа, Россия

¹kiseleva.aniuta2009@yandex.ru

²arkaima60@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Москевич Анна Сергеевна,

kiseleva.aniuta2009@yandex.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация. В статье рассматривается эмоциональный феномен социально – психологический в современном обществе. Описываются модели эмоционального выгорания. Стадии эмоционального выгорания. Какие действие нужно предпринять для ослабления последствий. Характерные черты стадий эмоционального выгорания. В феномене социально – психологического

выгорания так же могут влиять и личностные факторы. Кто же проложить путь к эмоциональному выгоранию первым и в связи, с какими событиями пришлось столкнуться во время зарождения данной проблемы. Эмоциональное выгорание в настоящее время стоит очень актуальным вопросом в каждой сфере жизненного цикла человека, не каждый может справиться с ним или понять, что уже столкнулся.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, феномен, психология, профилактика выгорания, стадии выгорания, признаки выгорания, методы, стратегии, методы, исследования.

Moskevich Anna Sergeevna¹, Girfatova Almira Raviolovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Aknulla, Ufa, Russia

¹ kiseleva.aniuta2009@yandex.ru

² arkaima60@mail.ru

Corresponding author: Anna S. Moskevich kiseleva.aniuta2009@yandex.ru

EMOTIONAL BURNOUT AS A SOCIO - PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Abstract. This article examines the emotional phenomenon of socio-psychological in modern society. Models of emotional burnout are described. Stages of emotional burnout. What actions should be taken to mitigate the consequences. Characteristic features of stages of emotional burnout. The phenomenon of socio-psychological burnout can also be influenced by personal factors. Who is the first to pave the way to emotional burnout and in connection with what events had to be faced during the origin of this problem. Emotional burnout is currently a very relevant issue in every area of a person's life cycle, not everyone can cope with it or understand what they have already encountered.

Keywords: emotional burnout, phenomenon, psychology, prevention of burnout, stages of burnout, signs of burnout, methods, strategies, methods, research.

Эмоции, феномен как же это все связано между собой в современном мире? К чему это может психику человека привести в социально – психологическом плане?

Ежедневно человек даже не замечает, как он сталкивается с эмоциональным выгоранием, это касается не только работы, а также в семейных буднях. Эмоциональное выгорание проявляется себя спустя период времени.

Эмоциональное выгорание – это защитный барьер нашей психики, своего рода ответ на внешние раздражители. Первым кто рассмотрел теорию «выгорание» стал Г. Фрейденберг в 1974 году, он ввел термин для представления психического состояния работников медицины. За ним позднее К. Маслач поместила ряд своих работ, в которых описала результаты разработок своих стратегий. Из этих исследований были сделаны выводы: «У людей, работающих в сфере «помогающих» профессий и вовлеченных в интенсивное и глубокое взаимодействие с другими людьми, наблюдается определённые эмоционально – поведенческие нарушения, отрицательное отношение к работе, сниженная самооценка, утрата понимания и сочувствия по отношению к другим». С помощью эмпирических работ психологов мы можем выделить две группы моделей эмоционального выгорания: содержательную и процессуальную.

Содержательная модель описывает детально и систематизировано эмоциональное выгорание, а процессуальная модель предлагает пластичную характеристику данного феномена [1].

Дж. Гринсбергом была предложена пятиступенчатая модель выгорания (Таблица 1) [2]16 с.3-9.

Таблица 1

Пятиступенчатая стадия выгорания

№	Стадии	Характеристика
1	«Медовый месяц»	Специалист полон сил, энергии, выполняет свои обязанности с огромным энтузиазмом, но по мере наступления ежедневных стрессовых ситуаций. Профессиональная деятельность не приносит уже

		такой радости, желания и специалист становится менее энергичным.
2	«Недостаток топлива»	На этом этапе проявляется усталость и апатия, могут наблюдаться проблемы со здоровьем. Отсутствие мотивации у сотрудника приводит к быстрому угасанию интереса к работе, а если же мотивация слишком высока, то он может «сгореть».
3	Хронические симптомы	Большая нагрузка приводит к чрезмерной усталости, озлобленности, возникает чувство подавленности.
4	Кризис	Если человек игнорирует сигналы организма, то в четвертой стадии развиваются хронические заболевания, и специалист может частично или полностью утратить работоспособность.
5	«Пробивание стены»	В данной стадии проблемы переходят в острую форму и начинают провоцировать опасные заболевания, угрожающие жизни человека.

К. Шернис - исследователь, который изучал феномен профессионального выгорания. По его мнению, ведущим фактором возникновения является, адекватность выбранного субъекта способа для преодоления стресса.

К. Шернис выделил три стадии:

1. Стадия определяется дисбалансом между ресурсами и требованиям среды, что порождает стрессовое состояние.

2. У специалиста возникает краткосрочное эмоциональное напряжение, утомление и истощение.

3. Проявляется в изменениях мотивационной сферы профессионала и его поведения, где ведущим симптомом является бездушное обращение [3].

В феномене социально – психологического выгорания так же могут влиять и личностные факторы (Таблица 2).

Таблица 2

Личностные факторы выгорания

№	Тип	Характеристика
1	Гиперответственный	Сотрудник полностью готов посвятить себя работе, берет на себя слишком много.
2	Однонаправленный	Сотрудник очень предан работе, вне работы жизнь носит неудовлетворительный характер. Работа заменяется социальную жизнь, у него

		нет времени на свое Я.
3	Авторитарный	Сотрудник берет на себя обязанности, а ожидает в ответ повиновения со стороны подчиненных.
4	Самоуверенный	Сотрудник оценивать себя, как незаменимого специалиста.
5	Трудоголик	Сотрудник имеет тенденцию к отождествлению с теми, с кем он работает и для кого работает.

Профилактика феномена эмоционального выгорания начинается в изучения и понимания основной причины проблемы. Выгорание – это не единичный эпизод, а процесс «сгорания».

Первый шаг на пути процесса выгорания – взять на себя ответственность за свое Я. Прежде всего, нужно научиться устанавливать приоритеты, думать об изменении образа жизни, внося ежедневно изменения в рутинные будни. Важно вырабатывать в себе следующие черты:

1. Терпимость ко всему разнообразию чужих и своих эмоциональных реакций.
2. Аутентичность: полное осознание текущего момента.
3. Отказаться от стремлений стать совершенным. Мы всегда можем выполнять свою работу «хорошо», но не всегда возможно выполнить ее «идеально».
4. Глубина отношений и адекватность чувств. Оценивать каждого человека без различных ярлыков.
5. Сила личности. Человек должен понимать, кто он есть, что он хочет от жизни.

Синдром эмоционального выгорания – это не лень и не чувство усталости. Советы вроде «возьми себя в руки», «перестань залипать в телефоне», «займись спортом» тут не работают.

Есть несколько шагов, которые каждый человек может предпринять и улучшить свое состояние.

– Признать, что проблема в действительности есть и требует решения. Начать прислушиваться к себе и найти зерно именно в чем дело: в неблагоприятной среде, чрезмерной нагрузке или другое.

– Соблюдать баланс «работа – жизнь». Обратит внимания на другие сферы, занятия по душе, физическая активность и как дела с питанием.

– Зона контроля. Есть ли то, что вам нравится в вашей деятельности?

– Методика снижения стресса. Корректировка режима сна, духовные практики, питание.

Важно помнить, что эмоциональное выгорание встречается в семейных отношениях, у сотрудников организаций. Эмоциональное выгорание – возникает на фоне стресса, вызванное межличностными отношениями. Эмоциональное выгорание может произойти и с молодой мамой в декрете. Синдром эмоционального выгорания относится к синдрому истощения, когда тяжесть воспринимаемого стресса превышает личные ресурсы, необходимые для его преодоления.

Материнство требует огромных ресурсных затрат – как психологических, так и физических. Основные причины эмоционального выгорания молодых, здоровых женщин в отсутствие поддержки, нестабильное финансовое положение.

Эмоциональное выгорание в отношениях между супругами так же возможно, как и в профессиональной деятельности. Данный синдром развивается из-за избыточного напряжения, стресса во взаимодействии с романтическим партнером, приводит к ослаблению чувств к нему и проблемам с коммуникацией вплоть до полного ее отсутствия.

Эмоциональное выгорание в организации. Важно, в учреждение осведомлять своих сотрудников о признаках и стадиях развития данного феномена. Руководители должны быть более внимательными к эмоциональному состоянию своих подчиненных и обеспечивать их благоприятную атмосферу. Важно, чтобы сами руководители понимали

состояние своих подчиненных, сами могли оказывать первую консультацию. Руководители должны проходить курсы, консультации.

Так же важным аспектом является поддержка в борьбе с эмоциональным выгоранием доступ к профессиональной психологической поддержке. Консультации психологии могут помочь сотрудникам преодолевать эмоциональные переживания, понять причину выгорания, а также найти путь к преодолению этого состояния.

В заключение можно отметить, что эмоциональное выгорание в любой сфере – серьезная проблема, которая требует внимания и принятия решения. Комплексный подход, включая осознание проблемы.

Список источников

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград. – Учитель, 2009. – 122 с.
2. Китаев-Смык, Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. / Л.А. Китаев-Смык. – Смысл, 2015. – 768 с.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов. – Феникс, 1996. – 509 с.
4. Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. – Иркутск, 2016. – 168 с.
5. Немов, Р.С. Общая психология: в 3 т. Т. 1. Введение в психологию: учебник и практикум / Р.С. Немов. – 6-е изд. – Москва: Юрайт, 2019. – 726 с.

УДК 159.99

Муллагалямова Лилия Каримовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹liliyamull23@gmail.com

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Автор, ответственный за переписку: Муллагалямова Лилия

Каримовна, liliyamull23@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация. Исследование посвящено анализу эмоционального состояния школьников в условиях образовательной среды, выявлению преобладающих чувств и внутренних противоречий. На основе опроса учащихся установлено, что ключевыми позитивными эмоциями являются благодарность, симпатия к педагогам и спокойствие, тогда как негативные переживания включают усталость, скуку и тревогу за будущее. Выявлен парадокс между высоким чувством ответственности и эмоциональным истощением, что актуализирует вопрос оптимизации учебной нагрузки. Редкие проявления страха и унижения свидетельствуют о благоприятном психологическом климате в школе. В качестве рекомендаций предложено внедрение интерактивных форматов обучения, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и усиление профориентационной работы. Результаты подчеркивают важность баланса между академической нагрузкой и поддержкой психического благополучия учащихся. Исследование демонстрирует потенциал школы как пространства не только для получения знаний, но и для формирования устойчивой мотивации и уверенности в себе. Полученные данные могут быть использованы для разработки программ, направленных на гармонизацию эмоционального опыта подростков. Заключительный вывод указывает на необходимость интеграции психолого-педагогических практик в повседневную образовательную деятельность.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, школьная среда, тревожность, усталость, адаптация, психологический климат, учебная нагрузка, профориентация, мотивация, самооценка.

Mullagalyamova Liliya Karimovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹liliyamull23@gmail.com

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Corresponding author: Liliya K. Mullagalyamova, liliyamull23@gmail.com

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF FIFTH GRADERS IN A SCHOOL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abstract. The study analyzes the emotional state of schoolchildren in the educational environment, identifies prevailing feelings and internal contradictions. Based on a survey of students, it was found that the key positive emotions are gratitude, sympathy for teachers and calm, while negative experiences include fatigue, boredom and anxiety for the future. A paradox was revealed between a high sense of responsibility and emotional exhaustion, which actualizes the issue of optimizing the academic workload. Rare manifestations of fear and humiliation indicate a favorable psychological climate at school. The recommendations include the introduction of interactive learning formats, the development of emotional self-regulation skills and the strengthening of career guidance work. The results emphasize the importance of a balance between academic workload and support for students' mental well-being. The study demonstrates the potential of school as a space not only for gaining knowledge, but also for the formation of sustainable motivation and self-confidence. The data obtained can be used to develop programs aimed at harmonizing the emotional experience of adolescents. The final conclusion points to the need to integrate psychological and pedagogical practices into everyday educational activities.

Keywords: emotional state, school environment, anxiety, fatigue, adaptation, psychological climate, academic load, career guidance, motivation, self-assessment.

Переход учащихся из начальной в среднюю школу сопровождается значительными изменениями в образовательной среде, что оказывает прямое

влияние на их эмоциональное состояние. Пятый класс, соответствующий возрасту 10-12 лет, совпадает с началом пубертатного периода, характеризующегося нейробиологической перестройкой и социально-психологической трансформацией (Casey et al., 2011). В этот период школьники сталкиваются с повышенными академическими требованиями, необходимостью адаптации к новым педагогам и коллективу, а также с формированием рефлексивного самосознания (Эльконин, 2018). Эмоциональное состояние пятиклассников становится индикатором их адаптационного потенциала, что определяет актуальность исследования данной проблемы.

Цель статьи – выявить ключевые особенности эмоционального состояния учащихся пятых классов в контексте школьной среды, опираясь на данные современных российских и зарубежных исследований.

Эмоциональная лабильность пятиклассников связана с дисбалансом в развитии лимбической системы (отвечающей за эмоции) и префронтальной коры (регулирующей контроль поведения). Исследования показывают, что в возрасте 10-12 лет активизация миндалевидного тела усиливает реактивность на стрессовые стимулы, тогда как механизмы саморегуляции остаются недостаточно сформированными. Это объясняет склонность к импульсивным реакциям и трудности в управлении негативными эмоциями [5].

Кроме того, переход к предметной системе обучения приводит к когнитивной перегрузке. Учащиеся вынуждены усваивать большие объемы информации, что повышает уровень ситуативной тревожности. По данным НИУ ВШЭ (2023), 68% пятиклассников испытывают стресс в первой четверти из-за необходимости адаптироваться к новым правилам и педагогам [4].

Эмоциональное состояние пятиклассников тесно связано с их социометрическим статусом. Потребность в принадлежности к группе (по А. Маслоу) обостряет чувствительность к отвержению со стороны сверстников. Конфликты, буллинг или изоляция становятся триггерами дезадаптации, проявляющейся в тревожности, агрессии или апатии (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, 2015) [6].

Важную роль играет и позиция учителя. Исследование О.В. Федоровой демонстрирует, что эмоциональный климат класса напрямую зависит от стиля педагогического общения. Авторитарные методы повышают уровень страха ошибки, тогда как поддержка и эмпатия способствуют формированию психологической безопасности [7].

Позитивные аспекты

Успешная адаптация к школьной среде сопровождается позитивными эмоциональными состояниями:

– Эйфория познания – интерес к новым предметам и удовлетворение от академических достижений (М.В. Григорьева, Н.А. Семенова, 2021) [2].

– Чувство гордости – при получении высокой оценки или одобрения педагога (Т.Н. Березина, Л.Л. Баландина, 2022) [2].

Эти состояния коррелируют с повышением учебной мотивации и укреплением самооценки.

Негативные тенденции

Доминирующими проблемами остаются:

– Тревожность – 45% пятиклассников испытывают страх неудачи, что связано с переходом на дифференцированную систему оценок (А.И. Захарова, В.И. Моросанова, 2019) [3].

– Фрустрация – рассогласование между ожиданиями (родителей, учителей) и реальными возможностями ребенка (Wang, Fredricks, 2023) [10].

– Соматизация стресса – головные боли, тики, энурез как следствие хронического эмоционального напряжения (А.И. Захаров, 2012) [3].

Особое внимание исследователи уделяют *школьной дезадаптации*, которая у 20% учащихся проявляется в снижении успеваемости, прогулах и конфликтах (Eccles, Roeser, 2020) [9].

Для составления «эмоционального портрета» класса был применён опросник С.В. Левченко. Учащимся предлагалось выбрать 8 из 16 чувств, которые они наиболее часто испытывают в школе. Диагностика проводилась в

спокойной обстановке с зачитыванием вопросов вслух. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Показатели чувств в школе

Я испытываю в школе		Кол-во учащихся
1.	Спокойствие	18 (72%)
2.	Усталость	15 (60%)
3.	Скуку	16 (64%)
4.	Радость	13 (52%)
5.	Уверенность в себе	16 (64%)
6.	Беспокойство	5 (20%)
7.	Неудовлетворенность собой	7 (28%)
8.	Ответственность	19 (76%)
9.	Сомнение	8 (32%)
10.	Обиду	3 (12%)
11.	Чувство унижения	2 (8%)
12.	Страх	5 (20%)
13.	Тревогу за будущее	14 (56%)
14.	Благодарность	20 (80%)
15.	Симпатию к учителям	19 (76%)
16.	Желание приходить сюда	29 (76%)

Исследование эмоционального состояния учащихся в школе позволяет выявить ключевые факторы, влияющие на их мотивацию, адаптацию и психологическое благополучие. Результаты демонстрируют противоречивую картину: сочетание позитивных эмоций (благодарность, спокойствие) с высоким уровнем усталости и тревоги.

1. Преобладающие позитивные эмоции

– Благодарность (80%) и симпатия к учителям (76%) – самые распространенные чувства. Это указывает на установление доверительных отношений с педагогами, что является важным ресурсом для поддержки учащихся.

– Спокойствие (72%) и ответственность (76%) отражают адаптацию к школьным требованиям. Учащиеся чувствуют себя комфортно в рамках учебного процесса и осознают его значимость.

– Желание приходить в школу (76%) подтверждает, что для большинства школа остается социально и эмоционально привлекательным пространством.

2. Тревожные тенденции

– Усталость (60%) и скука (64%) – ключевые негативные маркеры. Эти данные могут быть связаны с высокой учебной нагрузкой, недостатком интерактивных форматов обучения или монотонностью расписания.

– Тревога за будущее (56%) характерна для подросткового возраста, но в контексте школы усиливается из-за экзаменационного давления и неопределенности.

– Неудовлетворенность собой (28%) и сомнения (32%) часто возникают на фоне сравнения с успехами одноклассников.

3. Низкие показатели страха и агрессии

Страх (20%), обида (12%) и чувство унижения (8%) выражены слабо. Это свидетельствует о благоприятном психологическом климате в классе и отсутствии системного буллинга.

Анализ противоречий:

1. Противоречие «ответственность и усталость»: Высокий уровень ответственности (76%) сочетается с усталостью (60%). Это может объясняться чрезмерными академическими требованиями, которые ученики стараются выполнять, но ценой эмоционального истощения.

2. «Благодарность и тревога за будущее»: Учащиеся ценят текущую поддержку учителей (80%), но испытывают стресс из-за перспектив (56%). Возможно, школа фокусируется на сиюминутных результатах, недостаточно готовя детей к долгосрочным вызовам.

3. «Желание приходить vs скука»: Несмотря на желание посещать школу (76%), 64% учащихся скучают на уроках. Это противоречие указывает на потребность в обновлении педагогических методов (например, проектная работа, геймификация).

Проведенное исследование эмоционального отношения учащихся к школе выявило двойственность их переживаний. С одной стороны, преобладают *позитивные чувства*: благодарность (80%), симпатия к учителям (76%), спокойствие (72%) и желание посещать школу (76%). Это

свидетельствует о благоприятном психологическом климате, установлении доверительных отношений с педагогами и успешной адаптации к учебному процессу.

С другой стороны, значительная часть учащихся испытывает усталость (60%), скуку (64%) и тревогу за будущее (56%). Эти данные указывают на необходимость оптимизации учебной нагрузки, внедрения более разнообразных и интерактивных форматов занятий, а также усиления профориентационной работы для снижения стресса, связанного с неопределённостью.

Ключевым противоречием является сочетание *высокой ответственности* (76%) и *эмоционального истощения* (60%), что требует пересмотра подходов к распределению заданий и поддержки психического здоровья школьников. Низкие показатели страха (20%), обиды (12%) и унижения (8%) подтверждают отсутствие системного буллинга, но акцентируют внимание на индивидуальной работе с учащимися, испытывающими сомнения (32%) и неудовлетворённость собой (28%).

Для гармонизации эмоционального состояния учащихся рекомендуется:

1. Снижение академической нагрузки через интеграцию творческих и практико-ориентированных заданий.
2. Внедрение тренингов эмоциональной регуляции и тайм-менеджмента.
3. Развитие системы наставничества и профориентационных мероприятий.

Таким образом, школа обладает потенциалом для трансформации в пространство, где учебная деятельность сочетается с заботой о психологическом благополучии детей, что является залогом их успешной социализации и личностного роста.

Список источников

1. Березина, Т.Н. Эмоциональное благополучие младших подростков в условиях школьной адаптации / Т.Н. Березина, Л.Л. Баландина // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 4. – С. 45–58.
2. Григорьева, М.В. Влияние образовательной среды на эмоциональные состояния учащихся 5-х классов / М.В. Григорьева, Н.А. Семенова // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. – № 3. – С. 112–125.
3. Захарова, А.И. Тревожность как фактор дезадаптации пятиклассников / А.И. Захарова // Вопросы психологии. – 2019. – № 6. – С. 34–42.
4. Иванова, Е.С. Динамика эмоциональных состояний учащихся при переходе в среднее звено школы / Е.С. Иванова, Л.И. Петрова // Психология и школа. – 2020. – № 2. – С. 15–28.
5. Корниенко, Д.С. Нейропсихологические аспекты эмоциональной регуляции у детей 10–12 лет / Д.С. Корниенко // Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16. – № 1. – С. 89–102.
6. Солдатова, Г.У. Социальный стресс и эмоциональное благополучие подростков в школе / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – № 4. – С. 67–81.
7. Федорова, О.В. Роль учителя в формировании эмоционального климата класса / О.В. Федорова // Педагогика. – 2021. – № 5. – С. 55–63.
8. Durlak, J.A. Promoting Social and Emotional Development in Adolescents: A Meta-Analysis of School-Based Programs / J.A. Durlak, R.P. Weissberg // Child Development. – 2022. – Vol. 93. – № 3. – P. 456–473.
9. Eccles, J.S. Schools as Developmental Contexts During Adolescence / J.S. Eccles, R.W. Roeser // Journal of Research on Adolescence. – 2020. – Vol. 30. – № 1. – P. 154–172.

10. Wang, M.T. The Reciprocal Links Between School Engagement and Emotional Well-Being During Adolescence / M.T. Wang, J.A. Fredricks // Educational Psychologist. – 2023. – Vol. 58. – № 1. – P. 12–29.

УДК 159.99

Мустафина Ольга Андреевна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹nurtour02@yandex.ru

²halikovalr@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Мустафина Ольга Андреевна,

nurtour02@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Травля в образовательных организациях на сегодняшний день представляет собой социальное явление, получившее широкое распространение во многих странах мира. С каждым годом школьная травля приобретает новые формы. С развитием современных компьютеров и гаджетов, растущей популярностью социальных сетей и мессенджеров широкое распространение получил такой вид травли как «кибербуллинг». В данной статье дано определение феномена кибербуллинга. Описаны особенности его проявления в подростковой среде. Представлены разновидности кибербуллинга. Особое внимание уделено социально-психологическим особенностям подростков, вовлеченных в ситуацию кибербуллинга. По итогу в статье были представлены возможные профилактические меры по предотвращению данного явления в образовательных организациях.

Ключевые слова: кибербуллинг, кибертравля, школьная травля, компьютеры, гаджеты, подростки, образовательная организация, профилактика, Интернет, жертва кибербуллинга

Mustafina Olga Andreevna¹, Halikova Lilia Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

¹nurtour02@yandex.ru

²halikovalr@mail.ru

Corresponding author: Olga A. Mustafina, nurtour02@yandex.ru

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF BULLING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Annotation. Bullying in educational organizations today is currently a social phenomenon that has become widespread in many countries around the world. Every year, school bullying takes on new forms. With the development of modern computers and gadgets, the growing popularity of social networks and instant messengers, such a type of bullying as "cyberbullying" has become widespread. This article defines the phenomenon of cyberbullying. In the article there is describes the features of its manifestation in teenagers. The types of cyberbullying are presented. Particular attention is paid to the socio-psychological characteristics of teenagers involved in cyberbullying situations. As a result, the article presented possible preventive measures to prevent this phenomenon in educational organizations.

Keywords: cyberbullying, school bullying, computers, gadgets, teenagers, educational organization, prevention, Internet, cyberbullying victim

Всё чаще распространенным и ярким проявлением насилия, интолерантности и агрессии в образовательном учреждении становится такой феномен как травля. Школьная травля является одной из самых актуальных проблем современного образования, ввиду широкого распространения и тяжести последствий [2]. Чаще всего травля возникает среди подростков в школьной среде, где проявляется агрессивной составляющей, проявляющей себя вербально и не вербально, реально и виртуально. Результаты анкетирования среди обучающихся МАОУ «Гимназия № 91» Республики Башкортостан, показали с какими формами издевательства над людьми им приходилось сталкиваться: унижение – 43,2%, оскорбления (вербальная

агрессия) – 27,8%, кибербуллинг в разных формах – 5,04%, физическая агрессия – 6,25%, съёмка издевательства на телефон – 2,54%, всё вышеперечисленное – 0,04%. Участники опроса отметили, что буллинг чаще всего встречается в школе – 39%, в социальных сетях, в интернете – 32,3%, во дворе, на улице – 26,47% [7].

В последние годы популярным видом травли становится кибербуллинг. Впервые понятие «кибербуллинг» ввёл Билл Бэлси. Согласно его мнению, кибербуллинг – это использование информационных и коммуникационных технологий, например, электронной почты, мобильного телефона, личных интернет-сайтов, для намеренного неоднократного враждебного поведения лица или группы, направленного на оскорбление других людей. Сегодня кибербуллинг принято понимать, как вид психологического насилия, сопровождающийся угрозами, оскорблением личности жертвы или его близких, террором или травлей с помощью Интернета [5].

Благодаря развитию современных гаджетов, информационное пространство стало важной средой социализации подростков. Именно они чаще всего попадают в категорию жертв кибербуллинга, в силу особенностей пубертатного периода, который характеризуется высокой чувствительностью к любым оскорблениям, слухам и социальным неудачам [5]. Через виртуальную среду подростки пытаются не только установить социальные связи, ведя поиски друзей, но и используют её как пространство для выражения агрессии и подросткового негативизма. На первый взгляд может показаться, что отсутствие физического контакта делает травлю в сети Интернет менее опасной формой деструктивного поведения, чем прямое физическое воздействие «агрессора» на «жертву». Однако кибербуллинг также, как и традиционная травля порождает многочисленные деструктивные явления и последствия у её участников: повышает риск суицидов среди подростков, способствует распространению и увеличению агрессии и насилия в школьных коллективах, влияет на успеваемость и развивает различные тревожные и депрессивные расстройства [2]. Зарубежные исследования также показывают, что жертвы

кибербуллинга сталкиваются с теми же психологическими проблемами, что и жертвы традиционной травли, в том числе с депрессией, высоким уровнем социальной тревожности и низкой самооценкой, что напрямую влияет на их успеваемость. Жертвы кибертравли также испытывают разочарование, стресс, гнев, трудности с концентрацией внимания и грусть, а у небольшой части из них возникают суицидальные мысли. Во многих исследованиях наблюдались гендерные различия среди молодёжи, участвующей в интернет-травле. Мальчики чаще проявляют агрессивное поведение, в то время как девочки чаще ведут себя как жертвы [9].

Социальная модель кибертравли состоит из следующих типов участников по ролям:

- Преследователи (агрессоры, кибербуллеры, обидчики) – являются инициаторами травли. Обладают очень высоким уровнем активности в Интернете. Демонстрируют своей интернет-аудитории силу и влияние через издевательства над «жертвами».

- Жертвы – участники социального взаимодействия в виртуальной среде, которые подвергаются кибертравле. Обычно это эмоционально неустойчивые школьники, которых легко находят с помощью разного рода провокаций в сети Интернет кибербуллеры. Исследователи полагают, что жертвами кибербуллинга зачастую становятся примерно те же дети, которых преследуют вживую: по разным причинам более уязвимые и менее уверенные в себе, часто имеющие какие-то отличия во внешнем виде, происхождении, поведении, состоянии здоровья по сравнению со сверстниками.

- Помощники преследователей – помогают преследователю осуществлять психологическое давление на жертву. Считают, что таким образом смогут получить одобрение социально значимого агрессора и тем самым повысить свой собственный статус в группе.

- Защитники – подростки, которыми движут альтруистические мотивы. Стараются пресечь напряжение между преследователем и жертвой. Обладают эмпатией и готовностью прийти на помощь.

– Наблюдатели – косвенные участники социального взаимодействия между преследователем и жертвой. Именно ради данной аудитории, преследователь устраивает публичную травлю жертвы. Без их внимания и соответствующей реакции в сети Интернет издевательства над жертвой теряют для преследователя всякий смысл [2].

Известный американский программист Алан Купер выделил 3 особенности кибербуллинга и назвал их принципом трех «А» (triple A): *anonymus* (анонимность), *accessible* (доступность), *affordable* (низкая стоимость, дешевизна) [8].

Anonymus (анонимность). В отличие от традиционной травли, где агрессор известен, в ситуации кибербуллинга зачастую невозможно точно определить автора сообщений. Анонимность снижает у агрессора чувство ответственности и усиливает агрессивное поведение. Поскольку обидчик не видит реальной реакции жертвы, срабатывает так называемый «эффект дистанцирования», при котором инициатор кибертравли, становится способен на гораздо более жестокие вещи, нежели при обычной коммуникации. Жертва может не знать действует ли преследователь в одиночку или у него есть союзники, его пол, возраст, от чего чувство страха, беспомощности может увеличиваться. Особенно опасен кибербуллинг для подростков, которые имеют травматический опыт или переживают отвержение в семье [1].

Accessible (доступность). Здесь подразумевается непрерывный доступ в Интернет, который на сегодняшний день стал практически повсеместным. Причём, благодаря современным технологиям (мобильные телефоны, беспроводной интернет), обидчик имеет доступ к интернету в любое время. Это даёт возможность агрессору травить жертву круглосуточно, где бы та не находилась. Перечитывая полученные оскорбительные или угрожающие комментарии, жертва может переживать ретравматизацию, т.е. вторичную травму. Ввиду вышесказанного, можно говорить о том, что от кибербуллинга бывает укрыться гораздо тяжелее, чем от традиционной травли.

Affordable (дешевизна). Стоимость участия в интернет-коммуникации при наличии у человека компьютера или другого гаджета с доступом к Интернету, практически ничего не стоит. Кибертравля не требует затрат, что говорит о её «дешевизне» [8].

Учитывая данные особенности кибербуллинга американские исследователи выделили важные отличия традиционной школьной травли от кибербуллинга. Если говорить о доступности жертвы для агрессора, то можно увидеть, что традиционная травля происходит в образовательном учреждении в течение учебного дня. Школа ограничена временем, поэтому школьник попадая домой чувствует себя в безопасности. Кибербуллинг же позволяет агрессорам, по сути, проникать в дом жертвы и следовать за ней повсюду с помощью компьютера или различных гаджетов. Кроме того, у кибертравли отсутствует групповой эффект, так как у данного явления может быть бесчисленное множество свидетелей, в отличие от традиционной травли. Множество людей могут просматривать оскорбительные посты в Интернете, тогда как только ограниченное число свидетелей могут увидеть инцидент с травлей в школе [3]. Отличительными чертами кибербуллинга также является анонимность и непрерывность действий агрессора, страх лишения доступа к компьютеру или гаджетам у жертвы как мотив сокрытия информации о кибертравле от родителей. Анонимность агрессоров приводит к феномену растормаживания (disinhibition): ввиду отсутствия угрозы наказания и социального порицания кибербуллеры совершают такие действия, которые бы не стали говорить и делать под своим именем. Агрессоры начинают позволять себе гораздо больше, чем в обычной жизни, где они могут реально понести ответственность за свои поступки и высказывания. Даже будучи идентифицированным, преследователь может пытаться уклониться от наказания, утверждая, что кто-то другой воспользовался его компьютером (гаджетом), взломав аккаунт, чтобы осуществить травлю [1].

За последние несколько лет появилось множество разновидностей кибербуллинга. Основными типами кибертравли можно считать [4]:

1. Перепалки, или флейминг: обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, обычно происходящая в публичных местах Сети. Может превратиться в неравноправный психологический террор.

2. Харассмент (harassment): нападки, постоянные изнурительные повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву. В основном происходят в чатах и форумах.

3. Клевета (denigration): распространение оскорбительной и ложной информации. Текстовые сообщения, фото, песни, часто имеющие сексуальный подтекст. Жертвами могут стать не только отдельные подростки, а сразу несколько: по группам в различных мессенджерах создаются списки («кто есть кто в школе», «кто с кем спит»), специальные «книги для критики» (slam books) с шутками про одноклассников и т.п.

4. Самозванство (impersonation): преследователь выдает себя за другого человека и осуществляет негативную коммуникацию от его имени, взламывая доступ к аккаунту или создавая фэйковую страницу от лица жертвы. Агрессор таким образом провоцирует волну негатива в сторону жертвы, идущую от лица тех кому была адресованы провокационные письма.

5. Надувательство (outing & trickery): выманивание персональной информации и ее распространение через публикации в интернете или передачу третьим лицам.

6. Отчуждение (остракизм, изоляция): данный тип кибербуллинга, предполагает действия, направленные на исключение жертвы из процесса социального взаимодействия, группы. Исключение из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению подростка. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. Хеппислепинг (Happy Slapping): данный тип кибербуллинга закрепился за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Данные ролики

размещают в интернете, без согласия жертвы, где их может свободно просматривать большое количество людей.

8. Киберпреследование: скрытое отслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д. Данный тип кибербуллинга считается наиболее опасным и серьезным.

Среди подростков выделяют 3 основных фактора развития кибербуллинга: биологические, психологические и социальные. К биологическим факторам относят инстинкты человека, в частности склонность к агрессии. Психологические факторы состоят из качеств личности, формирующиеся в процессе социализации. Для подростков-агрессоров характерны следующие психологические особенности: нарциссизм, отсутствие эмпатии, искажённые моральные принципы, нездоровое стремление к лидерству, беспринципность и цинизм. К социальным факторам развития кибербуллинга можно отнести влияние семьи, сверстников, общества в целом [5].

В последнее время учителя всё чаще бьют тревогу по поводу распространения кибербуллинга среди подростков. Педагоги зачастую не понимают, как реагировать и каким образом помочь ученикам, обратившимся к ним за помощью. Психологическая помощь жертве должна заключаться в развитии стрессоустойчивости и навыков асертивного поведения.

Прекратить травлю или работать над её последствиями в подростковой среде очень непросто. Данная проблема требует межведомственного и междисциплинарного вмешательства. Большинство исследователей полагают, что более продуктивной является профилактическая деятельность по предупреждению возникновения кибербуллинга. Необходимой квалификацией для проведения различных форм профилактической работы с подростками обладают социальные педагоги и психологи. Поэтому системообразующим субъектом такой профилактической работы может стать школьная социально-психологическая служба, с подключением представителей администрации, педагогов общеобразовательных школ, педагогов дополнительного образования

и родителей школьников [2]. Важным шагом на пути к созданию безопасной и поддерживающей среды для подростков может стать разработка методов профилактики и защиты, направленных на формирование психологической устойчивости, цифровой грамотности и эмоционального интеллекта [6].

Хорошо зарекомендовавшими себя методами профилактики кибербуллинга являются:

- информирование и консультирование обучающихся, сотрудников учреждения образования, родителей о данном деструктивном явлении, способах решения данной проблемы и правовых последствиях;

- разработка единых для образовательной организации правил в отношении традиционной травли и кибербуллинга, где отражены основные скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению данных явлений;

- практические занятия с подростками по формированию цифровой компетентности, информированию о цифровом поведении, обучению навыкам безопасного поведения в виртуальной среде, развитие у подростков навыков конструктивного общения, асертивного поведения, толерантности и эмпатии, ознакомлению подростков со стратегиями отказа от цифрового насилия в их жизни. Очень важно развивать у подростков осознанное и ценностное отношение к своему поведению в Интернете и транслировать последовательную систему мер предосторожности, чтобы снизить риск того, что подросток окажется в роли предмета или инициатора кибербуллинга [5].

Среди организационных форм профилактики кибербуллинга выделяют как традиционные, такие как: тренинги, дискуссионные клубы, беседы, диспуты, ролевые игры и т. п., так и инновационные: «Метод Фарста», «Совет отцов», «Команда связи», «Правило школы» и другие [5].

Проблема профилактики кибербуллинга среди подростков требует целенаправленной работы в каждом общеобразовательном учреждении. Развитие кадрового, методического и материально-технического потенциала школьных социально-психологических служб является одним из путей

повышения эффективности этой работы. Необходимо разрабатывать комплексные решения, на основе методов, учитывающих специфику образовательной организации, личностные особенности агрессоров и жертв. Но главным фактором остается — внимательное, равнодушное отношение со стороны администрации учреждения образования, педагогов, родителей и обучающихся к такому деструктивному явлению как кибербуллинг [2, 5].

Список источников

1. Бочавер, А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал ВШЭ. – 2014. – № 3. – С. 177-191.
2. Зубова, А.Д. Роль школьных социальных педагогов и психологов в профилактике психологической травли в сети Интернет / А.Д. Зубова // Надежды: Сборник научных статей студентов Молодежной межвузовской научно-практической конференции / под ред. З.Х. Саралиева. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. – 2024. – С. 130-133.
3. Назаров, В.Л. Картина школьной травли и кибербуллинга глазами школьников / В.Л. Назаров, Н.В. Авербух, А.В. Буйначёва // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 6. – С. 157-171.
4. Найденова, Л.А. Кибербуллинг: опасное виртуальное «быкование» [Электронный ресурс] / Л.А. Найденова. // Информационный ресурсный центр «Пси-Фактор». URL: <https://psyfactor.org/lib/cyber-bullying.htm> (дата обращения: 08.03.2025). Режим доступа свободный.
5. Погодина, Е.К. Профилактика кибербуллинга среди подростков в учреждениях общего среднего образования / Е.К. Погодина, Т.В. Шинкевич // Адукацыя і выхаванне. – 2021. – № 11(359). – С. 51-56.
6. Усенова, Г.К. Кибербуллинг: психологические особенности и его отличие от традиционного буллинга / Г. К. Усенова // Научные достижения и инновационные подходы: теория, методология, практика: сборник научных трудов по материалам XXIX Международной научно-практической конференции. – Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-

исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе. – 2024. – С. 107-111.

7. Халикова, Л.Р. Проблема буллинга в образовательных организациях глазами детей и педагогов / Л.Р. Халикова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – Том 16. – № 3. – С. 74–82.

8. Шевко, Н.Р. Особенности проявления кибербуллинга в социальных сетях / Н.Р. Шевко, И.И. Исхаков // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. – 2017. – № 3. – С. 19-22.

9. Moro, Á. Use of social networks, video games and violent behaviour in adolescence among secondary school students in the Basque Country / Á. Moro, M. Ruiz-Narezo, Ja. Fonseca // BMC Psychology. – 2022. – Vol. 10. – No. 1. – P. 1-10.

УДК 159.923

Мухамадеева Эльвина Дамировна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹plainelvin@gmail.com

²nurimanova@inbox.ru

Автор ответственный за переписку Мухамадеева Эльвина Дамировна

plainelvin@gmail.com

ПОНЯТИЕ «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ» И «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ» В ТРУДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ

Аннотация. В статье анализируются понятия «самоопределение» и «самоактуализация» в трудах отечественных и зарубежных психологов. Исследование охватывает работы А. Леонтьева, А. Асмолова, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса и В. Франкла. Самоопределение рассматривается как процесс осознанного выбора жизненного пути и формирования личностной идентичности. Самоактуализация трактуется как стремление к реализации внутреннего потенциала и достижению гармонии. Автор подчеркивает, что самоопределение создает основу для последующей самоактуализации

личности. В работе отмечается различие подходов: отечественные ученые акцентируют роль социальной среды, а зарубежные - значение внутренней мотивации. Данные концепции представлены как взаимодополняющие этапы личностного развития. Исследование позволяет глубже понять механизмы становления личности и развития внутреннего потенциала.

Ключевые слова: самоопределение, самоактуализация, личностное развитие, идентичность, самореализация, психология личности, психология развития, развитие личности, внутренний потенциал, личность.

Mukhamadeeva Elvina Damirovna¹, Nurimanova Fania Kasimovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,

Russia

¹plainelvin@gmail.com

²nurimanova@inbox.ru

The author responsible for the correspondence is Mukhamadeeva Elvina

Damirovna plainelvin@gmail.com

THE CONCEPT OF «SELF-DETERMINATION» AND «SELF-ACTUALIZATION» IN THE WORKS OF DOMESTIC AND FOREIGN AUTHORS.

Abstract. The article analyzes the concepts of “self-determination” and “self-actualization” in the works of Russian and foreign psychologists. The study covers the works of A. Leontiev, A. Asmolov, E. Erikson, A. Maslow, C. Rogers and V. Frankl. Frankl. Self-determination is considered as a process of conscious choice of life path and formation of personal identity. Self-actualization is interpreted as an aspiration to realize inner potential and achieve harmony. The author emphasizes that self-determination creates the basis for the subsequent self-actualization of personality. The paper notes the difference of approaches: domestic scientists emphasize the role of social environment, and foreign scientists emphasize the importance of intrinsic motivation. These concepts are presented as complementary stages of personal development. The study provides a deeper understanding of the mechanisms of personality formation and the development of inner potential.

Key words: self-determination, self-actualization, personal development, identity, self-realization, personality psychology, developmental psychology, personality development, internal potential, personality.

Современная психология активно изучает процессы становления личности, в рамках которых такие понятия, как самоопределение и самоактуализация, приобретают особую значимость. Эти понятия связаны с развитием индивидуальности, формированием жизненных ценностей и достижением личностной зрелости. Их исследование позволяет понять механизмы личностного роста и факторы, способствующие полноценной реализации потенциала человека.

Одним из наиболее известных направлений является теория самоопределения, разработанная Эдвардом Деси и Ричардом Райаном. Согласно их взглядам, внутреннее стремление человека к развитию раскрывается при условии удовлетворения фундаментальных психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности с другими. Удовлетворение этих потребностей способствует внутренней мотивации и благополучию человека. Данный подход широко применяется в исследованиях мотивации, образования и профессионального развития [1].

Эрик Эриксон внес значительный вклад в понимание самоопределения, рассматривая этот процесс через призму психосоциального развития личности. Он акцентировал внимание на подростковом этапе, который сопровождается кризисом идентичности. Именно в этот период формируется целостное представление о себе, включающее профессиональные стремления, личностные особенности и систему ценностей. Если эта задача остаётся нерешённой, это может привести к внутренней неуверенности и трудностям в построении жизненного пути [8].

Джеймс Марсия предложил модель, описывающую различные состояния идентичности у подростков и молодёжи. Его подход позволяет оценить, насколько глубоко человек осознал, принял свои ценности и жизненные

ориентиры. Марсия рассматривал самоопределение как динамический процесс, который может варьироваться от отсутствия чёткого понимания себя до осознанного выбора жизненного пути [9].

В отечественной психологии самоопределение рассматривается через призму деятельностного, личностного и культурно-исторического подходов.

С.Л. Рубинштейн, опираясь на принцип единства сознания и деятельности, рассматривал развитие личности как результат её активного взаимодействия с окружающей средой, где самоопределение выступает актом осознанного выбора жизненного пути.

А.Н. Леонтьев связывал процесс самоопределения с включённостью человека в значимую для него деятельность, подчёркивая, что мотивационная основа выбора профессии и личностных приоритетов коренится в ведущей деятельности индивида.

И.С. Кон раскрывал особенности самоопределения в подростковом и юношеском возрасте как становление «Я-концепции», включающей самооценку и осознание своей роли в обществе, при этом отмечая влияние социального окружения.

Таким образом, в отечественной психологии самоопределение предстаёт как целостное явление, включающее осознание своей индивидуальности, формирование целей и ценностей, а также готовность нести ответственность за поступки [6].

Самоактуализации занимает одно из центральных понятий в гуманистической психологии, где личность рассматривается как активно стремящаяся и развивающаяся к полному раскрытию своего потенциала. Среди ключевых исследователей этого направления – Абрахам Маслоу, Карл Роджерс и Виктор Франкл, чьи взгляды существенно повлияли на понимание личностного роста.

Абрахам Маслоу предложил иерархическую модель потребностей, в которой самоактуализация занимает высшую ступень. Он рассматривал её как процесс, в ходе которого человек реализует свои способности, стремясь к

внутренней целостности, гармонии и личностному росту. В его представлении, самоактуализирующаяся личность отличается способностью принимать себя и других без осуждения, демонстрирует внутреннюю независимость от социальных ожиданий, устанавливает глубокие и искренние отношения, проявляет творческое и спонтанное отношение к жизни. Важной чертой является также наличие чувства юмора, лишённого агрессии, и способность переживать вдохновляющие, насыщенные эмоциями моменты, так называемые пиковые переживания.

Исследователь подчёркивал, что путь к самоактуализации становится возможным лишь после удовлетворения базовых потребностей. Не все люди достигают этого уровня, поскольку он предполагает не только внутреннюю готовность, но и благоприятные жизненные условия [7].

Карл Роджерс рассматривал самоактуализацию через призму своей концепции «полностью функционирующий человек». По его мнению, данное состояние характеризуется способностью человека быть в гармонии с собой и открыто воспринимать жизненный опыт без искажений. Такой человек живёт в настоящем, не ограничивая себя рамками прошлого или тревогами о будущем, и опирается на собственные внутренние ощущения при принятии решений. Роджерс указывал на важность свободы выбора и готовности нести ответственность за последствия своих поступков, а также способность к гибкости и творческому подходу в различных жизненных ситуациях.

При этом он особо акцентировал, что движение к самоактуализации возможно лишь в атмосфере принятия и поддержки. Позитивное отношение со стороны значимых людей, особенно в детстве, играет ключевую роль в том, насколько человек сможет развивать свою индивидуальность и реализовать заложенный в нём потенциал [2].

Виктор Франкл, основатель логотерапии, предлагал иной взгляд на самоактуализацию, акцентируя внимание не столько на раскрытии внутреннего потенциала, сколько на стремлении человека к обретению смысла жизни. В его понимании именно смысл, а не удовольствие или самореализация как таковая,

является главной движущей силой, определяющей поведение и развитие личности. Человек способен найти смысл через личный вклад в дело, через глубокие переживания, такие как любовь, восприятие красоты и осмысленное отношение к страданиям. Даже в условиях лишений и боли, по его мнению, человек сохраняет свободу выбирать свою позицию и придавать происходящему личностную значимость.

По Франклу, человек становится самоактуализированным тогда, когда живет в соответствии со своим уникальным смыслом [3].

Таким образом, в гуманистической психологии самоактуализация рассматривается как процесс личностного роста, который включает раскрытие потенциала, развитие подлинной личности и осмысление жизни.

В отечественной психологии концепция самоактуализации развивается в рамках деятельностного и субъектного подходов. Самоактуализация рассматривается как процесс активного преобразования окружающей среды и самого себя.

А.Г. Асмолов, развивая идеи самоактуализации в рамках субъектного подхода, рассматривал личность как активного создателя своей жизни, осознания своей роли и ответственности за принимаемые решения. В его концепции самоактуализация включает несколько ключевых аспектов.

Первым из них является осознание себя субъектом деятельности, когда человек понимает свою роль в жизни и признает свою ответственность за выборы. Важным элементом является также способность к творческому преобразованию окружающей среды, что означает, где личность не просто адаптируется к условиям, но и активно меняет мир вокруг себя. Кроме того, самоактуализация в понимании Асмолова, представляет себя как личностная рефлексия, то есть способность осмысленно анализировать свой опыт и делать осознанные выводы.

Автор подчеркивал, что процесс самоактуализации возможен только в условиях личностного выбора, когда человек сознательно и активно строит

свой жизненный путь, принимая на себя ответственность за результаты своего пути [5].

А.В. Петровский подходил к самоактуализации как к процессу, который развивается в контексте социальной среды. Он выделял три уровня личностного развития, каждый из которых связан с определенными аспектами взаимодействия личности с обществом.

Первый уровень – адаптация, подразумевает подстройку личности под существующие социальные нормы. На втором уровне, индивидуализации, человек ищет свой уникальный путь, стремясь выделиться и найти свой собственный смысл в жизни. На третьем уровне интеграции происходит гармонизация личных целей с требованиями общества, когда человек находит баланс между своими потребностями и социальными ожиданиями.

Самоактуализация достигается, когда человек не просто следует социальным нормам, но и активно вносит свой вклад в общество, реализуя свой потенциал и влияя на его развитие [4].

Понятия самоопределения и самоактуализации часто рассматриваются в исследованиях как взаимосвязанные, но имеют разные аспекты и цели. Оба процесса, однако, объединяет несколько общих черт.

Во-первых, оба связаны с личностным развитием, поскольку являются неотъемлемой частью становления личности. Во-вторых, они подразумевают активную позицию субъекта, где человек осознает свой жизненный путь, цели и ценности, активно влияя на своё развитие. Оба понятия также связаны с самореализацией, однако с разным акцентом: самоопределение фокусируется на принятии решений и осознании роли в жизни, в то время как самоактуализация больше ориентирована на полное раскрытие личного потенциала. Оба процесса имеют неоднородную структуру, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, что делает их многоуровневыми и многогранными.

В следующей таблице представлены основные различия между понятиями самоопределения и самоактуализации.

Таблица 1

Характеристика	Самоопределение	Самоактуализация
Определение	Процесс выбора жизненного пути, формирования идентичности и ценностных ориентиров.	Процесс раскрытия внутреннего потенциала личности, достижения гармонии и личностного роста.
Основные авторы	Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Петровский, А.Г. Асмолов.	А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл.
Ключевой вопрос	«Кто я?» – поиск идентичности, выбор профессии и жизненного пути личности.	«Каким я могу стать?» – стремление к развитию, реализации талантов, достижению внутренней гармонии.
Движущая сила	Потребность в идентичности, осознание своей социальной роли и предназначения.	Внутренняя мотивация к росту, стремление к личностному совершенствованию.
Факторы влияния	Социальные условия, ценности, воспитание, жизненные обстоятельства.	Внутренние убеждения, личностный потенциал, эмоциональная зрелость.
Результат	Осознание своего места в обществе, выбор стратегии жизни.	Полное раскрытие индивидуальных способностей, удовлетворенность жизнью.

Хотя самоопределение и самоактуализация имеют различные акценты, они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Самоопределение служит основой для самоактуализации, так как ясное понимание своей идентичности и ценностей способствует дальнейшему движению к самореализации. Без четкого самоопределения сложно достичь полноценного саморазвития, поскольку человек, не определившийся со своими жизненными ориентирами, сталкивается с трудностями в раскрытии своего потенциала. В свою очередь, процесс самоактуализации может привести к переосмыслению собственного самоопределения и корректировке жизненных приоритетов. Самоопределение можно рассматривать как начальный этап в становлении личности, а самоактуализацию – как процесс, сопровождающий развитие человека на протяжении всей жизни.

Список источников

1. Дергачева, О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О.Е. Дергачева // Современная

психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл. –2002. – С. 103–121.

2. Карл Роджерс [Видеофрагмент] // Psychologos.ru. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/karl-rodzhers> (дата обращения: 02.04.2025).

3. Лэнгле, А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов / А. Лэнгле // Консультативная психология и психотерапия. – 2002. – Т. 10. – № 4. – С. 150–168.

4. Петровская, М.А. Самоактуализация и становление высших потребностей личности / М.А. Петровская // ОНВ. – 2007. – № 2 (54). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-i-stanovlenie-vysshih-potrebnostey-lichnosti> (дата обращения: 04.04.2025).

5. Расторгуева, Е.Н. Самоактуализация как субъектный феномен / Е.Н. Расторгуева // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Т. 22. – № 3. – С. 105-118.

6. Саукова, Е.В. Теоретические подходы к понятию «самоопределение» в психологии / Е. В. Саукова, А. А. Самсоненко // Молодой ученый. – 2020. – № 39 (329). – С. 60-62.

7. Суханова, Г.Н. Классические мотивационные теории: иерархия потребностей А. Маслоу / Г.Н. Суханова // Кадровик. – 2017. – № 10. – С. 62-70.

8. Эриксон, Э.Г. Кризис идентичности в автобиографической перспективе / Э.Г. Эриксон; пер. с англ. О.А. Симоновой // Личность. Культура. Общество. – 2008. – Т. 10. – № 1. – С. 73-89.

9. Kroger, J. The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations / J. Kroger, J. E. Marcia // Handbook of Identity Theory and Research / eds. S.J. Schwartz, K. Luyckx, V.L. Vignoles. – New York, NY : Springer, 2011. – P. 31–53.

УДК 159.9

Мухамедов Андрей Владиславович¹, Никитина Ксения Валерьевна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г.Уфа, Россия

¹mukhandr2002@mail.ru

²Kseniah@mail.ru

Автор, ответственный за переписку Мухамедов Андрей

Владиславович mukhandr2002@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ, СКЛОННЫХ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

Аннотация. Эмоциональное выгорание педагогов представляет серьезный профессиональный риск для специалистов. Связано это с высокими требованиями к работе, необходимостью постоянной эмоциональной включенности и повышенной бдительностью. В данной статье представлены результаты исследования, посвященного изучению психологических особенностей педагогов-психологов, снижающих их психологическую устойчивость и способствующих развитию эмоционального выгорания. Исследование выявило ключевые факторы риска, в число которых входят: высокая степень эмпатии, повышенная ответственность, перфекционизм, проблемы с саморегуляцией и эмоциональным интеллектом. Обсуждаются и внешние условия труда: перегруженность обязанностями, нехватка поддержки от коллег и руководства, а также размытые границы между работой и личной жизнью, усиливающие вероятность эмоционального выгорания. На основе данных исследования предложены стратегии профилактики выгорания и управления стрессом, акцентирующие внимание на развитие навыков саморегуляции, повышения уровня осознанности и внедрение техник релаксации в рабочую среду. Подчеркивается важность создания и поддержания благоприятной, поддерживающей рабочей среды, обеспечивающих возможности для роста и развития специалиста внутри профессиональной сферы. Результаты исследования подтверждают острую

необходимость в комплексном подходе к предотвращению проблемы эмоционального выгорания, сочетающую работу над индивидуальными ресурсами педагога-психолога и улучшению организационных условий их трудовой деятельности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагоги-психологи, профессиональный стресс, эмпатия, перфекционизм, саморегуляция, рабочая нагрузка, поддержка коллег.

Mukhamedov Andrey Vladislavovich¹, Nikitina Kseniya Valeryevna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹ mukhandr2002@mail.ru

² Kseniah@mail.ru

The author responsible for the correspondence is Mukhamedov Andrey Vladislavovich mukhandr2002@mail.ru

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EDUCATORS WHO ARE PRONE TO EMOTIONAL BURNOUT

Abstract. Emotional burnout of teachers poses a serious professional risk for specialists. This is due to the high demands on work, the need for constant emotional involvement and increased vigilance. This article presents the results of a study devoted to the study of the psychological characteristics of psychological educators that reduce their psychological stability and contribute to the development of emotional burnout. The study identified key risk factors, which include: a high degree of empathy, increased responsibility, perfectionism, problems with self-regulation and emotional intelligence. External working conditions are also discussed: overloaded with responsibilities, lack of support from colleagues and management, as well as blurred boundaries between work and personal life, which increase the likelihood of emotional burnout. Based on the research data, strategies for burnout prevention and stress management are proposed, focusing on developing self-regulation skills, increasing awareness, and introducing relaxation techniques into the

work environment. The importance of creating and maintaining a favorable, supportive work environment is emphasized, providing opportunities for the growth and development of a specialist within the professional sphere. The results of the study confirm the urgent need for an integrated approach to preventing the problem of emotional burnout, combining work on the individual resources of a teacher-psychologist and improving the organizational conditions of their work.

Keywords: emotional burnout, educational psychologists, occupational stress, empathy, perfectionism, self-regulation, workload, peer support.

Проблема эмоционального выгорания педагога-психолога приобретает особую значимость в контексте профессиональной деятельности. Обосновано это тем, что работа данного специалиста характеризуется повышенной ответственностью и эмоциональной нагрузкой. По мнению Е.В. Морозовой постоянная необходимость контактировать с обучающимися в разных ситуациях, оказывать им поддержку при возникновении трудностей делают должность педагога-психолога сильно подверженной эмоциональному выгоранию [6]. Это состояние выражается в физических, когнитивных и эмоциональных симптомах таких как усталость, снижение концентрации, раздражительность и потеря интереса к работе.

Исследования показывают, что эмоциональное выгорание у педагогов-психологов оказывает негативное влияние не только на физическое и психическое состояние специалиста, но и на качество и эффективность работы с учениками и коллегами, а также на удовлетворенность жизнью. Развитие синдрома обусловлено в первую очередь внутренними особенностями личности. Во-вторых, это связано с внешними факторами, обусловленными условиями труда и организацией рабочего процесса.

Цель статьи – изучение психологических особенностей педагогов-психологов, которые могут способствовать возникновению и развитию эмоционального выгорания, анализе внешних факторов, влияющих на этот процесс. Важно определить ключевые риски и предложить практические

рекомендации для предотвращения и снижения уровня развития эмоционального выгорания в среде педагогов-психологов.

Анализ исследований В. Бойко на тему факторов риска эмоционального выгорания позволил выделить среди всех факторов ключевые. Одним из ключевых факторов оказался высокий уровень эмпатии. Несмотря на то, что для работы педагога-психолога эмпатия является одним из ключевых аспектов успешности, она также способствует повышенному риску в контексте эмоционального выгорания, так как специалист испытывает повышенную эмоциональную вовлеченность, что может способствовать развитию синдрома [8]. Участники исследования отмечали, что постоянная необходимость эмоционального контакта и сопереживания ученикам и коллегам создает повышенную нагрузку, которую тяжело контролировать.

Также была выявлена связь между перфекционизмом и риском эмоционального выгорания. В ходе изучения исследования Е.Д. Алексеева было выявлено, что стремление к идеалу, желание соответствовать высоким требованиям и запросам в качестве работы приводили к увеличению уровня стресса и неудовлетворенностью результатами своей деятельности [1].

Анализ исследования Гавриленко В.В. дал понять, что низкая способность к саморегуляции эмоций оказалась еще одним важным фактором в развитии эмоционального выгорания. Специалисты, испытывающие трудности с контролем своих эмоций чаще сообщали о чувстве беспомощности и истощения. Они реже применяли техники релаксации, пренебрегали психогигиеной и не всегда могли вовремя распознать признаки развивающегося перенапряжения [4].

Касательно внешних факторов, по исследованию Морозовой, значительное влияние оказывает высокая рабочая нагрузка [6]. Многие участники ссылались на недостаток времени для выполнения всех возложенных обязанностей, что создавало повышенную нагрузку и ощущение постоянного давления, а также чувство дефицита ресурсов. Отсутствие адекватной поддержки со стороны коллег и руководства также оказывает значительное

влияние и является фактором риска по мнению Васильевой И.А. [3]. Чувство одиночества и непонимания со стороны окружающих усугубляло ощущение стресса и способствовало прогрессированию синдрома выгорания.

Размытие границ между работой и личной жизнью также негативно сказывается на психической стабильности педагога-психолога. Участники исследования Белова отмечают, что часто после окончания рабочего дня они продолжают думать о проблемах на работе в стенах дома. Это также затрудняет восстановление ресурсов специалиста и увеличивает риск эмоционального истощения [2].

Таким образом, результаты анализа исследований позволяют сделать вывод о комплексном характере факторов, влияющих на развитие эмоционального выгорания у педагогов-психологов. Внутренние психологические особенности, в число которых входят эмпатия, перфекционизм, трудности с саморегуляцией сочетаются с внешними факторами, такими как высокая рабочая нагрузка, нехватка поддержки со стороны коллег и руководства и колоссальные требования создают серьезные предпосылки для развития данного синдрома.

Все вышеперечисленное подчеркивает сложность и многогранность синдрома эмоционального выгорания и дает обширную картину причин его возникновения. Важнейшим результатом стало выявление взаимосвязей между личностными особенностями специалистов и внешними условиями их труда. Высокий уровень эмпатии, перфекционизм и сложность саморегуляции создают внутренние предпосылки к эмоциональному истощению, а перегрузка, недостаток поддержки и нарушения баланса личной и рабочей жизни выступают в роли катализаторов данного процесса.

Стоит отметить и то, что некоторые участники исследования А.С. Ивановского осознавали у себя симптоматику выгорания, однако не предпринимали активных действий для предотвращения развития синдрома [5]. Это является свидетельством недостаточной осведомленности специалистов и недоступности помощи, для решения данной проблемы.

Ссылаясь на исследования А.В. Белова необходимо выделять больше времени на обучение педагогов-психологов правилам психогигиены, техникам снятия стресса и обучению методам предотвращения эмоционального выгорания [2].

Исходя из выводов И.Б. Панфилова, внешняя поддержка со стороны коллег, руководства играет одну из ключевых ролей в снижении рисков выгорания. Создание благоприятной рабочей атмосферы, внедрение регулярных супервизий позволят педагогам-психологам эффективнее справляться со стрессом и его последствиями, меньше выгорать в ходе работы и эффективнее выполнять свои непосредственные обязанности [7].

Отдельного внимания заслуживает вопрос организации рабочего времени и распределения нагрузки внутри образовательных учреждений. Установка четких границ и должностных обязанностей на работе, распределение времени между работой и личной жизнью позволят сохранить внутренний баланс. Важно, чтобы руководители осознавали значение данных факторов для эффективности сотрудника.

Таким образом, комплексный подход к профилактике и предотвращению эмоционального выгорания включает в себя как работу с личными ресурсами специалиста, так и создание благоприятной среды.

Для успешной борьбы с эмоциональным выгоранием необходим многоуровневый подход, охватывающий как личные ресурсы педагога-психолога, так и организацию их труда. Повышение компетентности в области саморегуляции, формирование устойчивых стратегий преодоления стресса и создание поддерживающих рабочих сред окажут положительное влияние на профессиональное благополучие педагогов-психологов.

Список источников

1. Алексеева, Е.Д. Перфекционизм и эмоциональное выгорание: корреляционный анализ/ Е.Д. Алексеева, Н.Ф. Колесникова. // Психологическая наука и образование. – 2023. – № 2. – С. 78-89.

2. Белова, А.В. Стресс–менеджмент в практике педагогов–психологов / А.В. Белова, Л.Р. Шестакова. // Актуальные проблемы психологии. – 2023. – № 4. – С. 120–132.
3. Васильева, И.А. Поддержка коллег как фактор снижения риска эмоционального выгорания / И.А. Васильева В.Л. Захаров // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 12. – 2021. – №2. – С. 35-47.
4. Гавриленко, В.В. Саморегуляция как средство профилактики эмоционального выгорания у педагогов-психологов / В.В. Гавриленко, Г.М. Сидоровская // Современные научные исследования и инновации – 2024. – №1. – С. 15-24.
5. Ивановский, А.С. Факторы риска эмоционального выгорания у педагогов-психологов / А.С. Ивановский, О.И. Петрова // Вестник Московского университета. – Серия 14. – 2021. – №1. – С. 112-125.
6. Морозова, Е.В. Эмоциональное выгорание педагогов-психологов: причины и пути преодоления / Е.В. Морозова, Н.Н. Волкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2020. – №4. – С. 23-34.
7. Панфилова, И.Б. Баланс между работой и личной жизнью как защита от эмоционального выгорания. / И.Б. Панфилова, А.А. Андреева // Практическая психология. – 2022. – №5. – С. 67-79.
8. Смирнова, М.Ю. Роль эмпатии в развитии эмоционального выгорания у педагогов-психологов. / М.Ю. Смирнова, Ю.П. Лебедев // Вопросы психологии. – 2022. – №3. – С. 45-56.

УДК 159.9

Мухаметова Лилия Саматовна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹yulamanova.lilya@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

*Автор, ответственный за переписку: Мухаметова Лилия Саматовна,
yulamanova.lilya@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОСОЗНАНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь между самосознанием и межличностными отношениями в подростковом возрасте. Акцентируется внимание на критическом значении этого периода для формирования идентичности. Подчеркивается важность социальных навыков, приобретаемых в юности. Рассмотрены ключевые факторы, влияющие на развитие самосознания. Важная роль отводится влиянию сверстников на подростков. Социальные взаимодействия и самосознание анализируются подробно. Проведен анализ влияния межличностных отношений на самооценку подростков. Описаны основные механизмы, через которые социальные отношения способствуют развитию зрелой личности.

Ключевые слова: самосознание, межличностные отношения, подростковый возраст, идентичность, социальные навыки, сверстники, социальные взаимодействия, когнитивные процессы, самооценка, рефлексия.

Mukhametova Liliya Samatovna¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

*^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,
Russia*

¹yulamanova.lilya@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

Corresponding author: Liliya S. Mukhametova, yulamanova.lilya@mail.ru

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF- CONSCIOUSNESS AND INTERPERSONAL RELATIONS IN ADOLESCENCE

Annotation. The article explores the relationship between self-awareness and interpersonal relationships during adolescence. It emphasizes the critical importance of this period in identity formation. The importance of social skills acquired in youth

is highlighted. Key factors influencing the development of self-awareness are examined. The significant role of peer influence on adolescents is noted. Social interactions and self-awareness are analyzed in detail. An analysis of the influence of interpersonal relationships on adolescents' self-esteem is conducted. The main mechanisms through which social relationships contribute to the development of a mature personality are described.

Keywords: self-consciousness, interpersonal relations, adolescence, identity, social skills, peers, social interactions, cognitive processes, self-esteem, reflection.

В современном обществе подростки сталкиваются со стрессовыми факторами, и изучение взаимосвязи самосознания и межличностных отношений помогает понять механизмы социальной адаптации и разработать рекомендации для психологической поддержки. Это знание имеет важное значение для формирования уверенности, личных навыков и гармоничного общества, подчеркивая значимость исследования психологических аспектов подросткового возраста.

Самосознание представляет собой коллективное самовосприятие, осознание себя как отдельной личности с мыслями, чувствами, целями и ролью в обществе. Эти концепции развиты в работах Эрика Эриксона, который подчеркивал важность самосознания в формировании идентичности в подростковом возрасте. Согласно его теории психосоциального развития, в этом возрасте происходит «кризис идентичности», способствующий активному поиску себя и своего места в обществе.

Самосознание развивается постепенно под влиянием социальных факторов и включает осознание своей индивидуальности, восприятие себя как активного субъекта, понимание собственных психических характеристик и социально-нравственную самооценку. Структура самосознания включает [1]:

1. Я-концепцию: общее представление о себе.
2. Рефлексию: анализ своих мыслей и поступков.
3. Социальное самосознание: понимание своей роли в обществе.

4. Эмоциональное самосознание: осознание своих эмоций.

В этом контексте развитие личности традиционно связано с формированием сознания и самосознания. Согласно С.Л. Рубинштейну, самосознание позволяет человеку осознавать себя и свои взаимодействия с окружающей средой [10, 11]. Л.С. Выготский подчеркивал, что структура самосознания формируется к концу подросткового возраста, а рефлексия, развивающаяся после 7 лет, тесно связана с этой способностью [5].

Генезис самосознания включает в себя осознание своего существования и личных характеристик в контексте окружающего мира. Этот процесс начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни, под влиянием опыта и социального окружения.

Л.С. Выготский акцентировал внимание на роли социального взаимодействия и языка в развитии самосознания, утверждая, что внутренний диалог и внутренняя речь формируют основу для рефлексии и самоанализа. Он также отмечал, что самосознание развивается в культурных и исторических контекстах.

Ж. Пиаже исследовал когнитивные аспекты самосознания, утверждая, что дети проходят через стадии, формируя представления о себе. К 2-3 годам они начинают осознавать свое «Я» и отличать его от других. Э. Эриксон ввел понятие психосоциального развития, связывая формирование самосознания с кризисами идентичности, особенно в подростковом возрасте.

Самосознание развивается на последовательных возрастных этапах, каждый из которых имеет свои специфические задачи и изменения [4, 8]:

1. Младенчество (0-2 года). Дети начинают осознавать свое тело и отличать «Я» от «не Я». Исследования показывают, что они начинают узнавать свое отражение в возрасте 18-24 месяцев.

2. Раннее детство (2-7 лет). Формируется поверхностное понимание себя на основе физических характеристик. Дети начинают использовать местоимение «Я» и проявлять начальные формы самооценки.

3. Среднее детство (7-11 лет). Развивается социализация, дети интегрируют социальные нормы и ожидания в самоосознание, что ведет к сложным представлениям о себе.

4. Подростковый возраст (11-18 лет). Этот этап, описанный Эриксоном в контексте кризиса идентичности, ключевой для самоосознания. Подростки активно выявляют свои ценности, роли и цели, формируя устойчивую идентичность.

5. Юность и взрослая жизнь: В юности продолжается стабилизация идентичности, самосознание углубляется и адаптируется, особенно в ответ на жизненные изменения.

Исследования В.С. Мухиной показывают, как дети осваивают ценностные ориентиры, воспринимая себя как социальные единицы и уникальные личности. Структура самосознания обеспечивает целостность и сохранение важных смыслов и ценностей. Она включает пять ключевых элементов: представления о своем имени и теле, стремление к признанию, половую идентификацию, психологическое время и социальное пространство. Эти элементы начинают формироваться с рождения и достигают полного развития к концу детства, подчеркивая важность генезиса самосознания в возрастной психологии [9].

Представление о своем имени – важный аспект самоидентификации, который сопровождает человека на протяжении всей жизни, приобретая новые значения, связанные с возрастом и социальной ответственностью.

Межличностные отношения играют ключевую роль в жизни подростков, оказывая влияние на их социальное и эмоциональное благополучие, а также на формирование идентичности. Умение воспринимать и чувствовать переживания других помогает подросткам укреплять гармоничные отношения во всех сферах жизни [2].

1. Формирование идентичности. Взаимодействие с друзьями и сверстниками предоставляет подросткам возможность исследовать и самоопределяться. Под их влиянием молодые люди экспериментируют с

различными социальными ролями, что способствует формированию стабильной и уверенной в себе идентичности. Это, в свою очередь, важно для развития чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах.

2. Поддержка и стрессоустойчивость. Поддерживающие межличностные отношения служат опорой для подростков в трудные моменты. Они предоставляют эмоциональную поддержку и помогают эффективнее справляться со стрессом. Исследования показывают, что подростки с крепкой сетью поддержки отличаются большей стрессоустойчивостью и высоким уровнем психологического благополучия, что делает их более готовыми к жизненным вызовам.

3. Риск возникновения проблем с поведением. В то же время отсутствие позитивных межличностных отношений или вовлечение в токсичные взаимодействия может привести к негативным последствиям, таким как развитие аддиктивного поведения, агрессии или депрессии. Подростки, находящиеся под негативным влиянием сверстников, сталкиваются с трудностями в адаптации и социальном взаимодействии, что может усложнять их личностный рост.

Взаимосвязь между самосознанием и межличностными отношениями у подростков является критически важной. В этот период происходит интенсивное развитие самосознания, что сильно влияет на качество отношений. Рассмотрим основные аспекты этой взаимосвязи [3, 6, 7]: формирование идентичности, влияние оценки сверстников, поиск собственного «Я», развитие эмпатии, конфликты и рефлексия, социальное сравнение.

Таким образом, межличностные отношения в подростковом возрасте являются не только определяющим фактором социального и эмоционального благополучия, но и играют решающую роль в формировании зрелой личности. Поддержка, понимание и принятие помогают подросткам уверенно и оптимистично преодолевать жизненные испытания.

В ходе нашего исследования, нами были применены несколько методик: методика исследования самоотношения, МИС (С.Р. Пантелеев); тест

определения самооценки (С.А. Будасси); «шкала самоуважения Розенберга» (методика М. Розенберга); методика «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири).

Анализ полученных данных о самооценке и межличностных отношениях респондентов позволяет вывести ряд важных выводов. В большинстве своем респонденты демонстрируют средний уровень самопринятия и уверенности в себе, что говорит о сбалансированном восприятии своей ценности. Однако у значительной части наблюдаются колебания самооценки, внутренние конфликты и склонность к самообвинению, что может указывать на наличие проблем с самопринятием и самоуважением.

Что касается межличностных отношений, то низкая степень проявления властности и независимости у части респондентов свидетельствует о наличии уверенности в своих силах и компетенциях. В то же время высокая степень данных характеристик может указывать на деспотизм и нарциссизм. Разнообразие в проявлениях прямолинейности и агрессивности, а также недоверчивости и скепсиса указывает на общую тенденцию к защите своего внутреннего мира, что, в свою очередь, может порождать конфликтные ситуации в общении.

Отдельно стоит отметить людей с высокой степенью зависимого и послушного поведения, которые могут демонстрировать повышенную эмоциональную чувствительность и стремление к признанию. Это может негативно сказаться на их самооценке и уверенности в себе. Уровень сотрудничества респондентов варьируется, что свидетельствует о различных подходах к взаимодействию с окружением и зависимости от мнения группы.

Эмоциональная реактивность также является заметным аспектом; многие респонденты подвержены тревожности и внутренним конфликтам, что, вероятно, связано как с личностными чертами, так и с влиянием социального окружения, включая социальные медиа. Некоторые из респондентов проявляют высокую степень альтруизма и ответственности, но подобные черты могут приводить к внутреннему дисбалансу и даже психосоматическим проявлениям.

Для глубокого понимания взаимосвязей между личностными характеристиками и межличностными отношениями подростков целесообразно провести корреляционный анализ. Этот метод позволит установить степень и направление связи между различными шкалами поведения, уточняя, какие личностные особенности наиболее связаны с типами межличностных отношений.

Нами были установлены достоверные прямые, обратные, умеренные и сильные взаимосвязи между личностными характеристиками и межличностными отношениями в подростковом возрасте:

1. Прямая умеренная связь между уровнем открытости и сотрудничающим-конвенциональным типом межличностных отношений ($r = 0,255$, $p < 0,05$), что указывает на то, что более открытые люди склонны к более тесному сотрудничеству в социальных группах.

2. Прямая умеренная связь между уровнем саморуководства и независимым-доминирующим типом межличностных отношений ($r = 0,329$, $p < 0,05$), что свидетельствует о способности таких людей к самостоятельному принятию решений и влиянию на окружающих.

3. Прямая сильная связь между зеркальным Я и властно-лидирующим типом межличностных отношений ($r = 0,487$, $p < 0,01$), это может означать, что восприятие себя через призму общества поддерживает лидерские амбиции.

4. Прямая умеренная связь между уровнем конфликтности и прямолинейно-агрессивным типом межличностных отношений ($r = 0,789$, $p < 0,05$), указывает на склонность конфликтных людей к открытой агрессивности в общении.

5. Прямая сильная связь между уровнем самообвинения и покорно-застенчивым типом межличностных отношений ($r = 0,484$, $p < 0,01$), что может означать, что такие люди чаще склонны к самокритике и избеганию конфликтов.

6. Прямая умеренная связь между уровнем самооценки и уровнем самоуважения ($r = 0,310$, $p < 0,05$), что может означать, что более высокая самооценка способствует большему самоуважению.

Существует достоверная отрицательная корреляционная связь:

Обратная умеренная связь между уровнем самооценки и зависимо-
 послушным типом поведения ($r = -0,299$, $p < 0,05$), что подразумевает, что более высокая самооценка связана с меньшей склонностью к зависимости от мнения окружающих.

Таким образом, существует взаимосвязь между личностными характеристиками и типами межличностных отношений у подростков. Установленные связи указывают на то, что такие факторы, как открытость, саморуководство, уровень конфликтности, самообвинение и самооценка, влияют на модели взаимодействия с окружающими. Более открытые и уверенные в себе подростки склонны к сотрудничеству и самостоятельному принятию решений, в то время как те, кто часто испытывает самообвинение, чаще проявляют покорно-застенчивое поведение. Кроме того, высокая конфликтность коррелирует с агрессивными формами общения, а высокая самооценка ассоциируется с меньшей зависимостью от мнения других. Эти выводы подчеркивают важность понимания личностных особенностей для управления межличностными отношениями в подростковом возрасте, что может способствовать более эффективному взаимодействию и развитию социальных навыков.

Список источников

1. Бернс, Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1989. – 400 с.
2. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 200 с.
3. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2013. – 272 с.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.

Божович. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.

5. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2015. – 512 с.

6. Зелова, М.А. Особенности формирования самооценки у подростков и ее взаимосвязь с межличностными отношениями / М.А. Зелова // Вестник МИТУ-МАСИ. – 2018. – № 3. – С. 65-67.

7. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л. Коломинский. – Минск: Изд-во БГУ, 2016. – 284 с.

8. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2011. – 464 с.

9. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития / В.С. Мухина. – М: Академия, 2019. – 655 с.

10. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.

11. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 635 с.

УДК 159.9

Мухаметьянова Елена Петровна¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹sto-alena@yandex.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Мухаметьянова Елена Петровна, sto-alena@yandex.ru

РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Аннотация. В статье рассматривается роль семьи в становлении личности подростка. Описываются основные проблемы детско-родительских отношений. Рассмотрен феномен социальной депривации. Роль окружения в период подросткового кризиса. Определена роль общения как ведущей

потребности подросткового возраста. Перечислены основные задачи родителей, необходимые для формирования здоровой личности подростка. Выявлены основные факторы благополучия семьи. Предложены методы гармонизации детско-родительских отношений.

Ключевые слова: семья, ребенок, детско-родительские отношения, подросток, общение, социальная депривация, окружение, семейное воспитание, подростковый кризис

Mukhametyanova Elena Petrovna¹, Timeryanova Liliya Nikolaevna.²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹sto-alena@yandex.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru

Corresponding author: Elena P. Mukhametyanova, sto-alena@yandex.ru

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF THE TEENAGER'S PERSONALITY

Abstract. This article examines the role of the family in the development of a teenager's personality. The main problems of parent-child relationships are described. The phenomenon of social deprivation is considered. The role of the environment during the teenage crisis. The role of communication as the leading need of adolescence is determined. The main tasks of parents necessary for the formation of a healthy personality of a teenager are listed. The main factors of family well-being are identified. Methods for harmonizing parent-child relationships are proposed.

Keywords: family, child, parent-child relationships, teenager, communication, social deprivation, environment, family education, teenage crisis.

Проблематика детско-родительских отношений является первоочередной на всем протяжении развития психологической науки и практики. Занятость родителей, увлеченность всех членов семьи гаджетами приводит к тому, что общению и совместному времяпрепровождению уделяется все меньше и

меньше времени. И, если с дошкольником возобновить эмоциональную связь достаточно просто, то с ребенком, достигшим подросткового возраста, этот процесс становится гораздо сложнее. В поведении подростка начинает проявляться своеобразие, негативизм, пренебрежительное отношение к требованиям взрослых, а порой и их игнорирование, стремление к полной самостоятельности.

Современная социальная действительность формирует вокруг подростка множество вызовов и угроз. В условиях постоянного давления одним из институтов социализации, осуществляющим основополагающую поддержку взрослеющего человека, является семья. Но, в данном возрасте, как правило, мнение подростков и взрослых кардинально расходится, и на первое место выходит окружение сверстников и общение с ними.

Общение – одна из главных потребностей подросткового возраста. Подростки начинают дружить с теми, кто интересен. В этот период происходит сопоставление себя с окружающими и самоидентификация. При этом важен не столько процесс общения, сколько процесс самовыражения. Начинается этап формирования осознанной личности, которой необходимо выделяться в толпе и отличаться от других.

Однако, не смотря на высокую потребность в общении вне семьи, уровень коммуникативных навыков у подавляющего большинства детей достаточно низок, и, впоследствии, огромное число депривированных подростков попадают в группу «трудных» и оказываются «социально дезадаптированными» в современном обществе. Дезадаптированность проявляется в неопределенности жизненных позиций, восприимчивости к негативным влияниям среды и неадекватности поведения, трудностях в семейно-бытовой сферах. [5].

В современном мире термин «социальная депривация» стал обыденностью. Многие люди, даже будучи частью коллектива и общаясь с окружающими, не ощущают себя частью общества и чувствуют одиночество. А связано это с тем, как отмечают Писецкая С.Е., Тимерьянова Л.Н. что в

дошкольном и младшем школьном возрасте родители не уделяли должного внимания социальной адаптации своего ребенка, а также укреплению эмоциональной связи с ним [3].

В исследованиях О.А. Карабановой семья в современном обществе рассматривается как институт первичной социализации ребенка. Родительство имеет социокультурную природу и характеризуется системой предписанных культурой и обществом норм и правил, регулирующих распределение между родителями функций ухода за детьми и их воспитания в семье, определяющих содержание ролей, модели ролевого поведения [1].

Психологом современности Суворовой О.К. выявлено, что эмоциональный аспект родительского отношения является важным фактором психологического благополучия и позитивного развития личности в подростковом возрасте. Нарушение эмоционального контакта, близости и доверия в детско-родительских отношениях, как правило, актуализирует подростковые проблемы и приводит к нарушению психического развития подростков: возникновению аддитивного и агрессивного типа поведения, тревожности, депрессии, нездоровой самооценки, к снижению чувства безопасности и психологическому «уходу» из семьи [4].

Главная задача родителей помочь раскрыться внутреннему потенциалу и индивидуальным качествам личности. На подростков оказывают особое влияние образ жизни родителей, их поступки, стиль и манера воспитания. Это своеобразная микромодель общества. Но для того, чтобы воспитать грамотную, независимую, самостоятельную личность, подростку необходимо передать огромное количество знаний, умений и навыков. Однако сделать это бывает не всегда легко.

В работе О.П. Макушиной была поставлена цель исследования форм и причин психологической зависимости подростков от родителей. Полученные результаты позволили выделить содержание феномена психологической зависимости подростков от родителей как особого личностного образования, проявляющегося в амбивалентности отношения подростков к родителям и

высокой эмоциональной его напряженности. Суть амбивалентности в сочетании стремления подростка к близким, доверительным, эмоциональным отношениям с родителями, желания получить советы и поддержку, с одной стороны, и переживания помощи и поддержки от родителей как тягостных и обременительных — с другой [2]. Оказалось, что наибольшим авторитетом обладают родители, которые считаются с мнением подростка, разделяют его увлечения и интересы и дают необходимую свободу подрастающей личности. Именно поэтому так важно ответственно подойти к подростковому возрасту, чтобы и ребенок и взрослый были готовыми к этому непростому периоду.

Рассмотрим основные задачи родителей, необходимые для формирования здоровой личности подростка.

Во-первых, необходимо с самого раннего детства формировать окружение. Взрослый может быть очень близким человеком для своего ребенка, но даже постоянное взаимодействие с ним не заменит полноценного общения с ровесниками. Некоторые родители пытаются стать подругой или другом, что в корне не является верным решением. Ребенок может успешно социализироваться только в окружении сверстников, которые одновременно являются поддерживающей и конкурирующей средой. Поэтому подростку необходимо заранее выстроить общение со сверстниками. И в этом ему необходима поддержка взрослых. Дети, которые с раннего возраста посещали детский сад, общались с родственниками, приглашали друзей в гости, ходили вместе с ровесниками в театры, кинотеатры, на квесты не знают проблем с коммуникацией, и к подростковому возрасту имеют сформированный круг надежных друзей.

Во-вторых, начиная с первого класса у ребенка должно быть много кружков и секций, чтобы было много авторитетов. Чем младше ребёнок, тем выше вероятность создать благоприятную среду, которая будет способствовать развитию потенциала личности. Родителям не стоит бояться делить свой родительский авторитет с другими значимыми взрослыми, к примеру с

учителем, или тренером. Подросток, чьи потребности в самоутверждении удовлетворены в определенной среде, не променяет ее ни на какую другую. Вероятность смены конструктивного окружения на деструктивное будет сводиться к нулю.

В-третьих, важно иметь совместную деятельность с ребенком, посещение мастер-классов, общее хобби, традиции очень сближают всех членов семьи. Родителям чрезвычайно важно не потерять своей значимости. Иначе оказывать влияние на поведение подростка не получится. Взрослым могут помочь лишь навыки эффективной коммуникации, тогда у подростка появится желание быть похожим на родителей, прислушиваться к их мнению. Если же взрослый начинает чувствовать, что ситуация выходит из-под контроля, и ребенок становится абсолютно неподвластным, необходимо задать себе вопросы «Что я делаю не так? Почему внутри семьи нет взаимопонимания и доверия?» Естественно, формировать близкие и теплые отношения с ребенком нужно с рождения, но, если вдруг общение резко ухудшилось, данную проблему всегда можно решить. Взрослому лишь необходимо сместить свой фокус с контроля на интерес к жизни подростка, проникнуться его увлечениями, принять чувства и эмоции, научиться поддерживать.

Таким образом, главным институтом социализации ребенка является семья. Именно внутри семьи происходит динамичное взаимодействие ребенка с родителями, формируется целостная структура личности, ее характер, интеллект, способность к общению и эмпатии. В настоящее время требования к психике подростка, гораздо выше, чем полвека назад. Современные подростки получают из разных источников много достоверной и недостоверной информации, проводят огромное количество времени в социальных сетях и меньше общаются вживую, имеют амбициозные планы, но не всегда знают, как их воплотить в жизнь, сталкиваются с жизненными трудностями и не умеют просить помощи у взрослых.

В связи с этим, родителям необходимо как можно раньше начать формировать вокруг ребенка достойное окружение и иметь со своим чадом

крепкую эмоциональную связь, тогда и все трудности подросткового периода будут казаться лишь очередным этапом взросления, которые с легкостью можно преодолеть совместными усилиями.

Список источников

1. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб.пособие / О.А. Карабанова. – М: Гардарики, 2005. – 320 с.
2. Макушина, О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте / О. П. Макушина // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С. 135-143.
3. Писецкая, С.Е. Эмоциональный интеллект как фактор развития социально устойчивой личности / С.Е. Писецкая, Л.Н. Тимерьянова // Человек в условиях социальных изменений: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2024 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 861-864.
4. Суворова, О.В. Эмоциональный аспект детско-родительских отношений в свете возрастных задач и проблем современных подростков / О.В. Суворова, И.В. Васина // Проблемы современного психологического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА. – 2022. – Вып. 76. – Ч. 2. – 324 с.
5. Ярославцева, И.В. Психическая депривация в детском и подростковом возрасте: учеб. пособие / И.В. Ярославцева. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014 – 190 с.

УДК: 159.9

Мухарметова Алиса Фирзановна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Am.psy@mail.ru

office@bspu.ru

Автор ответственный за переписку Мухарметова Алиса Фирзановна

Am.psy@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПТСР НА ЦЕННОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ОНКОБОЛЬНЫХ

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния посттравматического стрессового расстройства на формирование ценностного профиля онкобольных. Вопрос о влиянии ПТСР на формирование ценностного профиля онкобольных возник в результате тестирования испытуемых по опроснику М. Рокича [5]. В ходе исследования был проведен ряд тестирований. В ходе работы с онкобольными стало очевидно, что проблема кроется не в самой депрессии и ангедонии, с которыми обращались онкобольные, а суть коренится непосредственно в пережитом ранее событии, а именно пережитом онкодиагнозе.

В ходе исследования мы выявили трудности у испытуемых, с прохождением ценностного опросника. Из чего последовала необходимость диагностики и психотерапии сначала депрессии. Но как показали промежуточные тесты, решение надо было искать в стрессовом событии, пережитом ранее. Таким образом, стало необходимым в первую очередь у онкобольных, находящихся в ремиссии, диагностировать ПТСР.

В статье описана последовательность действий, которые привели к такому выводу.

Выводы исследования будут полезны при разработке программы для своевременной диагностики посттравматического стрессового расстройства у онкобольных, для эффективной психотерапии людей с онкодиагнозом.

Ключевые слова: ценности онкобольных, ПТСР при онкологии, ДПТ ПТСР, шкала безысходности Бека, шкалы HADS тревоги/депрессии, Миссисипский опросник ПТСР, ценностный опросник Рокича, диагностика посттравматического стрессового расстройства у онкобольных.

Muharmetova Alisa Firzanovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State pedagogical university them. M. Akmully, Ufa, Russia

¹Am.psy@mail.ru

²office@bspu.ru

The author responsible for the correspondence is Alisa Firzanovna

Mukharmetova Am.psy@mail.ru

THE IMPACT OF PTSD ON THE VALUE PROFILE OF CANCER PATIENTS

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of post-traumatic stress disorder on the formation of the value profile of cancer patients. The question of the influence of PTSD on the formation of the value profile of cancer patients arose as a result of testing the subjects using the questionnaire of M. Rokich [4]. A number of tests were conducted during the study. In the course of working with cancer patients, it became obvious that the problem lies not in the depression and anhedonia with which cancer patients came to us, but the essence is rooted directly in the previously experienced event, namely, the experienced oncological diagnosis.

During the study, we identified difficulties in the subjects with passing the value questionnaire. From which followed the need for diagnosis and psychotherapy first of all for depression. But as the intermediate tests showed, the solution had to be sought in the stressful event experienced earlier. Thus, it became necessary, first of all, to diagnose PTSD in cancer patients in remission.

The article describes the sequence of actions that led to this conclusion. The findings of the study will be useful in developing a program for the timely diagnosis of post-traumatic stress disorder in cancer patients, and for effective psychotherapy of people with an oncological diagnosis.

Key words: values of cancer patients, PTSD in oncology, DBT PTSD, Beck Hopelessness Inventory, HADS anxiety/depression scales, Mississippi PTSD questionnaire, Rokeach values questionnaire, diagnostics of post-traumatic stress disorder in cancer patients.

В последние годы наблюдается рост интереса к оценке психологического состояния у онкологических больных, формированию у них пограничных психических расстройств. Исследователи отмечают, что онкологический диагноз является мощным стрессогенным фактором, приводящим к срыву адаптационных механизмов, истощению психологических ресурсов психического и физического здоровья (П.И.Сидоров, А.Б. Смулевич, M.J. Goldacre, C.J. Wotton, D.Yeates, V.Seagroatt).

Наименее изученным среди психической патологии, сопутствующей злокачественным новообразованиям, является ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) - специфические психические нарушения, связанные с переживанием ситуации угрозы жизни и собственной безопасности. Его симптомы проявляются в чувстве беспомощности, растерянности, вторгающихся пугающих образов, отражающих содержание психотравмы, навязчивых переживаний о прогрессировании заболевания могут в значительной степени влиять на совладание с онкологическим заболеванием.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это непсихотическаяотсроченная реакция на травматический стресс (такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.), способный вызвать психические нарушения практически у любого человека [7].

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может развиваться после воздействия события или серии событий чрезвычайно угрожающего или ужасающего характера. Оно характеризуется наличием всех следующих признаков: 1) повторное переживание в настоящем времени травмирующего события или нескольких событий в форме ярких навязчивых воспоминаний, флэшбэков или кошмарных сновидений. Повторное переживание может быть представлено в одной или нескольких сенсорных модальностях и обычно сопровождается сильными или всецело охватывающими эмоциями, в частности, такими как страх или ужас, и выраженными физическими (телесными) ощущениями, 2) избегание мыслей и воспоминаний о событии или

событиях, или избегание деятельности ситуаций или людей, напоминающих о событиях (событиях), и 3) постоянное чувство текущей повышенной угрозы, на что, например, может указывать сверхнастороженность или повышенная реакция вздрагивания на такие раздражители, как внезапные громкие звуки. Симптомы сохраняются по крайней мере в течение нескольких недель и вызывают значительные нарушения в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной или других важных сферах функционирования [6].

Если рассмотреть работы J. Erichsen 1867 г., Н. Oppenheim 1889 г. то они выделяли симптомы расстройства внимания и памяти, тяжелые сны с переживаниями травмирующей ситуации, душевный дискомфорт [3] и проблемы со сном, беспричинный тремор, судороги, амнезия, звон в ушах во время и после войны у военнослужащих [3].

А. Кардинер в 1941 году, исследуя данную проблему, назвал изменения, вызванные стрессом во время вооруженного конфликта, хроническим военным неврозом. Он предложил первое комплексное описание симптоматики данного нарушения:

- возбудимость и раздражительность;
- фиксированность на травмирующих обстоятельствах прошлых событий;
- предрасположенность к агрессии и неспособность управлять ею;
- уход от реальности;
- острое реагирование на внезапные раздражители [3].

Данной проблемой в разное время занимались такие ученые как В. Гиляровский, А.Д. Спиранский, Р. Bourne. И к 1980 году М. Horowitz объединив все перечисленные симптомы, выделил их в один синдром и назвал «посттравматическое стрессовое расстройство», который и был включен в Американский диагностический стандарт DSM-3 [3].

За последние десятилетия стало очевидным, что ПТСР проявляется не только в результате пережитых военных событий, но и во время событий имеющих место в мирное время. К таким условиям можно отнести и пережитый онкологический диагноз и последующее его лечение.

Для определения наличия ПТСР, в 1988 году была создана, Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства (Mississippi Scale for PTSD, CMS) – клиническая тестовая методика, изначально разработанная для диагностики ПТСР у военнослужащих, побывавших в зоне боевых действий. Позже появилась гражданская версия (1995) Авторы: Т. Keane, D. Vreven et al. (1988, 1995) Адаптация: Н. В. Тарабрина и др. (1992, 2001) [8].

Целью нашего исследования является изучение влияния ПТСР на ценностный профиль онкобольных. Выборку составили онкобольные с раком молочной железы, щитовидной железы, матки, лимфомой, желудка, находящихся в стойкой ремиссии после перенесенных операций и лечения химиотерапией, лучевой терапией.

Исследование проводилось на базе благотворительного фонда «Онкологика» в период с октября 2023 года по март 2025 года.

Экспериментальную группу, сформированную в соответствии с критериями отбора, составили клиенты, находящиеся в ремиссии: 74 человека с раком молочной железы, 22 человека с раком желудка, 6 человек с лимфомой. Всего 102 человека.

Критерии отбора:

- устное информирование об исследовании;
- устное согласие на участие;
- анонимность;
- ремиссия больше 6 месяцев;
- дееспособные мужчины и женщины в возрасте 19-71 год, без психических расстройств, свободно владеющих русским языком;
- стабильное соматическое состояние;
- отсутствие в анамнезе, до постановки диагноза, эпизодов депрессии, тревожного расстройства, панических атак.

Для исследования был подобран методический инструментарий: Тест диагностики ценностных ориентаций Рокича, шкала безнадежности Бека, шкалы тревоги/депрессии HADS и Миссисипский опросник ПТСР, которые

показали высокий уровень депрессии и безнадежности. Результаты исследований представлены в таблицах ниже.

В представленных результатах проведенного нами исследования, приводится среднеарифметическое значение по шкалам безнадежности Бека, HADS тревоги/ депрессии и ПТСР.

Таблица 1

Шкала безнадежности Бека, BHS [7]

Показатели	Результат
0-3 : безнадежность отсутствует или минимальная	
4-8 : легкая	
9-14 : средней интенсивности	
15-20 : тяжелая	18*

* Балл 9 и более считается клинически значимым пороговым значением, свидетельствующим о риске суицида.

Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Шкала депрессии Бека предложена А.Т. Беком и его коллегами в 1961 году [9] и включает в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория (в последней редакции) состоит из 4 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии[8].

Средний балл всех опрошенных составил 18, что указывает на высокий уровень безнадежности людей находящихся в ремиссии более полугода. Что говорит нам о том, что человек не видит благополучного будущего и не верит в свои силы.

Таблица 2.

Шкала тревоги и депрессии HADS [2]

Показатели	Результат
0-7: норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии)	
8-10 субклинически выраженная тревога/депрессия	
11 и больше: клинически выраженная тревога/депрессия	15*

*из максимальных 21

Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (The hospital Anxiety and Depression Scale Zigmond A.S., Snaith R.P.) разработана для первичного выявления депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики

По шкале HADS, средним показателем среди опрошенных составил 15 из возможных 21, что указывает на невозможность оценивать свою жизнь в радужных перспективах и это объясняет отказ испытуемых проходить ценностный опросник М. Рокича.

В рамках работы благотворительного фонда нами было проведено Когнитивно-поведенческая терапия депрессии [1] со всеми испытуемыми, в количестве 5 индивидуальных консультаций с каждым испытуемым.

На промежуточной диагностике Шкал безнадежности Бека и HADS тревоги/депрессии, КПТ депрессии показало низкую эффективность, в результате психотерапии, Шкалы безнадежности Бека и HADS тревога / депрессия, снизились на 2 и 3 балла соответственно.

В результате чего мы провели диагностику по Миссисипской шкале ПТСР. Миссисипская шкала ПТСР – это тест, разработанный для оценки выраженности посттравматического синдрома у ветеранов боевых действий. Мы применяли версию адаптированную для гражданского применения. Авторы: T. Keane, D. Vreven et al. (1988, 1995) Адаптация: Н. В. Тарабрина и др. (1992, 2001) [8] и получили следующие результаты.

Таблица 3.

Миссисипская шкала ПТСР[8]

Показатели	Результат
От 0 до 38 баллов – низкая вероятность наличия посттравматического синдрома.	
От 39 до 75 баллов – результат свидетельствует о выраженном влиянии перенесенной психотравмы.	
От 76 до 114 баллов – высокая вероятность ПТСР	89

Как показало тестирование у всех испытуемых явно присутствовало ПТСР, в результате чего нами было принято решение провести ДПТ ПТСР

(диалектико- поведенческая терапия постравматического стрессового расстройства- далее ДПТ ПТСР) [4]

В результате проведенной диалектико-поведенческой терапии ПТСР, а именно в среднем 7 консультаций, симптомы ПТСР снизились до некритических отметок. Помимо симптомов ПТСР снизились показатели и по Шкалам безнадежности Бека и HADS тревоги/депрессии.

Наши результаты проведенной психотерапии показали эффективность, что отражается в промежуточном тестировании в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты диагностических шкал по итогам проведенной ДПТ ПТСР

Шкалы	Было	Стало
ПТСР	89	31
HADS	15	4
Безнадежности Бека	18	2

После ДПТ ПТСР и промежуточной диагностики, мы предложили испытуемым снова пройти тест Рокича, на что согласились все 102 исследуемых. По результатам тестирования по ценностному опроснику стало понятно, что у испытуемых преобладают позитивные настроения в перспективе на будущее. Данные по результатам опросника, будут приведены в наших следующих работах. Но на данный момент можно с уверенностью сказать, что ценностный опросник Рокича, явился показательным для исследуемых, в определении их смыслополагания.

Благодаря нашим исследованиям, мы можем сделать следующий вывод о том, что в результате ДПТ ПТСР испытуемые смогли определить для себя адекватные критерии ценностных терминальных ориентиров совпадающих с благоприятным будущим и выявить для себя способы их реализации.

Таким образом, мы пришли к выводу, что без точной диагностики и психотерапии основных симптомов психического состояния, невозможно сформировать жизненные ценности.

По данному вопросу исследовательская работа продолжается.

Список источников

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.; Питер, 2003. – 304 с.: ил. – (Серия Золотой фонд психотерапии).
2. Дайлидович, В.С. Исследование психометрических свойств «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (HADS), рекомендованной для врачей общесоматической практики, на выборке пациентов с нарушением двигательных функций / В.С. Дайлидович, А.В. Котельникова, А.А. Кукшина, М.А. Рассулова // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Том 12. – № 2. – С. 1-24.
3. Киркитадзе, Э.Е. История происхождения ПТСР / Э.Е. Киркитадзе, Р.Р. Халфина // Образовательный процесс. – 2018. – № 4 (6). – С. 20-25.
4. Линехан, М. Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков / М. Линехан. – 2-е изд.: Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 880 с.
5. Рокич, М. Методика «Ценностные ориентации» / М. Рокич. – Большая энциклопедия психологических тестов. – авт.-сост. А.А. Карелин. – Москва Эксмо. – 2009. – С. 26-28.
6. Международная классификация болезней, одиннадцатый пересмотр (МКБ-11), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 2019/2021 <https://icd.who.int/browse11>, *URI Базового компонента:* <http://id.who.int/icd/entity/2070699808>
7. Солдаткин, В.А. Клиническая психометрика: учебное пособие / В.А. Солдаткин и др. – М: КноРус, 2022 – 664 с.
8. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина.– СПб: Питер, 2001. – 272 с.
9. A. BECK, M.D.; C. H. WARD, M.D.; M. MENDELSON, An Inventory for Measuring Depression M.D.; et al 1961.

УДК 159.9

Назарова Анна Юрьевна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹annanazarova10@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-9651-9592>

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Автор, ответственный за переписку: Назарова Анна

Юрьевна, annanazarova10@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНЫХ КОММУНИКАЦИЙ СУПРУГОВ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

Аннотация. Статья посвящена анализу особенностей семейных коммуникаций супругов в современной семье. Рассматриваются основные виды семейных коммуникаций, раскрывается их содержание. Отражена значимость семейных коммуникаций в формировании благополучия семьи. Проведенный анализ позволил сделать вывод о том, что коммуникативное взаимодействие для семьи является ключевым компонентом ее жизнедеятельности. Семейные коммуникации меняются в зависимости от множества факторов. Выделяют множество типов семейных коммуникаций в зависимости от исследовательского интереса авторов. Негативные коммуникации могут привести к ухудшению супружеских отношений. Отношение к партнеру как к равному себе является основой культуры духовного общения между супругами.

Ключевые слова: семья, общение, супруги, коммуникативное взаимодействие, конфликт, коммуникативная проблема, межличностные отношения, сотрудничество, эмпатия, метакоммуникация, установки.

Nazarova Anna Yurevna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹*annanazarova10@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-9651-9592>*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Nazarova Anna Yurevna,

annanazarova10@yandex.ru

FEATURES OF MARITAL FAMILY COMMUNICATION IN A MODERN FAMILY

Annotation. The article is devoted to the analysis of the peculiarities of marital family communication in a modern family. The main types of family communications are considered, their content is revealed. The importance of family communications in shaping family well-being is reflected. The analysis made it possible to conclude that communicative interaction for a family is a key component of its vital activity. Family communication changes depending on many factors. There are many types of family communication, depending on the author's research interest. Negative communication can lead to a deterioration of marital relations. Treating a partner as an equal is the foundation of a culture of spiritual communication between spouses.

Keywords: family, communication, spouses, communicative interaction, conflict, communicative problem, interpersonal relations, cooperation, empathy, metacommunication, attitudes.

В современном обществе семейные взаимодействия влияют на стабильность и развитие семьи, поскольку становятся все более разнообразными и сложными. Качество семейных отношений зависит от множества факторов, таких как эмоциональная обстановка, стратегии разрешения конфликтов, уровень ответственности, сотрудничества, взаимоуважения, поддержки, соблюдение личных границ, модели поведения и распределение семейных обязанностей. Эти аспекты играют важную роль в повседневной жизни семьи и определяют ее динамические процессы [5].

Для семьи важно взаимодействие между членами, которое осуществляется в процессе общения и является ключевым элементом ее

жизнедеятельности. Коммуникация играет роль в формировании личности и удовлетворении потребности в общении, которая является фундаментальной для каждого человека. Внутрисемейные отношения представляют собой межличностные отношения, влияющие на эффективность функционирования семьи, ее рост и развитие.

Обмен информацией между членами семьи, который направлен на согласование усилий, выполнение социальных ролей в процессе совместной деятельности, а также развитие и установление здоровых взаимоотношений, определяется как семейные коммуникации. Система власти и подчинения в семье, положение детей, роли супругов, культурные изменения, социальные нормы, развитие технологий – все это факторы, влияющие на изменения в семейных коммуникациях. Опыт семейных коммуникаций является основой для формирования личности [1].

Существует широкий спектр видов семейных коммуникаций, которые могут быть выделены в зависимости от научного интереса исследователей. Один из наиболее распространенных способов классификации заключается в разделении коммуникаций на вербальные и невербальные. Важно акцентировать внимание на откровенных разговорах, способствующих обмену мыслями, эмоциями и переживаниями между членами семьи. Регулярное обсуждение повседневных событий, планов и проблем способствует укреплению взаимоотношений в семье. Необходимо быть открытым для выражения своих мыслей и чувств, учитывая точку зрения других членов семьи, а также уметь конструктивно принимать и давать обратную связь. Невербальная коммуникация проникает в мир жестов, лиц и поз, передавая огромное количество информации, превосходящее объем слов. Атмосфера доверия формируется благодаря дружелюбной и открытой невербальной коммуникации. Метакоммуникация, или общение о коммуникации, также играет важную роль. Каждая семья устанавливает свои собственные правила взаимодействия, определяя особенности коммуникации внутри семьи.

Партнеры по общению активно взаимодействуют, что способствует пониманию и эффективному регулированию процесса коммуникативного акта [4].

С.В. Ковалев предложил классификацию типов коммуникативного взаимодействия в семье, основываясь на распределении ролей и стилей общения. Предложенная им классификация включает сотрудничество, паритетные отношения, соревнование, конкуренцию и антагонизм. В контексте сотрудничества главное значение имеет гибкое распределение ролей в зависимости от этапа семейного жизненного цикла, а также наличие взаимной поддержки, высокий уровень эмпатии и готовность к совместному принятию решений во время конфликтов. В случае паритетных отношений, союз основан на взаимной выгоде и равных правах партнеров. Когда люди соревнуются, они хотят победить друг друга, даже если это может навредить их отношениям. Участники стремятся к главенству и пытаются обойти своих соперников любыми способами. В таких ситуациях важнее всего для них стать лидером. Антагонизм в семье проявляется через конфликты и несогласия, когда интересы ее членов противоречат друг другу [3].

С позиции качества семейных коммуникаций существует два типа семейных коммуникаций: позитивные и негативные. Позитивные включают в себя взаимное уважение, взаимопонимание, заботу, сотрудничество, честные разговоры, активное слушание, уважение мнений и чувств каждого члена семьи, проведение времени вместе, разрешение конфликтов, создание традиций, общее времяпрепровождение и другие аспекты. Негативные коммуникации препятствуют развитию личности, воздействуют на физическое и психическое здоровье, а также на свободу и независимое мышление человека [4].

Когда общение становится постоянной проблемой, возникает «коммуникативная проблема», отмечает Э.Г. Эйдемиллер. Некоторые факторы могут помешать супругам правильно понимать и оценивать друг друга. У одного из них могут быть заранее установленные убеждения и предвзятые мнения, которые влияют на восприятие партнера. Предварительные стереотипы

также могут направить внимание на определенные черты личности, создавая искаженное впечатление. Преждевременное вынесение заключений о личности человека без полной и достоверной информации, может привести к нежеланию слушать мнение партнера. Неизменность во взглядах на людей со временем ограничит возможность конструктивного выхода из ситуации, проблема перейдет в разряд субъективно патогенной [6].

Неудовлетворительная коммуникация между мужем и женой может возникнуть из-за стандартных установок, необоснованных предвзятых мнений, неприязненных отношений, недостатка внимания и интереса друг к другу, игнорирования фактов, ошибок в высказываниях, неправильного выбора слов, сложности передачи информации, недостаточной убедительности, нелогичности, неверного плана общения, нерациональных стратегий и тактик взаимодействия, и так далее [1].

Изучение О.А. Карабановой семьи как небольшой группы в обществе показывает, что успешность ее функционирования зависит от взаимодействия между участниками, распределения власти, управления и разрешения конфликтов, а также отношений с окружающим миром. Поэтому важно, чтобы партнеры в современной семье активно работали над улучшением межличностного общения для предотвращения конфликтов. Одной из причин распада семей считается неумение устанавливать взаимоотношения, что связано с неумением эффективно общаться: быть внимательными и слушать друг друга, давать и получать обратную связь, выражать свои чувства и желания, понимать эмоции партнера и т.д. [2].

Таким образом, для улучшения взаимодействия внутри семьи важно установить правила общения между членами семьи, определить границы семейного пространства и найти способы разрешения конфликтов между партнерами. В браке необходимо сбалансировать эмоциональную близость и личное пространство. Плохая коммуникация может привести к отдалению в семье, снижению самооценки, увеличению тревоги, недоверия детей к окружающему миру, потере чувства близости, развитию заболеваний и т.д.

Список источников

1. Ахметьянова, Л.Х. Основные нарушения коммуникации в семье и семейная коммуникативная психотерапия / Л.Х. Ахметьянова // Вестник магистратуры. – 2020. – №2-4(101). – С. 54-56.
2. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
3. Ковалев, С.В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев. – М., 1988. – 214 с.
4. Павлова, Н.В. Негативные коммуникации и кризис идентичности / Н.В. Павлова // Известия Саратовского университета. Новая серия. – Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – № 1. – С. 50-53.
5. Шавалеева, А.Р. Особенности общения и межличностных отношений супругов в современной молодой семье / А.Р. Шавалеева, В.И. Айдаров // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 6-1. – С. 143-145.
6. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи. / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб., 1999. – 1161 с.

УДК 159.9

Насибуллина Екатерина Викторовна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1, 2} Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹ katenkast88@mail.ru

² Mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Насибуллина Екатерина

Викторовна, katenkast88@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ВЫРОСШИХ В АЛКОГОЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психоэмоционального состояния взрослых, выросших в алкогольных семьях.

Анализируются различные аспекты влияния алкогольной зависимости родителей на эмоциональное здоровье и поведение детей в будущем. Исследуется воздействие дисфункциональной семейной среды на развитие привязанности, формирование самооценки, способность к регуляции эмоций и построению здоровых отношений. Особое внимание уделяется таким характерным проявлениям, как повышенная тревожность, трудности с доверием и близостью, склонность к созависимости, проблемы с контролем и выражением эмоций. Обсуждаются защитные механизмы, используемые детьми в алкогольных семьях, и их влияние на дальнейшую жизнь. Приводятся данные исследований, демонстрирующие влияние алкогольного окружения детства на риск развития зависимостей и психосоматических заболеваний у взрослых. Подчеркивается важность своевременной диагностики и психотерапевтической помощи для преодоления негативных последствий травматического опыта, полученного в детстве. Обсуждаются возможные пути психотерапевтической помощи и поддержки для этой категории населения. В заключении подчеркивается необходимость дальнейших исследований для разработки эффективных программ поддержки и профилактики психологических проблем у взрослых детей алкоголиков.

Ключевые слова: взрослые дети алкоголиков, семейная алкогольная зависимость, психоэмоциональное состояние, аддикции, дисфункциональная семья, тревожность, самооценка, эмоциональная регуляция, алкоголизм, детские травмы, межличностные отношения.

Nasibullina Ekaterina Viktorovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹_katenkast88@mail.ru

²Mgv79@mail.ru

The author responsible for the correspondence: Nasibullina Ekaterina Viktorovna, katenkast88@mail.ru

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADULTS WHO GREW UP IN ALCOHOLIC FAMILIES

Annotation. This article examines the peculiarities of the psycho-emotional state of adults who grew up in alcoholic families. The article analyzes various aspects of the influence of alcohol dependence of parents on the emotional health and behavior of children in the future. The impact of a dysfunctional family environment on the development of attachment, the formation of self-esteem, the ability to regulate emotions and build healthy relationships is investigated. Special attention is paid to such characteristic manifestations as increased anxiety, difficulties with trust and intimacy, a tendency to codependency, problems with control and expression of emotions. The protective mechanisms used by children in alcoholic families and their impact on later life are discussed. The research data demonstrating the influence of the alcoholic environment of childhood on the risk of developing addictions and psychosomatic diseases in adults are presented. The importance of timely diagnosis and psychotherapeutic assistance to overcome the negative consequences of traumatic childhood experiences is emphasized. Possible ways of psychotherapeutic help and support for this category of population are discussed. In conclusion, the need for further research is emphasized in order to develop effective programs for the support and prevention of psychological problems in adult children of alcoholics.

Keywords: adult children of alcoholics, family alcohol dependence, psychoemotional state, addictions, dysfunctional family, anxiety, self-esteem, emotional regulation, alcoholism, childhood trauma, interpersonal relationships.

По определению В.Т. Кондрашенко (2004), алкоголизм – это болезнь с прогрессирующим течением, которая возникает на основе неумеренного употребления алкоголя, проявляется в виде патологической зависимости от алкоголя и других характерных психических, соматических и неврологических расстройств и сопровождается нарушениями социальных функций [3].

При характеристике «алкоголизма» как научной категории используют два основных критерия:

1) медицинский – патологические изменения в организме, которые непосредственно связаны с хронической алкогольной интоксикацией или наступают в результате неё;

2) социальный – отражает духовный, материальный и биологический вред, который наносит алкоголизм как самому человеку, так и его окружению [3].

Актуальность изучения данной темы обусловлена не только распространенностью алкоголизма в обществе, но и долгосрочным, часто скрытым, влиянием негативного детского опыта на жизнь взрослых, выросших в алкогольных семьях. Современные исследования по теме взрослых детей алкоголиков проводятся различными специалистами в области психологии, психиатрии, социологии и медицины (Головина А.Г., Захаров А.И., Кузнецова И.Н.). Понимание специфических особенностей психоэмоционального состояния взрослых, выросших в алкогольных семьях, необходимо для разработки эффективных стратегий профилактики, диагностики и оказания психологической помощи.

В отечественной науке исследованию проблем алкогольной семьи посвящены работы В.Д. Москаленко. Автор отмечает, что все семьи, где есть больной алкоголизмом, являются дисфункциональными, т.е. порождающие неадаптивное, деструктивное поведение одного или нескольких ее членов, в которых существуют условия, препятствующие их личностному росту [10]. Несмотря на внешние различия жизни такой семьи (материальный и образовательный уровень супругов, их социальное положение, события и обстоятельства), суть происходящего одна и та же. В этих семьях постоянно присутствуют напряжение, тревога, ощущение хаоса и непредсказуемости, душевная боль. Потребности детей постоянно не удовлетворяются, поскольку родители не доступны для детей либо просто физически, либо эмоционально. Алкоголизм становится «центром» семьи, вокруг которого сосредоточены все мысли, чувства, действия и поступки остальных членов семьи [7].

Алкоголизм, как хроническое прогрессирующее заболевание, оказывает

разрушительное воздействие не только на самого зависимого человека, но и на его ближайшее окружение. Дети, растущие в семьях, пораженных алкогольной зависимостью одного или обоих родителей, становятся невольными свидетелями и участниками дисфункциональной семейной системы, что накладывает отпечаток на их психоэмоциональное развитие и формирование личности [1]. Последствия такого воспитания могут проявляться во взрослом возрасте в виде широкого спектра психологических проблем, включая тревожные и депрессивные расстройства, проблемы в межличностных отношениях, зависимое поведение и низкую самооценку [3].

Страдание, принесенное из детства, является частью жизни взрослого человека, оно имеет разные формы, однако для взрослых детей алкоголиков (ВДА) страдание имеет особую форму [4]. Так, по мнению Д.Дж. Войтиц, «ребенок алкоголика не имеет возраста. Одни и те же проблемы остаются актуальными и в 5, и в 55 лет» [2, с.17]. Есть определенные характеристики ВДА, которые проявляются в той или иной форме у каждого человека с данным синдромом:

1) пытаются угадать, что такое норма. Когда ребенок растет в дисфункциональной семье, у него просто нет возможности узнать, что такое норма. У такого ребенка не было системы координат, которая помогла бы понять, на что похожа жизнь в нормальной семье. У него также не было ориентиров, что можно говорить и чувствовать.

2) с трудом начинают новые дела и доводят их до конца. В типичной алкогольной семье постоянно присутствует множество обещаний, которые никогда не выполняются.

3) постоянное чувство вины – особенно, если решают поставить свои потребности выше потребностей окружающих. Это возникает потому, что в детстве им приходилось игнорировать свои желания ради «мира в семье».

4) безжалостно осуждают себя (как следствие заниженной самооценки, пренебрежения и отстраненности в семье, порой – истязаний, которые были в детстве). Многие фразы, сказанные родителями, отпечатываются у ребенка и

вливают на его взрослую жизнь: самооценку, страхи, желания, мироощущение.

5) испытывают трудности с построением близких отношений. Формируются три основных правила или стратегии в семьях с химической зависимостью: «Не говори, не доверяй, не чувствуй».

6) слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать. Ребенок алкоголиков в детстве был лишен возможности контролировать свою жизнь, алкоголизм родителей и его последствия обрушивались на него как стихийное бедствие. В процессе взросления, для того чтобы выжить, ему приходилось как-то бороться с таким положением дел. Он должен был брать на себя контроль своего окружения; это было очень важно и остается важным до сих пор. У ребенка алкоголика нет возможности воспользоваться чьей-то поддержкой, и он учится доверять самому себе больше, чем кому-либо другому.

7) все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости. Когда ребенок рождается, то, что его окружает, во многом определяет, как он будет чувствовать себя в дальнейшем. Самое важное влияние оказывают те, кого мы называем «значимые другие». В мире ребенка это отец и мать, поэтому его представления о том, кто он такой, начинают складываться именно из сообщений, которые он получает от родителей. Если ребенку не говорили, что он хороший, то он делает вывод – что он этого не заслуживает.

8) чувствуют себя не такими, как все (ощущение, что с ними что-то не так, раз им «досталась» такая семья). Взрослые люди с синдромом ВДА чувствуют себя отчужденными от других, не такими как все.

9) импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения [2].

Алкогольные семьи характеризуются дисфункциональностью, где один или оба родителя страдают от алкогольной зависимости. Это создает

нестабильную и непредсказуемую обстановку, в которой ребенок вынужден адаптироваться к постоянным изменениям настроения и поведения родителей. Такие условия способствуют формированию специфических личностных черт и поведенческих паттернов у детей, которые сохраняются и во взрослом состоянии.

Исследования Меринова А.В., Лукашук А.В. показывают, что дети из алкогольных семей чаще всего испытывают чувство вины, стыда и страха перед будущим. Они склонны к самообвинению и недооценке собственных возможностей. Эти чувства могут перерасти в хронические депрессивные состояния и тревожность. Дети, выросшие в семьях с алкоголизмом, часто испытывают эмоциональную нестабильность. Непредсказуемое поведение родителей, частые конфликты и насилие создают атмосферу страха и тревоги. Это может привести к развитию различных эмоциональных расстройств, таких как: тревожные расстройства, депрессивные состояния. Взрослые, пережившие детство в алкогольной семье, могут испытывать постоянное беспокойство и страх перед будущим. Они могут бояться повторения сценария своей семьи, что приводит к хроническому состоянию тревожности. Исследования показывают, что взрослые из таких семей чаще страдают от депрессивных эпизодов и имеют повышенный риск суицидальных мыслей. Кроме того, такие дети часто имеют трудности в установлении доверительных отношений с окружающими, поскольку в детстве им не хватало стабильной поддержки и понимания со стороны родителей [9].

По мнению Меринова А.В., алкогольная среда оказывает глубокое воздействие на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие ребенка. Постоянная тревога и страх перед непредсказуемым поведением родителей приводят к развитию различных защитных механизмов, таких как отрицание, рационализация и проекция. Эти механизмы помогают ребенку справляться с ситуацией, однако в долгосрочной перспективе они могут стать препятствием для полноценного развития личности [8].

В работах Луценко, А.М. и Спиваковской, А.С. отмечается, что дети из

алкогольных семей часто проявляют повышенную чувствительность к критике и неудачам. Они боятся разочаровать окружающих и стремятся соответствовать ожиданиям, даже если эти ожидания нереалистичны. Это ведет к постоянному внутреннему напряжению и чувству неудовлетворенности собой [6].

Еще одной общей чертой для «взрослых детей алкоголиков» является низкая самооценка. Это может быть связано с постоянной критикой и отсутствием поддержки. Дети в таких семьях часто подвергаются критике со стороны родителей или других членов семьи. Это формирует у них негативный образ себя. Нехватка эмоциональной поддержки и любви со стороны родителей может привести к формированию чувства неполноценности. И это логично, потому что для формирования здоровой самооценки необходимы условия, которые позволяют человеку ценить себя и осознавать свою значимость, в частности родительская теплота, четкие границы, уважительное обращение [5]. В алкогольных семьях эти условия отсутствуют или присутствуют в них не постоянно. Поведение родителя, который пьет, находится под влиянием химических веществ, поведение второго родителя определяется реакцией на алкоголика. По итогу в семье остается мало эмоциональной энергии для того, чтобы последовательно удовлетворять все потребности детей. Так дети становятся жертвами семейного заболевания.

Люди, выросшие в алкогольных семьях, часто испытывают трудности в установлении и поддержании межличностных отношений. По мнению Гудман Р.У, это может проявляться в:

- трудностях доверия. Опыт предательства и ненадежности со стороны родителей делает их настороженными и недоверчивыми по отношению к другим людям.

- избегании близости. Страх быть отвергнутым или снова испытать боль может приводить к избеганию близких отношений [4].

Эмоциональная регуляция – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями. В алкогольных семьях, где эмоции часто подавляются, игнорируются или выражаются неадекватным образом, дети не

получают достаточного опыта в развитии здоровой эмоциональной регуляции. Алекситимия, характеризующаяся трудностями в идентификации и описании собственных эмоций, часто встречается у взрослых из алкогольных семей. Это может быть связано с тем, что в детстве они не получали достаточного внимания к своим чувствам и не научились их распознавать и выражать [5].

Взрослые дети алкоголиков также могут испытывать трудности с контролем импульсивности и управлением гневом. В условиях постоянного стресса и непредсказуемости, им сложно развивать навыки самоконтроля и адекватного реагирования на негативные ситуации [8].

Результаты исследования Бастриковой Д.А. свидетельствуют о том, что большинство взрослых детей алкоголиков научились подавлять пережитые травмы, поэтому поначалу они не видят никакой связи между своими проблемами, несчастными чувствами и своими детскими переживаниями. Многие из них начинают испытывать неприятные ощущения относительно поздно, в возрасте от 25 до 35 лет, они не осознают причин своих частых кризисов и своих проблем в различных сферах жизни, а потому нуждаются в квалифицированной психологической помощи [1].

Несмотря на то, что воспитание в алкогольной семье является фактором риска для развития различных психоэмоциональных расстройств, не все дети, выросшие в алкогольное семье, сталкиваются с серьезными проблемами во взрослом возрасте. Важную роль играют индивидуальные особенности, наличие ресурсов и поддерживающих отношений, а также своевременное обращение за помощью.

Психологическая помощь может сыграть ключевую роль в улучшении психоэмоционального состояния взрослых из алкогольных семей. Как указывает Гатальская А.В., терапия может помочь:

- осознать и проработать травматический опыт;
- научиться новым стратегиям взаимодействия и коммуникации.
- повысить уровень самооценки и уверенности в себе [3].

Основной фокус внимания в практической работе с взрослыми детьми

алкоголиков сконцентрирован на осознании, что главным ценностным ориентиром, поддержкой и опорой для человека является он сам [9].

Взрослые, выросшие в алкогольных семьях, сталкиваются с рядом специфических психоэмоциональных проблем, которые могут существенно снижать качество их жизни. Понимание этих особенностей и своевременное обращение за профессиональной помощью имеют решающее значение для преодоления трудностей и достижения психологического благополучия. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку дифференцированных подходов к психотерапии ВДА и создание системы социальной поддержки.

Список источников

1. Бастрикова, Д.А. Взаимосвязь личностных особенностей и копинг-стратегий людей, выросших в алкогольных семьях / Д.А. Бастрикова // Молодой ученый. – 2024. – № 49 (548). – С. 178-184.
2. Войтиц, Дж. Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения: полный справочник ВДЛ / Дж. Дж. Войтиц. – пер. с англ. Л. Лучиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 368 с.
3. Гатальская, Г.В. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы / Г.В. Гатальская, О.А. Короткевич, Н.Г. Новак. – Минск: Амалфея, 2014. – 149 с.
4. Гудман, Р.У. Взрослые дети алкоголиков / Р.У. Гудман // Консультирование и развитие. – 1987. – № 66. – С. 162-163.
5. Кибальченко, И.А. Проблемы семьи, отягощенной алкогольной зависимостью: актуальность, диагностика, коррекция / И.А. Кибальческнко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 478 с.
6. Луценко, А.М. Представления о феномене «семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье / А.М. Луценко, А.С. Спиваковская // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2020. – № 2. – С. 83-102.

7. Маркина, Т. Синдром «Взрослые дети алкоголиков» / Т. Маркина // Муромский край: общественно-политическая и информационная газета. – 2022. – № 72 (6 июля).

8. Меринов, А.В. Взрослые дети алкоголиков: суицидологические и экспериментально-психологические характеристики / А.В. Меринов, Д.И. Шустов, А.В. Лукашук // Вестник ВГМУ. – 2015. – № 1. – С. 97-102.

9. Меринов, А.В. Особенности детей, выросших в семьях, где родитель страдал алкогольной зависимостью / А.В. Меринов, А.В. Лукашук // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014. – Выпуск № 4(7). – С. 37-44.

10. Москаленко, В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕРСЭ, 2009. – 336 с.

УДК 159.9

Нефёдова Галина Сергеевна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹Burtseva-ga@yandex.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

***Автор, ответственный за переписку: Нефёдова Галина Сергеевна,
Burtseva-ga@yandex.ru***

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ И СТИЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье указаны основные результаты эмпирического исследования. Цель исследования – изучить и описать взаимосвязь удовлетворенности браком и стилем родительского воспитания по отношению к собственным детям. Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в детско-родительских отношениях и уровнем их удовлетворенности браком. В работе был использован опросник удовлетворенности браком В.В. Столина,

Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко и методика «Стратегия семейного воспитания» С.С. Степанова. Метод математико-статистической обработки – критерий Спирмена. В исследовании приняли участие 20 супружеских пар. Стаж супружеской жизни на момент проведения диагностики составил два года и выше. Возраст супругов от 25 до 45 лет.

Ключевые слова: удовлетворенность браком, семейные взаимоотношения, воспитание, стиль воспитания, детско-родительские отношения.

Nefyodova Galina Sergeevna¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹Burtseva-ga@yandex.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

Corresponding author: Galina S. Nefyodova, Burtseva-ga@yandex.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF MARITAL SATISFACTION AND PARENTING STYLE

Abstract. The article presents the main results of the empirical study. The purpose of the study is to examine and describe the relationship between marital satisfaction and parenting style in relation to one's own children. The hypothesis of the study: there is a relationship between the behavioral strategies chosen by spouses in parent-child relationships and their level of marital satisfaction. The work used the questionnaire of marital satisfaction by V.V. Stolin, T.A. Romanova, G.P. Butenko and the methodology "Family Education Strategy" by S.S. Stepanov. The method of mathematical and statistical processing is Spearman's criterion. The study involved 20 married couples. The length of married life at the time of diagnosis was two years or more. The age of the spouses from 25 to 45 years.

Key words: marital satisfaction, family relationships, parenting, parenting style, parent-child relationships.

В современном мире социальные преобразования происходят стремительно, что актуализирует необходимость изучения подходов к воспитанию детей и повышения значимости гармонии в супружеских отношениях. Это обуславливает важность анализа фундаментальных принципов, определяющих функционирование семьи с учётом стадий жизненного цикла [3]. Научные данные подтверждают, что характер отношений между родителями существенно сказывается на их взаимодействии с детьми [1; 4]. Создание и внедрение программ, направленных на укрепление семейных уз и развитие родительских навыков, в перспективе будет способствовать гармонизации отношений в обществе в целом.

Удовлетворенность браком – это комплексное психологическое состояние, которое отражает уровень счастья партнеров в браке, их взаимоотношения, общие ценности, коммуникацию, интимность, умение поддерживать друг друга и способность решать возникающие проблемы вместе [1]. Чувство удовлетворенности в супружеских отношениях влияет на различные сферы семейной жизни. Супруг, не чувствующий удовлетворение от брака, чаще подвержен воспринимать семейные события через призму неудач. В то время как, удовлетворенный браком индивид, даже в сложных жизненных ситуациях способен находить положительные аспекты и оказывать весомую поддержку близким [2; 4].

Актуальность темы исследования определила ее цель – изучить и описать взаимосвязь удовлетворенности браком и стилем родительского воспитания по отношению к собственным детям. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в детско-родительских отношениях и уровнем их удовлетворенности браком. В исследовании приняли участие 20 супружеских пар. Стаж супружеской жизни на момент проведения диагностики составил два года и выше, возраст супругов – от 25 до 45 лет.

Для диагностики интересующих нас параметров был использован опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.А. Романовой,

Г.П. Бутенко и методика «Стратегия семейного воспитания» С.С. Степанова. Для проверки гипотезы был выбран r_s -критерий Спирмена.

Представим в таблице 1 результаты корреляционного анализа между удовлетворенностью брачными отношениями супругов и их стилем воспитания собственных детей.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между стилем воспитания детей супругами и их удовлетворенностью брачными отношениями

Шкалы методик	Удовлетворенности браком
Авторитетный стиль воспитания	0.67*
Авторитарный стиль воспитания	-0.04
Либеральный стиль воспитания	-0.53*
Индеферентный стиль воспитания	0.17

Примечание: * - наличие значимой корреляционной связи.

Обнаруженная прямая корреляционная связь между удовлетворенностью брачными отношениями супругов и использованием авторитетного (демократического) стиля воспитания ($r_s = 0,67$) указывает на умеренно сильную положительную взаимосвязь. Это означает, что чем больше супруги удовлетворены своими брачными отношениями, тем чаще они применяют авторитетный стиль воспитания детей, и наоборот. Удовлетворенность браком создаёт благоприятный эмоциональный климат в семье, что способствует более осознанному и сбалансированному подходу к воспитанию. Супруги, которые хорошо понимают друг друга, чаще согласованно используют демократический стиль (основанный на доверии, поддержке и разумных требованиях). Удовлетворённые браком родители менее склонны к авторитарности (жесткий контроль) или попустительству (равнодушие), так как им проще сохранять терпение и эмпатию в общении с ребёнком. Пары с высоким уровнем удовлетворенности браком обычно лучше умеют договариваться, что помогает им выстраивать аналогичный стиль общения с детьми (обсуждение правил, учёт мнения ребёнка). Конфликты между супругами часто приводят к непоследовательности в воспитании (например, один родитель строгий, другой – разрешает). В гармоничных семьях этот риск минимизируется.

Обнаруженная обратная корреляция между удовлетворённостью браком и либеральным (попустительским) стилем воспитания ($r_s = -0,53$) указывает на умеренную отрицательную связь: чем выше удовлетворённость супругов браком, тем реже они используют либеральный стиль, и наоборот. Либеральный стиль может быть одним из следствий дисгармонии в семье: родители, неудовлетворённые браком, могут уделять меньше внимания воспитанию из-за конфликтов, эмоциональной усталости или ухода в себя. Это приводит к попустительству: отсутствию чётких правил, вседозволенности и низкому уровню контроля. Например, супруги, поглощённые своими проблемами, могут «закрывать глаза» на поведение ребёнка, чтобы избежать дополнительного стресса. Удовлетворённость браком часто связана с общими психологическими ресурсами (терпение, энергия, вовлечённость, готовность к обсуждению и др.). При их нехватке родители могут переходить к пассивному стилю (либеральному), так как им сложно последовательно заниматься воспитанием. Некоторые родители сознательно могут выбирать либеральный стиль («лишь бы ребёнок не замечал и не страдал из-за наших ссор»), но это приводит к дисфункциональной семейной динамике, поскольку дети, лишённые границ, ощущают тревогу и неуверенность, что может усугублять проблемы в семье.

Полученные результаты говорят о том, что гармоничные семьи выбирают осознанное воспитание. Удовлетворённость браком создаёт стабильную, эмоционально благополучную среду, в которой родители способны устанавливать чёткие, но гибкие правила (авторитетный стиль), проявляют теплоту и поддержку, не переходя во вседозволенность. Такие супруги чаще действуют согласованно, что повышает эффективность воспитания. В свою очередь дисгармония в браке ведёт к пассивному воспитанию. Неудовлетворённость отношениями приводит к эмоциональному истощению, вследствие чего родители «опускают руки», применяя либеральный стиль (минимум контроля, максимум свободы для ребёнка), избеганию конфликтов (чтобы не усугублять напряжение, родители избегают устанавливать

границы). Это формирует порочный круг: ребёнок, лишённый руководства, может демонстрировать проблемное поведение, что ещё сильнее ухудшает климат в семье.

Таким образом, авторитетный стиль укрепляет брак, либеральный – в известной степени ослабляет. Демократическое воспитание требует сотрудничества супругов, что улучшает их коммуникацию и взаимопонимание. Здесь на первый план выходят адекватность в оценке себя и супруга, что обеспечивает ощущение себя счастливым в браке и способствует сохранению устойчивых взаимоотношений в семье (Долганов Д.Н., 2019). Либеральный стиль, напротив, часто связан с делегированием воспитания «на самотёк», что увеличивает чувство беспомощности и недовольство друг другом. Однако важно отметить, что корреляционный анализ указывает только на наличие линейных взаимосвязей, а не определяет, что первично, что вторично.

Исследования подтверждают, что уровень удовлетворенности браком у родителей напрямую влияет на их воспитательные подходы. Качество супружеских отношений формирует родительские установки и ценности, что в итоге отражается на характере взаимодействия с детьми. Дети из семей с гармоничными отношениями между родителями обычно обладают более устойчивой психикой, лучше адаптируются в социуме и в будущем чаще создают благополучные семьи, перенимая позитивные модели воспитания. Напротив, те, кто рос в условиях частых конфликтов, нередко испытывают сложности в построении собственных отношений и могут воспроизводить деструктивные паттерны поведения, что затрудняет их социальную адаптацию.

Список источников

1. Иванова, Л.М. Родительские стратегии в контексте удовлетворенности браком: кросс-культурный аспект / Л.М. Иванова, О.А. Сидоренко // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – № 4. – С. 112-125.
2. Козлов, Н.И. Супружеские отношения и их влияние на детско-родительское взаимодействие / Н.И. Козлов, А.П. Белова // Семейная психология и семейная терапия. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 78-90.
3. Кудашев, А.Р. Семейный хронотоп и жизненный цикл семьи: выделение основных социально-психологических измерений / А.Р. Кудашев // Социальные и психологические проблемы современной семьи: Мат-лы VII Междунар. науч. конф. – Владимир: Изд-во ВлГУ. – 2016. – С. 224-228.
4. Петрова, Г.А. Влияние удовлетворенности браком на родительские стили воспитания / Г.А. Петрова, Е.В. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 3. – С. 45-56.

УДК-159.99

Нигматуллина Аэлиа Ришатовна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Бакирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹aelita.nigmatullina.49@bk.ru

²halikovalr@mail.ru

Автор, ответственный за переписку:

Нигматуллина Аэлиа Ришатовна, aelita.nigmatullina.49@bk.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу взаимосвязи тревожности и самооценки у подростков. В статье рассмотрены позиции различных исследователей относительно факторов, влияющих на формирование тревожности и самооценки в подростковом возрасте, таких как семейные отношения, социальные сети и восприятие себя в сравнении с

другими. В основе анализа лежит понимание подросткового периода как сложного этапа развития, характеризующегося интенсивными физическими и психоэмоциональными изменениями, которые напрямую влияют на самооценку и, как следствие, на уровень тревожности. Исследование подчеркивает взаимосвязь между восприятием своего тела, особенностей самокритики, влияния социума и формированием самооценки подростка. Авторы анализируют, как недостаточное принятие себя и собственного тела способствует повышению тревожности и развитию проблем эмоциональной сферы, вплоть до суицидальных рисков. Отмечается важная роль семейных отношений, стиля воспитания и родительского принятия в формировании адекватной самооценки и снижении уровня тревожности. Работа также рассматривает роль социальных сетей в развитии подростковой тревожности, подчеркивая важность баланса между активным и пассивным использованием онлайн-платформ. Ключевыми элементами исследования являются анализ влияния самооценки на тревожность, рассмотрение различных проявлений подростковой тревожности (страх-гнев, страх-страдание), а также выявление взаимосвязи между функцией семьи, привязанностью к сверстникам, самооценкой и уровнем тревожности. Работа акцентирует внимание на важности безоценочного принятия со стороны родителей и на возможных негативных последствиях сравнения подростков с другими. На основе анализа представленных данных, предлагаются практические рекомендации по улучшению взаимодействия между родителями и подростками, и по эффективному снижению уровня подростковой тревожности. Исследование прослеживает взаимосвязь между низкой самооценкой, повышенной тревожностью и проблемами в обучении, предлагая способ преодоления негативных циклов через изменение родительских установок и индивидуальную работу с подростками. В заключение, работа подчеркивает роль высокой самооценки как защитного фактора от развития тревожности и положительного влияния здоровых семейных отношений.

Ключевые слова: тревожность, самооценка, подростковый возраст, психоэмоциональные изменения, самокритика, общественные отношения, становление личности, восприятие себя, эмоциональная сфера, суицидальные риски, эмоциональное переживание.

Nigmatullina Aelita Rishatonvna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla. Ufa, Russia

¹aelita.nigmatullina.49@bk.ru

²halikovalr@mail.ru

Corresponding author: Aelita R. Nigmatullina, aelita.nigmatullina.49@bk.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS: THEORETICAL ANALYSIS

Abstract. This article is devoted to the theoretical analysis of the relationship between anxiety and self-esteem in adolescents. The article examines the positions of various researchers regarding the factors influencing the formation of anxiety and self-esteem in adolescence, such as family relationships, social networks and self-perception in comparison with others. The analysis is based on an understanding of adolescence as a complex stage of development characterized by intense physical and psycho-emotional changes that directly affect self-esteem and, as a result, anxiety levels. The study highlights the relationship between the perception of one's body, the characteristics of self-criticism, the influence of society and the formation of a teenager's self-esteem. The authors analyze how insufficient acceptance of oneself and one's own body contributes to increased anxiety and the development of emotional problems, including suicidal risks. The important role of family relationships, parenting style and parental acceptance in the formation of adequate self-esteem and reducing anxiety is noted. The work also examines the role of social media in the development of adolescent anxiety, emphasizing the importance of a balance between active and passive use of online platforms. The key elements of the study are the analysis of the influence of self-esteem on anxiety,

consideration of various manifestations of adolescent anxiety (fear-anger, fear-suffering), as well as identification of the relationship between family function, peer attachment, self-esteem and anxiety levels. The work focuses on the importance of non-judgmental acceptance on the part of parents and on the possible negative consequences of comparing adolescents with others. Based on the analysis of the presented data, practical recommendations are proposed to improve the interaction between parents and adolescents, and to effectively reduce the level of adolescent anxiety. The study traces the relationship between low self-esteem, increased anxiety, and learning difficulties, suggesting a way to overcome negative cycles through changing parental attitudes and individual work with adolescents. In conclusion, the work highlights the role of high self-esteem as a protective factor against the development of anxiety and the positive impact of healthy family relationships.

Key words: anxiety, self-esteem, adolescence, psychoemotional changes, self-criticism, social relations, personality formation, self-perception, emotional sphere, suicidal risks, emotional experience.

Подростковый период, согласно мнению специалистов в области подростковой психологии, характеризуется мощными физическими и психоэмоциональными изменениями. С изменениями своего тела, внешности сталкивается каждый подросток. Особенности строения своего тела самокритикуются, воспринимаются как недостатки, сталкивается с критикой со стороны других, учитывая тот факт, что становление личности подростка неразрывно связано с общественными отношениями, проявляемые разнообразием форм, содержаний, ценностей. В связи с этой связью подросток проявляет себя как личность, сравнивая себя с другими людьми, что значительно влияет на восприятие себя, своей ценности, положительных и отрицательных качеств.

Исследователи отмечают, что неприятие себя, недовольство своим телом влияет на повышение уровня тревожности и развитию тех или иных проблем в области эмоциональной сферы. Сложность оценки эмоционального

состояния подростков проявляется в их сокрытии своих эмоций, переживаний, не выражая себя, что может приводить вплоть до суицидальных рисков. К тому же, из-за незнания родителей и близких взрослых о стадиях развития подростков, часто проблемы подростков не воспринимаются взрослыми как что-то серьезное, думая, что подросток способен самостоятельно справиться со своими проблемами.

В современной психологии под тревожностью понимается эмоциональное переживание надвигающейся катастрофы, проявляющееся сильным беспокойством, суетливостью, вегетативными нервными расстройствами (например, повышенная потливость, усиление сердцебиения, стеснение в груди).

Тревожность препятствует развитию успешных и здоровых стратегий справления с жизненными трудностями, поскольку тревожные люди часто полагаются на избегающие стратегии (например, подавление), в то же время проявляя трудности в успешном использовании переоценки в негативных ситуациях. Когда тревожным людям было дано четкое указание использовать подавление, физические симптомы тревоги, такие как частота сердечных сокращений, и психологические симптомы, значительно усиливаются.

Подростковая тревожность является результатом подросткового кризиса (ощущение неполноценности, депрессивные состояния и сексуальные отклонения), который проявляется по-разному и оказывает дезорганизирующее влияние на их личность, затрагивая все аспекты их жизни. Эти кризисы могут привести к разным формам неправильного поведения и нарушений личности, включая тревожность, которая в свою очередь влечет снижение самооценки [10].

Тревожные люди эффективно используют переоценку, требующую значительно больше когнитивных усилий, чем люди с низкой тревожностью. Более того, люди с тревожностью часто имеют низкую самооценку, что влияет на их восприятие угрозы, а затем на когнитивную переоценку

Подростковая тревожность может проявляться в двух вариантах: страхе-гневе и страхе-страдании. Сложности подросткового возраста связаны с повышенной возбудимостью, ипохондрическими реакциями, эмоциональной реактивностью, острыми реакциями на обиду и повышенной критичностью по отношению к старшим. Если эти особенности не учитываются, то у подростков могут возникнуть устойчивые отклонения в нравственном развитии и поведении.

Важно отметить, что в современном мире большое значение стали иметь социальные сети, особенно для подростков. Молодые люди часто сталкиваются с усилением симптомов тревоги и депрессивного настроения, что усугубляет пассивное использование социальных сетей, проявляемое наблюдением за жизнью других людей, сравнивая с их жизнью свою менее интересную, а активное использование социальных сетей было связано с уменьшением симптомов тревоги и депрессивного настроения за счет обмена информацией со сверстниками и возможностью поделиться с ними своими переживаниями [1].

Самооценка – это субъективная оценка человеком своей ценности, принятия самого себя. Положительная самооценка имеет прямое влияние на улучшение школьной успеваемости и снижение поведенческих и эмоциональных проблем.

На самооценку влияют 3 важных фактора [8]:

1. Склонность к переживанию положительных и отрицательных эмоциональных состояний
2. Специфические представления о себе
3. Способ, которым они конструируют свое представление о себе

С точки зрения позитивной психологии, на формирование самооценки оказывает значительное влияние семейная ситуация и ранний детский опыт ребенка, отношение родителей к нему. Родительское внимание, принятие и сопереживание своим детям помогают им правильно понять себя, свои положительные качества и собственную ценность, создать гармоничную семейную обстановку, напрямую влияя на детскую самооценку, снижая

негативные эмоции (в том числе депрессию). Авторитарный стиль воспитания значительно влияет на развитие сниженной самооценки, в то время демократический стиль воспитания с принятием, эмпатией и фокусировке на настоящем способствует развитию адекватного уровня самооценки [7].

Подростки, достигнувшие определенного уровня психического развития, начинают проявлять возросшие потребности в самостоятельности, самоуважении и признании своих прав и потенциальных возможностей со стороны взрослых. Однако взрослые, несмотря на признание того, что подросток уже не совсем ребенок, продолжают требовать от него большего, иногда отказывая в праве на самостоятельность и самоутверждение. В результате возникает множество конфликтных ситуаций, обид и актов протеста [5].

Как отмечают исследователи, что неадекватно высокая самооценка тоже является следствием неправильного воспитания (ребенка могут захваливать, преувеличивать его достижения). Но высокая оценка ребенка имеет место быть только в самой семье, а при столкновении с трудностями и мнениями окружающих людей, не связанных с семьей, могут больно ударить по самооценке ребенка/подростка, повышая социальную тревожность. Не имея достаточных знаний, умений, навыков в таком случае ребенок столкнется с трудностями занятия желаемого положения в среде сверстников. Поэтому противоречия между высокими притязаниями и реальными возможностями могут привести к развитию социальной тревожности.

Ряд авторов подчеркивают, что люди с низкой самооценкой уделяют слишком много внимания негативной оценке со стороны других людей и более чувствительны к отвержению со стороны окружающих, что приводит к повышению уровня тревожности в социальных ситуациях и в целом к неправильному пониманию ситуации [9]. В свою очередь люди с более высокой самооценкой способны понять и объяснить негативную оценку себя со стороны других людей, а также менее склонны к тревожности.

Авторы психосоматических исследований делают выводы о том, что функция семьи двумерно и крайне значимо связана с симптомами тревожности. К тому же, самооценка опосредует связь между функцией семьи и тревожностью, привязанностью к сверстникам. Более того, связь между функцией семьи и тревожностью была полностью опосредована привязанностью к сверстникам и самооценкой [6].

Для нас представляют интерес исследования подтверждающие, что безоценочное принятие родителей в обучении своих детей значительно отрицательно коррелировала с уровнем тревожности их детей. Когда родители принимают своих детей без оценки и негативной реакции, дети имеют больше возможностей выражать свои чувства и, таким образом, уменьшают негативные эмоции. При этом, когда родители сравнивают своих детей с сиблингами или с их сверстниками, возрастает вероятность развития низкой самооценки у этих детей. Поэтому нахождение в настоящем моменте может негативно предсказывать уровень социальной тревожности подростка, а самооценка играет посредническую роль между пребыванием в настоящем моменте и уровнем социальной тревожности [3].

В связи с повышением тревожности и связанной с ней самооценки, подростки сталкиваются с трудностями в обучении, неуверенности в себе, что ведет к снижению своего авторитета в своих же глазах и поиск авторитета извне, боясь проявлять себя и действовать «по шаблону». Неуспехи в школьных дисциплинах, конечно, не устраивает родителей, повышая внимание к этим проблемам, в свою очередь создавая замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности подростка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию родителей, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у подростка особенности. Как разорвать этот круг? Изменив родительские установки по отношению к своим детям-подросткам, проводить индивидуальную работу с самими подростками, направленную на снижение их тревожности, повышение уровня самооценки и самосознания. При негативных

проявлениях в поведении подростка психолог должен изучить его взаимоотношения с ближайшими родственниками в контексте самооценки, поскольку взаимоотношения с ними являются отражением ведущей деятельности, а самооценка главным личностным конструктом в данном возрасте.

Теоретический анализ проблемы показал, что независимо от пола и возраста, самооценка тесно связана с тревожностью. Высокая самооценка способна стать защитным фактором от развития тревоги. В частности, тревожность по чертам характера неизменно связана с низкой самооценкой. Влияние самооценки на последующую тревогу сильнее, чем влияние тревоги на самооценку. В частности, исследователи подчеркивают, что в подростковом возрасте более высокая самооценка может выступать в качестве защитного фактора от стресса, в то время как подростки с низкой самооценкой, вероятно, не защищены от стресса и тревоги в будущем [2]. К тому же дети с низкой самооценкой, вызванной «непохожестью» на других, отличающейся внешностью, воспитывающиеся в неблагополучных семьях рискуют стать жертвами буллинга [11].

В свою очередь высокая тревожность и сниженный уровень самооценки влияет на сложности с засыпанием. Бессонница в значительной степени предсказывала отвращение к себе, и эта связь объяснялась более высокими показателями тревоги и депрессии среди людей с бессонницей [4].

Таким образом, в работе были рассмотрены особенности подросткового возраста и взаимосвязь тревожности и самооценки в этом возрасте. Высокая самооценка способна стать защитным барьером от развития тревоги, в свою очередь низкая самооценка способна повысить уровень тревожности подростка. Родительское отношение также способно повлиять на особенности самооценки и тревожности их детей.

Список источников

1. Бор, У. Растут ли проблемы психического здоровья детей и подростков в 21 веке? Систематический обзор / У. Бор, А. Дж. Дин, Дж.

Наджман и др. // Австралийский и Новозеландский журнал психиатрии. – 2014. – № 48. – С. 606-616.

2. Велотти, П.. Медицинское обеспечение. Проявления стыда: влияние на самооценку, регуляцию эмоций, агрессию и благополучие / П. Велотти, С. Гарофало, Ф. Боттацци, В. Каретти // Журнал психологии. – 2017. – № 151(2), – С. 171-184.

3. Гертцен, Н. Связь между осознанным воспитанием и проблемами интернализации у подростков: непредвзятое отношение к родительству как к ключевому элементу / Н. Гертцен, Р.Д.Дж. Шолте, Р.Е. Энгельс и др. // Исследование J Child Fam. – 2015. – № 24. – С. 17-28.

4. Кэмпбелл-Силлс, Л. Функционирование нейронных систем, поддерживающих регуляцию эмоций у лиц, склонных к тревожности / Л. Кэмпбелл-Силлс, А.Н. Симмонс, К.Л. Ловеро, А.А. Рочлин, П.М. Паулюс, М.Б. Штейн // NeuroImage. – 2011. – № 54 (1). – С. 689-696.

5. Кляйн, Д. Поведенческая терапия, поддерживающая психотерапия, имипрамин и фобии / Д. Кляйн, М.Г. Вернер, С. Цитрин // АрхиГенПсихиатрия. – 1978. – № 35. – С. 307-316.

6. Леблан, М. Психологические и связанные со здоровьем факторы качества жизни, связанные с бессонницей в общей выборке / М. Леблан, С. Болье-Бонно, К. Меретт, Дж. Савар, Х. Иверс, К.М. Морен // Психосоматика. – 2007. – № 63(2). – С. 157-166.

7. Лу-Цзя, ГЭ.. Идеи и реализация обучения младших школьников психическому здоровью с точки зрения позитивной психологии / ГЭ Лу-Цзя, ЛИ Фэй // Северо-Восточный педагогический университет. – 2016. – № 3. – С. 244-248.

8. Ран, Г. Чжан К., Хуан Х. Система поведенческого торможения и самооценка как посредники между застенчивостью и социальной тревожностью / Г. Ран, К. Чжан, Х. Хуан // Психиатрия. – 2018. – № 270(5). – С. 68-73.

9. Рэндал, К. Осознанность и самоуважение: систематический обзор / К. Рэндал, Д. Пратт, С. Буччи // Осознанность. – 2015. – № 6:13. – С. 66-78.

10. Ченг, Г. Самооценка и страх негативной оценки как посредники между социально-экономическим статусом семьи и социальной тревожностью у молодых китайцев / Г. Ченг, Д. Чжан, Ф. Дин // Международная конференция по психиатрии. – 2015. – № 61:5. – С. 69-76.

11. Халикова, Л.Р. Проблема буллинга в образовательных организациях глазами детей и педагогов / Л.Р. Халикова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – Том 16. – № 3. – С. 74–82.

УДК-159.9

Нигматуллина Рината Фаритовна¹, Шабаета Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Ang_rinata@mail.ru

²tameanka@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Нигматуллина Рината

Фаритовна, Ang_rinata@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ДЕФОРМАЦИЯ КАК ВАРИАНТ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПСИХОЛОГА

Аннотация. Статья посвящена проблеме профессионального выгорания и деформации специалистов помогающих профессий. Рассмотрены понятия профессиональное выгорание и деформация. Дано определение выгорания с позиции автора. Перечислены основные симптомы профессионального выгорания. Рассмотрены особенности деформации личности. Обозначено проявление и возможные причины деперсонализации. Указаны возможные стратегий, для предотвращения или работы с профессиональным выгоранием. Отмечена важность снижения состояния выгорания и деформации.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, стресс, эмпатия, беспомощность, безысходность, высокая нагрузка,

деперсонализация, снижение эффективности, деформация личности.

Nigmatullina Rinata Faritovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Aknulla, Ufa, Russia

¹Ang_rinata@mail.ru

²tameanka@mail.ru

Corresponding author: Rinata F. Nigmatullina, Ang_rinata@mail.ru

PROFESSIONAL BURNOUT AND DEFORMATION AS A VARIANT OF THE VIOLATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PSYCHOLOGIST

Annotation. The article is devoted to the problem of psychological health of helping professionals. The concepts of professional burnout and deformation are considered. The definition of burnout is given from the position of the author. The main symptoms of professional burnout are listed. The features of personality deformation are considered. The manifestation and possible causes of depersonalization are indicated. Possible strategies for preventing or dealing with professional burnout are indicated. The importance of reducing the state of burnout and deformation is noted.

Keywords: professional burnout, emotional exhaustion, stress, empathy, helplessness, hopelessness, high workload, depersonalization, decreased in efficiency, personality deformation.

Психология как наука и профессия требует от специалистов не только глубоких знаний и навыков, но и высокой эмоциональной устойчивости. Психологи, работающие с клиентами, часто сталкиваются с тяжелыми жизненными ситуациями, эмоциональными травмами и другими проблемами, которые требуют от них значительных психических и эмоциональных затрат. В результате этой постоянной эмоциональной нагрузки у психологов может развиваться профессиональное выгорание – состояние, характеризующееся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личной

эффективности. Это явление становится все более актуальным в современном мире, где требования к специалистам постоянно растут, а условия работы порой не способствуют поддержанию их психологического здоровья.

Профессиональное выгорание у психологов можно рассматривать как многогранный процесс, в котором переплетаются различные факторы, включая рабочую среду, личные качества специалиста и особенности взаимодействия с клиентами. Психологи, как правило, находятся в состоянии постоянного эмоционального контакта с клиентами, что может приводить к накоплению стресса и, в конечном итоге, к выгоранию. Это состояние не только негативно сказывается на здоровье самих специалистов, но и может оказывать влияние на качество предоставляемых ими услуг, что в свою очередь затрагивает и клиентов. Таким образом, профессиональное выгорание становится не только личной проблемой психолога, но и социальной, затрагивая интересы и благополучие общества в целом.

Выгорание – это многоаспектный и сложный психический феномен. Этим, возможно, объясняется отсутствие единой позиции среди учёных относительно структуры данного явления.

Понятие профессионального выгорания охватывает широкий спектр эмоциональных, когнитивных и физических состояний, которые возникают в результате длительного стресса и эмоционального истощения, связанного с работой. В контексте профессии психолога, выгорание можно рассматривать как следствие интенсивного взаимодействия с людьми, которые переживают кризисы, травмы и другие сложные эмоциональные состояния. Это состояние, которое характеризуется не только усталостью и снижением работоспособности, но и глубокими изменениями в восприятии своей профессии, клиентской базы и, что самое важное, себя как специалиста.

Причины профессионального выгорания у психологов можно разделить на несколько категорий, включая как индивидуальные, так и организационные факторы. Индивидуальные факторы могут включать личные характеристики психолога, такие как уровень эмпатии, склонность к перфекционизму, а также

собственные эмоциональные проблемы или неразрешенные травмы. Психологи, обладающие высокой степенью эмпатии, могут быть особенно подвержены выгоранию, поскольку их способность сопереживать клиентам может привести к эмоциональному истощению. Перфекционизм также может стать ловушкой, когда стремление к идеалу мешает психологу принимать реалии работы и приводит к постоянному самоосуждению за недостаточно эффективную помощь клиентам [2].

Организационные факторы играют не менее важную роль в возникновении профессионального выгорания. Рабочая среда, в которой психологи осуществляют свою деятельность, может оказывать значительное влияние на их эмоциональное состояние. Например, недостаток поддержки со стороны коллег и руководства, высокая нагрузка, отсутствие четких границ между работой и личной жизнью, а также недостаточная оплата труда могут способствовать развитию чувства беспомощности и безысходности. Психологи, работающие в условиях, где их усилия не признаются, могут испытывать глубокое разочарование и потерю мотивации [4].

Другим важным аспектом является отсутствие профессионального роста и развития. Психологи, которые не имеют возможности повышать свою квалификацию, участвовать в супервизии или получать обратную связь о своей работе, могут чувствовать себя застрявшими в рутине, что также может способствовать выгоранию. Важно отметить, что профессиональное выгорание не происходит мгновенно; это процесс, который развивается постепенно, и его симптомы могут быть неочевидными на ранних стадиях. Психологи могут долгое время игнорировать свои эмоциональные и физические признаки усталости, списывая их на обычные трудности в работе, что только усугубляет ситуацию [3].

Профессиональное выгорание может проявляться в различных формах, включая эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личной эффективности. Эмоциональное истощение — это состояние, при котором психолог чувствует себя опустошенным, лишенным энергии и способности к

сопереживанию. Деперсонализация может проявляться в виде циничного отношения к клиентам, когда психолог начинает воспринимать их не как уникальные личности, а как набор проблем или случаев. Снижение личной эффективности связано с чувством некомпетентности и неуверенности в своих профессиональных способностях, что может привести к снижению качества предоставляемых услуг и, как следствие, к негативным последствиям для клиентов.

Симптомы профессионального выгорания могут проявляться на различных уровнях: эмоциональном, когнитивном и физическом. На эмоциональном уровне наблюдаются такие проявления, как раздражительность, депрессия, чувство беспомощности и безразличия. Когнитивные симптомы могут включать ухудшение концентрации, затруднения в принятии решений и снижение профессиональной компетенции. Физические симптомы выгорания могут проявляться в виде хронической усталости, головных болей и других соматических расстройств. Эти проявления могут существенно снижать качество жизни психологов и их способность эффективно помогать клиентам.

Важным аспектом, который необходимо учитывать при изучении профессионального выгорания, является его связь с деформацией личности. Деформация личности может проявляться в изменении восприятия себя и окружающих, снижении эмпатии и изменении ценностных ориентиров. Для психологов, работающих с клиентами, это может стать серьезной проблемой, так как их профессиональная деятельность требует высокой степени эмпатии и понимания. Деформация личности может быть следствием длительного стресса, вызванного работой с эмоционально тяжелыми случаями, и может привести к тому, что психологи начинают терять способность адекватно воспринимать свои эмоции и эмоции других людей. Это, в свою очередь, может усугубить симптомы профессионального выгорания и создать порочный круг, из которого трудно выбраться без внешней помощи.

В исследовании А.К. Марковой профессиональная деформация рассматривается в качестве одной из причин, не дающей людям

профессионально развиваться [5]. Для многих людей реализация в профессии нередко является единственным способом самореализации. Если же человек сталкивается с неудачами на профессиональном пути, то возникает деформация личности.

В трудах С.П. Безносова достаточно обстоятельно рассмотрены объективные предпосылки профессиональной деформации. Учёный выделил эти предпосылки, систематизировал их и дифференцировал на две группы: общего и частного характера. Факторы общего характера – это те, которые свойственны всем видам профессиональной деятельности. Примеры таких факторов: ограниченность ресурсов личности и объективное разделение труда. Факторами частного характера являются те, что отражают особенности конкретного вида профессиональной деятельности. К ним относятся: профессиональные способности индивида, способы и средства профессиональной деятельности, объект и предмет труда, присущие конкретной профессии [1].

Деформация личности психологов может возникнуть в результате длительной профессиональной деятельности. Она характеризуется изменениями в восприятии себя, других людей и мира в целом, что может привести к формированию искаженных установок и стереотипов. Факторы, способствующие деформации личности, могут быть связаны как с особенностями профессиональной деятельности, так и с личными качествами психолога. Например, высокая степень эмпатии и желание помочь другим могут привести к тому, что психологи начинают игнорировать собственные потребности и границы, что в свою очередь может способствовать развитию деформации личности.

Последствия деформации личности могут быть весьма серьезными. Психологи, сталкивающиеся с этой проблемой, могут испытывать трудности в межличностных отношениях, что может привести к социальной изоляции и снижению качества жизни. Кроме того, деформация личности может негативно сказаться на профессиональной деятельности, снижая эффективность работы и

увеличивая риск профессионального выгорания. Психологи могут начать воспринимать своих клиентов не как индивидуумов с уникальными проблемами, а как объекты, что может привести к потере эмпатии и снижению качества предоставляемых услуг.

Важно помнить, что профессиональное выгорание не является личной неудачей психолога; это сложное явление, в котором переплетаются индивидуальные и социальные факторы. Психологи, которые сталкиваются с выгоранием, могут испытывать чувство вины и стыда, полагая, что они не справляются с обязанностями или недостаточно заботятся о своих клиентах. Это может привести к замкнутому кругу, когда психологи, испытывающие выгорание, начинают избегать работы, что только усугубляет их состояние и приводит к еще большему чувству безысходности.

Существует множество стратегий, которые могут помочь психологам предотвратить или справиться с профессиональным выгоранием. К ним относятся регулярные перерывы в работе, участие в супервизии, профессиональное развитие и обучение, а также создание поддерживающей сети профессиональных контактов. Важно также осознавать свои эмоциональные границы и устанавливать четкие границы между работой и личной жизнью, чтобы избежать чрезмерного вовлечения в проблемы клиентов. Психологи должны уделять внимание своему собственному психическому здоровью, практикуя методы самопомощи, такие как медитация, физическая активность и хобби, которые помогают им восстанавливать эмоциональный баланс.

В заключение, хочется отметить, что в условиях постоянного роста потребностей в психологической помощи и увеличения числа специалистов в этой области важно обеспечить психологам необходимые ресурсы для сохранения их психического здоровья и профессиональной эффективности. Это требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные, так и системные меры, направленные на поддержку психологов в их работе и защиту их здоровья. Важно помнить, что забота о себе не является эгоизмом, а

необходимым условием для эффективной помощи другим. Психологи, заботящиеся о своем здоровье, могут более эффективно справляться с профессиональными вызовами и оказывать качественную помощь своим клиентам, что в конечном итоге приводит к улучшению общего состояния психологического здоровья как самих специалистов, так и их клиентов.

Важно, чтобы в профессиональном сообществе психологов развивалась культура заботы о собственном психическом здоровье и взаимопомощи, что позволит снизить уровень выгорания и деформации, а также повысить качество предоставляемых услуг. В конечном итоге, это будет способствовать не только профессиональному развитию психологов, но и улучшению качества жизни их клиентов.

Список источников

1. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности/ С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 270 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): дисс. ... д-ра. психол. наук: 19.00.03 / Водопьянова Наталия Евгеньевна. – Санкт-Петербург, 2014. – 459 с.
3. Гарданова, Ж.Р. Профессиональное выгорание как явление личностной деформации специалиста: анализ психологических исследований / Ж.Р. Гарданова, Ю.И. Кектеева // Среднее профессиональное образование. – 2021. – №. 11. – С. 47-50.
4. Гончарова, Н.А. Психологические факторы обеспечения профессионального здоровья / Н.А. Гончарова // Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде: Коллективная монография. – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ». – 2019. – С. 62-79.
5. Мальцева, Т.В. Психологическое здоровье как основа профессионального долголетия / Т.В. Мальцева // В сборнике: Морально-психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел:

современные подходы и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург. – 2023. – С. 32-35.

УДК 159.9

Низаева Гузель Ахнафовна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмуллы, Уфа, Россия

¹89174444618@mail.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

*Автор, ответственный за переписку: Низаева Гузель Ахнафовна,
89174444618@mail.ru*

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОРЕКЦИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена применению арт-терапии в качестве одного из наиболее результативных подходов к коррекции невротических расстройств у детей дошкольного возраста. Методика, сочетающая элементы психотерапии и творческих практик, направлена на помощь детям в выражении глубинных эмоций и внутренних переживаний через разнообразные формы искусства. Создавая пространство для безопасного самовыражения, она способствует улучшению психического состояния детей и формированию их эмоциональной устойчивости. Важным моментом является акцент на самой практике, а не на конечном результате, что подчеркивает терапевтическую ценность. Основные преимущества арт-терапии: развитие саморегуляции, снижение уровня тревожности, повышение самооценки и улучшение социальных навыков. В работе приведены примеры использования конкретных техник арт-терапии в коррекции эмоционально-поведенческих нарушений у дошкольников. Каждый метод имеет свои особенности. Такой подход помогает детям не только выражать свои чувства, но и осознавать их. Терапия данным методом является эффективным инструментом для развития психоэмоционального здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: арт-терапия, коррекция, эмоции, психическое состояния, самооценка, дети дошкольного возраста, невротические расстройства, коммуникативные навыки, саморегуляция, психологическое развитие детей.

Nizaeva Guzel Ahnafonova¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹89174444618@mail.ru

²Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

Corresponding author: Guzel A. Nizaeva, 89174444618@mail.ru

ART THERAPY AS A METHOD OF CORRECTING NEUROTIC DISORDERS IN PRESCHOOLERS

Abstract. The article is devoted to the use of art therapy as one of the most effective approaches to the correction of neurotic disorders in preschool children. The technique, combining elements of psychotherapy and creative practices, is aimed at helping children express deep emotions and inner experiences through various forms of art. By creating a space for safe self-expression, it helps to improve the mental state of children and the formation of their emotional stability. The important point is to focus on the practice itself rather than the end result, which highlights the therapeutic value. The main advantages of art therapy are the development of self-regulation, reducing anxiety, increasing self-esteem and improving social skills. The paper provides examples of the use of specific art therapy techniques in the correction of emotional and behavioral disorders in preschoolers. Each method has its own characteristics. This approach helps children not only to express their feelings, but also to be aware of them. Therapy with this method is an effective tool for the development of the psychoemotional health of the younger generation.

Keywords: art therapy, correction, emotions, mental states, self-esteem, preschool children, neurotic disorders, communication skills, self-regulation, psychological development of children.

Арт-терапия как метод коррекции невротических расстройств у дошкольников является одним из наиболее действенных подходов, который сочетает в себе элементы психотерапии и творческой деятельности. Основная цель арт-терапии - помочь детям выражать свои эмоции и внутренние переживания через различные формы искусства. Этот метод позволяет детям, которые часто испытывают трудности в вербализации своих чувств, находить альтернативные способы их выражения, что способствует снижению эмоционального напряжения и улучшению психического состояния [7].

Арт-терапия помогает дошкольникам безопасно и ненавязчиво исследовать и выражать свои эмоции [5]. Процесс творческой деятельности, будь то рисование, лепка или работа с песком, позволяет детям символически проигрывать свои страхи и тревоги, что способствует их осознанию и переработке. Важно отметить, что акцент делается не на художественном результате, а на процессе создания, который является терапевтическим и целительным.

Одним из наиболее распространенных методов является рисование, которое предоставляет детям возможность использовать различные цвета и формы для выражения своих чувств. Работа с глиной и пластилином также является эффективным методом, так как физическое воздействие на материал помогает детям снять эмоциональное напряжение. Песочная терапия позволяет детям создавать сцены и фигуры, символически проигрывая свои внутренние конфликты и страхи [3].

Этапы арт-терапии включают инициацию, когда терапевт знакомит ребенка с материалами и методами, творческий процесс, в ходе которого дети создают произведения искусства, и обсуждение, где дети рефлексиируют над своими работами и получают поддержку от терапевта. Такой подход помогает детям не только выражать свои чувства, но и осознавать их, что является важным шагом в коррекции невротических расстройств.

Таблица 1 представляет собой обзор ключевых психологических выгод, которые дети могут получить от участия в арт-терапии.

Таблица 1

Преимущества арт-терапии

Преимущество	Описание
1	2
Безопасное выражение эмоций	Дети могут выразить свои чувства через искусство, не прибегая к вербализации, что особенно важно для тех, кто испытывает трудности в выражении своих эмоций словами.
Развитие саморегуляции	Процесс творческой деятельности помогает детям развивать навыки самоконтроля и эмоциональной устойчивости.
Повышение самооценки	Создание произведений искусства способствует ощущению достижения и гордости, что повышает уверенность в себе и самооценку.
Улучшение социальных навыков	Групповая арт-терапия развивает коммуникативные навыки, сотрудничество и эмпатию.

Первое преимущество – «Безопасное выражение эмоций» – подчеркивает, что через процесс творчества дети могут безопасно выразить свои эмоции, особенно если у них есть трудности с вербализацией своих чувств. Это особенно важно для маленьких детей, которые могут испытывать сложности в общении своих эмоций словами [1].

Второе преимущество – «Развитие саморегуляции» – указывает на то, что участие в арт-терапии помогает детям развивать навыки контроля за своим поведением и эмоциями. Процесс создания искусства требует концентрации и управления вниманием, что способствует улучшению способности к саморегуляции [6].

Третье преимущество – «Повышение самооценки» – подчеркивает, что создание произведений искусства позволяет детям чувствовать себя успешными и гордиться своими достижениями. Это способствует укреплению уверенности в себе и повышению самооценки.

Четвертое преимущество – «Улучшение социальных навыков» – указывает на то, что групповая арт-терапия способствует развитию коммуникативных навыков, сотрудничества и эмпатии. Дети в процессе совместного творчества учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует улучшению социальной адаптации.

Таким образом, анализ таблицы показывает, что арт-терапия представляет

собой мощный инструмент для поддержки психологического развития детей, обогащая их эмоциональный, когнитивный и социальный опыт.

Таблица 2

Методы арт-терапии

Метод 1	Описание 2	Примеры использования 3
Рисование	Использование различных материалов для создания картин, что позволяет детям выражать свои эмоции и переживания.	Выбор цветов для различных эмоций, рисование текущих чувств.
Лепка и работа с глиной	Физическое воздействие на материал помогает детям снять эмоциональное напряжение и выразить свои внутренние переживания.	Создание фигурок и объектов из глины или пластилина.
Песочная терапия	Создание сцен и фигур в песочнице позволяет детям символически проигрывать свои страхи и конфликты.	Использование миниатюрных фигурок для создания сюжетов в песочнице.

В практике арт-терапии с дошкольниками часто используется рисование эмоций. Терапевт предлагает ребенку выбрать цвета, которые, по его мнению, соответствуют различным эмоциям, таким как радость, грусть, страх и гнев. Ребенок рисует, используя выбранные цвета для выражения своих текущих чувств. После завершения рисунка терапевт обсуждает с ребенком, почему были выбраны те или иные цвета и что они означают. Это помогает ребенку осознать и вербализировать свои эмоции, что является важным шагом в их проработке и снижении уровня тревожности [2].

Другим эффективным методом является песочная терапия, где ребенок создает сцену в песочнице, используя миниатюрные фигурки и другие предметы. Терапевт наблюдает за процессом и помогает ребенку интерпретировать созданные сцены, задавая вопросы о выборе фигурок и сюжета. Это позволяет ребенку осознать свои внутренние переживания и проработать их в безопасной и поддерживающей среде [5].

Арт-терапия, таким образом, предоставляет уникальные возможности для коррекции невротических расстройств у дошкольников, предлагая им безопасные и творческие способы выражения и обработки своих эмоций. Этот метод способствует улучшению психического состояния детей, развитию их

эмоциональной устойчивости и социализации, что делает его важным инструментом в работе с детьми, страдающими от невротических расстройств.

Список источников

1. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Москва: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с
2. Вайнрайх, Г. Психоаналитическая педагогика / Г. Вайнрайх, Ю. Лоренцер. – Москва: Академический проект, 2000. – 336 с.
3. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и социальных работников / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 160 с.
4. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как средство социально-психологической реабилитации / Л.Д. Лебедева. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 320 с.
5. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 400 с.
6. Назарова, Н.М. Специальная педагогика / Н.М. Назарова. – Москва: Академия, 2000. – 400 с.
7. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – Москва: Академия, 2007. – 384 с.

УДК 392.5

Новикова Галина Петровна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия,

¹galinaf99@mail.ru

²mqv79@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Новикова Галина Петровна,
galinaf99@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ, УСТАНОВОК И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ХОДЕ КОНФЛИКТОВ СУПРУГОВ С РАЗНОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей общения между супругами, установок в семейной паре и супружеского копинга в разновозрастных браках, проведен анализ проблемы разновозрастных браков. Разновозрастной брак характеризуется тем, что между супругами существует значительная разница в возрасте, достигающая 10 лет и более, когда супруги принадлежат практически к разным поколениям. Целью исследования стало изучение особенностей супружеских отношений в разновозрастных браках. Предмет исследования выступили особенности супружеских отношений в разновозрастных браках. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что имеются различия в особенностях супружеских отношений в браках, где муж старше жены и в браках, где жена старше мужа. Установлены значимые различия в особенностях общения между супругами по показателям: доверительности общения, взаимопонимания между супругами, сходства во взглядах супругов, психотерапевтичности общения, взаимопонимания между супругами. В значимости установок и особенностях супружеского копинга у женщин, мужа которых старше и у женщин, мужа которых младше доказаны различия по показателям: альтернатива между чувством долга и удовольствием и отношение к деньгам, эгоистичный стиль и избегание. Выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась.

Ключевые слова: брак, семья, разновозрастный брак, брачный возраст, установки, супружеский копинг, асимметричный брак по возрасту, супружеские отношения, доверительность общения, взаимопонимание, конфликтный стиль, самообвинение, эгоистический стиль.

Novikova Galina Petrovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia,

¹galinaf99@mail.ru

²mqv79@mail.ru

Corresponding author: Galina P. Novikova, galinaf99@mail.ru

STUDY OF THE FEATURES OF COMMUNICATION, ATTITUDE AND INTERACTION DURING CONFLICTS OF SPOUSES WITH VARIOUS AGE DIFFERENCES

Annotation. The article presents the results of a study of the peculiarities of communication between spouses, attitudes in a married couple and marital coping in marriages of different ages, and analyzes the problem of marriages of different ages. A marriage of different ages is characterized by the fact that there is a significant age difference between the spouses, reaching 10 years or more, when the spouses belong to almost different generations. The purpose of the study was to study the features of marital relations in marriages of different ages. The subject of the study was the peculiarities of marital relations in marriages of different ages. The hypothesis of the study was the assumption that there are differences in the characteristics of marital relations in marriages where the husband is older than the wife and in marriages where the wife is older than the husband. Significant differences in the characteristics of communication between spouses have been established in terms of: trust in communication, mutual understanding between spouses, similarities in the views of spouses, psychotherapeutic communication, mutual understanding between spouses. The importance of attitudes and features of marital coping in women whose husbands are older and in women whose husbands are younger have proven differences in

indicators: the alternative between a sense of duty and pleasure and attitude to money, selfish style and avoidance. The hypothesis put forward at the beginning of the study was confirmed.

Keywords: marriage, family, marriage of different ages, marital age, attitudes, marital coping, asymmetric marriage by age, marital relations, trusting communication, mutual understanding, conflict style, self-blame, egoistic style.

Исследование ассиметричных по возрасту браков и восприятие этого явления обществом представляет важный аспект в контексте современных демографических процессов в России. Наблюдается увеличение числа разновозрастных браков, что происходит на фоне различия в продолжительности жизни мужчин и женщин и создает существенные демографические дисбалансы в обществе [3].

Исследователи В.И. Добренков и А.И. Кравченко отмечают, что разновозрастные браки характеризуются большой разницей в возрасте, когда супруги принадлежат к разным поколениям. Существует две основные категории разновозрастных браков: в одной ситуации возраст мужчины значительно превышает возраст женщины, в другой – наоборот [4].

В сфере научных исследований часто обсуждается понятие «асимметричного брака по возрасту», рядом с которым упоминается также понятие «разновозрастного брака». Асимметричный по возрасту брак определяется как форма брачного союза, где основным отличительным признаком является разница в возрасте супругов и принадлежность их к различным возрастным категориям. Согласно Н.О.Быковой, при превышении общественных стандартов и установленных норм по возрастному различию в браке, а также социальных, этических и юридических ограничений в установлении брачного союза, становится актуальным определение брака как асимметричного по возрастному критерию [2].

В различных странах наблюдается резкий рост числа браков с большой разницей в возрасте партнеров, причем это явление становится все более

заметным на фоне устойчивого тренда сохранения количества таких союзов по всему миру. Вопрос о влиянии возрастной разницы на характер внутрисемейных отношений, снижающих или, напротив, увеличивающих вероятность достижения консонансных позиций партнеров становится все более актуальным. Разновозрастные браки не новое явление, однако, сегодня их значимость возрастает, особенно в контексте увеличения количества союзов с разницей в возрасте более 10 лет [3].

В современном обществе женщины занимают все более значимое положение, что приводит к изменениям в семейных отношениях. Специалисты отмечают, что теперь мужчины уже не так сильно доминируют в семье, и это отражается на динамике взаимоотношений внутри семьи. Это приводит к разнообразию форм брака, включая браки с несколько старшими женщинами. Возрастная асимметрия супругов становится важным показателем эволюции гендерных ролей в обществе [1].

Цель эмпирического исследования заключалась в изучении особенностей супружеских отношений в разновозрастных браках. В исследовании приняли участие 60 женщин (30 женщин у которых муж старше минимум на 10 лет, и 30 женщин, которые старше мужа минимум на 10 лет).

Для исследования характера общения между супругами мы применяли опросник «Особенности общения между супругами» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). По результатам диагностики у женщин, мужья которых старше отмечают в своих семьях высокий уровень доверительности общения оценивая себя, взаимопонимания между супругами оценивая мужа, сходство во взглядах и психотерапевтичность общения. Женщины, мужья которых младше отмечают в своих семьях высокий уровень доверительности общения оценивая мужа, взаимопонимания между супругами оценивая себя, они считают, что мужья рассказывают им о своих неудачах и промахах, мужья откровенны с ними, в то же время они считают, что всегда чувствуют, когда мужья обижены или раздражены чем-то, они понимают своих мужей. Легкость общения и общие символы семьи в двух группах женщин

имеет высокие значения и средние значения.

Взгляды женщин на наиболее значимые установки в семейном взаимодействии были изучены с помощью опросника «Измерение установок в семейной паре» (Ю.Е. Алешина). По результатам диагностики как у женщин, мужа которых старше, так и у женщин, мужа которых младше отмечаются высокие показатели в установках отношение к людям, отношение к детям, отношение к любви романтического типа, отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи. Средние значения в двух группах женщин зафиксированы в установках отношение к автономности или зависимости супругов, отношение к разводу. Ниже среднего уровень значимости в установках «запретности секса» и значимости сексуальной сферы у женщин, мужа которых старше и у женщин, мужа которых младших. Установки альтернатива между чувством долга и удовольствием и отношение к деньгам более высокие значения имеют в группе женщин, мужа которых младше.

Далее особенности супружеского копинга были изучены с помощью методики «Супружеский копинг» (М. Боуман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.Л. Калугиной). По результатам диагностики конфликтный стиль и самообвинение менее всего представлены у женщин нашей выборки. Копинг, ориентированный на позитивность в стрессовых ситуациях, имеет преимущественно высокие показатели у женщин, мужа которых младше. Стратегию эгоистического стиля и ориентация на избегание семейных проблем применяют преимущественно женщины, мужа которых старше.

Для выявления различий в особенностях супружеских отношений у женщин, мужа которых старше и у женщин, мужа которых младше использовали критерий U-Манна-Уитни. В семьях, где женщины младше своих супругов в меньшей степени возникают разногласия, взгляды по какому-нибудь важному вопросу у супругов совпадают; у них одинаковое отношение к жизни; они чаще рассказывают о своих неудачах и промахах, своим мужьям; тем, на которые им трудно и неприятно говорить с мужем значительно меньше, чем у супругов второй группы. Жены, мужа которых

старше уверены, что мужья могут без слов понять, какое у них настроение и в целом хорошо понимают их, им становится легче от общения с мужьями. Женщины, которые старше своих супругов, считают, что они лучше понимают своих супругов и чувствуют их настроение, когда они обижены или раздражены чем-то, в то же время они отмечают, что супруги делятся с ними своими переживаниями и ничего не скрывают от них.

Значимые различия были установлены по показателям альтернатива между чувством долга и удовольствием и отношение к деньгам. Женщины, мужья которых младше более ориентированы на долг, чем на удовольствие, они считают, что главное получать удовольствие от своих действий и они более бережливо относятся к деньгам по сравнению с женщинами, мужья которых старше.

По результатам статистического анализа, были установлены значимые различия в особенностях супружеского копинга, женщины, которые младше своих супругов чаще при возникновении трудностей в семейных отношениях переключаются на работу, хобби, времяпрепровождению с друзьями, а также для них в большей степени характерно обесценивание семейных трудностей и отрицание наличия проблемы, чем для женщин, которые старше своих мужей.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза, о том, что имеются различия в особенностях супружеских отношений в браках, где муж старше жены и в браках, где жена старше мужа, доказана.

В научной психологической литературе недостаточно исследований, посвященных проблеме разновозрастных браков. Единичные эмпирические работы имеют место быть, однако информация о содержательных характеристиках асимметричных по возрасту брачных союзов остается крайне ограниченной и не всегда достоверной, что требует дальнейшее более глубокое исследование данной проблемы.

Список источников

1. Алимова, Б.М. Функции семьи: традиции и современное состояние / Б.М. Алимова, М.К. Мусаева // История, археология и этнография Кавказа. – 2016. – С.140-149.
2. Быкова, Н.О. Особенности социального отношения к моделям асимметричного по возрасту брака в современном российском обществе / Н.О. Быкова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10412>.
3. Винокурова, А.В. Трансформация института семьи: функциональный подход / А.В. Винокурова // Труды Дальневосточного государственного технического университета. – 2006. – № 142. – С. 28-37.
4. Добренъков, В.И. Фундаментальная социология: научное издание. В 15-ти т. / В.И. Добренъков, А.И. Кравченко. – М.: Инфра – М, 2006, –1092 с.

УДК 159.9

Новохатский Богдан Николаевич¹, Шабаетва Антонина Владимировна²

¹*Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, ул. Летчиков, д.2*

²*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия*

179374830740@bk.ru

2tameanka@mail.ru, https://orcid.org/0000-0002-8851-6831

Автор, ответственный за переписку: Новохатский Богдан

Николаевич, 79374830740@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния цифровых технологий на образовательный процесс и воспитание детей в современном мире. Рассматриваются позитивные аспекты, такие как расширение доступа к знаниям, развитие цифровой грамотности и возможность индивидуализированного обучения. Также рассматриваются негативные последствия, включая снижение концентрации внимания, ухудшение межличностных отношений и социальную активность. В статье затрагиваются вопросы зависимости детей от цифровых технологий и ее влияние на психическое здоровье. Особое внимание уделено роли родителей и педагогов в создании сбалансированного подхода к использованию цифровых устройств, включая необходимость воспитания критического мышления у детей. Рассматриваются лучшие практики интеграции цифровых технологий в образовательный процесс и рекомендации по их безопасному использованию. В заключение статья подчеркивает важность совместного участия семьи и школы в формировании у детей ответственного отношения к цифровым ресурсам. Это позволит максимально эффективно использовать их потенциал в обучении и воспитании.

Ключевые слова: цифровые технологии, обучение детей, воспитание детей, когнитивное развитие, социальные навыки, концентрация внимания, кибербуллинг, цифровая грамотность, роль родителей, роль педагогов, онлайн-образование, интерактивные приложения, баланс цифрового и реального мира, психическое здоровье детей, зависимость от гаджетов.

Novokhatsky Bogdan Nikolaevich¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

¹Ufimsky Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Letchikov str., 2

²Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹79374830740@bk.ru

²*tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

The author responsible for the correspondence:

Bogdan Nikolaevich Novokhatsky, 79374830740@bk.ru

THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGY ON LEARNING AND THE EDUCATION OF MODERN CHILDREN

Annotation. the article is devoted to the analysis of the impact of digital technologies on the educational process and upbringing of children in the modern world. Positive aspects such as increased access to knowledge, the development of digital literacy and the possibility of individualized learning are considered. Negative consequences are also considered, including decreased concentration, deterioration of interpersonal relationships and social activity. The article discusses the issues of children's dependence on digital technologies and its impact on mental health. Special attention is paid to the role of parents and educators in creating a balanced approach to the use of digital devices, including the need to foster critical thinking in children. The best practices of integrating digital technologies into the educational process and recommendations for their safe use are considered. In conclusion, the article highlights the importance of the joint participation of family and school in shaping children's responsible attitude to digital resources. This will make the most effective use of their potential in education and upbringing.

Keywords: digital technologies, children's education, parenting, cognitive development, social skills, concentration of attention, cyberbullying, digital literacy, the role of parents, the role of teachers, online education, interactive applications, the balance of the digital and real world, children's mental health, dependence on gadgets.

Современные дети растут в эпоху цифровой революции, где технологии проникают во все сферы жизни. Смартфоны, планшеты, компьютеры и интернет стали неотъемлемой частью их повседневности. Цифровые инструменты открывают новые горизонты для обучения, но одновременно создают серьёзные вызовы, связанные с психическим и социальным развитием подрастающего поколения. Цель данной статьи – изучить влияние цифровых

технологий на обучение и воспитание детей, а также предложить практические рекомендации для родителей и педагогов.

Цифровые технологии кардинально изменили подход к обучению. Онлайн-платформы, такие как Яндекс. Учебник, Skyeng и Foxford, предоставляют доступ к качественным образовательным ресурсам, позволяя детям учиться в удобном для них темпе. Интерактивные приложения и игры делают процесс обучения более увлекательным, что особенно важно для младших школьников. Например, приложение Quizlet помогает детям запоминать новую информацию через игровые механики, что повышает их мотивацию [1].

Цифровые технологии также способствуют развитию навыков, необходимых в современном мире. К ним относятся критическое мышление, креативность, коммуникация и умение работать в команде. Например, участие в онлайн-проектах и виртуальных лабораториях развивает у детей способность решать сложные задачи и взаимодействовать с другими людьми.

Однако чрезмерное увлечение цифровыми устройствами может иметь негативные последствия. Одной из ключевых проблем является снижение концентрации внимания. Постоянное переключение между задачами, уведомлениями и приложениями приводит к фрагментации внимания, что затрудняет глубокое усвоение материала [2].

Ещё одной серьёзной проблемой является снижение социальной активности. Дети, проводящие много времени в виртуальной среде, могут испытывать трудности в установлении реальных социальных связей. Это может привести к чувству одиночества и социальной изоляции.

Кроме того, существует риск кибербуллинга и зависимости от гаджетов. Исследования показывают, что чрезмерное использование цифровых устройств может вызывать нарушения сна, повышенную тревожность и депрессию у детей.

Для минимизации негативного влияния цифровых технологий важно активное участие родителей и педагогов. Родители могут установить

временные ограничения на использование гаджетов, а также контролировать контент, который потребляют их дети. Важно поощрять детей к активному отдыху, чтению книг и общению со сверстниками.

Педагоги, в свою очередь, могут использовать цифровые технологии как инструмент для повышения мотивации и вовлечённости учащихся. Однако важно сохранять баланс между цифровыми и традиционными методами обучения. Например, использование интерактивных досок и онлайн-тестов может дополнять, но не заменять живое общение и групповые обсуждения [3].

Рекомендации для родителей и педагогов:

1. Установите чёткие правила использования цифровых устройств. Например, ограничьте время, проводимое за гаджетами, до 1–2 часов в день.
2. Поощряйте детей к активному использованию цифровых технологий для обучения, а не только для развлечения.
3. Организуйте совместные семейные мероприятия, такие как прогулки, настольные игры или чтение книг, чтобы снизить зависимость от гаджетов.
4. Используйте цифровые технологии как дополнение к традиционным методам обучения, а не как их замену.
5. Обучайте детей основам цифровой грамотности, включая безопасное поведение в интернете и критическое отношение к информации.

В заключении следует подчеркнуть, что воздействие цифровых технологий на образовательный процесс и воспитание детей имеет как положительные, так и отрицательные стороны, что делает его актуальной темой для изучения. Цифровые технологии предоставляют мощные инструменты для обогащения учебного опыта и доступа к информации, необходимой для формирования навыков, востребованных в современном мире. Тем не менее, важно осознавать, что наряду с этими возможностями существуют и серьезные риски, такие как ухудшение внимания, потенциальное развитие зависимости и проблемы в межличностном взаимодействии.

Для достижения максимальной эффективности от применения цифровых технологий в обучении необходимо вырабатывать сбалансированный подход,

где совместная работа родителей, педагогов и самих детей условия для успешного образовательного процесса. Акцент на воспитание критического мышления и осознанного использования цифровых ресурсов у школьников становится особенно актуальным.

Рекомендуется разработка образовательных программ, ориентированных не только на технические аспекты, но и на развитие социально-эмоциональных навыков. Таким образом, для того чтобы цифровые технологии служили качественным инструментом в обучении и воспитании, следует сформулировать чёткие стратегии и предложения, что поможет минимизировать негативные последствия и максимально раскрыть их позитивные аспекты. Только всесторонний подход обеспечит гармоничное развитие детей, подготовив их к успешному существованию в мире высоких технологий.

Список источников

1. Громова, О.А. Цифровая грамотность как ключевой навык XXI века / О.А. Громова. – М.: Образование и наука, 2022. – 210 с.
2. Иванов, А.В. Цифровое поколение: вызовы и возможности / А.В. Иванов. – М.: Просвещение, 2022. – 320 с.
3. Кузнецова, Е.В. Социальные сети и их влияние на психическое здоровье подростков / Е.В. Кузнецова. – СПб.: Психологический журнал, 2023. – 150 с.
4. Петрова, С.Н. Влияние цифровых технологий на когнитивное развитие детей / С.Н. Петрова. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2021. – 256 с.
5. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по использованию цифровых устройств детьми. – Женева: ВОЗ, 2021. – 48 с.
6. Рекомендации ЮНЕСКО по использованию цифровых технологий в образовании. – Париж: ЮНЕСКО, 2022. – 64 с.
7. Сидоров, В.А. Психологические аспекты использования цифровых технологий в образовании / В.А. Сидоров. – М.: Академия, 2023. – 180 с.
8. Федеральный закон от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей

от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

УДК-159.9

Нугуманова Алиса Каусаровна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹alisa3216@bk.ru

²mgv79@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Нугуманова Алиса Каусаровна,
alisa3216@bk.ru*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И
РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС У ЖЕНЩИН С РЕАКТИВНЫМ
НЕВРОЗОМ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ**

Аннотация. Работа посвящена исследованию взаимосвязи психологического статуса и реакции на стресс у женщин с реактивным неврозом в послеродовом периоде. В данной статье раскрывается понятие психологического статуса личности. Авторами проанализированы данные, полученные в результате эмпирического исследования женщин в послеродовом периоде. Исследованы особенности психологического статуса женщин в послеродовом периоде, особенности переживания стресса, выполнена оценка депрессивных расстройств в послеродовом периоде. Изучены механизмы их реагирования на стрессовые ситуации. Выдвинута гипотеза о наличии взаимосвязи психологического статуса и реагирования на стресс у женщин в послеродовом периоде. На основе полученных результатов выявлена связь психологического статуса и реагирования на стресс у женщин с реактивным неврозом в послеродовом периоде. Результаты исследования могут быть использованы для разработки эффективных методов психологической поддержки и профилактики невротических состояний у женщин в послеродовом периоде.

Ключевые слова: женщины, послеродовый период, психологический

статус, стресс, послеродовая депрессия, тревожность, реагирование.

Nugumanova Alisa Kausarovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹alisa3216@bk.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Alisa K. Nugumanova, alisa3216@bk.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL STATUS AND STRESS RESPONSE IN WOMEN WITH REACTIVE NEUROSIS IN THE POSTPARTUM PERIOD

Annotation. The work is devoted to the study of the relationship between psychological status and stress response in women with reactive neurosis in the postpartum period. This article reveals the concept of the psychological status of a person. The authors analyzed the data obtained as a result of an empirical study of women in the postpartum period. The peculiarities of the psychological status of women in the postpartum period, the peculiarities of experiencing stress, and the assessment of depressive disorders in the postpartum period were investigated. The mechanisms of their response to stressful situations have been studied. A hypothesis has been put forward about the relationship between psychological status and stress response in women in the postpartum period. Based on the results obtained, the relationship between psychological status and stress response in women with reactive neurosis in the postpartum period was revealed. The results of the study can be used to develop effective methods of psychological support and prevention of neurotic conditions in women in the postpartum period.

Keywords: women, postpartum period, psychological status, stress, postpartum depression, anxiety, reaction.

Исследования в области изучения психологии материнства позволяют

сделать вывод о том, что состояние беременности является качественно новым и наиболее важным этапом в жизни женщины и этот период включает в себя множество резких изменений. Это характеризует его как стрессовое событие жизни, происходят изменения, как физиологического, так и психологического характера, трансформируется внутренний мир женщины, изменяется социальная роль и самочувствие женщины в целом. Эти и другие факторы впоследствии определяют психологическое состояние женщины до и после родов [6].

Послеродовое состояние – одно из сложных, многогранных и чрезвычайно чувствительных состояний женщины. Послеродовый период общепризнанно считается временем повышенного риска развития симптомов сложного эмоционального состояния, что обусловлено совокупностью биологических изменений и изменений социальных ролей в жизни женщины [7].

Развитие реактивного невроза в послеродовый период – серьёзная проблема современной медицины, которая способна вызвать тяжелые нарушения психосоматического состояния. В этой связи важным является выявление особенностей психологического статуса женщин в послеродовый период, который представляет собой сложное системное целое, составляющее единство с жизненной средой и отражающее как ее состояние, так и внутреннее состояние человека, т.е. состояние системы «человек – среда», а также исследование реагирования на стресс женщин с реактивным неврозом в постнатальный период. Психологический статус – это комплексная система психологических особенностей, состояний и процессов, характеризующих личность [3]. Психологический статус – это обобщенная интегральная характеристика уровня психической активности человека в данный период в ее соотношении с конкретными факторами жизненной среды.

Нами проведено исследование 60 женщин в послеродовом периоде в возрасте от 20 до 45 лет.

Исследование психологического статуса, особенности переживания

стресса, оценка депрессивных расстройств в послеродовом периоде проведено при помощи методик «Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности» (В.В.Бойко), «Опросник, определяющий склонность к развитию стресса» (по Т. А. Немчину и Тейлору), «Эдинбургская шкала послеродовой депрессии (ПРД)» (J.L. Cox, J.M. Holden, R. Sagovsky), «Шкала определения уровня депрессии» В. Цунга, адаптирована Т.Н. Балашовой, «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров), Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса, адаптирован Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк.

Результаты методики «Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности» (В.В. Бойко) указывают на преобладание среднего уровня склонности к немотивированной тревожности у 66,7 % женщин в послеродовом периоде, лишь 13,3% женщин не склонны к тревожности, у 20% женщин необоснованная тревожность проявляется очень ярко.

Результаты по методике «Опросник, определяющий склонность к развитию стресса» (по Т.А. Немчину и Дж. Тейлору) показали, что 13,3% женщин пребывает в состоянии стресса, резервы организма у них близки к истощению, высока вероятность развития третьей стадии стресса. 63,3% женщин демонстрируют умеренную предрасположенность к стрессу. Это состояние характеризуется периодическими переживаниями напряжения, тревоги или беспокойства, однако они не достигают уровня выраженного дистресса. Женщины с таким результатом способны справляться с повседневными стрессовыми ситуациями, хотя иногда испытывают трудности в их преодолении. Для 23,3% женщин характерен низкий уровень тревоги и высокая стрессоустойчивость.

Результаты по методике «Эдинбургская шкала послеродовой депрессии (ПРД)» (J.L. Cox, J.M. Holden, R. Sagovsky) показали о наличии высокого риска послеродовой депрессии у 16,7% женщин, женщины с такими результатами часто испытывают значительное снижение настроения, утрату интереса к жизни, чувство вины, бессонницу, потерю аппетита и другие симптомы,

характерные для депрессии. Повышенный риск послеродовой депрессии отмечается у 21,7% женщин. Данные женщины могут испытывать повышенную утомляемость, раздражительность, тревогу или сниженный интерес к привычным делам. С низким уровнем риска развития послеродовой депрессии выявлено 61,6% женщин, их эмоциональное состояние соответствует обычному уровню стресса, связанному с уходом за новорождённым и адаптацией к новой роли матери.

Результаты по методике «Шкала определения уровня депрессии» В. Цунга, адаптированной Т.Н. Балашовой показали наличие депрессии у 18,3% женщин, у данных женщин наблюдаются значительные изменения в настроении, повышенная утомляемость, трудности с концентрацией внимания и сном, потеря интереса к ребенку, семье. Симптомы проявляются ярко и существенно влияют на повседневную жизнь. Средний уровень депрессии выявлен у 21,7% женщин, которые испытывают легкую усталость, пониженное настроение или незначительную потерю интереса к обычным занятиям. У 55% женщин отсутствует депрессия. Женщины чувствуют себя нормально, без признаков значительной эмоциональной подавленности.

Результаты по методике «Диагностика состояния стресса» (А.О.Прохоров) показали, что 16,7% женщин испытывают сильное напряжение, тревогу и могут испытывать трудности с концентрацией внимания и выполнением задач. У 21,7% женщин наблюдается некоторое повышение уровня стресса. Данные женщины могут испытывать легкое напряжение и беспокойство, но в целом сохраняют контроль над ситуацией и способны эффективно решать возникающие проблемы.

Для 38,4% женщин характерен низкий уровень стресса и напряженности. Они чувствуют себя относительно спокойно и уверенно. Уровень стресса у них минимально, и они справляются с повседневными задачами без значительных усилий.

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса использовали для оценки того, чтобы определить, каким образом человек справляется с различными

жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями. Методика оценивает восемь основных стратегий копинга (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование, положительная переоценка).

Нами выявлены группы женщин со стратегиями активного и пассивного копинга.

63,3% женщин прибегают к стратегии активного копинга. Они склонны активно искать пути решения проблем, стремятся изменить ситуацию путем действий, обращаясь за поддержкой к окружающим и разрабатывая планы действий, активно противостоя проблеме. Это свидетельствует об их способности эффективно справляться с трудностями и находить поддержку среди близких, стремлении увидеть положительные стороны в сложившейся ситуации.

36,7% женщин прибегают к стратегии пассивного копинга. Данные женщины часто отказываются признавать существование той или иной проблемы, избегают прямого столкновения с проблемой, предпочитая отвлечение или отрицание её существования, возможно обвинение себя в возникновении проблемы, признание своей роли в создании проблемы, но без активных попыток её решения. Это может указывать на необходимость развития навыков управления эмоциями и принятия ответственности за свои действия.

Далее нами проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязи изучаемых признаков. Корреляционный анализ дает следующую картину:

- выявлены значимые положительные взаимосвязи между высоким уровнем стресса и высоким уровнем послеродовой депрессии ($r=0,488$, $p<0,01$). Это свидетельствует о том, что стресс, возникающий в результате ухода за новорожденным, изменений в образе жизни и гормональных колебаний, может способствовать развитию или усугублению депрессии;

- между высоким уровнем стресса и высокой склонностью к немотивированной тревожности ($r=0,479$, $p<0,01$). Нестабильность и

неопределённость, вызванные стрессом, увеличивают подверженность тревожным мыслям, которые, в свою очередь, усугубляют уже существующие стрессовые состояния;

– между высоким уровнем стресса и выбором пассивных копинг-стратегий ($r=0,479$, $p<0,01$). Пассивные копинг-стратегии (уклонение от столкновения с источником стресса, отказ признать существование проблемы, перекладывание вины за происходящее на себя) характеризуются избеганием решения проблемы или попыткой отвлечься от нее. Они временно облегчают состояние женщин, но в конечном итоге усугубляют стресс.

Выводы. Психологический статус женщины после родов определяет её устойчивость к стрессу. Женщины с высоким уровнем тревожности и депрессии могут испытывать более интенсивные реакции на стрессоры, что может усугублять симптомы реактивного невроза. В то же время, адекватная поддержка и забота о собственном здоровье способствуют уменьшению стресса и улучшению общего состояния.

Для профилактики данной патологии важно применять психологическую поддержку женщины во время беременности, родов и в раннем послеродовом периоде. Изучение характера связи между психологическим статусом и реагирования на стресс у женщин с реактивным неврозом в послеродовом периоде позволит разработать тренинговую программу для женщин «Счастливое материнство». Также это будет способствовать формированию адекватного психологического статуса женщин в постнатальный период, эмоциональной стабильности, формированию стратегий реагирования на стресс у женщин с реактивным неврозом.

Список источников

1. Коргожа, М.А. Комплексная диагностика психоэмоциональных нарушений у женщин в перинатальном периоде: проблемы инструментария и их решение / М.А. Коргожа // Медицинская психология в России. – 2021. – Т. 13. – № 2. – С. 5-7.
2. Мазо, Г.Э. Выбор шкал для оценки послеродовой депрессии / Г.Э. Мазо, Л.И. Вассерман, М.В. Шаманина // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – № 2. – 2012. – С. 41-50.
3. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 623 с.
4. Подойницына, И.А. Теоретические аспекты послеродовой депрессии / И.А.Подойницына, О.А.Харькова // Инновационная наука. – 2020. – № 7. – С. 113–117.
5. Полуэктова, О.Г. Психологические особенности послеродового состояния женщин (обзор литературы, краткий) / О.Г. Полуэктова // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – № 1. – С. 166-172.
6. Филиппова, Г.Г. Психология материнства: учебное пособие. / Г.Г. Филиппова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2012. – 240 с.
7. Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода / Сост. А.Н. Васина. – М.: УРАО, 2012. – 328 с.

159.9

Нурмухаметова Алсу Ильшатовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, Уфа, Россия ¹AlsuNurmukhametova@ya.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Нурмухаметова Алсу

Ильшатовна, AlsuNurmukhametova@ya.ru

ЛЮБОВНАЯ АДДИКЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Аннотация. Любовная аддикция рассматривается как форма межличностной зависимости, проявляющаяся в навязчивой эмоциональной привязанности и потере способности к автономному функционированию. В статье анализируются причины формирования любовной аддикции. Представлен обзор научных исследований. Рассмотрены различные точки зрения на понимание понятия «любовная аддикция». Отдельное внимание уделяется типологии любовных аддиктов и проявлениям зависимости. Описаны нейрофизиологические аспекты зависимости. Подчеркивается роль массовой культуры и социальных стереотипов в формировании деструктивных представлений о романтических отношениях. Также рассматриваются последствия данной зависимости.

Ключевые слова: любовная аддикция, зависимость, эмоциональная зависимость, межличностные отношения, самооценка, привязанность, любовь, деструктивные отношения, типология зависимостей, аддикт.

Alsu I. Nurmukhametova ¹, Alsu R. Biktagirova ²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,

Russia

¹AlsuNurmukhametova@ya.ru

²biktagirova-alsu@mail.ru

Corresponding author: Alsu I. Nurmukhametova,

AlsuNurmukhametova@ya.ru

LOVE ADDICTION IN MODERN SOCIETY: PSYCHOSOCIAL CAUSES AND PATHOLOGICAL CONSEQUENCES

Annotation. Love addiction is considered as a form of interpersonal dependence, manifested in obsessive emotional attachment and loss of the ability to function autonomously. The article analyzes the causes of the formation of love

addiction. An overview of scientific research is presented. Various points of view on understanding the concept of "love addiction" are considered. Special attention is paid to the typology of love addicts and the manifestations of addiction. Neurophysiological aspects of addiction are described. The role of mass culture and social stereotypes in the formation of destructive ideas about romantic relationships is emphasized. The consequences of this dependence are considered.

Keywords: love addiction, addiction, emotional dependence, interpersonal relationships, self-esteem, attachment, love, destructive relationships, typology of addictions, addict.

Любовная аддикция в современном обществе все чаще становится объектом внимания, как научного сообщества, так и практикующих психологов. Это связано с ростом количества обращений, связанных с эмоциональной зависимостью, болезненной привязанностью и невозможностью построения зрелых отношений.

Под любовной аддикцией понимается патологическая форма привязанности к другому человеку, характеризующаяся навязчивыми мыслями, потерей чувства контроля и личных границ, нарушением способности к автономному функционированию. В работах отечественных и зарубежных исследований подчеркивается, что данное состояние тесно связано с внутренней незрелостью личности и искаженным представлением о любви. Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева считают ее видом отношений, А.Ю. Егоров – эмоциональным состоянием, С. Сассмен – деструктивной формой любви [4].

В.Д. Менделевич, трактует любовную зависимость как форму межличностной аддикции, при которой человек теряет чувство собственной идентичности, «растворяясь» в партнере. Так, В.Д. Менделевич указывает на то, что любовная аддикция обладает всеми признаками нехимической зависимости [6]:

1. Навязчивостью,
2. Утратой контроля,

3. Абстинентным синдромом,
4. Повторяемостью деструктивного паттерна поведения.

Исследования последних лет свидетельствуют о росте числа людей, проявляющих признаки любовной зависимости. По мнению Э. Лангер, любовная аддикция характеризуется идеализацией партнера, иррациональной привязанностью и страхом потери объекта любви, что делает такие отношения травматичными.

Р. Норвуд, автор книги «Женщины, которые любят слишком сильно», один из первых обозначивших феномен как «женская зависимость от любви», указывал, что любовная аддикция часто маскируется под «романтическую любовь», однако по своей сути является деструктивным механизмом совладания с внутренними дефицитами. Это подтверждает и Л.Я. Гозман, подчеркивая, что общественное сознание, особенно в медиа и массовой культуре, формирует ложные ориентиры, при которых токсичные отношения подаются как страстные и настоящие.

С. Пибоди в своем труде «Аддикция к любви: побуждая навязчивость и зависимость во взаимоотношения» предложила типологию любовных аддиктов и дала им личностную характеристику. Автор выделила 10 типов любовной аддикции [7]:

1. Навязчивые любовные аддикты – не отпускают партнера, даже если тот холоден, эгоцентричен или зависим от чего-то другого.

2. Созависимые любовные аддикты – имеют низкую самооценку, тревожность, страх брошенности, терпят плохое обращение, пытаются «заслужить» любовь.

3. Аддикты отношений – уже не любят партнера, но не уходят из-за страха одиночества.

4. Нарциссические любовные аддикты – контролируют партнера через влияние, обольщение и воздержание. Они паникуют при угрозе разрыва, но избегают истинной близости.

5. Амбивалентные любовные аддикты – хотят, желают любви, но боятся

интимности.

6. «Несущие факел» – проявляют навязчивость к лицам, которые недоступны, недостижимы.

7. Саботажники – разрушают отношения, когда они становятся серьезными или когда усиливается страх интимности.

8. Обольстительные аскеты – то приближают, то отталкивают партнера, в случае ощущения опасности начинают избегать проявлений чувств.

9. Романтические аддикты – зависимы от нескольких партнеров, привязываются к каждому из них.

10. Смешанный тип аддикции.

Эта типология отражает различие в поведении разного типа аддиктов с предметами своих чувств.

На уровне нейрофизиологии любовная аддикция связывается с активностью дофаминергической системы мозга, отвечающей за чувство удовольствия и мотивации. Исследования Г. Орме и Л. Янга показали, что у людей с любовной зависимостью наблюдается аналогичная активность в системе вознаграждения, как у лиц с наркотической или алкогольной зависимостью. Это объясняет, почему отказ от деструктивных отношений может сопровождаться «ломкой», эмоциональным срывом и тревожными расстройствами. Кроме того, в таких состояниях включаются защитные механизмы, описанные З. Фрейдом и позднее расширенные А. Беком, среди которых проекция, отрицание и рационализация [3].

Причины проявления любовной аддикции многообразны и кроются как в личностных особенностях человека, так и в его прошлом опыте, включая детско-родительские отношения. Согласно теории объектных отношений М. Кляйн, неразвитые границы «Я» в детстве приводят к тому, что человек во взрослом возрасте ищет «слияние» с другими, как способ компенсировать чувство внутренней пустоты.

По мнению П. Меллоди, в основе любовной зависимости лежат незавершенные травмы привязанности: человек буквально «прилипает» к

партнеру, пытаясь компенсировать внутреннюю пустоту, возникшую еще в детстве. Автор считает, что ребенок, выросший в эмоционально нестабильной или абьюзивной среде, формирует искаженные представления о любви, отождествляя ее с болью, тревогой и самоповреждением [1].

Эту точку зрения разделяет и Дж. Брэдшоу, автор работ по внутреннему ребенку и травмам развития. Он говорит, что любовная зависимость – это способ избежать встречи с собственным эмоциональным одиночеством. Человек, неспособный выстроить внутреннюю опору, начинает искать эту опору в другом, нередко теряя себя в процессе. В итоге он воспринимает отношения не как союз двух полноценных личностей, а как средство выживания.

С психологической точки зрения большую роль играют низкая самооценка, тревожный тип привязанности и страх отвержения. Исследования М. Микулинцер и Ф.Р. Шейвер показали, что люди с тревожно-амбивалентным типом привязанности чаще страдают от любовной зависимости. Они постоянно нуждаются в подтверждении своей значимости, боятся, что партнер перестанет их любить, и стремятся быть как можно ближе, нередко нарушая личные границы другого. При этом любое отдаление воспринимается как угроза разрушения отношений, что усиливает тревогу и потребность в слиянии [5].

Психотерапевт Р. Вайс указывает еще на одну причину: зависимое поведение как способ бегства от внутренних проблем. Вместо того, чтобы столкнуться с тревогой, экзистенциальной пустотой, отсутствием смысла или самореализации, человек уходит в отношения, надеясь, что другой человек «спасет» его. Таким образом, любовная зависимость выступает формой психологического избегания, способом отвлечься от себя и своей жизни. Партнер становится своего рода «веществом», которое снимает боль, но не решает ее причины.

Последствия любовной зависимости, как правило, проявляются на нескольких уровнях: эмоциональном, когнитивном, поведенческом и телесном. На эмоциональном уровне присутствует постоянно чувство тревоги, страха

потери, ревности, обида, депрессия. Человек в состоянии любовной зависимости живет не реальностью, а эмоциональными качелями: когда партнер рядом, то эйфория, когда отдаляется, то паника и боль. Со временем это истощает нервную систему, нарушает сон, снижает общий уровень жизненной активности.

Когнитивные последствия проявляются в том, что мышление становится туннельным. Зависимый человек теряет способность к критическому восприятию ситуации, идеализирует партнера или же, наоборот, но в любом случае теряет объективность. Все мысли сосредоточены на объекте зависимости, внимание сужено, а мир за пределами отношений обесценивается.

На поведенческом уровне любовная зависимость выражается в нарушении личных границ: человек готов жертвовать собой, своими потребностями, игнорировать личные интересы, прощать предательство, лишь бы не остаться в одиночестве. Он может отказываться от общения с друзьями, хобби, даже работы, все ради того, чтобы быть ближе к партнеру или сохранить связь.

Телесные проявления включают любовной аддикции включают панические атаки, расстройства сна и питания, общую физическую истощенность. В некоторых случаях зависимость переходит в суицидальную форму, особенно среди подростков [2].

Таким образом, любовная аддикция – это форма зависимого поведения, при которой человек испытывает навязчивую эмоциональную привязанность к другому, часто в ущерб себе и своей жизни. В отличие от здоровой любви, такая привязанность сопровождается страхом потери, болезненной ревностью, постоянной тревогой, навязчивыми мыслями о партнере и стремлением к слиянию любой ценой. Зависимый человек в большинстве случаев идеализирует объект любви, теряет границы личности, жертвует своими интересами и потребностями ради сохранения отношений, даже если они причиняют страдание. На фоне любовной зависимости снижается самооценка, нарушается восприятие реальности, возникают депрессивные состояния, а в

тяжелых случая суицидальные мысли.

Список источников

1. Билибина, А.М. Любовная аддикция: симптомы, распространенность, особенности созависимых отношений / А.М. Билибина // Молодой ученый. – 2024. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114164/> (дата обращения: 09.04.2025).
2. Брылева, Н.Б. Психологические особенности личностей с различным уровнем склонности к любовной зависимости / Н.Б. Брылева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2019. – № 54. – С. 46-49.
3. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений: учебное пособие / Л.Я. Гозман. – М.: Смысл, 1999. – 287 с.
4. Егоров, А.Ю. Любовные аддикции / А.Ю. Егоров // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – Том 11. – № 2. – С. 64-76.
5. Иванова, Е.В. Любовные аддикции / Е.В. Иванова, О.С. Соловьева // Всероссийская конференция по когнитивной науке КИСЭ–2017: материалы Всероссийской конференции. – Казань: КФУ. – 2017. – С. 549-553.
6. Николаева, Н.Л. Психологические особенности зависимости в межличностных отношениях / Н.Л. Николаева // Актуальные вопросы гуманитарных наук. – 2019. – № 28. – С. 134-137.
7. Христославенко, Е.Р. Любовная зависимость и ее особенности / Е.Р. Христославенко // Молодой ученый. – 2022. – URL: <https://moluch.ru/archive/446/98274/> (дата обращения: 10.04.2025).

УДК 159.9

Овинова Мария Владимировна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

^{1,2}*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,*

¹*meilika2013@mail.ru*

²*Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>*

*Автор, ответственный за переписку: Овинова Мария Владимировна,
meilika2013@mail.ru*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются различные стили семейного воспитания. Анализируются существующие подходы к определению и классификации стилей воспитания. Подробно раскрываются критерии, лежащие в основе этих классификаций, а также их влияние на развитие детей. Особое внимание уделяется взаимосвязи между стилем воспитания и развитием ребенка, а также последствиям различных подходов к воспитанию для формирования личности. Актуальность темы исследования обусловлена значимостью влияния семейного воспитания на процесс развития и становления личности ребенка. Семья играет ключевую роль в социализации детей. Для ребенка семья является первой социальной группой, в которой он учится взаимодействовать с людьми, строить взаимоотношения. Именно в семье закладываются основы личности ребёнка, формируются самооценка, базовые представления о себе и о мире.

Ключевые слова: семья, стили воспитания, родители, гиперопека, авторитарный стиль, индифферентный стиль, авторитетный стиль, попустительский стиль, хаотический стиль.

Ovinova Maria Vladimirova¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1, 2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia,*

¹*meilika2013@mail.ru*

²*Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>*

Corresponding author: Maria V. Ovinova, meilika2013@mail.ru

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF RESEARCHING PARENTING STYLES

Annotation. This article examines various styles of family education. It analyzes existing approaches to defining and classifying parenting styles. It details the criteria underlying these classifications and their impact on child development. Particular attention is paid to the relationship between parenting style and child development, as well as the consequences of different approaches to education for personality formation. The relevance of the research topic is due to the importance of the influence of family education on the process of development and formation of a child's personality. The family plays a key role in the socialization of children. For a child, the family is the first social group in which he learns to interact with people and build relationships. It is in the family that the foundations of a child's personality are laid, self-esteem, basic ideas about himself and the world are formed.

Keywords: family, parenting styles, parents, overprotectiveness, authoritarian style, indifferent style, authoritative style, permissive style, chaotic style.

Семейное воспитание – это систематические, целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, которые осуществляются родителями с целью формирования у ребёнка определенных качеств и навыков. Задача семейного воспитания определяется узким и широким смыслом. Узкая задача семейного воспитания – усвоение детьми знаний, умений и навыков, которые необходимы для формирования личности. Широкая задача семейного воспитания – подготовка детей к социуму [4].

Понятие «стиль воспитания» А.Л. Венгер характеризует как «характер взаимоотношений с ребенком в семье, который обуславливает степень контроля, заботы и опеки, теснота эмоциональных контактов, характер руководства, количество запретов» [2].

Тема детско-родительских отношений, стилей семейного воспитания является одной из достаточно исследуемых в психологии. Данной теме

посвящено множество теоретических исследований, проведенных такими учеными как: А.Я. Варга, Л.А. Венгер, Е.О. Смирнова, А.С. Спиваковская, В.В. Столин, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

На сегодняшний день существуют множество классификаций стилей семейного воспитания с различными основаниями для классификации.

Э.Г. Эйдемиллер выделяет гармоничные и негармоничные стили семейного воспитания. К негармоничным стилям автор относит: потворствующую и доминирующую гиперпротекцию, гипопротекцию, жесткое обращение с ребенком, повышенную моральную ответственность, эмоциональное отвержение ребенка [5;6].

Диана Баумринд выделила три типа семейного воспитания: авторитарный, авторитетный и либеральный. Позднее данная классификация была дополнена Д. Мартин, Э. Маккоби индифферентным стилем.

Проанализировав различные имеющиеся подходы к типологии стилей семейного воспитания, в данной статье подробно рассмотрим следующие стили детско-родительских отношений: авторитарный, авторитетный, гиперопекающий, попустительский, хаотический, индифферентный. Данные стили детско-родительских отношений различаются по степени контроля, уровню заботы, эмоциональной связью между родителями и детьми, вовлеченностью родителей в жизнь детей.

1. Авторитарный стиль. Характеризуется подавлением личности ребенка, чрезмерными запретами, большой дистанцией. В последствии, у ребенка формируется закомплексованность, неуверенность в себе, мстительность. Авторитарный стиль воспитания может быть связан с более высоким уровнем тревожности и более низким уровнем самооценки у подростков. При авторитарном стиле воспитания, в условиях строгих наказаний, принуждений, запретов, недостатка эмоциональной поддержки, любви и заботы от родителей ребенок становится, либо неуверенным в себе, робким и тревожным, либо агрессивным и конфликтным. У ребенка возникают сложности в принятии самостоятельных решений, а также высок риск возникновения зависимого

поведения. Именно при авторитарном стиле семейного воспитания подростки будут порождать конфликты, относясь к окружающим с враждебностью. Родители всегда принимают решения за ребёнка сами, подавляя тем самым инициативу ребенка, лишая его возможности научиться брать ответственность за свои поступки на себя [3].

2. Гиперопекающий стиль. Характеризуется чрезмерной опекой по отношению к ребенку. Присутствует тотальный контроль, доминирование. При таком стиле родитель закрывает все потребности ребенка, лишая его самостоятельности. В основе гиперопекающего стиля воспитания лежит стремление матери «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя, что часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит к формированию у ребенка тревожности, беспомощности, инфантильности, неуверенности в себе.

Р.А. Ахметова, Л.Н. Тимерьянова отмечают: «избыточная забота при воспитании значительно увеличивает вероятность развития у ребенка тревожного типа личности. Когда такая забота граничит с контролем, это подавляет волю и уверенность ребенка, вызывая страх перед возможностью совершить ошибку и превращая этот страх в постоянное состояние» [1].

3. Попустительский стиль. Характеризуется вседозволенностью. Со стороны влияния на ребенка присутствует власть «вознаграждения». Дистанция отсутствует. Родители непоследовательны в проявлении своих чувств к ребенку, часто склонны к построению спекулятивных отношений. В итоге у ребенка формируются безответственность и эгоистичность. Кроме того, важно отметить, что непоследовательное, «вседозволенное» воспитание, в виду отсутствия у ребенка четких правил и границ, может привести к формированию тревожности.

4. Авторитетный стиль. Характеризуется построением отношений на уважении и доверии, оптимальной дистанцией. Родитель имеет авторитет, при этом не происходит подавление ребенка, присутствует высокий уровень принятия ребенка. Дети, воспитывающиеся в атмосфере уважения, поддержки и

внимания к их потребностям при авторитетном стиле воспитания, обладают адекватной самооценкой, могут принимать самостоятельные решения, создавать здоровые отношения. Ребенок находится в активной позиции, что дает ему опыт самоуправления, повышает уверенность в себе.

5. Индифферентный стиль. Характеризуется отстраненностью, холодностью, безразличием по отношению к ребенку. Позиции родителей при данном стиле воспитания можно разделить на два типа: первый удовлетворяет базовые потребности ребенка, а второй не делает даже и этого. Данный стиль воспитания характеризуется абсолютной свободой, предоставляемой ребенку, и нежеланием или неспособностью родителя участвовать в его развитии. У ребенка формируется отчуждение, отдаление от родителей, ребенок растет одиноким и глубоко несчастным, неуверенным в себе. В итоге, с позиции формирования личности, можно отметить такие черты как неуверенность в себе, тревожность.

6. Хаотический стиль. Характеризуется отсутствием единого последовательного подхода к воспитанию ребенка. Возникает на почве разногласий родителей в выборе средств и методов воспитания. Родители постоянно выясняют отношения между собой и нередко в присутствии ребенка, что приводит к возникновению невротических реакций у ребенка. Дистанция нестабильная, поскольку варьируется в зависимости от выбранного стиля. В итоге, у ребенка проявляется отсутствие самоконтроля, ответственности, импульсивность, социальная дезадаптация, заниженная самооценка и повышенная тревожность.

Проанализировав представленные стили семейного воспитания, можно сделать следующие выводы.

Преобладающий стиль воспитания в семье существенно влияет на общее развитие личности ребенка. При анализе данных стилей семейного воспитания, можно заметить, что наиболее благоприятным и эффективным для ребенка является авторитетный стиль. Дети, растущие в атмосфере заботы, внимания, эмоциональной поддержки, способны выражать свое мнение и

добиваться определенных результатов в удовлетворении своих потребностей. Как правило дети из таких семей не склонны к агрессии, тревожности, импульсивности, зависимостям. При этом, факторами возникновения тревожности у подростков при сравнительном анализе стилей семейного воспитания являются: эмоциональное отвержение ребёнка, чрезмерный уровень требований к нему со стороны родителя и чрезмерный контроль, гиперопека, неустойчивость стиля воспитания.

Список источников

1. Ахметова, Р.А. Влияние семьи на развитие тревожности у детей дошкольного возраста / Р.А. Ахметова, Л.Н. Тимерьянова // Человек в условиях социальных изменений: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Л.Р. Халиковой, Г.Р. Фаттаховой. – Уфа: БГПУ им М. Акмуллы. 2024. – С. 93-97.
2. Венгер, Л.А. Воспитание и обучение (дошкольный возраст) / Л.А. Венгер. – М.: Академия, 2009. – 230 с.
3. Литвинова, Р.М. Стили семейного воспитания и их воздействие на развитие личности подростка / Р.М. Литвинова, С.Н. Винник // Гуманитарный вестник. – 2023. – № 22. – С. 42-44.
4. Сорокина, Е.В. Понятие семейного воспитания, детско-родительских отношений, нарушения семейного воспитания / Е.В. Сорокина // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 2. – С. 61-68.
5. Эйдемиллер, Э.Г. Анализ семейных отношений подростков при психопатиях, акцентуации характера, неврозах и невротических состояниях: монография / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий – М.: Академия, 1992. – 124 с.
6. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер. – СПб.: Питер, 2002. – 656 с.

УДК 159.99

Паксюткина Лариса Борисовна¹, Яковлева Анастасия Вячеславовна²

¹Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,

²Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия

¹lara.lisa.2000@mail.ru

²psy.yakovleva@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Паксюткина Лариса
Борисовна*

lara.lisa.2000@mail.ru

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ: ИЗМЕНЕНИЕ РОЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ ИНСТИТУТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты социализации подростков в условиях цифровой трансформации общества. Анализируются изменяющиеся функции семьи, школы, групп сверстников и цифровой среды как ключевых институтов социализации. Особое внимание уделено амбивалентности влияния цифровой среды на формирование идентичности подростков и их социальную адаптацию. Подчеркивается необходимость конструктивного взаимодействия между традиционными и инновационными механизмами социализации. Представлены данные эмпирических исследований, подтверждающие значимость включения подростков в разнообразные социальные практики. Отмечена роль молодежных объединений в удовлетворении потребностей подростков в принадлежности, активности и самореализации. Обоснована потребность в интегративном подходе к социализации с учетом возрастно-психологических особенностей подростков. Сделан вывод о необходимости формирования условий для активного участия подростка в процессе освоения социального опыта в реальных и цифровых контекстах.

Ключевые слова: подростковая социализация, образовательные институты, цифровая среда, психологическая адаптация, социальная идентичность, семья, молодежные объединения, цифровая компетентность.

Paksyutkina Larisa Borisovna¹, Yakovleva Anastasia Vyacheslavovna²

¹Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia,

²Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia

lara.lisa.2000@mail.ru

psy.yakovleva@yandex.ru

The author responsible for the correspondence is Larisa Borisovna

Paksyutkina lara.lisa.2000@mail.ru

SOCIALIZATION OF TEENAGERS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION: CHANGING ROLES OF SOCIAL INSTITUTIONS

Abstract. The article examines the psychological aspects of the socialization of adolescents in the context of the digital transformation of society. The article analyzes the changing functions of the family, schools, peer groups and the digital environment as key institutions of socialization. Special attention is paid to the ambivalence of the influence of the digital environment on the formation of teenagers' identity and their social adaptation. The necessity of constructive interaction between traditional and innovative mechanisms of socialization is emphasized. Empirical research data confirming the importance of involving adolescents in a variety of social practices are presented. The role of youth associations in meeting the needs of adolescents in belonging, activity and self-realization is noted. The need for an integrative approach to socialization, taking into account the age and psychological characteristics of adolescents, is substantiated. It is concluded that it is necessary to create conditions for the active participation of adolescents in the process of mastering social experience in real and digital contexts.

Keywords: adolescent socialization, educational institutions, digital environment, psychological adaptation, social identity, family, youth associations, digital competence.

Социализация подростков представляет собой сложный многогранный процесс интеграции молодого человека в общество через усвоение социальных ценностей, норм и поведенческих паттернов. Данный процесс не ограничивается пассивным принятием общественных установок, но включает активное формирование личностной идентичности подростка, его социальной компетентности и мировоззренческих позиций. В российском контексте социализация приобретает особую значимость ввиду интенсивных социокультурных трансформаций, характеризующих современное общество.

Научное осмысление феномена социализации подростков требует понимания ее психологических механизмов, институциональных факторов и социокультурного контекста. Как отмечает Т.П. Авдулова, социализация включает формирование целостного социального образа мира, компоненты которого все активнее взаимодействуют в информационном пространстве [1]. Это особенно актуально для современных российских подростков, чье становление происходит в условиях радикальных общественных изменений.

Для старшей подростковой группы (14-17 лет) вопросы социализации приобретают критическую значимость в период общественной нестабильности. Эта возрастная категория особо уязвима во времена социально-экономических трансформаций, поскольку жизненный опыт подростков недостаточен, а нравственно-ценностные ориентации пребывают в стадии формирования [3]. Психофизиологический дисбаланс, характерный для данного возраста, усугубляется наличием «взрослых» потребностей (потребность в признании, потребность в самореализации, потребность в финансовой независимости и т.д.) при отсутствии адекватных возможностей для их реализации, что создает дополнительное напряжение в процессе социальной адаптации.

Включение подростков в общественную жизнь происходит в условиях перераспределения влияния традиционных и новых институтов социализации. Существующая система социальных институтов, призванных обеспечивать гармоничное вхождение подростков в общество, демонстрирует определенную ригидность, что снижает ее эффективность в динамично меняющейся

социальной реальности. Традиционные механизмы социализации, формировавшиеся веками, сталкиваются с необходимостью адаптации к новым условиям информационного общества [4].

В российском обществе особую роль в процессе социализации играют семья и образовательные учреждения, прежде всего школа. Эмпирические исследования демонстрируют противоречивую картину: около 70% подростков выражают позитивное отношение к семье, в то время как 32% демонстрируют негативное отношение к этому социальному институту. Парадоксальным образом родители, несмотря на отмеченный антагонизм, продолжают оставаться для подростков наиболее авторитетными источниками информации по различным аспектам жизни.

Эффективность традиционных институтов социализации в современных условиях определяется их способностью адаптироваться к изменяющимся реалиям, сохраняя при этом базовые ценностные основания. Происходящие в обществе социальные, технологические изменения, урбанизация, социальное расслоение и информатизация требуют появления более гибких механизмов интеграции подростков в социум, которые могли бы дополнять и модернизировать традиционные формы социализации [7].

Семья как первичный институт социализации сохраняет фундаментальное значение в процессе становления личности подростка. В российских условиях семейное влияние на формирование идентичности молодого человека остается определяющим, несмотря на существенные трансформации в структуре и функциях современной семьи. Именно в семье закладываются базовые ценностные ориентации, формируются первичные представления о социальных нормах и моделях поведения [6].

Психологические исследования демонстрируют амбивалентность восприятия семьи подростками, что отражает сложность и противоречивость детско-родительских отношений в данном возрасте. Семья выступает одновременно и как пространство эмоциональной поддержки, и как сфера потенциальной напряженности. Эта дуалистичность проявляется в стремлении

подростка к автономии при сохранении эмоциональной привязанности к родителям.

Успешная семейная социализация подростка возможна только при условии построения конструктивного взаимодействия между родителями и ребенком. Особую значимость приобретает способность родителей адаптировать воспитательные стратегии к возрастающей потребности подростка в самостоятельности, создавать условия для формирования ответственности и субъектности при сохранении необходимого уровня контроля и поддержки. В современных условиях эффективность семьи как института социализации во многом определяется готовностью родителей к сотрудничеству с другими социализирующими институтами, прежде всего со школой [3].

Образовательные учреждения выступают ключевым институциональным фактором социализации подростков, обеспечивая системное формирование социальных навыков и компетенций. Школа охватывает три критически важных возрастных этапа становления личности: младший школьный возраст (6-10 лет), подростковый период (11-14 лет) и раннюю юность (15-17 лет) [2]. На протяжении этого длительного периода происходит интенсивное формирование личностной идентичности, освоение социальных ролей и интеграция в различные социальные контексты.

В процессе школьной социализации закладываются фундаментальные ценностные ориентации, усваиваются базовые социальные нормы, формируется мотивационная структура социального поведения подростка. Школа функционирует как своеобразный микрокосм общества, где молодой человек приобретает опыт социального взаимодействия, учится разрешать конфликты, вырабатывает стратегии самопрезентации и формирует коммуникативные навыки.

Эффективность школы как института социализации определяется ее способностью создавать условия для гармоничного развития личности, предоставлять подростку пространство для самореализации и творчества,

формировать уважение к индивидуальности каждого учащегося [1]. Особое значение приобретает организация педагогического процесса, интегрирующего образовательное содержание с многообразными видами социально значимой деятельности и обеспечивающего разносторонние коммуникативные практики в различных ученических коллективах и объединениях.

Подростковый возраст характеризуется возрастанием значимости группы сверстников в процессе социального развития личности. Для подростков особую ценность приобретает принадлежность к группе, что выступает одним из ключевых механизмов формирования социальной идентичности и освоения разнообразных социальных ролей. Референтная группа становится эталоном поведения и источником самооценки, задавая нормативные рамки и предоставляя подростку обратную связь относительно его социальной эффективности [4].

Молодежные объединения представляют собой особую сферу социализации, основанную на принципах добровольности, самоорганизации и самоопределения. Деятельность таких объединений удовлетворяет фундаментальные социально-психологические потребности подростков: в общении, социальной активности, групповой идентификации и реализации социально значимых инициатив [3]. В российском обществе наблюдается рост числа самостоятельных молодежных организаций, где взрослые выполняют преимущественно кураторские функции.

Исследования демонстрируют позитивное влияние участия в молодежных объединениях на процесс социализации подростков. Направленность на интимно-личностное общение и включенность в референтную группу значимо коррелируют с показателями социально-психологической адаптации, самопринятия, конструктивного отношения к другим и эмоциональной комфортности. Молодежные организации выступают эффективным механизмом интеграции подростков в социальную среду, способствуя формированию гражданской позиции, социальной ответственности и лидерских качеств.

Подростковый период характеризуется комплексом психофизиологических трансформаций, оказывающих существенное влияние на процесс социализации. Интенсивные физиологические изменения сопровождаются повышенным вниманием к собственной внешности и формированием нового телесного самосознания, что становится важным компонентом конструирования личностной идентичности [7]. Данные процессы определяют особую сензитивность подростков к социальным оценкам и их подверженность влиянию эталонных образцов, транслируемых референтными группами и медиа-пространством.

Психологические аспекты социализации подростка неразрывно связаны с фундаментальными потребностями данного возраста: в самостоятельности и автономии, личностном и профессиональном самоопределении, интенсивном общении со сверстниками. В этот период происходит активное освоение новых социальных ролей и поведенческих паттернов, актуализируется стремление найти свое место в системе социальных отношений, приобрести определенный статус и социальное признание.

Основным психологическим механизмом взросления в подростковый период выступает интериоризация социокультурных ценностей и поведенческих моделей. Несмотря на характерную для данного возраста эмансипацию от взрослых, роль старшего поколения в трансляции образцов социального поведения сохраняет свою значимость. Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что общий уровень социально-психологической адаптации российских подростков относительно благополучен: нормативным показателям соответствует 61% подростков, причем 22% демонстрируют высокий уровень адаптированности.

Цифровая среда становится ключевым фактором, трансформирующим процесс социализации современных подростков. Развитие российских подростков 12-17 лет происходит в контексте цифровой социализации, что требует осмысления специфики этого нового социокультурного феномена [7]. Формирование "цифровой личности" как неотъемлемого компонента реальной

личности подростка осуществляется в условиях смешанной реальности, когда онлайн-мир интегрирован в офлайн-деятельность и переплетается с ней.

Цифровая среда трансформирует различные сферы жизни подростка: информационную, образовательную, профессиональную, коммуникативную, досуговую.

В процессе медиасоциализации происходит расширение информационного поля подростка, что имеет двойственные последствия. С одной стороны, информационные технологии способствуют неформальному самообразованию, делая ранее недоступные знания общедоступными и представленными в удобной для усвоения форме. С другой стороны, избыточность информационных потоков затрудняет процесс фильтрации информации, может приводить к когнитивной перегрузке и фрагментации картины мира.

Влияние цифровой среды на социализацию российских подростков амбивалентно и требует дифференцированного анализа. Позитивный аспект медиасоциализации связан с расширением возможностей для профессиональной самореализации, формированием новых компетенций, востребованных в цифровой экономике. Многие подростки заблаговременно выстраивают траектории своего развития в сфере информационных технологий, интернет-предпринимательства и цифрового контента, что способствует их профессиональному самоопределению [5].

В коммуникативной сфере цифровое пространство функционирует как экстенсивная социальная платформа, расширяющая возможности общения, позволяющая поддерживать постоянный контакт, находить единомышленников и формировать сообщества по интересам. Социальные сети для многих подростков становятся пространством самопрезентации, социального признания и экспериментирования с различными идентичностями. Виртуальное пространство выступает своеобразной сценой, где подросток апробирует различные социальные роли.

Однако цифровая социализация сопряжена и с существенными рисками для психологического благополучия подростков. Исследователи фиксируют, что чрезмерное погружение в виртуальный мир может приводить к социальной изоляции, снижению эмпатических способностей, затруднениям в распознавании эмоциональных состояний других людей и усилению субъективного переживания одиночества. Переориентация социальной активности в виртуальное пространство нередко сопровождается редукцией навыков непосредственного межличностного взаимодействия, что может негативно сказываться на социальной компетентности подростка.

Современная школа сталкивается с необходимостью адаптации к реалиям цифрового общества, что требует модернизации образовательного процесса и трансформации педагогических подходов. Образовательные учреждения призваны не только обеспечивать когнитивное развитие учащихся, но и формировать их цифровую компетентность, готовность к жизнедеятельности в информационном пространстве [2]. Особую значимость приобретает развитие у подростков навыков безопасного поведения в виртуальной среде, умения противостоять негативному информационному воздействию, понимания юридической и этической ответственности за собственные действия в интернет-пространстве.

Цифровая компетентность подростков в значительной степени определяется уровнем цифровой грамотности педагогов и родителей. Как подчеркивают исследователи, цифровая компетентность молодого человека должна рассматриваться как разделенная с другими людьми и формирующаяся во взаимодействии с ними [1]. Это актуализирует задачу повышения цифровой грамотности старшего поколения для обеспечения эффективного сопровождения процесса киберсоциализации подростков.

Эффективность образовательных институтов в современных условиях определяется их способностью интегрировать традиционные и инновационные подходы к социализации подростков. Необходим баланс между использованием цифровых технологий и развитием навыков непосредственного

межличностного взаимодействия, которые сохраняют фундаментальное значение для полноценной интеграции личности в социум. Школа призвана создавать условия для гармоничного развития подростка в физическом и виртуальном пространствах, формируя целостную личность, способную к эффективному функционированию в различных социальных контекстах.

Эффективная социализация подростков в условиях российского общества требует комплексного интегративного подхода, учитывающего как традиционные механизмы социального развития, так и новые факторы, связанные с цифровизацией всех сфер жизнедеятельности. Необходима координация усилий различных социальных институтов: семьи, образовательных учреждений, молодежных организаций, медиа-ресурсов и других общественных структур.

Приоритетной задачей является создание условий для позитивной социализации подростков, их активного включения в различные виды социально значимой деятельности, формирования конструктивных ценностных ориентаций и поведенческих моделей. Особое внимание следует уделять подросткам из групп социального риска, в том числе детям с девиантным поведением, организация конструктивного досуга которых выступает значимым фактором превенции асоциальных проявлений.

Успешная социализация современных подростков возможна только при условии учета их возрастнo-психологических и индивидуально-личностных особенностей. Необходимо создание пространства для самореализации и формирования субъектной позиции в процессе освоения социального опыта. При этом подросток должен рассматриваться не как пассивный объект воздействия, а как активный субъект формирования собственной личности. Именно такой подход обеспечивает развитие у молодого человека способности к самоопределению и саморазвитию в условиях стремительно трансформирующегося социокультурного контекста.

Список источников

1. Авдулова, Т.П. Подростки в информационном пространстве / Т.П. Авдулова // Психология обучения. – 2010. – № 4. – С. 28-38.
2. Белинская, Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие / Е.П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 30. – С. 1-11.
3. Веракса, А.Н. Мотивы использования соцсетей, факторы онлайн-риска и психологическое благополучие подростков / А.Н. Веракса, Д.С. Корниенко, А.В. Чурсина // Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18. – № 4. – С. 30-46.
4. Марцинковская, Т.Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве / Т.Д. Марцинковская // Психологические исследования. – 2022. – Т. 15. – № 84. – С. 1-10.
5. Собкин, В.С. Сеть как пространство социализации современного подростка / В.С. Собкин, А.В. Федотова // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 3. – С. 119-137.
6. Солдатова, Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г.У. Солдатова // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12. – № 4. – С. 71-80.

УДК 159.9

Петрова Гелена Юрьевна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹farmag01@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

***Автор, ответственный за переписку: Петрова Гелена Юрьевна,
farmag01@mail.ru***

ФЕНОМЕН ВЗАИМОСВЯЗИ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ И СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ

Аннотация. Созависимое поведение и когнитивные искажения являются ключевыми проблемами у взрослых детей алкоголиков (ВДА), формируясь в условиях дисфункциональных семейных систем. В статье анализируются современные исследования, демонстрирующие взаимосвязь между иррациональными убеждениями, дезадаптивными схемами мышления и паттернами созависимости у ВДА. Особое внимание уделяется роли семейной динамики, травмы развития и когнитивно-поведенческих механизмов. Когнитивные искажения, такие как катастрофизация, перфекционизм и эмоциональное подавление, выступают основой для формирования созависимых стратегий выживания. Предлагается рассматривать созависимость как целостное состояние в единстве с когнитивной сферой. А когнитивные искажения факторами актуализации и поддержания состояния созависимости. Цель данной работы – исследовать теоретическую взаимосвязь между когнитивными искажениями и созависимым поведением у ВДА, выявить основные механизмы формирования этих явлений. Предложить возможные направления для профилактики и коррекции созависимости в терапии ВДА, направленные на изменение дисфункциональных мыслительных паттернов.

Ключевые слова: взрослые дети алкоголиков, когнитивные искажения, созависимость, дисфункциональные семьи, психологические механизмы, иррациональные убеждения, парентификация, дихотомическое мышление, персонализация, интернализация ролей.

Gelena Yuryevna Petrova¹, Aigul Yurisovna Farrakhova²

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹farmag01@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

Corresponding author: Gelena Yuryevna Petrova, farmag01@mail.ru

THE PHENOMENON OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE DISTORTIONS AND CODEPENDENT BEHAVIOR IN ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS

Abstract. Codependent behavior and cognitive distortions are key issues among Adult Children of Alcoholics (ACoA), emerging within dysfunctional family systems. The article analyzes contemporary research demonstrating the connection between irrational beliefs, maladaptive thinking patterns, and codependency in ACoA. Special attention is given to the role of family dynamics, developmental trauma, and cognitive-behavioral mechanisms. Cognitive distortions, such as catastrophizing, perfectionism, and emotional suppression, form the basis for codependent survival strategies. The study proposes viewing codependency as a holistic state unified with cognitive functioning. Cognitive distortions are identified as factors that activate and sustain codependent states. The aim of this work is to explore the theoretical relationship between cognitive distortions and codependent behavior in ACoA, uncovering the core mechanisms behind these phenomena. Finally, it suggests directions for preventing and addressing codependency in ACoA therapy, focusing on modifying dysfunctional thought patterns.

Keywords: adult children of alcoholics, cognitive distortions, codependency, dysfunctional families, psychological mechanisms, irrational beliefs, maladaptive behavioral patterns, parentification, dichotomous thinking, personalization, role internalization.

Созависимое поведение и когнитивные искажения являются частыми последствиями взросления в дисфункциональных семьях с алкогольной аддикцией. В исследованиях Москаленко В.Д. подчёркивается, что ВДА часто воспроизводят дезадаптивные модели отношений, сформированные в детстве [8, с.89]. Созависимость определяется как паттерн поведения, при котором человек фокусируется на контроле над другими, игнорируя собственные потребности [7, с.57]. Ключевые признаки: гиперконтроль – попытки управлять действиями зависимого родителя; отрицание проблемы минимизация тяжести

семейной ситуации; слияние границ как неспособность отделить свои эмоции от эмоций других. Созависимость, таким образом, имеет две полярности: стремление угождать и желание абсолютной власти. Согласно теории Боуэна, в семьях с алкоголизмом формируются триангуляция и эмоциональное слияние, что приводит к искаженным убеждениям у детей: «Я должен контролировать всё» как стратегия избегание уязвимости и «Мои потребности не важны» – самоотверженность как стратегия выживания в семье. Многие ученые подтверждают, что воспитание в семьях с родителями, страдающими алкогольной зависимостью, накладывает отпечаток на всю жизнь ребенка. Актуальность проблемы, в первую очередь, складывается из значительной распространенности изучаемого контингента во всем мире [6, с.97]. Согласно статистике, в России взрослые дети алкоголиков составляют от 25 до 50% населения: можно утверждать, что от 25 до 50% взрослых мужчин и женщин происходят из семей с наличием алкоголизма у ближайших родственников, чаще всего это родители» [4, с. 55].

Созависимость у ВДА формируется как адаптация к хаосу в семье. Ребёнок берёт на себя роль «спасателя», что закрепляет паттерн жертвенности во взрослой жизни. Далее можно наблюдать специфику взаимосвязи когнитивных искажений и созависимости у данной группы. И сформировать гипотезу, что созависимость положительно связана с когнитивными искажениями – чем больше когнитивных искажений, тем больше паттернов созависимого поведения проявляется в отношениях [4, с.19]. В условиях хронического стресса и непредсказуемости среды у детей из дисфункциональных семей формируются иррациональные убеждения: катастрофизация; персонализация и дихотомическое мышление. Механизм взаимосвязи когнитивных искажений и созависимости у ВДА включает следующие этапы:

1. Формирование дисфункциональных убеждений в детстве («Я должен всех спасать»).

2. Интернализация ролей («жертва», «ответственный») через повторяющиеся семейные сценарии.

3. Подкрепление созависимого поведения через когнитивные схемы: убеждение «Без меня всё разрушится» провоцирует гиперопеку; искажение «Эмоции – слабость» блокирует обращение за помощью.

В исследованиях Ивановой Е.С., когнитивные искажения выступают фундаментом созависимости, определяя выбор деструктивных стратегий взаимодействия [3, с.37]. Иррациональные убеждения становятся основой для созависимых действий. Исследования Москаленко В.Д. указывают на корреляцию между когнитивными схемами и паттернами саморазрушающего поведения у детей из семей с алкогольной зависимостью [8, с.38]. Культурный контекст российских семей (закрытость, стигматизация зависимости) также усиливает данные механизмы. Стигматизация алкоголизма – семья скрывает проблему, усиливая изоляцию ребёнка. Патриархальные установки гиперответственность старших детей за благополучие семьи. Такая парентификация (смешанность ролей) вынуждает брать на себя ответственность и роль взрослого. Дефицит психологической помощи – низкая осведомлённость о созависимости в отдалённых регионах страны. Все это формирует дисфункциональные убеждения, и как следствие, когнитивные искажения в мышлении.

Понимание связи между когнитивными искажениями и созависимым поведением у взрослых детей алкоголиков (ВДА) имеет ключевое значение для их психологического восстановления и личностного роста. Потому как, искажения в форме иррациональных убеждений база созависимого поведения: потребность спасти других, игнорируя свои потребности, страх конфликтов, неумение устанавливать границы. Необходимо прервать цепочку «стресс (травмирующее событие) – иррациональное мышление (дезадаптивные, дисфункциональные, автоматические мысли) – созависимые действия». Иррациональное мышление у ВДА выступает когнитивной основой созависимого поведения, формируя цикл самоотречения и гиперконтроля.

Поэтому для формирования личностной автономии и самореализации необходимо проводить работу с коррекцией искажений. Восстановить самооценку и развить эмоциональную независимость, создавать личностную идентичность с опорой на себя. Это необходимо и для профилактики межпоколенческой передачи когнитивных искажений и созависимости, которые передаются «по наследству». И главное, это необходимо для социальной среды, поскольку приведет к снижению риска аддикций, депрессий и дисфункциональных отношений среди ВДА в обществе. Асмолов А.Г. указывает на то, что в условиях постоянно нарастающей неопределенности человечество все более дифференцируется на людей, готовых воспринимать новые задачи, и людей, склонных к упрощению реальности. У созависимых нет опыта совладания с неопределенностью, потому что значимые взрослые не показали, как это делать, не дали модель совладания. В большинстве своем они научили только, как использовать свое мышление, чтобы защититься от неопределенности, избегать ее. То есть состояние созависимости выступает как своеобразный способ адаптации [2].

Осознание этого феномена связи когнитивных искажений и созависимого поведения позволяет: избежать повторения сценариев, создавать здоровые отношения, основанные на взаимном уважении, а не контроле. Понимание – это ключ к трансформации мышления и поведения. Потому что созависимость является наиболее распространённым заболеванием, оказывающим негативное влияние на физическое, эмоциональное, поведенческое, социальное и духовное состояние человека [1]. Согласно точке зрения В.Д. Менделевич, созависимость складывается в результате заученного самоподавляющего поведения, которое не позволяет личности конструктивно взаимодействовать. Чтобы взаимоотношения приносили удовлетворение, необходимо чтобы все участники имели достаточную самооценку, обозначенные личные границы, способность принимать решения и нести за них ответственность [5]. Современные исследования подтверждают эффективность терапий, направленных на коррекцию дисфункциональных убеждений. Одним из перспективных

направлений является разработка программ, направленных на реструктуризацию дисфункциональных убеждений методами КПТ. А трансформируя мышление, появляется возможность перейти от выживания в роли «жертвы обстоятельств» к осознанному построению здоровой, автономной жизни и это особенно важно для личности в условиях социальных изменений.

Список источников

1. Абдрахимова, А.Р. Феномен созависимого поведения в семьях с алкозависимыми / А.Р. Абдрахимова, О.М. Макушкина // сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 19-25.
2. Асмолов, А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и многообразия / А.Г. Асмолов // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40. – <http://psystudy.ru>.
3. Иванова, Е.С. Современные подходы к дефиниции феномена «созависимость» / Е.С. Иванова // Наука и образование сегодня. – 2021. – № 2 – С. 112-116.
4. Малкина, С.А. Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект как факторы созависимости: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. / Малкина Светлана Александровна. – Москва, 2024. – 23 с.
5. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 385 с.
6. Меринов, А.В. Взрослые дети алкоголиков: суицидологические и экспериментально-психологические характеристики / А.В. Меринов, Д.И. Шустов, А.В. Лукашук // Вестник ВГМУ. – 2015. – Том 14. – № 1. – С. 97-102.
7. Москаленко, В.Д. Наркологические, психопатологические нарушения, психологические проблемы в популяции взрослых сыновей и дочерей, больных зависимостями / В.Д. Москаленко // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2006. – № 3. – С. 55-61.

8. Москаленко, В.Д. Зависимость. Семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: Азбука здоровья, 2016. – 344 с.

УДК 159.9

Петрова Елена Юрьевна¹, Гирфатова Альмира Равиловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹elena.l30n@yandex.ru

²Arkaima60@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Елена Юрьевна

Петрова, elena.l30n@yandex.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И
ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ В ЭПОХУ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН**

Аннотация. Рассматриваются психологические аспекты мотивации достижения успеха и избегания неудач у подростков с девиантным поведением в эпоху социальных перемен. Представлен обзор научных исследований, посвященный данной проблематике. В статье анализируются факторы, способствующие развитию девиантного поведения. Изучается влияние социальной среды и личностных характеристик на формирование девиантных стратегий поведения. Описаны теоретические подходы к пониманию мотивации у подростков. Исследуются механизмы, влияющие на мотивацию достижения и избегания неудач у подростков с девиантным поведением. Уделяется внимание связи мотивации с уровнем саморегуляции, самооценки, эмоциональной устойчивости и др. Подчеркивается роль цифровизации и социальных сетей на мотивацию подростков с девиантным поведением.

Ключевые слова: мотивация, избегание неудач, мотивация достижения, подростки, девиантное поведение, саморегуляция, самооценка, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, агрессивное поведение.

Elena Y. Petrova¹, Almira R. Girfatova²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹elena.l30n@yandex.ru

²Arkaima60@mail.ru

Corresponding author: Elena Y. Petrova, elena.l30n@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION TO ACHIEVEMENT AND AVOID FAILURE IN TEENAGERS WITH DEVIANT BEHAVIOR IN THE ERA OF SOCIAL CHANGE

Abstract. The article examines the psychological aspects of motivation to achieve success and avoid failures in adolescents with deviant behavior in the era of social change. A review of scientific research devoted to this issue is presented. The article analyzes factors that contribute to the development of deviant behavior. The influence of the social environment and personal characteristics on the formation of deviant behavior strategies is studied. Theoretical approaches to understanding motivation in adolescents are described. The mechanisms influencing the motivation to achieve and avoid failures in adolescents with deviant behavior are studied. Attention is paid to the relationship between motivation and the level of self-regulation, self-esteem, emotional stability, etc. The role of digitalization and social networks on the motivation of adolescents with deviant behavior is emphasized.

Keywords: motivation, failure avoidance, achievement motivation, adolescents, deviant behavior, self-regulation, self-esteem, emotional stability, social adaptation, aggressive behavior.

Современная эпоха характеризуется динамикой социальных изменений, оказывающих влияние на все сферы жизни общества, особенно на подрастающее поколение. Подростковый возраст, сам по себе являющийся периодом кризисным и полным противоречий, под воздействием социальных трансформаций становится еще более уязвимым. Девиантное поведение в этом контексте приобретает особое значение, так как оно может быть, как реакцией

на нестабильность окружающего мира, так и следствием специфических мотивов, связанных с достижением успеха или избеганием неудач.

Проблематика девиантного поведения подробно рассматривается в трудах М.Ю. Кондратьева, Е.В. Змановской, где акцент делается на социокультурные и психологические детерминанты девиантности. Для подростков с девиантным поведением характерно нарушение нормативных рамок, правил и законов, принятых в обществе. Это может проявляться в различных формах, таких как агрессия, воровство, употребление психоактивных веществ, нарушение дисциплины и т.д. Девиантное поведение часто является следствием неблагоприятных социальных условий, семейных проблем, недостатка внимания и поддержки со стороны взрослых. А.М. Прихожан подчеркивает, что подростки с девиантным поведением имеют специфические личностные черты, такие как низкая самооценка и стрессоустойчивость, высокий уровень тревожности и выраженную склонность к риску [5].

Важность саморефлексии в построении целей и стратегии их достижения исследуется в работах А.Р. Лурии. У подростков с девиантным поведением когнитивные механизмы часто нарушены, они демонстрируют импульсивность, низкую способность к прогнозированию последствий, неадекватную оценку своих возможностей.

Проблема мотивации достижения и избегания неудач у подростков с девиантным поведением привлекала внимание многих исследователей. Мотивация достижения определяется как стремление к успеху, достижению поставленных целей, преодолению препятствий. В противоположность ей, мотивация избегания неудач представляет собой стремление избежать провала, неудачи, критики. Обе эти мотивации могут существовать одновременно, но их соотношение определяет доминирующую стратегию поведения подростка. Одним из ключевых направлений в изучении мотивации достижения и избегания неудач является теория Дж. Аткинсона, который утверждает, что

поведение индивида определяется балансом между стремлением к успеху и страхом перед неудачей [2].

В отечественной психологии развитие этой темы представлено в работах А.Н. Леонтьева, где мотивация достижения рассматривается как часть общей структуры деятельности, а также в исследованиях Л.И. Божович, которая подчеркивала значимость социальной среды в формировании мотивационных тенденций у подростков [6].

В.С. Мухина рассматривала развитие личности подростка в контексте социальных изменений и подчеркивала, что девиантное поведение может быть реакцией на неблагоприятные условия среды. Она отмечала, что важную роль в формировании позитивной мотивации играет поддержка со стороны взрослых и сверстников.

А.А. Реан, изучая особенности мотивации у подростков с асоциальным поведением, пришел к выводу, что у них часто преобладает мотивация избегания неудач, что связано с низким уровнем самооценки и неуверенностью в своих силах.

Экспериментальные исследования Х. Хекхаузена показывают, что подростки с высокой мотивацией избегания неудач склонны демонстрировать прокрастинацию и сниженный уровень инициативности. Эти выводы согласуются с результатами, полученными отечественными психологами при изучении аналогичной проблематики.

Е.П. Ильин подчеркивает значимость эмоционально-волевой регуляции в процессах достижения успеха, что особенно важно для подростков, склонных к девиантному поведению [1].

В исследованиях А. Бандуры выделяется концепция самоэффективности, согласно которой подростки, уверенные в своих силах, склонны к успеху, тогда как те, кто испытывает сомнения в своих возможностях, демонстрируют избегающие стратегии. Концепция самоэффективности позволяет объяснить, почему некоторые подростки, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, сохраняют мотивацию к достижению, а другие быстро сдаются.

Роль социальной среды в формировании мотивации подростков активно изучалась в работах А.В. Мудрика и И.В. Гребенникова. Авторы утверждали, что социальные факторы (семейные конфликты, отсутствие контроля, влияние асоциальных групп) формируют у подростка мотивацию избегания неудач, которая приводит к стратегиям ухода (агрессии, аддиктивному поведению, социальной изоляции) [3].

Исследования Ч.Д. Спилбергера подтверждают, что высокий уровень личностной тревожности снижает мотивацию достижения, так как страх перед возможными поражениями блокирует инициативность. С другой стороны, исследования А.Г. Ковалева показывают, что подростки с повышенной мотивацией достижения могут использовать агрессивные и манипулятивные стратегии для достижения успеха в социальных взаимодействиях.

Мотивация достижения как психологическая категория рассматривается в работах Д. Макклелланда, который подчеркивал, что стремление к успеху у разных личностей проявляется по-разному. Подростки с высокой мотивацией к успеху, но низким уровнем самоконтроля и моральных установок, могут выбирать агрессивные или манипулятивные стратегии.

С точки зрения М.Ш. Магомед-Эминов, мотивация достижения и избегания неудач у подростков с девиантным поведением связана с их личностной диспозицией и особенностями социальной адаптации. В своих работах он подразумевает, что девиантное поведение формируется под влиянием ряда факторов, среди которых ключевыми являются социальные условия, уровень развития саморегуляции и эмоционально-волевая сфера личности. М.Ш. Магомед-Эминов выделяет, что подростки с высокой мотивацией достижения, но слабой саморегуляцией, склонны к импульсивным и социально-негативным факторам поведения, так как не могут выстраивать долгосрочные стратегии. Их поведение определяется ситуативными реакциями, что может приводить к агрессивным и манипулятивным стратегиям достижения успеха. С другой стороны, подростки с выраженной мотивацией избегания неудач испытывают страх перед социальными оценками, что

приводит к снижению активности в учебной и профессиональной сферах. Они могут демонстрировать избегающее поведение, уходить в виртуальную реальность, деструктивные субкультуры или зависимые формы поведения [4].

Современные исследования указывают на значительную роль информационной среды и цифровизации в формировании мотивации подростков. Е.А. Сергиенко отмечает, что цифровая среда создает новые формы мотивации достижения, например, стремление к успеху в социальных сетях. Т.Д. Марцинковская анализирует влияние современных социальных изменений на подростковую мотивацию, подчеркивая возрастание значимости краткосрочных целей и снижение долгосрочного планирования.

В заключении можно отметить, что мотивация достижения и избегания неудач у подростков с девиантным поведением является многогранным явлением, обусловленным сочетанием индивидуальных, психологических характеристик, социального окружения и культурного контекста. Исследования отечественных и зарубежных ученых подчеркивают, что высокая мотивация достижения в сочетании с низким уровнем саморегуляции может способствовать агрессивным и манипулятивным стратегиям поведения, в то время как доминирование мотивации избегания неудач часто приводит к прокрастинации, социальной изоляции и аддиктивным формам поведения.

Список источников

1. Воронцова, М.В. Теория деструктивности: учебник для вузов / М.В. Воронцова, В.Е. Макаров, Т.В. Бюндюгова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 330 с.
2. Змановская, Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
3. Лихоманова, Я.С. Психологические особенности мотивации достижения успеха и избегания неудач в юношеском возрасте / Я.С. Лихоманова // Творчество молодых, 2018: сборник научных работ студентов,

магистрантов и аспирантов. – Гомель: Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. – 2018. – С. 45-46.

4. Марьина, М.Н. Особенности прокрастинации у подростков с разным уровнем мотивации достижения и избегания неудач / М.Н. Марьина, О.П. Гурова // Вестник науки и образования. – 2020. – № 2 (80). – С. 45–50.

5. Рожков, Е.М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных ученых / Е.М. Рожков // Современная наука. – 2014. – № 3. – С. 44-46.

6. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – пер. с англ. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

УДК: 159.923.5

Петропавловская Екатерина Викторовна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия

¹petropavlovskayaev@gmail.com

²azatkudashev@rambler.ru

Автор, ответственный за переписку: Петропавловская Екатерина Викторовна, petropavlovskayaev@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Рассматриваются результаты исследования уровней жизнестойкости подростков. Для исследования использовалась методика «Тест жизнестойкости» (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Выборка составила 70 респондентов. Концепция жизнестойкости рассматривается как комплексное свойство, состоящее из таких качеств как «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска». Основной уровень обследованных определен как средний. Более половины обследованных сталкиваются с трудностями в преодолении препятствий. Выявлено, что для них является характерным

снижение уровня угрозы, когда возникают стрессовые ситуации. Также рассмотрены результаты по субшкалам методики.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, подростки, стресс, стрессовые факторы, убежденность, риск, мотивация.

Petropavlovskaya Ekaterina Victorovna¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹petropavlovskayaev@gmail.com

²Azatkudashev@rambler.ru

***Corresponding author: Ekaterina V. Petropavlovskaya,
petropavlovskayaev@gmail.com***

A STUDY OF ADOLESCENTS' LEVELS OF RESILIENCE

Annotation. The results of the study of adolescents' resilience levels are considered. The method “Resilience Test” (adaptation of D.A. Leontiev and E.I. Rasskazova) was used for the study. The sample amounted to 70 respondents. The concept of resilience is considered as a complex property consisting of such qualities as “involvement”, “control” and “risk taking”. The basic level of those surveyed was defined as average. More than half of the surveyed face difficulties in overcoming obstacles. It is revealed that it is characteristic for them to reduce the threat level when stressful situations arise. The results of the methodology subscale are also considered.

Keywords: resilience, engagement, control, risk taking, adolescents, stress, stressors, persuasion, risk taking, motivation.

Актуальность исследования жизнестойкости подростков обусловлены стремительными изменениями в разных сферах жизни, так как они очень остро реагируют на любые изменения, происходящие вокруг него, при этом следует отметить, что ими усваиваются и негативные и позитивные перемены.

Само понятие «жизнестойкость» является характеристикой психологической «живучести» человека и служит показателем его

психического здоровья. Д.А. Леонтьев определяет «жизнестойкость» как «систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром» [4, с. 69]. С. Мадди считает, что «жизнестойкость» – это «психологическая живучесть и расширенная эффективность человека» [2, с. 13].

А по отношению к подросткам их жизнестойкость К.А. Файзуллина определяет, как «способность к преодолению жизненных трудностей, проявляющихся в адекватной оценке ситуации риска, нравственной устойчивости, сопротивляемости отрицательному воздействию факторов социального риска» [5, с. 9].

Подростковый возраст считается переломным в развитии детей по той причине, что именно в этом возрасте происходит формирование основных черт личности, мировоззрения, моральных убеждений и идеалов. Это обусловлено естественным развитием личности ребенка подросткового возраста, так как именно в этом возрасте подростки приступают к поиску смысла в жизни, активно развивается самооценка, которая основывается на осознанных размышлениях, формированием отношения к жизненным ситуациям, а также их переживаниями.

Многоплановость изучаемого феномена предполагает, что не все его аспекты являются изученными, одним из которых является степень сформированности компонентов жизнестойкости подростков.

Целью данной статьи является описание уровней жизнестойкости подростков. В исследовании приняли участие 70 человек – учащиеся 5-8 классов, в возрасте 11-14 лет.

В ходе исследования мы опирались на идею жизнестойкости как умения и желания человека активно действовать в трудных обстоятельствах, контролировать их и управлять ими. Эта идея включает в себя такие составляющие, как активное участие, контроль, готовность рисковать и способность преодолевать препятствия на пути к достижению целей.

Для определения уровней жизнестойкости был использован «Тест жизнестойкости» (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [3, с. 15].

Жизнестойкость отражает стойкость к разным жизненным стрессам различного вида: неудачи личного и профессионального рода, жизненные кризисы и т.д. Жизнестойкость присуща как женщинам, так и мужчинам, также рассматривается данный феномен применительно к различным возрастам. Концепция жизнестойкости рассматривается в трудах ученых как комплексное свойство, состоящее из следующих качеств: «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска» [1, с. 18].

Вовлеченность выступает в качестве убежденности человека в том, что ему интересна реальная деятельность, которая дает возможность найти что-либо значимое для себя. Контроль представлен в виде убежденности человека в том, что он способен повлиять на происходящее вокруг себя посредством борьбы, включающей в себя стратегии деятельности в определенной ситуации. Принятие риска заключается в том, что человек готов принять все происходящее как опыт, вне зависимости от его результата (будет ли он отрицательным или положительным).

Результатом проведенной диагностики по описанному выше тесту стали следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики уровней жизнестойкости подростков

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Вовлеченность	27ч.	39,00%	43ч.	61,00%	0ч.	0,00%
Контроль	8ч.	11,00%	54ч.	78,00%	8ч.	11,00%
Принятие риска	4ч.	6,00%	40ч.	57,00%	26ч.	37,00%
Среднее значение	-	18,67%	-	65,33%	-	16,00%

По данным таблицы можно сделать вывод, что основным уровнем жизнестойкости является средний: выявлен у 65,33%, что значит, что большинство респондентов испытывают трудности в преодолении надвигающихся проблем. Они не могут в полной мере оценить ситуации, которые возникают вокруг них, и не всегда способны быстро найти решение. Для них характерно следовать своим желаниям, не задумываясь о

последствиях. Они склонны снижать угрозу события или уменьшать выраженность стрессогенных факторов. Их восприятие деятельности, которой они занимаются, обычно спокойное, но без особого удовольствия. Однако они не испытывают негативных переживаний. Периодически у них возникает желание найти что-то новое, более интересное.

Низкий уровень жизнестойкости выявлен у 16,00% респондентов. Это говорит о том, что они не испытывают радости от повседневных обязанностей, которые им приходится выполнять. Независимо от того, чем они занимаются, это не приносит им удовлетворения. Можно предположить, что эти люди чувствуют неудовлетворённость своей жизнью. Они могут ощущать, что их жизнь проходит мимо них, и это вызывает у них желание найти что-то более увлекательное. В том числе это может привести к интересу к деструктивным занятиям.

Высокий уровень по данной методике выявлен у 18,67% респондентов. Они способны эффективно справляться с трудностями и преодолевать трудности и уверенно идти к цели. Они умеют быстро оценивать ситуации и принимать взвешенные решения даже в самых сложных обстоятельствах. Если возникают проблемы, эти респонденты способны их быстро решить и при этом сохранять контроль над своими действиями. У них редко возникают отрицательные эмоции, и они с удовольствием выполняют порученные им задания. Кроме того, они стремятся к новым знаниям, опыту и достижениям. Они открыты для перемен и готовы рисковать, чтобы достичь большего.

Рассмотрим более подробно каждую из субшкал: субшкала «Вовлеченность». По данной субшкале у респондентов основным уровнем является средний – выявлен у 43 респондентов или 61,00%. Для этих респондентов характерно спокойное к своей деятельности. У них нет особого интереса или удовольствия от неё, но они не испытывают отрицательных эмоций или негативных переживаний. Иногда они могут ощущать потребность в поиске чего-то нового и более интересного.

Высокий уровень выявлен у 27 респондентов или 39,00%. Они имеют большой интерес и сильное вовлечение к тем видам деятельности, которыми они занимаются, получая от этого удовольствие. При достижении желаемых результатов они испытывают положительные эмоции и у них развита мотивация к достижению поставленной цели. Низкий уровень по данной шкале не выявлен.

По субшкале «Контроль» основным уровнем является средний – выявлен у 54 ч. или 78,00%. У данных респондентов наблюдается снижение угрозы события или уменьшение выраженности стрессогенных факторов.

Высокий уровень выявлен у 8 респондентов или 11,00%. Данные респонденты умеют эффективно контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях. У них развито чувство контроля над своими действиями, что позволяет им принимать решения и действовать для достижения поставленных целей. Более того, они могут изменять ситуацию в свою пользу. Эти респонденты берут на себя ответственность за свою жизнь и поступки, не перекладывая вину на других или на обстоятельства.

Низкий уровень выявлен у 8 респондентов или 11,00%. Они ощущают себя беспомощными, неспособными на какую-либо деятельность, в учебной деятельности показывают низкий показатели, у них не отсутствует желание прилагать усилия для того, чтобы повлиять на результат своей работы и очень часто они этого не делают.

Основным уровнем по субшкале «Принятие риска» выявлен средний – у 40 ч. или 57,00% респондентов, они расценивают риск как способ приобретения жизненного опыта. Жизнь может казаться скучной и неинтересной без постоянного ощущения риска. У таких людей потребность в риске устойчива и ярко выражена.

Низкий уровень выявлен у 26 ч. или 37,00% респондентов. У них могут быть ярко выражен пессимизм в отношении к возникающим на их пути событий и трудностей, что может проявляться в виде пассивности в отношении к учебе, нарушении дисциплины и слабым результатам обучения. Они не

считают важным позитивный или негативный опыт, который был получен ими ранее, при этом не стремятся применить его где-либо.

Высокий уровень выявлен у 4 ч. или 6,00% респондентов. Они воспринимают риск как неотъемлемую часть процесса приобретения жизненного опыта. Отсутствие постоянного ощущения угрозы может привести к восприятию их существования как монотонного и неинтересного. Потребность в рискованных ситуациях у них не только выражена, но и носит устойчивый характер.

Таким образом, полученные результаты по методике «Тест жизнестойкости» (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) позволил сделать вывод, что большинство подростков испытывают затруднения в преодолении препятствий. Они не всегда способны адекватно оценивать ситуацию и оперативно находить оптимальные решения, поскольку склонны следовать своим желаниям, не учитывая возможные последствия. Для них характерно снижение уровня восприятия угрозы при возникновении опасных ситуаций или минимизация воздействия стрессовых факторов. Они демонстрируют спокойное отношение к своей профессиональной деятельности, однако не испытывают значительного удовлетворения от нее. При этом у них отсутствуют негативные переживания. Периодически они ощущают потребность в поиске новых и интересных возможностей.

Список источников

1. Анчукова, Н.И. Личностная зрелость и жизнестойкость: эмпирические типы соотношения феноменов / Н.И. Анчукова, А.В. Демидов // Национальная ассоциация ученых. – 2022. – №. 76. – С. 17-20.

2. Богданович, Н.В. Профилактика девиантного поведения детей и подростков как направление деятельности психолога в образовательных учреждениях / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 1-14.

3. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2019. – 63 с.

4. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва: Смысл, 2021. – 269 с.

5. Файзуллина, К.А. Анализ феномена жизнестойкости как основы для ее воспитания у подростков группы риска // К.А. Файзуллина // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 9-12.

УДК 159.9

Писецкая Светлана Евгеньевна¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2} *«Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы», г. Уфа, Россия*

¹ foxsvet@bk.ru

² lilya_tyulpan@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Писецкая Светлана Евгеньевна,
foxsvet@bk.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОЙ И АФФЕКТИВНОЙ ЭМПАТИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье изложены результат исследования когнитивной и аффективной эмпатии младших подростков. Исследование проведено с помощью опросника «Когнитивной и аффективной эмпатии» адаптированный А. И. Белоусовой и М. Я. Гейвандовой (2021 г.). Представлен количественный и качественный анализа когнитивной и аффективной эмпатии учеников 5 класса средней образовательной школы.

Актуальность исследования определяется важностью роли эмпатии в развитии личности младшего подростка. Эмпатия способствует пониманию людей и выстраиванию межличностных отношений. Развитая эмпатии является одним из ключевых компонентов высокого эмоционального интеллекта.

В результате обследования выявлена зависимость уровня развития эмпатии от пола. Установлено, что показатели эмпатии у девочек выше, чем у мальчиков. Эмпатия как одна их личностных черт влияет на поведение

человека его умение сопереживать и сочувствовать. Личность, обладающая развитой эмпатией может легко устанавливать социальные контакты, имеет высокие нравственные качества, лучше понимают опыт других людей. Эмпатия нуждается в целенаправленном и сбалансированном развитии особенно в период младшего подросткового возраста, когда интенсивно формируются нравственные ценности и устанавливаются новые взгляды на отношения в социуме.

Ключевые слова: эмпатия, младшие подростки, эмоции, исследование, эмоциональный интеллект, школьники, когнитивная эмпатия, эмоциональный опыт, восприятие, аффективная эмпатия.

Pisetskaya Svetlana Evgenievna,¹ Timeryanova Liliya Nikolaevna²

***^{1,2}«Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmully»,
Russian Federation, Republic of Bashkortostan, Ufa***

¹foxsvet@bk.ru, lilya_tyulpan@mail.ru²

Corresponding autor: Pisetskaya Svetlana Evgenievna, foxsvet@bk.ru

STUDY OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COGNITIVE AND AFFECTIVE EMPATHY IN YOUNGER TEENS

Abstract. The article presents the results of a study of cognitive and affective empathy in younger adolescents. The study was conducted using the questionnaire "Cognitive and affective empathy" adapted by A. I. Belousova and M. Y. Geyvandova (2021). A quantitative and qualitative analysis of the cognitive and affective empathy of 5th grade students of a secondary school is presented.

The relevance of the study is determined by the importance of the role of empathy in the development of the personality of a younger teenager. Empathy contributes to understanding people and building interpersonal relationships. Developed empathy is one of the key components of high emotional intelligence.

As a result of the survey, a dependence of the level of empathy development on gender was revealed. It was found that empathy rates in girls are higher than in boys. Empathy as one of the personality traits affects a person's behavior, his ability

to empathize and sympathize. A person with developed empathy can easily establish social contacts, has high moral qualities, and better understands the experience of other people. Empathy requires targeted and balanced development, especially during early adolescence, when moral values are intensively formed and new views on relationships in society are established.

Keywords: empathy, teenager, emotions, research, emotional intelligence, schoolchildren, cognitive empathy, emotional experience, perception, affective empathy.

В младшем подростковом возрасте начинает устанавливаться новый уровень отношений со сверстниками, который предполагает стремление к принятию другого человека, умение откликаться на переживания другого человека.

Вопросы особенности эмпатии поднимались в трудах Е.Н. Васильевой, С.Л. Рубенштейна, И.М. Юсупова, Т.Д. Корягиной, М. Хоффмана, Ф.Е. Василюк и других отечественных и зарубежных исследователей.

Т.Д. Корягина в своих трудах определяет понятие эмпатии как процесс понимания и отклик на переживания другого человека, основанное на том как сам человек чувствует себя, ощущает и понимает [2].

Как отмечает Писецкая С.Е., Тимерьянова Л.Н. развитие эмпатии в младшем подростковом возрасте определяется положительным влиянием на установление межличностных отношений, развитием эмоционального интеллекта и изменением ценностей и взглядов на жизнь, что и определили актуальность исследования [4].

С целью проведения эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей эмпатии детей младшего подросткового возраста, была сформирована выборка, которую составили 25 учеников 5 класса средней образовательной школы в возрасте 10-11 лет.

Для определения уровня развитости эмпатии использовался опросник «Когнитивной и аффективной эмпатии» адаптированный А. И. Белоусовой и М.

Я. Гейвандовой (2021г.) который состоит 31 вопроса, разбитых на пять переменных, которые относятся к основной шкале / компоненту эмпатии, когнитивной или аффективной [1].

Шкалы когнитивной эмпатии:

1. Субшкала «Децентрация»
2. Субшкала «Подстройка»

Шкалы аффективной эмпатии:

1. Субшкала «Эмоциональная заразительность»
2. Субшкала «Проксимальная чувствительность»
3. Субшкала «Периферическая чувствительность»

Полученные в ходе исследования данные по уровню эмпатии представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение младших подростков по уровню развития когнитивной и аффективной эмпатии

Респондент	Уровень развития	Децентрация	Подстройка	Когнитивная эмпатия	Эмоциональная заразительность	Проксимальная чувствительность	Периферическая чувствительность	Аффективная эмпатия
Ж	низкий	0%	0%	0%	20%	10%	0%	0%
	средний	40%	60%	60%	70%	60%	100%	70%
	высокий	60%	40%	40%	10%	30%	0%	30%
М	низкий	20%	20%	20%	40%	40%	13%	20%
	средний	67%	67%	67%	40%	47%	87%	73%
	высокий	13%	13%	13%	20%	13%	0%	7%

Высокие показатели по шкале когнитивная эмпатия имеют 40% – девочек и 13% – мальчиков, средний показатель имеют 60% – девочки и 67% – мальчиков, низкие показатели имеют только мальчики – 20%. У девочек умение устанавливать доверие во взаимоотношениях развито лучше, высокие показатели по шкале подстройка имеют 40% – девочек и 13% – мальчиков, средним уровнем обладают 67% – мальчиков и 60% – девочек, низким уровнем подстройки обладают 20% мальчиков. Высокими способностями видеть и воспринимать ситуацию не только своими глазами, но и умение поставить себя на место другого человека обладают 60% девочек и 13% мальчиков, средним уровнем обладают 67% мальчиков и 40% девочек, низкими показателями обладают 20% мальчиков.

Высокой способностью переносить на себя чувства другого человека – аффективной эмпатией обладают 30% девочек и 7% мальчиков, средним уровнем обладают – 70% девочек и 73% – мальчика, низким уровнем обладают 20% – мальчиков.

Показатели по шкале эмоциональная заразительность: высокие показатели 20% – мальчики и 10% – девочки, средним уровнем развития обладают 40% – мальчиков и 70% – девочек, низкие показатели у 20% – девочек и 40% – мальчиков. Эмоциональная заразительность может влиять как положительной, так и отрицательной в процессе межличностных отношений.

Высокими показателями по шкале проксимальная чувствительность обладают 30% – девочек и 13% – мальчиков, средним уровнем развития обладают 47% – мальчиков и 60% – девочек, низким показателем обладают 10% – девочек и 40% – мальчиков.

Высокие показатели по шкале периферическая чувствительность отсутствуют, средними показателями обладают 100% исследуемых девочек и 87% – мальчиков, 13% – мальчиков имеют низкий показатель.

Таким образом, общий уровень развития эмпатии у девочек выше, чем у мальчиков. Высокий уровень развития когнитивной эмпатии позволяет девочкам более эффективно выстраивать межличностные отношения, также

дает им возможность предсказывать поведение других людей в процессе взаимодействия. Развитие когнитивной эмпатии важно для повышения уровня эмоционального интеллекта у младших подростков.

Низкий уровень когнитивной эмпатии может приводить младших подростков к частым конфликтам, игнорированию невербальных сигналов и воспринимать информацию буквально.

Когнитивная эмпатия предполагает понимание того как другие люди думают и чувствуют, в то время как аффективная предполагает переживание эмоций другого человека. Высокий уровень определенного вида эмпатии предполагает каким образом младшие подростки будут выстраивать отношения, общаться и поддерживать других.

Некоторые исследования предполагают, что существует положительная корреляция между аффективной эмпатией и готовностью помогать. Таким образом, младшие подростки обладающие развитой аффективной эмпатией с большей охотой помогут нуждающемуся в этом человеку.

Эмпатия является базовой способностью к установлению межличностных отношений, умению взглянуть на ситуацию с точки зрения другого человека, разделить его эмоциональный опыт. Умение использовать когнитивную и аффективную эмпатию вместе позволяет более эффективно сотрудничать, устанавливать эмоциональную связь. Дисбаланс этих двух видов эмпатии могут навредить эмоциональному благополучию младших подростков.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать вывод, что младшие подростки обладают средним уровнем развития эмпатии. Из этого следует, что младшие подростки готовы проявить сочувствие к другому кто в этом нуждается, но при этом не стремятся в полной мере проникнуться его состоянием.

Список источников

1. Белоусова, А.И. Когнитивная и аффективная эмпатия: апробация опросника на российской выборке / А.И. Белоусова, М.Я. Гейвандова // Вестник

Московского государственного областного университета – Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 6-20.

2. Карягина, Т.Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т.Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4(63). – С. 50-74.

3. Люсин, Д.В. Способность к пониманию эмоций: психометрический и когнитивный аспекты / Д.В. Люсин // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. – под ред. Г.А. Емельянова. – М.: Смысл. – 2000. – С. 25-35.

4. Писецкая, С.Е. Эмоциональный интеллект как фактор развития социально устойчивой личности / С.Е. Писецкая, Л.Н. Тимерьянова // Человек в условиях социальных изменений: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2024 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 861-864.

УДК-159.9

Платонова Любовь Алексеевна¹, Карамова Эльвира Ильдусовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹PlatonovaLA.ru@gmail.com

²Elvikaramova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4161-9788>

***Автор, ответственный за переписку: Платонова Любовь Алексеевна,
PlatonovaLA.ru@gmail.com***

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНФЛИКТОВ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ

Аннотация. Статья посвящена анализу психологических особенностей конфликтов, возникающих в семейной системе. Семья рассматривается как сложная и многофункциональная система, конфликтные взаимодействия в которой неизбежны и играют важную роль в развитии ее членов. Авторами

представлены основные причины семейных конфликтов, такие как несоответствие семейных ожиданий, неравномерное распределение ролей и ответственности, недостаток коммуникативных навыков и эмоциональной зрелости супругов. Рассматриваются специфика и виды семейных конфликтов, выделяются конструктивные и деструктивные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Особое внимание уделено последствиям конфликтов для психического здоровья и эмоционального состояния всех членов семьи, включая детей и подростков. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы раскрываются механизмы возникновения и преодоления семейных конфликтов, акцентируется роль профессиональной психологической поддержки. В заключении статьи представлены рекомендации по профилактике и минимизации негативных последствий семейных конфликтов, основанные на формировании навыков конструктивного взаимодействия и повышении уровня психологической грамотности членов семьи. Автором обозначается необходимость комплексного подхода к изучению и разрешению конфликтов, что способствует укреплению внутрисемейных отношений и повышению качества жизни семейной системы в целом.

Ключевые слова: семейная система, конфликтные взаимодействия, супружеские конфликты, стратегии поведения, эмоциональная зрелость, коммуникативные навыки, психическое здоровье, профилактика конфликтов, психологическая грамотность, семейная психология.

Platonova Liubov Alekseevna¹, Karamova Elvira Ildusovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹PlatonovaLA.ru@gmail.com

²Elvikaramova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4161-9788>

Corresponding author: Liubov A. Platonova, PlatonovaLA.ru@gmail.com

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CONFLICTS IN THE FAMILY SYSTEM

Abstract. This article is devoted to the analysis of the psychological characteristics of conflicts arising within the family system. The family is viewed as a complex and multifunctional system in which conflictual interactions are inevitable and play a significant role in the development of its members. The authors outline the main causes of family conflicts, such as discrepancies in familial expectations, unequal distribution of roles and responsibilities, lack of communication skills, and emotional immaturity of spouses. The article examines the specifics and types of family conflicts and distinguishes between constructive and destructive behavioral strategies in conflict situations. Special attention is given to the consequences of conflicts for the mental health and emotional well-being of all family members, including children and adolescents. Based on the analysis of domestic and foreign literature, the mechanisms of emergence and resolution of family conflicts are explored, with emphasis on the role of professional psychological support. In conclusion, the article provides recommendations for the prevention and minimization of the negative consequences of family conflicts, focusing on the development of constructive interaction skills and the improvement of family members' psychological literacy. The author highlights the need for a comprehensive approach to the study and resolution of conflicts, which contributes to the strengthening of intra-family relationships and the overall improvement of the quality of life within the family system.

Keywords: family system, conflictual interactions, marital conflicts, behavioral strategies, emotional maturity, communication skills, mental health, conflict prevention, psychological literacy, family psychology.

Семья является важнейшим социальным институтом, основной функцией которого является воспроизводство и социализация личности. Являясь первичной ячейкой общества, семья выполняет многочисленные функции: воспитательную, репродуктивную, социализационную и эмоциональную [1].

Вместе с тем, семейная система представляет собой сложную структуру межличностных взаимоотношений, где конфликты являются закономерной и неизбежной частью повседневной жизни. Конфликт в семейной системе представляет собой закономерное явление, обусловленное тесными и многогранными взаимодействиями между её членами. Иными словами, внутрисемейные конфликты могут отражаться на каждом уровне функционирования системы и оказывать долговременное воздействие на психологическое благополучие членов семьи [1; 3].

В современной научной литературе семейный конфликт определяется как столкновение интересов, мнений, позиций членов семьи, возникающее в процессе удовлетворения основных потребностей и реализации личностных устремлений [4; 3].

Анализируя причины конфликтов в семейной системе, исследователи выделяют ряд факторов, среди которых важнейшими являются несоответствие ожиданий супругов относительно семейных ролей и обязанностей, низкая совместимость личностных качеств, финансовые трудности и неудовлетворенность бытовыми условиями [3; 5].

Особенно важно отметить проблему расхождения ролевых ожиданий супругов, которая часто формируется под влиянием родительских моделей и культурных традиций. Так, молодые супруги часто входят в семейную жизнь с неоправданными ожиданиями относительно поведения партнера, что неизбежно ведет к возникновению конфликтов [5]. Это несоответствие может быть вызвано различиями в семейных сценариях, унаследованных от родительских семей, а также недостаточной согласованностью взглядов на совместную жизнь. Другими важными факторами конфликтов становятся неравномерное распределение домашних обязанностей, финансовые трудности, низкий уровень развития коммуникативных навыков супругов и отсутствие навыков эмоциональной регуляции [2; 6].

Понимание конфликтной ситуации молодыми супругами предполагает наличие следующих структурных компонентов: когнитивный, эмоционально-оценочный и ценностно-ориентировочный [4; 6].

Когнитивный компонент характеризует понимание супругами сути конфликта, его причин и возможных путей разрешения. Исследования показывают, что супружеские пары с небольшим стажем брака склонны по-разному интерпретировать конфликтные ситуации, что обусловлено недостаточным опытом и низким уровнем взаимопонимания [4; 5]. Напротив, у супругов со стажем семейной жизни от одного до трех лет наблюдается наибольшее совпадение когнитивных представлений о конфликте и стремление к конструктивному разрешению ситуации.

Эмоционально-оценочный компонент отражает степень эмоциональной включенности супругов в конфликт, их отношение к партнеру и к самой конфликтной ситуации. Этот компонент часто становится причиной эскалации конфликтов, поскольку в семейных спорах высока вероятность эмоциональной перегрузки и потери рациональности поведения [4; 6].

Ценностно-ориентировочный компонент включает в себя систему личностных и семейных ценностей, которые определяют отношение супругов к конфликтной ситуации. Значительные расхождения в ценностных ориентациях супругов увеличивают вероятность возникновения конфликтов и усложняют их конструктивное разрешение [3; 6].

В психологии принято выделять конструктивные и деструктивные стратегии поведения в семейных конфликтах. Конструктивные стратегии направлены на поиск совместного решения, проявление эмпатии, открытость к диалогу и взаимопонимание. Деструктивные же стратегии характеризуются избеганием проблемы, агрессивностью, обвинениями и попытками доминировать, что ведёт к дальнейшему углублению конфликта и может привести к хроническому неблагополучию семейной системы [2; 6]. Стратегии поведения супругов в конфликтах напрямую влияют на стабильность и

психологический климат в семье. Выбор стратегии во многом определяется личностными качествами и уровнем психологической зрелости супругов [6].

Особенно тревожной является ситуация, когда свидетелями и участниками семейных конфликтов становятся дети. Систематическое пребывание ребенка в условиях конфликтной среды негативно сказывается на его психическом и эмоциональном развитии, формирует у него устойчивые модели поведения, в которых агрессия и избегание становятся нормой [2].

Для эффективного управления конфликтами в семейной системе необходимы меры профилактики и психологической помощи. Важную роль в этом играет повышение уровня психологической грамотности, формирование и развитие коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и способности конструктивно взаимодействовать в сложных жизненных ситуациях [1; 2]. Эффективной мерой профилактики семейных конфликтов является развитие навыков конструктивной коммуникации и эмоционального интеллекта супругов. Это предполагает системную работу психологов и социальных служб по повышению психологической грамотности семей, организацию консультативных и образовательных мероприятий, тренингов по развитию коммуникативных навыков и эмоциональной регуляции.

Зарубежные и отечественные исследования показывают эффективность семейного консультирования и тренингов по развитию коммуникативных и конфликтологических навыков в рамках профилактической работы [1; 2].

На наш взгляд, современная социальная политика должна предусматривать создание условий для укрепления семьи. Важнейшими направлениями здесь являются решение жилищных вопросов молодых семей, развитие системы дошкольных учреждений и поддержка семейного предпринимательства. Как показывают исследования, улучшение социально-экономических условий способствует стабилизации семейных отношений и снижению конфликтности [3; 5].

В заключение можем отметить, что семейные конфликты представляют собой неотъемлемую часть функционирования семейной системы и отражают

сложную динамику межличностных взаимодействий между её членами [1; 3]. Их возникновение обусловлено множеством психологических, социальных и культурных факторов, среди которых ключевое значение имеют расхождения в ролевых ожиданиях, ценностных ориентациях и уровне коммуникативной компетентности супругов [4; 5].

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что характер восприятия конфликтной ситуации, способы реагирования на неё, а также выбор стратегии поведения непосредственно связаны с личностной зрелостью, эмоциональной устойчивостью и когнитивными установками партнёров [6]. Таким образом, системное и междисциплинарное осмысление феномена семейного конфликта открывает возможности не только для его успешного разрешения, но и для укрепления семейных связей, повышения качества внутрисемейной коммуникации и, в более широком контексте, – для устойчивого развития социальной структуры общества.

Список источников

1. Андреева, Т.В. Семейная психология: учебное пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
2. Брездина, Е.С. Способы разрешения и профилактики семейных конфликтов / Е.С. Брездина // Вестник науки. – 2021. – № 1 (34). – С. 19–22.
3. Гукасян, М.О. Социально-психологические причины семейного конфликта / М.О. Гукасян, В.А. Морозов // Вестник науки. – 2024. – № 12 (81). – С. 963–969.
4. Юсупова, С.Н. Межличностные конфликты в контексте семейных отношений / С.Н. Юсупова // Academic Research in Educational Sciences. – 2023. – № 7. – С. 237–244.
5. Юсупова, С.Н. Причины возникновения и формы проявления конфликтов в молодой семье / С.Н. Юсупова, В.С. Алексеева // ORIENSS. – 2021. – № 3. – С. 726–740.

6. Якиманская, И.С. Удовлетворенность браком, особенности личности супругов и выбор стратегий выхода из семейных конфликтов / И.С. Якиманская // Психолог. – 2024. – № 1. – С. 39–46.

УДК 316.6

Полещук Полина Валерьевна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²,

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Россия,

¹ p.poleshchuk84@gmail.com

² Biktagirova-alsu@mail.ru

Автор ответственный за переписку Полещук Полина Валерьевна

p.poleshchuk84@gmail.com

ГЕНЕЗИС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ

Аннотация: Статья исследует исторический путь формирования понятия психологических защит, возникшего в рамках классического психоанализа Зигмунда Фрейда и развитого в трудах его последователей, таких как Анна Фрейд, Карл Юнг и Мелани Кляйн. Рассматриваются ключевые теории и классификации защитных механизмов, раскрывающие их сущность и функциональное значение. Подчеркивается эволюция представлений о психологических защитах, начиная от восприятия их как проявлений патологии до признания естественной адаптивной функцией. Анализируются различия между примитивными и зрелыми формами защит, а также их влияние на личностную стабильность и самооценку. Большое внимание уделяется роли культурных и социальных факторов в формировании индивидуальных защитных стратегий. В последние десятилетия наблюдается тенденция к интеграции когнитивных и эмоциональных подходов в изучении и терапии психологических защит. Такие изменения отражают переход от узкого фокуса на индивидуальные особенности к комплексному учету социального и культурного контекста. Актуальность исследования обусловлена его

значимостью для клинической практики и научных исследований в области психологии.

Ключевые слова: механизм, психология, защита, генезис, психологические защиты, психоанализ, вытеснение, проекция, сублимация, рационализация.

Poleshchuk Polina Valerievna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia,

¹p.poleshchuk84@gmail.com

²Biktagirova-alsu@mail.ru

The author responsible for the correspondence Polishchuk Polina

Valeryevna p.poleshchuk84@gmail.com

GENESIS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE

Abstract. This article explores the historical development of the concept of psychological defenses, which originated in Sigmund Freud's classical psychoanalysis and was further developed in the works of his followers, such as Anna Freud, Carl Jung, and Melanie Klein. It examines key theories and classifications of defense mechanisms that reveal their essence and functional value. The evolution of views on psychological defenses, from seeing them as signs of pathology to recognizing their role as an innate adaptive function, is emphasized. Differences between primitive and mature forms of defense are analyzed, along with their impact on personal stability and self-esteem. Significant attention is paid to the role of cultural and social factors in shaping individual defensive strategies. In recent decades, there has been a trend toward integrating cognitive and emotional approaches in studying and treating psychological defenses. These changes reflect a shift from focusing solely on individual traits to considering the broader social and cultural context. The relevance of this research stems from its importance for clinical practice and scientific studies in psychology.

Keywords: mechanism, psychology, defense, genesis, psychological defenses, psychoanalysis, repression, projection, sublimation, rationalization

Психологическая защита является важным инструментом, помогающим человеку справляться с внутренними конфликтами и внешними угрозами, поддерживая эмоциональное равновесие и целостность личности. Понятие психологической защиты берет свое начало в психоанализе, однако с течением времени оно получило дальнейшее развитие в различных направлениях психологии. Понимание генезиса и эволюции представлений о психологических защитах остаётся актуальным, поскольку продолжает оказывать значительное влияние на клиническую практику и научные исследования.

Психологическая защита – это регулятивная система психической стабилизации личности, направленная на устранение (уменьшение) негативного эффекта, вызванного каким-либо психотравмирующим воздействием. Она защищает человека от психотравмирующих переживаний, в частности, переводя их в бессознательные ощущения, чувства и идеи.

Психологическая защита – это психическая безопасность личности.

Термин «защита» впервые появился в 1894 году в работе Зигмунда Фрейда «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ («Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейропсихозах») [1]. Фрейд полагал, что защитные механизмы служат для минимизации тревоги, возникающей в результате внутренних конфликтов между инстинктами и социальными нормами.

Анна Фрейд, продолжившая дело своего отца, представила первую систематизированную классификацию защитных механизмов в своём труде «Эго и механизмы защиты» (1936). Она сыграла важную роль в дальнейшем углубленном изучении функций защитных механизмов в структуре личности. Таким образом, работы Зигмунда и Анны Фрейд послужили фундаментом для последующего развития представлений о психологических защитах.

Примеры защитных механизмов включают:

- Вытеснение: удаление нежелательных мыслей или чувств из сознания.
- Проекция: приписывание собственных неприемлемых качеств другим людям.
- Рационализация: создание логичных оправданий для иррациональных действий или желаний.
- Регрессия: возврат к более ранним стадиям развития для избежания ответственности.
- Сублимация: преобразование нежелательных импульсов в социально приемлемые формы деятельности.

На протяжении XX века представления о психологических защитах развивались параллельно с общей эволюцией психологии. После первоначальных работ Фрейда возникли новые подходы, уточняющие и обогащающие понимание защитных механизмов.

Карл Густав Юнг добавил к психоаналитической концепции защиты идею коллективного бессознательного. Он утверждал, что защитные механизмы не только связаны с личным опытом, но и зависят от универсальных архетипов, общих для всех людей.

Мелани Кляйн расширила понимание детских защитных механизмов, добавив концепции расщепления, которая помогает ребенку справиться с антагонистическими чувствами любви и ненависти, обеспечивая устойчивость к травмам раннего детства и проективной идентификации.

Эрих Фромм, под защитами понимал механизмы бегства, которые связаны с отказом от индивидуальности и Я. По его мнению, это смягчает сильную тревогу, делает жизнь терпимой в «невротическом» обществе.

Карен Хорни употребляла термин защитные стратегии (невротические тенденции). Это такие защиты, которые необходимы человеку для того, чтобы справиться с чувствами недостаточной безопасности, беспомощности и враждебности, присущими базальной тревоге.

Абрахам Маслоу и Карл Роджерс, обращали внимание на роль защитных механизмов в процессе самореализации. Эти авторы рассматривали защиты как препятствия на пути к полной реализации человеческих возможностей, разрабатывая методы их преодоления.

Работы Альберта Эллиса и Аарона Бека способствовали развитию рационально-эмоциональной терапии и когнитивно-поведенческой терапии, базирующихся на коррективке дисфункциональных мыслительных паттернов, лежащих в основе защитных реакций.

С началом XXI века происходит интеграция различных подходов к изучению феномена психологических защит. Современные исследователи рассматривают эти механизмы через призму междисциплинарного синтеза, соединяя когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты. Важное место отводится динамике защит в ходе терапии и их влиянию на качество жизни пациента.

Джозеф Вайсс и Харольд Сампсон предложили модель психического аппарата, которая объединяет когнитивные и эмоциональные процессы. Их подход фокусируется на том, как люди конструируют реальность, чтобы защитить себя от боли и тревоги. Психологические защиты проявляются как когнитивные искажения, помогающие избегать травмирующих воспоминаний.

Джеффри Янг разработчик схемы-терапии, предложил новую концепцию «ранних дезадаптивных схем», которые формируются в детстве и определяют защитные стратегии взрослого человека. Они могут быть ригидными и препятствовать здоровому функционированию, если не подвергаются коррекции.

Марша Линехан основательница диалектической поведенческой терапии (DBT), исследовала роль психологических защит в контексте пограничного расстройства личности. Защиты часто используются людьми с пограничным расстройством личности для регулирования сильных эмоций и предотвращения диссоциации.

Нэнси МакВильямс интегрировала психоаналитические и когнитивные подходы, подчеркивая важность контекстуального понимания защитных механизмов. Психологические защиты многообразны и могут варьироваться в зависимости от уровня развития личности. Они выполняют функцию саморегуляции и могут использоваться как конструктивно, так и деструктивно. Нэнси Мак-Вильямс разграничила психологические защитные механизмы на первичные (примитивные) и зрелые, при этом она обратила внимание на проблемы практического характера при работе с психологическими защитами. Автор указывала, что слово защита «...приобрело незаслуженно негативный оттенок...», так как психологические защиты ложно воспринимались некоторыми психотерапевтами как малоадаптивные и присущие патологической (не здоровой) личности [3].

Рада Грановская выделяла три линии защиты. Первая линия защиты – стражи человечества; вторая линия защиты – охрана психики индивида; третья линия защиты – защита личности, осознанные стереотипы [2]. Она акцентировала внимание на роли культурного контекста в формировании защитных механизмов. Культура влияет на выбор защитных стратегий, определяя, какие эмоции и переживания считаются приемлемыми, а какие – нет. Социальные нормы и ожидания оказывают существенное давление на индивидуальную психику.

Анализируя эволюцию взглядов на психологические защиты, можно выделить несколько важных различий между подходами, преобладающими до и после 2000-х годов:

1. Переход от интраперсонального к интерперсональному фокусу: Традиционные подходы концентрировались на внутриличностных аспектах защитных механизмов, тогда как современные исследования всё чаще обращаются к вопросам взаимодействия индивида с окружающим миром и обществом.

2. Изменение акцентов с интеллектуальной сферы на эмоциональную: Ранее основное внимание уделялось интеллектуальным и осознанным

компонентам защит, тогда как ныне возрастает интерес к эмоциональному опыту и телесным реакциям, связанным с защитными процессами.

3. От диагностики к терапии: Если раньше исследования носили в основном диагностический характер, то сейчас приоритет отдается практическому применению знаний о защитных механизмах в целях улучшения качества жизни пациентов.

4. Интеграция когнитивных и эмоциональных аспектов: Современные подходы объединяют когнитивные и эмоциональные процессы, признавая их взаимозависимость в формировании и поддержании защитных механизмов.

5. Учет культурного контекста: После 2000-х годов увеличилось внимание к культурным и социальным факторам, которые влияют на выбор и эффективность защитных стратегий.

Исторический анализ генезиса психологических защит демонстрирует богатый путь развития этой концепции, начавшийся с психоаналитических исследований и продолжающийся в современных междисциплинарных исследованиях. Изменения в подходах к пониманию природы защитных механизмов свидетельствуют о переходе от узких рамок интрапсихических процессов к более широким взглядам, учитывающим межличностные и культурные факторы.

Современное восприятие защитных механизмов выходит за пределы традиционных моделей, трактуя их не только как симптомы патологии, но и как естественный элемент адаптации к жизненным условиям. Это открытие дает новые возможности для интеграции различных теоретических положений и методов в практике психотерапии и психологической помощи.

И, естественно, необходимо отметить функции психологических защит. С одной стороны, позитивные-предохраняют личность от негативных переживаний, восприятия психотравмирующей информации, устраняют тревогу и помогают сохранить в ситуации конфликта самоуважение.

С другой стороны, негативные - состояние эмоционального благополучия может фиксироваться с помощью психологической защиты на

длительный период и заменяет активность личности. Психологический комфорт достигается ценой искажения восприятия реальности.

В завершении хочется сказать, что психологическая защита - это некое естественное противостояние человека окружающей среде. Она бессознательно предохраняет его от негативной эмоциональной перегрузки. Защита "включается" тогда, когда достижение цели конструктивным и прямым способом не может быть осуществлено, также обеспечивают частичное (временное) психическое равновесие, необходимое для выработки реальных способов преодоления сложных ситуаций.

Список источников

1. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.
3. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – пер. с англ. В.С. Снигура. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021. – 592 с.
3. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – СПб.: Питер, 2024. – 224 с.

УДК-159.9

Попова Елена Исааковна¹, Коробейникова Ирина Анатольевна²

^{1,2}Ишимский педагогический институт имени П.П.Ершова, Ишим, Россия

¹iris1958.18@mail.ru

²igpizao@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Попова Елена
Исааковна, iris1958.18@mail.ru***

ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОГИБШИХ В ХОДЕ СВО, В ГРУППАХ САМОПОМОЩИ

Аннотация. В статье представлен опыт работы группы самопомощи для вдов участников СВО. Обосновывается актуальность помощи вдовам

участников СВО. Отмечается, что восстановление происходит тогда, когда не нарушаются естественные процессы горевания. Выявлен ряд проблем, с которыми встречаются вдовы участников СВО. Раскрывается значение и возможности таких групп для исцеления ее участников. Определено основное содержание групповой работы. Описаны темы для продуктивного осмысления. С целью получения обратной связи дается описание двух вариантов анкет и результатов промежуточного анкетирования.

Ключевые слова: группы самопомощи, вдовы участников СВО, горевание, территория скорби, промежуточное анкетирование.

Popova Elena Isaakovna¹, Korobeynikova Irina Anatolyevna²

^{1,2}*Ishim Pedagogical Institut named after P.P.Ershov, Ishim, Russia*

¹*iris1958.18@mail.ru*

²*igpizao@mail.ru*

Corresponding author: Elena I.Popova, iris1958.18@mail.ru

SUPPORT FOR FAMILIES OF MILITARY PERSONNEL WHO DIED DURING THE SVO IN SELF-HELP GROUPS

Annotation. The article presents the experience of a self-help group for widows of ITS members. The relevance of assistance to the widows of ITS participants is substantiated. It is noted that recovery occurs when the natural processes of grieving are not disrupted. A number of problems have been identified, which are faced by the widows of the participants of the SVO. The importance and possibilities of such groups for healing its members are revealed. The main content of the group work is defined. Topics for productive reflection are described. In order to receive feedback, two variants of the questionnaires and the results of the interim survey are described.

Keywords: self-help groups, widows of their participants, grieving, territory of grief, intermediate survey.

Вдовы участников СВО – одна из категорий, нуждающаяся в разных видах помощи. Многие еще не сталкивались со смертью, и им только предстоит вынести и пережить реальность утраты.

Групп самопомощи для вдов участников СВО, предполагающих «живое» общение, в национальном масштабе пока не существует.

Это направление, судя по малочисленным публикациям, остается новым и малоизученным.

Впервые в России в г. Ишиме Тюменской области была создана офлайн группа самопомощи для вдов участников СВО.

Спрятать и закрыть свое сердце, страдая от боли – многие участники приходят в группу именно в таком состоянии. Жизнь для них стала бессмысленной, неполноценной, возможности сузились [3].

Проблема вдов участников СВО еще и в том, что общество не научило правильно переживать потерю.

«Как правильно горевать?» – пожалуй, этот вопрос рождает большинство мифов, которые мешают восстановиться после потери. Например, «Жизнь продолжается», «Благодарите Бога, что у вас есть еще дети», «Время лечит», «Будь сильным ради других», «Займи себя чем-то», «Ты достаточно сильная, чтобы это пережить потерю», «Ты найдешь кого-то еще», «Бог никогда не даст испытания выше сил», «Возьми себя в руки» и др. А нереалистичные обещания, шаблонные фразы, сравнения с трагедиями других затрудняют процесс исцеления.

Группа самопомощи может повернуть этот процесс в обратном направлении, освободив место для открытости эмоциональной боли, от которой они так сильно хотели укрыться [2].

По результатам зарубежных исследований для горюющих значение таких групп очень высоко. Участники указывают на важность группы, являющейся местом, где «реакции нормализуются и где болезненные чувства и мысли признаются и поддерживаются» [7, pp. 45-62].

Территория скорби – очень тяжелое пространство, в котором есть возможность:

- признать факт потери, столкнуться лицом к лицу с реальностью того, что человек погиб, что он ушел и не вернется;
- пережить боль потери, принять и переработать эту боль, иначе она может проявиться в виде физических симптомов и т.п.;
- понять, а затем самостоятельно регулировать свое состояние дистресса, а также наполнить смыслом утрату и всю свою жизнь;
- приспособиться к миру без погибшего (внешнее приспособление, внутреннее приспособление, духовное приспособление);
- упорядочить эмоции, связанные с утратой, и справляться с ними;
- выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить, т.е. сохранить связь с умершим, приступая к построению новой жизни;
- почувствовать важность выбора в пользу боли и открыться ей;
- встретить людей с той же проблемой, совершить новые открытия и увидеть новые возможности [4,5].

Основное содержание групповой работы направлено на помощь участникам в их возвращении к нормальной жизни, а также в поиске надежды и новых перспектив.

Что значит «исцелиться»? «Это значит чувствовать себя лучше. Значит, не позволять обстоятельствам управлять собой, а самому решать, как себя чувствовать, независимо от обстоятельств. Значит обрести новый смысл жизни и не бояться испытать боль в будущем. Это значит уметь наслаждаться теплыми воспоминаниями без пронизывающего сердце чувства горького сожаления. Это значит признать, иногда грустить и говорить о своих чувствах, как бы не реагировали на это окружающие, что совершенно нормально. Это значит, вдруг однажды осознать, что говорить о своей потере нормально, и это признак душевного здоровья» [1].

На основании изложенного нами были разработаны примерные темы для обсуждения в рамках общей цели. При разработке тем мы учитывали, что

вдовы, проживающие особенно сложный период после потери близкого человека, имеют разные трудности и потребности, связанные с личным опытом. Примерные темы для обсуждения на встречах группы самопомощи: «Переживание боли», «Отрицание», «Принятие», «Учимся искусству принятия», «Потребности души во время скорби», «Дань уважения горю», «Горевание и вина», «Скорбь: лечащие мысли», «Смысл и значение боли и страданий», «Как найти смысл в утрате?», «Смерть недостаточно сильна, чтобы убить память», «Горе заставляет нас любить вновь и вновь», «Душа и бессмертие», «Она тоже пережила это», «Мои ресурсы», «Новые отношения», «Характер связи с погибшим», «Когда заканчивается горе?», «Все будет по-другому, но будет и хорошее», «Возвращение себя» и другие.

Темы имеют сквозной характер, пронизывая все системы отношений внутреннего мира личности. В процессе их продуктивного осмысления происходят качественные личностные изменения.

Для подготовки участников группы к каждой встрече впервые была создана книга «Как жить после «больше никогда не...».

В книге собраны афоризмы, мудрые мысли, аффирмации, высказывания, цитаты, притчи, письма, стихи великих мыслителей, поэтов от древности до наших дней. Работа с книгой помогает участникам группы пережить и принять потерю близкого, взглянуть на свою жизнь со стороны, исследовать свои чувства и внутренний мир, оставаться в ресурсе, что бы ни происходило, вернуть себе радость жизни», обрести мир и покой в душе и придать смысл своему существованию.

С целью получить обратную связь от участников группы самопомощи мы провели промежуточное анкетирование.

Вопросы анкеты 1

1. Как давно вы в группе самопомощи? Разные ответы.
2. Является ли для вас группа местом, дающим надежду на то, что после потери можно жить дальше? Да – 94% .

3. Создают ли встречи с теми, кто переживает подобный опыт, возможность говорить о своих мыслях и чувствах, позволяют ли обмениваться идеями о горе, дают ли надежду на то, что после потери можно жить дальше? Да – 100% .

4. Стали ли вы наслаждаться теплыми воспоминаниями о погибшем без пронизывающего сердце чувства горького сожаления? Да – 68% .

5. Удалось ли вам выстроить новое отношение к умершему, т.е. сохранить связь с умершим, приступая к построению новой жизни? Да – 57% .

6. Удалось ли вам найти смысл в происшедшем? Да – 70%.

7. Удалось ли вам вернуть себе радость жизни, обрести мир и покой в душе? Да – 74%.

8. Помогаете ли вы себе и другим избавляться от чувства изоляции и одиночества своим опытом, силами и надеждой? Да – 74%.

Вопросы анкеты 2

1. Обеспечивает ли личное взаимодействие более глубокие связи, чувство принадлежности к группе? Да – 82%.

2. Помогает ли вам традиционное чаепитие построить новые отношения и привести к длительной дружбе и сильной поддержке за пределами группы? Да – 52%.

3. Устраивают ли вас правила и принципы, принятые в группе? Да – 90%.

4. Каких групповых форматов вам не хватает? Варианты ответов.

5. Что, на ваш взгляд, можно было делать иначе? Варианты свободных ответов.

6. Что бы вы предпочли: группу самопомощи в офлайн формате или онлайн формате? Группу самопомощи в офлайн формате – 68%

7. Видите ли вы пользу от посещения группы самопомощи? Да – 94%

8. Оцените вашу общую удовлетворенность участием в группе самопомощи по 10 бальной шкале от 7 до 10 – 96% .

9. Готовы ли вы к публичности для продвижения проекта? Да – 54%.

Промежуточное анкетирование показало, что участвуя в группе, делясь своим опытом, силами и надеждой с другими ее членами, вдовы помогают себе и другим избавиться от чувства изоляции и одиночества, найти новое место погибшему близкому в своей эмоциональной жизни, новые способы приспособления, новые взаимоотношения и новые планы на будущее в атмосфере безопасности и принятия.

Статья подготовлена в рамках социального проекта № 24-2-006805 «Ключи жизни», второй конкурс на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества в 2024 г.

Список источников

1. Джеймс, Дж. Восстановление скорбящих / Дж. Джеймс, Р. Фридман. – М.: ИП Михеев В.В., 2020. – 226 с.
2. Космински, Ф. Терапия горя, основанная на привязанности. Руководство для практикующих специалистов / Филлис С. Космински, Джон Р. Джодан. – СПб.: ООО «Диалектика», 2022 – 336 с.
3. Лежен, Дж. Ценности в терапии / Дж. Лежен, Дж. Б. Луома. – СПб: ООО «Диалектика», 2021. – 336 с.
4. Малинина, О. Живем дальше. Как справиться с потерей / О. Малинина. – М.: MACards, 2023. – 276 с.
6. Попова, Е.И. Психологическое сопровождение семей участников СВО в группах самопомощи / Е.И. Попова, И.А. Коробейникова // Психологические проблемы современной семьи: электронный сборник материалов IX Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи». – 2024. – С.237–240.
7. Dyregrov, K. Positive and negative experiences from grief group participation: a qualitative study. / K. Dyregrov, A. Dyregrov, I. Johnsen. // OMEGA. Journal of Death and Dying. – 2014. – Vol. 68 (1). – pp. 45– 62.

УДК 159.9.07

Прудникова Юлия Юлаевна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹qwer90090@bk.ru,

²makmom777@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Юлия Юлаевна Прудникова,
qwer90090@bk.ru*

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ СУПРУГОВ В СЕМЕЙНОМ КОНФЛИКТЕ

Аннотация. В статье описаны результаты эмпирического исследования стратегий поведения супругов в семейном конфликте. В качестве информационной базы использованы результаты опроса авторами 14 супружеских пар, состоящих в официальном браке, по методике Томаса-Килманна (в адаптации Н.В. Гришиной). Опрос проводился в ноябре 2024-марте 2025 гг. онлайн с помощью гугл-формы. В качестве детерминирующих признаков выбраны пол, очередность брака и уровень образования. Установлено, что в целом выбор участниками опроса тех или иных вариантов межсупружеского взаимодействия укладывается в средний диапазон выраженности склонности по каждой из пяти стратегий методики. Выявлено, что только по признаку пола имеет место статистически значимое различие склонности к выбору стратегии «Соперничество» (средний балл 7.5 для мужчин и 4.0 для женщин, при p -значении, равном 0.003). По остальным детерминирующим признакам и для остальных стратегий поведения значимых различий в группах по критерию Манна-Уитни не выявлено. Целесообразно расширения выборки для повышения достоверности полученных результатов.

Ключевые слова: семья, стратегии поведения, конфликт, методика Томаса-Килманна, соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление.

Julija Julaeвна Prudnikova¹, Olga Mihajlovna Makushkina²

^{1,2} Aknulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia

¹ qwer90090@bk.ru,

² makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Julija Julaeвна Prudnikova, qwer90090@bk.ru

EMPIRICAL ANALYSIS OF STRATEGIES OF BEHAVIOR OF SPOUSES IN FAMILY CONFLICT

Abstract. The article describes the results of an empirical study of spouses' behavior strategies in family conflict. The information base is based on the results of a survey of 14 married couples conducted by the authors using the Thomas-Kilmann method (adapted by N.V. Grishina). The survey was conducted online in November 2024-March 2025 using a Google form. Gender, marriage order, and education level were chosen as determining features. It was found that, in general, the choice of certain options for interspousal interaction by the survey participants fits into the average range of the expression of the tendency for each of the five strategies of the method. It was revealed that only by gender is there a statistically significant difference in the tendency to choose the "Rivalry" strategy (the average score is 7.5 for men and 4.0 for women, with a p-value of 0.003). For the remaining determining features and for the remaining behavioral strategies, no significant differences in the groups were found according to the Mann-Whitney U-test. It is advisable to expand the sample to increase the reliability of the results obtained.

Key words: family, behavior strategies, conflict, Thomas-Kilmann's conflict-handling modes, competing, collaborating, compromising, avoiding, accommodating.

Методика измерения выраженности основных типов поведения сторон в межличностном конфликте, изначально разработанная для диагностики производственных, нашла свое место и для диагностики семейных конфликтов. Данная методика была предложена и валидирована американскими психологами К. Томасом и Р. Килманном еще в 1970-х гг. [7, 8]. Несмотря на

это, данная методика и в настоящее время важным инструментом диагностики межличностных и семейных конфликтов.

Тестирование учитывает двух различных «направления» конфликтного взаимодействия: кооперацию и напористость. Кооперация определяет готовность индивида учитывать интересы других сторон конфликта. Напористость, напротив, характеризует степень важности собственных интересов и готовности их отстаивать.

То или иное сочетание уровней кооперации и напористости определяет один из способов регулирования межличностного конфликта, называемых авторами методики также стратегиями или стилями (conflict-handling modes):

- «Соперничество» (competing) – состоит в выраженном стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам противоположной стороны;
- «Сотрудничество» (collaborating) – состоит в готовности пожертвовать собственными интересами ради интересов другого;
- «Компромисс» (compromising) – достижение на основе взаимных уступок взаимно приемлемого соглашения;
- «Избегание» (avoiding) – отсутствие стремления к кооперации или даже к достижению собственных целей;
- «Приспособление» (accommodating) – достижение ситуации разрешения конфликта, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон [4].

Предполагается, что выбор той или иной стратегии участия в семейном конфликте определяется, в том числе, совокупностью показателей модели личности, типом темперамента, уровнем удовлетворенности браков в целом и др. факторами.

Методика Томаса-Килманна (например, в адаптации Н.В. Гришиной) достаточно часто используется исследователями для эмпирического анализа конфликтного поведения. Авторы пытаются выявить наличие или отсутствие корреляционных связей между предпочитаемой стратегией разрешения семейного конфликта в зависимости от типа темперамента [3], степени

удовлетворенности браком [2], продолжительности брака [1] и других факторов.

О.Н. Надирашвили и А.М. Кукуляр рассматривали связь между стратегиями конфликтного поведения, типом темперамента и удовлетворенностью браком. Была установлена прямая положительная связь между сангвинистическим типом темперамента и стратегиями «Компромисс», «Сотрудничество», «Приспособление», а также взаимосвязь между холерическим типом темперамента и стратегиями «Соперничество» и «Избегание» [3].

Н.Н. Бессонова и А.М. Кукуляр выявили, что на выбор стратегии взаимодействия в конфликте влияет стаж супружеской жизни: супруги со стажем до 20 лет склонны к «Компромиссу» и «Сотрудничеству», а при стаже от 20 до 30 лет, – к стратегиям «Избегание» и «Приспособление» [1].

На данных, собранных Н.А. Цветковой, К.Е. Лагвилавой (2021) установлено, что доминирующей стратегией поведения в семейном конфликте является стратегия «Компромисса» [5].

Цель исследования, результаты которого представлены в данной статье, состояла в выявлении специфики выбора стратегии поведения в семейном конфликте в зависимости от возраста, пола, типа брака, а также уровня образования.

Гипотезы исследования:

1. Выбираемая стратегия конфликтного поведения зависит от возраста.
2. Различия в выбираемых стратегиях могут быть связаны с полом, уровнем образования и типом брака (первый/повторный).

В качестве эмпирического объекта исследования выступили 28 супругов (14 супружеских пар), состоящих в официально зарегистрированном браке, которые в дальнейшем разделялись на группы в зависимости от детерминирующего признака анализа (пола, типа брака, уровня образования).

В связи с тем, что объем выборки незначительный, данные по уровню образования были укрупнены, а именно выделены две категории: «среднее»

(включает как среднее полное, так и среднее специальное) и «высшее» (включает неоконченное высшее, аспирантуру).

Для исследования использовалась методика «Определение стиля поведения в ситуации конфликта» (К. Томаса, Р. Килманн) в адаптации Н.В. Гришиной.

В качестве статистического теста на установление различий в группах респондентов, выделенных по тому или иному детерминирующему признаку, использован статистический критерий Манна-Уитни. Данный критерий является непараметрическим (не основан на нормальном распределении признака), и позволяет статистически выявлять значимые различия в распределениях для выборок небольшого объема [6].

В таблице 1 представлены средние баллы по каждой из шкал конфликтности, для всех респондентов, а также в разрезе укрупненных возрастных групп «до 33 лет», «34-38 лет», «39-45 лет» и «46 лет и старше».

Таблица 1

Средние баллы по шкалам для возрастных групп

Возрастная группа	Объем выборки, чел	Средний балл по шкалам				
		Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Все возрасты		5.75	6.00	4.96	7.21	5.18
До 33 лет	7	5.86	6.14	4.71	7.43	4.86
34-38	7	3.43	6.71	5.14	8.14	5.57
39-45	7	6.29	4.71	6.14	6.29	5.00
46 и старше	7	7.43	6.43	3.86	7.00	5.29
Средний уровень выраженности стратегии		4-7	6-8	5-8	5-7	4-6

В таблице 1 также приведены значения диапазона значений средних баллов респондентов для среднего нормативного уровня выраженности

каждого стиля управления конфликтом [7]. В связи с этим можно утверждать, что, в целом, по всей выборке и у женщин, и у мужчин все пять приведенных стратегий конфликтного поведения находятся в пределах нормы. За пределы среднего нормативного уровня совсем незначительно выходят средние баллы по стратегиям «Компромисс» (4.96 при нижней границе диапазона, равной 5) и «Избегание» (7.21 при верхней границе диапазона, равной 7).

Заметим также, что в относительно молодом возрасте супруги более склонны выбирать стратегии избегания конфликта и сотрудничества. Однако, и стратегия соперничества является популярной. Напротив, для младшего среднего возраста (34-38 лет) данная стратегия является аутсайдером, а наиболее популярны стратегии избегания, сотрудничества и приспособления. В старшем среднем возрасте все пять стратегий близки по значениям баллов. Наконец, в возрастной группе «46 лет и старше» лидируют стратегии соперничества и избегания, а стратегия компромисса оказалась наименее привлекательной. Данный курьезный результат, вероятно, связан с небольшим объемом анализируемой выборки.

Если рассматривать стратегии в зависимости от возраста, то можно отметить несколько обстоятельств. Во-первых, стратегия компромисса наиболее предпочтительна в середине возрастного интервала, со спадом на последнем возрастном интервале. Во-вторых, выбор стратегии соперничества оказался характерен как для младшей, так и для самой старшей возрастной группы. Оказалось, что выбор стратегий «избегание» и «приспособление» одинаково вероятен, независимо от возраста супруга.

Необходимо отдельно отметить наиболее выраженные (на один балл и более) отклонения от среднестатистической нормы средних сырых баллов в зависимости от возраста. Респонденты в возрасте «34-38 лет» в большей степени склонны к выбору стратегии «Избегание» (значение 8.14 при верхней границе диапазона среднего уровня выраженности – 7). Для старшей возрастной выборки «46 лет и старше», вероятно, вследствие небольшого ее объема, значение среднего сырого балла по шкале «Компромисс» оказалось

значительно ниже нижней границы среднестатистической нормы (3.86 и 5 баллов, соответственно). По этой же причине для шкалы «Сотрудничество» значение среднего сырого балла оказалось ниже нижней границы среднестатистической нормы (4.71 и 6 баллов, соответственно) для возрастной группы «39-45 лет».

Таблица 2

Результаты теста Манна-Уитни для оценки различий между средними баллами супругов по шкале «Соперничество»

		Средний балл	Объем выборки, чел	Статистика Манна-Уитни и р-значение
Пол	Мужской	7.5	14	33.5 0.003
	Женский	4.0	14	
Брак	Первый	5.7	23	61.0 0.86
	Повторный	6.0	5	
Образование	Высшее	5.79	19	87.0 0.96
	Среднее	5.67	9	

Из таблицы 2 видно, что выявлено статистически значимое различие в группах между средними баллами супругов по шкале «Соперничество» по признаку пола (p -значение = 0.003). Средний балл для мужчин по данной шкале почти в два раза превышает средний балл женщин. По признаку типа брака и уровня образования статистически значимых различий для данной шкалы не выявлено.

Таблица 3

Результаты теста Манна-Уитни для оценки различий между средними баллами супругов по шкале «Сотрудничество»

		Средний балл	Объем выборки, чел	Статистика Манна-Уитни и р-значение
Пол	Мужской	5.43	14	123.5 0.24
	Женский	6.57	14	
Брак	Первый	6.17	23	45.0 0.46
	Повторный	5.2	5	
Образование	Высшее	5.63	19	112.0 0.19
	Среднее	6.78	9	

В таблице 3 приведены результаты проверки гипотезы о наличии различий для групп по трем выбранным для анализа признакам (пол, тип брака и уровень образования). По всем признакам гипотеза об отсутствии различий не может быть отвергнута на уровне значимости 0.05.

Таблица 4

Результаты теста Манна-Уитни для оценки различий между средними баллами супругов по шкале «Компромисс»

		Средний балл	Объем выборки, чел	Статистика Манна-Уитни и р-значение
Пол	Мужской	4.64	14	118.0
	Женский	5.29	14	0.36
Брак	Первый	4.87	23	68.0
	Повторный	5.4	5	0.54
Образование	Высшее	4.89	19	93.0
	Среднее	5.11	9	0.73

В таблице 4 приведены результаты проверки гипотезы о наличии различий для групп по трем выбранным для анализа признакам. По всем признакам гипотеза об отсутствии различий также не может быть отвергнута на уровне значимости 0.05. При этом, отметим, что полученные р-значения выше, чем для шкалы «Сотрудничество».

Таблица 5

Результаты теста Манна-Уитни для оценки различий между средними баллами супругов по шкале «Избегание»

		Средний балл	Объем выборки, чел	Статистика Манна-Уитни и р-значение
Пол	Мужской	7.14	14	105.0
	Женский	7.29	14	0.76
Брак	Первый	7.22	23	58.5
	Повторный	7.2	5	0.98
Образование	Высшее	7.32	19	81.0
	Среднее	7.0	9	0.84

В таблице 5 приведены результаты проверки гипотезы о наличии различий для групп по трем выбранным для анализа признакам. По всем признакам гипотеза об отсутствии различий также не может быть отвергнута на

уровне значимости 0.05. При этом, отметим, что полученные р-значения выше, чем для шкалы «Сотрудничество».

Таблица 6

Результаты теста Манна-Уитни для оценки различий между средними баллами супругов по шкале «Приспособление»

		Средний балл	Объем выборки, чел	Статистика Манна-Уитни и р-значение
Пол	Мужской	4.43	14	129.0
	Женский	5.93	14	0.16
Брак	Первый	5.09	23	66.5
	Повторный	5.6	5	0.61
Образование	Высшее	5.32	19	76.5
	Среднее	4.89	9	0.67

Как и по шкалам «Сотрудничество», «Компромисс», «Избегание», по данной шкале гипотеза об отсутствии различий не может быть отвергнута на любом разумном уровне значимости.

Следовательно, статистически значимые различия в нашем случае были выявлены лишь для групп, выделенных по признаку пола и только для шкалы «Соперничество».

Далее мы решили сопоставить полученные результаты с результатами авторов, выполнявших эмпирические исследования на основе методики Томаса-Килманна ранее и представивших их в разрезе пола респондентов.

В таблице 7 представлены результаты аналитического сравнения полученных авторами результатов с результатами, полученными О.Н. Надирашвили и А.М. Кукуляр (2022) [3]. К сожалению, авторы не выполняли статистическое тестирование на выявление различий в группах, из их статьи не следует, были ли выявлены статистически значимые различия по какой-либо из шкал.

Таблица 7

Сравнение эмпирических результатов
(средние сырые баллы, в зависимости от пола)

Шкала	Авторы	Надирашвили, О.Н., Кукуляр, А.М. (2022)
	Выборка = 14 пар	Выборка = 30 пар

	М	Ж	р- значение (тест Манна- Уитни)	М	Ж
Соперничество	7.5	4.0	0.003	4.1	4.0
Сотрудничество	5.43	6.57	0.24	6.0	7.1
Компромисс	4.64	5.29	0.36	6.9	7.6
Избегание	7.14	7.29	0.76	6.8	5.4
Приспособление	4.43	5.93	0.16	6.3	6.1

На наш взгляд интерес представляет шкала «Соперничество», по которой нами получены различия, статистическая достоверность которых подтверждается очень низким р-значением. Напротив, в [3] для обоих полов были получены очень близкие значения среднего сырого балла по данной шкале (4.1 и 4.0, соответственно). В этом смысле полученный нами результат отличается от полученного О.Н. Надирашвили и А.М. Кукуляр. [3]. Для более достоверной проверки целесообразно в дальнейшем расширить объем выборки.

По шкалам «Сотрудничество», «Компромисс» в обоих случаях сырые баллы для мужчин в среднем ниже, чем для женщин (хотя, в абсолютных значениях выше для результатов из [3]). Это может свидетельствовать о большей склонности женщин выбору данных стратегий в качестве инструментов разрешения конфликтных ситуаций.

В то же время, по шкалам «Избегание» и «Приспособление» мы также получили для мужчин, в отличие от О.Н. Надирашвили и А.М. Кукуляр, сырые баллы, меньшие, чем для женщин.

В данном исследовании на базе собранного эмпирического материала были рассмотрены некоторые аспекты выбора стратегий поведения в семейном конфликте. В качестве детерминант использовались следующие признаки: возраст, пол, очередность брака и уровень образования.

Установлено, что в целом выбор участниками опроса тех или иных вариантов межсупружеского взаимодействия укладывается в средний диапазон выраженности по каждой из пяти стратегий методики Томаса-Килманна.

Явной тенденции для зависимости выбора стратегий в зависимости от возраста установить не удалось. Однако, установлено, что для самой молодой возрастной группы склонность выбирать стратегии «Избегание», «Сотрудничество» и «Соперничество» несколько выше. Для самой старшей из выделенных возрастной группе «46 лет и старше» респонденты наиболее склонны к стратегиям «Соперничество» и «Избегание». Отношение респондентов к стратегиям «Избегание» и «Приспособление», как выяснилось, не зависит от возраста. Таким образом, первая выдвинутая нами гипотеза частично подтверждается.

Статистически значимое различие в группах по полу было установлено только по шкале «Соперничество» (средний балл 7.5 для мужчин и 4.0 для женщин, при p -значении, равном 0.003). По уровню образования и очередности брака статистически значимого различия по данной шкале не выявлено.

По другим четырем шкалам («Сотрудничество», «Компромисс», «Избегание», «Приспособление») гипотеза об отсутствии различий в группах также не может быть отвергнута на уровне значимости 0.05 для всех рассматриваемых детерминирующих признаков: пола, очередности брака и уровня образования.

Необходимо отметить, что для повышения достоверности полученных результатов целесообразно расширить выборку.

Список источников

1. Бессонова, Н.Н. Исследование психологических особенностей конфликтного поведения у супругов, как результата кризиса семейных отношений / Н.Н. Бессонова, А.М. Кукуляр // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 6. – С. 58-67.
2. Бородина, В.Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком / В.Н. Бородина, Е.А. Ваккер // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 111-115.
3. Надирашвили, О.Н. Анализ влияния типа темперамента супругов на конфликтное поведение в браке / О.Н. Надирашвили, А.М.Кукуляр //

Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – № 5(5). – С. 35-48.

4. Прудникова, Ю.Ю. Теоретические исследования стратегий поведения супругов в семейном конфликте / Ю.Ю. Прудникова, Л.Г. Дмитриева // Человек в условиях социальных изменений: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2024 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 893-907.

5. Цветкова, Н.А. Динамика особенностей межличностной коммуникации супругов с длительным стажем брака в период самоизоляции / Н.А. Цветкова, К.Е. Лагвилава // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2021. – Т. 20. – № 1 (158). – С. 16-26.

6. Шелехова, Л.В. Математические методы в психологии и педагогике: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л.В. Шелехова. – 2-е изд., испр– Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 224 с.

7. Kilmann R. H., Thomas K. W. Developing a Forced-Choice Measure of Conflict-Handling Behaviour: The “MODE” Instrument // Educational and Psychological Measurement. 1977. Vol. 37. №. 2. P. 309-325.

8. Thomas, K. W., and Kilmann, R. H. The Social Desirability Variable in Organizational Research: An Alternative Explanation for Reported Findings // Academy of Management Journal. 1975. Vol. 18. №. 4. P. 471-482.

УДК 159.9

**Размахнина Лилия Абузаровна¹, Шаяхметова Эльвира
Шигабетдиновна²**

^{1,2} *Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия*

¹lilya-fardieva@ya.ru

² Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

Автор, ответственный за переписку: Размахнина Лилия

Абузаровна lilya-fardieva@ya.ru

ОСОБЕННОСТИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РАЗВОДА

Аннотация. В данной работе рассмотрены психологическое состояние женщин в период развода, симптомы постразводной депрессии, проанализированы причины разводов и даны рекомендации по восстановлению эмоционального фона после развода.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что развод, как прекращение брачных отношений, приводит личность к переживанию стресса, сравнимого, по своему содержанию и последствиям, с утратой партнера в результате его смерти. Увеличение в последние десятилетия числа разводов и отсутствие культуры и практики обращения к психологической помощи ставит под угрозу психологическое здоровье разведенных. Окончание супружеских отношений приводит к изменению социального положения личности, к изменению жизненного статуса с экономической, социальной, сексуальной стороны. Изменяются повседневные привычки, сон, кулинарные пристрастия, проведение досуга, взаимоотношения с внешним миром. Депрессивные состояния, переживаемые личностью, могут быть более тяжелыми и долгими, чем после другой потери. Ведь в этом случае мы вынуждены иногда находиться совсем рядом с некогда близким человеком и быть свидетелями его новых взаимоотношений, а порою, благодаря юридической составляющей, в них участвовать.

Актуальной данная проблема является и для России, поскольку в нашей стране количество разводов остается очень высоким, несмотря на наблюдаемую тенденцию их снижения с 2015 г. по 2016 г. По данным Федеральной службы государственной статистики количество разводов в 2011 г. составило 639321 единица, в 2012 г. – 669376 единиц, в 2013 г. – 644101 единица, в 2014 г. – 667971 единица, в 2015 г. – 693730 единиц, в 2016 г. – 611646 единиц.

Ключевые слова: депрессия, отрицание, торг, примирение, гнев, принятие, антипатия, неприязнь, притязание, брак, развод, йога, пилатес.

Razmakhnina Liliya Abuzarovna¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹ lilya-fardieva@ya.ru

² Shaga.elv@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5924-7460>

The author responsible for the correspondence is Lilia Abuzarovna

Razmakhnina lilya-fardieva@ya.ru

FEATURES OF DEPRESSIVE STATES IN WOMEN AFTER DIVORCE

Abstract. This paper examines the psychological state of women during divorce, symptoms of post-divorce depression, recommendations for restoring the emotional background after depression.

The relevance of the research topic is due to the fact that divorce, as the termination of marital relations, leads a person to experience stress comparable in its content and consequences to the loss of a partner as a result of his death. The increase in the number of divorces in recent decades and the lack of a culture and practice of seeking psychological help jeopardize the psychological health of divorced people. The end of a marital relationship leads to a change in the social status of a person, to a change in life status from the economic, social, and sexual sides. Daily habits, sleep, culinary preferences, leisure activities, and relationships with the outside world are changing. Depressive states experienced by a person can be more severe and prolonged than after another loss. After all, in this case, we are sometimes forced to be very close to a once-loved one and witness his new relationship, and sometimes, thanks to the legal component, to participate in them.

This problem is also relevant for Russia, as the number of divorces in our country remains very high, despite the observed downward trend from 2015 to 2016. According to the Federal State Statistics Service, the number of divorces in 2011

amounted to 639321 units, in 2012 – 669376 units, in 2013 – 644101 units, in 2014 – 667971 units, in 2015 – 693730 units, in 2016 – 611646 units.

Keywords: depression, denial, bargaining, reconciliation, anger, acceptance, antipathy, dislike, pretension, marriage, divorce, yoga, pilates.

Развод – не просто расставание. Это изменение уклада и привычек уже устоявшейся жизни, ломка стереотипов, поведения и взглядов. А значит – стресс. При этом, согласно исследованиям известных американских клиницистов Холмса и Рааге, уровень влияния развода на психику и организм превышает по своей разрушительной силе (73 балла) такие события как тюремное заключение (63 балла), смерть близкого члена семьи (63 балла) и даже получение серьезной травмы или заболевание (53 балла). Позже эти показатели пересматривались, но развод так и продолжает занимать одно из первых мест в списке стрессогенных факторов. 70 лет назад процент разводов в России составлял всего 4%; 30 лет назад – 42%. Сегодня по данным Единой межведомственной информационно-статистической системы распадается 68 браков из 100 [2].

С психологической точки зрения развод представляет собой изменение баланса сил, поддерживающих брак. К поддерживающим факторам можно отнести морально-психологическую и отчасти экономическую заинтересованность друг в друге, личную удовлетворенность брачно-семейными отношениями, а также социальные нормы, ценности, санкции. К факторам, разрушающим брак, – проявление взаимного недовольства и неприязни, антипатию, раздражение, ненависть. Внешние факторы также стимулируют развитие и обострение внутрисемейных конфликтов (неприятности на работе, противоречия с родственниками и соседями, связи адюльтерского характера), что может послужить поводом для разрыва брачных уз.

Можно выделить наиболее распространенные (типичные) причины разводов, которые в большинстве случаев называются самими разводящимися супругами:

1. Утрата и недостаток любви, взаимного уважения, доверия и взаимопонимания. Поскольку основой современной семьи и заключения брака является любовь, утрата чувства любви рассматривается как достаточно серьезная причина для развода.

2. Супружеская измена, сексуальные отношения вне брака, ревность. Правда, в этом случае трудно говорить о том, являлась ли супружеская измена причиной развода или естественным следствием произошедшего ранее отчуждения супругов и фактического распада семьи. Супружеская измена посягает на любовь как основу брака, разрушает целостность семьи, затрагивая все сферы семейного функционирования; наносит психологический ущерб личности, представляет угрозу самопринятию и самоуважению, чувству собственного достоинства обманутого супруга. Именно поэтому комплекс чувств, возникающий как реакция на супружескую измену, включает переживание ревности, обиды, одиночества, предательства, утраты стабильности и чувства безопасности (метафора «разрушенного дома»).

3. Алкоголизм и неумеренное употребление спиртных напитков супругом. Как правило, такая мотивировка используется преимущественно женщинами. В последнее время к проблеме алкоголизма добавилась проблема наркомании. Это, к сожалению, становится довольно распространенным явлением в молодых семьях, брачный возраст которых не превышает пяти лет совместной жизни.

4. Притязания одного из супругов на единоличное главенство, нарушение норм равноправного общения в семье, авторитарный стиль поведения одного из супругов или склонность к авторитаризму обоих, что проявляется в нежелании взаимной уступки при решении важных для семьи проблем.

5. Несправедливое распределение домашних обязанностей, ролевая перегрузка женщин в силу трудностей совмещения производственных и

семейных обязанностей. Особую значимость эта причина приобретает в семьях, где оба супруга работают, причем для жен важны профессионально-карьерные цели. Достаточно часто конфликты в семье возникают в силу отсутствия единства супругов в вопросе о том, в какой мере женщина должна посвятить себя работе, карьере и в какой семье.

6. Вмешательство прародителей в семейную жизнь молодых супругов. По данным исследователей, примерно 8 % разведившихся молодых супругов (стаж супружества до двух лет) в качестве причины развода указывали вмешательство в их жизнь родителей, в то время как среди супругов со стажем семейной жизни более пяти лет – только 0,6 %.

7. Несогласованность и противоречивость взглядов на воспитание детей. Чаще всего разногласия между супругами возникают на 5-10-м году брака, то есть с момента включения детей в общественную систему воспитания (детский сад, школа), требующего от отца более активного участия.

8. Отсутствие общих увлечений и интересов супругов. Отсутствие общих увлечений приводит к тому, что супруги в большинстве случаев проводят досуг отдельно, тем самым увеличивая разрыв в своих интересах.

9. Несходство характеров, несовместимость взглядов и ценностей. Чертами характера партнера, вызывающими раздражение и отчуждение в супружеской паре, являются мелочность, нечестность, легкомысленность, непрактичность, недоверчивость, неуравновешенность и другие личностные особенности.

10. Неадекватность мотивов заключения брака, психологическая неготовность супругов к вступлению в брак. Как правило, в этом случае семья распадается достаточно рано, и этот распад нередко обусловлен идеализированными представлениями молодых людей о браке и недостаточным знанием партнера. Адекватность представлений о партнере позволяет молодым супругам эффективно построить свое общение и ролевое взаимодействие, найти путь конструктивного разрешения конфликта,

выработать совместные семейные ценности, нормы и правила «семейной игры» и тем самым избежать деструкции семьи и ее распада.

11. Сексуальная дисгармония супружеских отношений. Признавая безусловную необходимость обращения супружеской пары к сексологу, подчеркнем, что в подавляющем большинстве случаев в основе сексуальных дисгармоний лежат психологические причины, разрешение которых с необходимостью требует участия психолога-консультанта.

12. Насилие в семье, агрессивное поведение супруга, включающее все формы проявления агрессии от физического насилия до ворчливости и раздражительности.

13. Принадлежность супруга к определенной профессии или включенность в виды деятельности, которые не могут быть приняты партнером в силу ценностных, религиозных, политических, этических и других убеждений и принципов.

14. Совершение супругом уголовно наказуемого деяния, асоциальное и противоправное поведение.

15. Неудовлетворенное желание иметь детей одним из супругов и отказ от разрешения проблемы с использованием современных методов медицинской репродуктологии или усыновления ребенка.

16. Материальные, финансовые и жилищные проблемы семьи, неудовлетворенность низким или просто не устраивающим одного из брачных партнеров, чаще всего жену, уровнем жизни[4].

Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства. Н.Н. Посысова в книге «Основы психологии семьи и семейного консультирования» для описания развода воспользовался моделью Кюблер-Росс[3].

И как же правильно восстановиться после развода?

Общение. Многие после развода перестают общаться и знакомиться с людьми. И все-таки стоит сделать над собой усилие и завести новые

знакомства. Определенно необходимо найти людей, которые будут иметь схожие интересы, они смогут пережить брошенному супругу трудные моменты его жизни.

Физические упражнения. Для того, чтобы не сидеть дома и не утопать в депрессивном состоянии, женщина может заняться спортом. Уже давно доказано, что при физических нагрузках выделяются гормоны счастья.

Йога и пилатес – то, что нужно не только для борьбы с депрессией и духовного равновесия, но и для придания телу тонуса и великолепного внешнего вида.

Диета. Мы говорим не о той диете, которая используется как средство похудения. Скорее это система сбалансированного и правильного питания. Тело будет насыщаться энергией при употреблении в пищу овощей и фруктов, а вы ощутите легкость и свободу.

Забота о себе. У многих женщин после развода нет сил на уход за собой. Но в этот сложный период очень важно заново научиться наслаждаться жизнью. Не стоит концентрироваться на плохом, необходимо с оптимизмом смотреть в будущее. Спа-процедуры и новая стрижка прекрасно помогут вам в этом. Это также может быть рисование, пение, фитнес, танцы, кулинария, чтение любимых книг или банальная уборка [1].

Список источников

1. Аксенов, М.М. Психологическая помощь пациентам с депрессивными расстройствами / М.М. Аксенов, А.А. Иванова, И.Я. Стоянова // Вестник Томского государственного пед. университета. – 2013. – № 11. – С. 69-74.

2. Прохоров, А.О. Базовые основания психической саморегуляции / А.О. Прохоров / Психология психических состояний. – Казань: КГПУ. – 1998. – С. 71-83.

3. Прохоров, А.О. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

4. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.Юстицкис. – Санкт-Петербург: Питер, 1999 – 656 с.

УДК 159.9

Рахимкулова Расиля Ридовна¹, Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹89656575400@mail.ru,

²Shaga.elv@yandex.ru

*Автор ответственный за переписку Рахимкулова Расиля Ридовна
89656575400@mail.ru,*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ К МАТЕРИНСТВУ С ПАТОЛОГИЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психологической готовности женщины к материнству. Материнство рассматривается как психосоциальный феномен. Увидим, как происходит формирование психологической готовности к материнству. Также данная статья посвящена исследованию психологической готовности к материнству у женщин с патологиями беременности. Актуальность исследования обусловлена ростом числа осложненных беременностей. На основе данных 60 респондентов (30 с осложнениями, 30 без) были выявлены статистически значимые различия в уровнях тревоги, депрессии и компонентах готовности к материнству. Патологии беременности усиливают эмоциональную нестабильность у женщин. Результаты подчеркивают необходимость специализированной психологической поддержки для данной группы женщин.

Ключевые слова: психологическая готовность, материнство, патология беременности, тревога, депрессия, психосоциальный феномен, родительские компетенции, осложненная беременность, пренатальная депрессия, эмоциональная нестабильность.

Rakhimkulova Rasilya Ridovna¹, Shayakhmetova Elvira Shigabetdinovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

¹89656575400@mail.ru,

²Shaga.elv@yandex.ru

The author responsible for the correspondence is Rasilya Rakhimkulova

89656575400@mail.ru,

PSYCHOLOGICAL READINESS OF A WOMAN FOR MOTHERHOOD WITH PREGNANCY PATHOLOGY

Annotation. This article discusses the issues of a woman's psychological readiness for motherhood. Motherhood is considered as a psychosocial phenomenon. Let's see how the formation of psychological readiness for motherhood takes place. This article is also devoted to the study of psychological readiness for motherhood in women with pregnancy pathologies. The relevance of the study is due to the increasing number of complicated pregnancies. Based on the data of 60 respondents (30 with complications, 30 without), statistically significant differences in the levels of anxiety, depression and components of readiness for motherhood were revealed. Pregnancy pathologies increase emotional instability in women. The results highlight the need for specialized psychological support for this group of women.

Keywords: psychological readiness, motherhood, pathology of pregnancy, anxiety, depression, psychosocial phenomenon, parental competence, complicated pregnancy, prenatal depression, emotional instability.

Тема материнства всегда была актуальной и освещалась в научной литературе во все времена. Культурно-историческое, психологическое и биологическое направления рассматривали вопросы материнства. Каждое направление исследует определенный круг проблем материнства [1].

Актуальность исследования обусловлена ростом числа осложненных беременностей на фоне экологических, социальных и экономических стрессоров. По данным Росстата, в России 15% беременностей сопровождаются

патологиями, при этом 40% женщин с такими диагнозами демонстрируют признаки клинической тревоги.

Цель работы – анализ связи между патологиями беременности и психологической готовностью к материнству.

Понятие «Психологическая готовность» определяется в психологии как психическое состояние, основной характеристикой которого является мобилизация ресурсов человека для выполнения конкретной задачи. Состояние готовности может помочь женщине верно применять знания и навыки, личностные качества, сохранять самоконтроль и практически сразу перестраивать целевую деятельность при появлении проблем с ребенком [6].

Материнство как психосоциальный феномен рассматривается доктором психологических наук, профессором Г.Г. Филиповой и включает «...два аспекта: обеспечивает условия для развития ребенка и является частью личностной сферы женщины. Главный этап в формировании последнего – период беременности. В этот период происходит существенная перестройка сознания будущей матери, меняется ее взаимоотношение с окружающим миром. Важное понятие здесь – стиль переживания беременности» [4]. Согласно Г.Г. Филиповой, «психологическая готовность к материнству включает:

- ценность будущего ребенка,
- ценность себя как матери,
- материнскую компетентность» [5].

Психологическая готовность к материнству в период беременности включает в себя: отношение к беременности, готовность к родам, осознание роли матери, осознание смысла детей, ценность материнства, знание материнских функций, осознание роли родителей в воспитании детей.

На наш взгляд, психологическая готовность женщины к беременности означает психологическую зрелость, трезвый взгляд на вещи, умение взять на себя ответственность, умение верно распределять свои ресурсы и вовремя аккумулировать свои силы для нужного момента.

Патологии беременности, такие как гестоз, угроза прерывания, гестационный диабет и преэклампсия, встречаются у 10–20% женщин в глобальном масштабе. Эти состояния не только угрожают физическому здоровью матери и плода, но и оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние. Психологическую готовность к материнству стоит рассматривать комплексно, включая эмоциональную стабильность, осознанность родительской роли и способность к адаптации [2].

Как указывалось выше, психологическая готовность к материнству формируется на трех уровнях:

1. Эмоциональный – принятие беременности, отсутствие страхов.
2. Когнитивный – знания о родах и уходе за ребенком.
3. Поведенческий – практическая подготовка [5].

Эмоциональный уровень психологической готовности к материнству характеризуется принятием беременности и отсутствием сильных страхов перед предстоящими изменениями в жизни. Женщины, которые чувствуют поддержку со стороны близких людей, особенно партнера, чаще всего легче адаптируются к новым условиям. Важную роль также играют положительные эмоции, такие как радость от ожидания ребенка и уверенность в своих силах. Если женщина испытывает тревогу или беспокойство, важно обратиться за помощью к специалистам, чтобы справиться с этими чувствами до рождения ребенка.

Когнитивная составляющая психологической готовности заключается в наличии знаний о процессе родов и ухода за новорожденным. Будущие мамы часто посещают курсы для беременных, читают литературу и общаются с опытными матерями, чтобы получить необходимую информацию. Понимание физиологических процессов, происходящих во время беременности и родов, помогает снизить уровень стресса и повысить уверенность в себе. Важно также иметь представление о том, какие изменения произойдут в семейной динамике после появления ребенка.

Поведенческая подготовка предполагает практические действия, направленные на подготовку к рождению ребенка. Это может включать покупку необходимых вещей для новорожденного, организацию пространства в доме, а также разработку плана действий на случай непредвиденных обстоятельств. Практические навыки, такие как пеленание, кормление грудью и уход за младенцем, также важны для успешной адаптации к новой роли матери. Регулярные физические упражнения и здоровое питание способствуют поддержанию физического здоровья и улучшению общего самочувствия беременной женщины.

Таким образом, психологическая готовность к материнству требует комплексного подхода, включающего эмоциональную стабильность, наличие знаний и практических навыков. Формирование этой готовности начинается задолго до рождения ребенка и продолжается в течение первых месяцев его жизни. Поддержка семьи и общества, а также доступ к качественной информации и профессиональной помощи являются ключевыми факторами успеха в этом процессе.

Исследования показывают, что у женщин с патологиями беременности чаще наблюдается:

- Повышенная тревожность (35% против 12% в контрольной группе) [3].
- Риск пренатальной депрессии ($OR = 2.1$, 95% ДИ 1.4–3.0) [8].
- Снижение уверенности в родительских компетенциях ($p < 0.01$) [7].

Повышенная тревожность может проявляться в виде постоянного беспокойства относительно здоровья будущего ребенка, возможных осложнений при родах или собственных физических изменений. Тревожные мысли могут усиливаться в условиях неопределенности, связанной с состоянием плода или течением беременности. В результате женщина может испытывать трудности с концентрацией, сном и общим самочувствием.

Риск пренатальной депрессии может сопровождаться чувством безнадежности, апатии и снижением интереса к повседневной деятельности. Важно отметить, что депрессия во время беременности может негативно

сказываться не только на психическом здоровье матери, но и на развитии плода, поскольку она связана с изменением гормонального фона и стрессовыми реакциями организма.

Снижение уверенности в родительских компетенциях становится еще одним фактором, влияющим на психологическое благополучие будущей матери. Этот феномен может выражаться в сомнениях относительно способности заботиться о ребенке, принимать правильные решения и справляться с новыми обязанностями. Недостаток опыта или знаний о воспитании детей усугубляет эти переживания, создавая дополнительное напряжение.

В ходе исследования были выбраны 60 женщин в III триместре беременности (возраст 22–35 лет): экспериментальная группа ($n=30$): диагнозы гестоз (30%), угроза прерывания (25%), гестационный диабет (20%), прочие (25%) и контрольная группа ($n=30$): физиологическая беременность.

Были использованы следующие методы:

1. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS).
2. Опросник готовности к материнству [4].
3. Статистический анализ: t-критерий Стьюдента, корреляция Пирсона, регрессионный анализ (SPSS 26.0).

Какие результаты исследования получились:

1. Уровень тревоги:
 - Экспериментальная группа: 45.2 ± 5.1 балла (клинически значимая тревога у 38%).
 - Контрольная группа: 28.3 ± 4.7 балла ($p < 0.001$).
2. Готовность к материнству:
 - Женщины с патологиями набрали 62.4 ± 8.2 балла против 78.9 ± 6.5 в контрольной группе ($p < 0.01$).
 - Наибольшие различия выявлены в эмоциональном компоненте ($\Delta = 24\%$, $p < 0.001$).
3. Корреляционный анализ:

– Обратная связь между тревогой и готовностью ($r = -0.61$, $p < 0.05$).

– Гестационный диабет ассоциирован с наибольшим снижением когнитивной готовности ($\beta = -0.34$, $p < 0.01$).

Полученные данные согласуются с исследованиями, демонстрирующими, что патологии беременности усиливают эмоциональную нестабильность [7]. Снижение готовности к материнству объясняется:

– Страхом за здоровье ребенка (67% респондентов).

– Ограничением социальной активности из-за госпитализаций.

– Дезадаптивными копинг-стратегиями (избегание, отрицание).

Таким образом, становится однозначно понятно, что патологии беременности значимо снижают психологическую готовность к материнству, преимущественно за счет роста тревоги и депрессии.

Список источников

1. Брутман, В.И. Психология материнства: монография / В.И. Брутман. – М.: Академия, 2018. – 250 с.

2. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по ведению осложненной беременности. – М.: Наука, 2021. – 150 с.

3. Иванова, А.С. Психологические аспекты готовности к материнству у женщин с осложненной беременностью // А.С. Иванова / Вестник психологии. – 2021. – № 3. – С. 15–25.

4. Филиппова, Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии / Г.Г. Филиппова // Вопросы психологии [Электронный ресурс]. – URL: <https://hr-portal.ru/article/materinstvo-i-osnovnye-aspekty-ego-issledovaniya-v-psiologii> (дата обращения: 01.03.2025).

5. Филиппова, Г.Г. Психология материнства [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.school2-uk.ru/images/dejatelnost/soc-psy-slugba/psymaterinstva.pdf> (дата обращения: 01.03.2025).

6. Хамхоева, Л.И. Психологическая готовность женщины к материнству / Л.И. Хамхоева, С.А. Федина, Д.Ш. Загидуллина и др. // Молодой ученый. – 2022. – № 48 (443). – С. 515–517.

7. Dunkel-Schetter, C. Stress processes in pregnancy // Annual Review of Psychology. – 2018. – Vol. 69. – P. 451–475.

8. Smith J., Jones R., Brown K. Anxiety in High-Risk Pregnancy // Journal of Perinatal Medicine. – 2020. – Vol. 48 (5). – P. 123–135.

УДК 159.99

Решетникова Алина Владиславовна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹areshetnikova1998@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Автор, ответственный за переписку: Решетникова Алина

Владиславовна, areshetnikova1998@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ СОЗАВИСИМОСТИ И ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются различные психологические концепции, объясняющие феномен созависимости. Созависимость – это глубоко укоренившееся нарушение личности, которое часто возникает в семьях, где есть алкогольная или наркотическая зависимость. Дети, матери и жены, которые пытаются контролировать или "спасать" зависимого человека, рискуют развить созависимость, что негативно влияет на их собственное благополучие. Созависимые отношения приобретают навязчивый характер, что приводит к изоляции семьи и разрушению эмоциональных и коммуникативных связей как внутри нее, так и с окружающим обществом. Исследование основано на анализе существующих теорий, которые указывают на то, что созависимость в семье, может существенно влиять на психоэмоциональное состояние детей. Рассматриваются причины и последствия внутрисемейных конфликтов, приводящих к девиантному поведению подростков, включая отчуждение от общества и полную депривацию. Семья, не способная удовлетворить

эмоциональные потребности подростка, рискует стать причиной его наркотической или алкогольной зависимости, поскольку он пытается компенсировать дефицит чувств с помощью этих веществ. Исследование охватывает семьи с нарушенными границами и эмоциональной дистанцией, которые препятствуют нормальному развитию подростка, затрудняют его адаптацию к семейным обязанностям и повышают вероятность проявления девиаций. Подчёркивается необходимость работы с семьёй при выявлении девиантного поведения у подростков.

Ключевые слова: созависимость, дисфункциональная семья, родительская созависимость, семейный конфликт, психоэмоциональное состояние, девиантное поведение, подростковый возраст, депривация, алкоголизм, наркомания.

Reshetnikova Alina Vladislavovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹areshetnikova1998@mail.ru

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Corresponding author: Alina V. Reshetnikova, areshetnikova1998@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL CODEPENDENCY AND DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Abstract. The article discusses various psychological concepts that explain the phenomenon of codependency. Codependency is a deep-rooted personality disorder that often occurs in families with alcohol or drug addiction. Children, mothers, and wives who try to control or "rescue" a dependent person run the risk of developing codependency, which negatively affects their own well-being. Codependent relationships become obsessive, which leads to the isolation of the family and the destruction of emotional and communicative ties both within it and with the surrounding society. The study is based on an analysis of existing theories that indicate that codependency in the family can significantly affect the psycho-

emotional state of children. The causes and consequences of intra-family conflicts leading to deviant behavior of adolescents, including alienation from society and complete deprivation, are considered. A family that is unable to meet the emotional needs of a teenager runs the risk of becoming addicted to drugs or alcohol, as he tries to compensate for the lack of feelings with the help of these substances. The study covers families with violated boundaries and emotional distance, which hinder the normal development of a teenager, make it difficult for him to adapt to family responsibilities and increase the likelihood of deviations. The need to work with the family in identifying deviant behavior in adolescents is emphasized.

Keywords: codependency, dysfunctional family, parental codependency, family conflict, psychoemotional state, deviant behavior, adolescence, deprivation, alcoholism, drug addiction.

Созависимость – это психологическое состояние, при котором человек ставит потребности и проблемы другого человека, часто страдающего от зависимости, выше собственных, пренебрегая своим здоровьем и благополучием. Созависимый чувствует себя ответственным за его благополучие и стремится контролировать его поведение, что приводит к потере собственной автономии. Проблема, изначально принадлежащая человеку, имеющему зависимость, перекладывается на плечи созависимого, проявляясь в его психическом состоянии.

Несмотря на разнообразие психологических подходов, созависимость единогласно признается сложным личностным расстройством, которое часто квалифицируется как заболевание.

Родительская созависимость – это чрезмерная фиксация на проблемах зависимого ребенка, выражающаяся в гиперопеке, попытке тотального контроля, манипулятивном поведении и демонстративном самопожертвовании во имя «блага» ребенка. Растущее чувство вины, страх, бессилие приводят к деформации личности родителя. Подобная модель поведения укореняется в

сознании созависимого и даже в сменившихся обстоятельствах он не способен менять ее.

В семьях, у которых близкие люди принимают алкоголь или химические вещества, часто развивается созависимость, которая особенно сильно влияет на детей, матерей и супругов. Они, пытаясь «спасти» зависимого, сами становятся жертвами деструктивных моделей поведения.

В семьях, где есть человек, страдающий от зависимости, возникает цепная реакция созависимости [3]. Заболевание одного человека негативно влияет на всех остальных членов семьи, затягивая их в порочный круг. Семья оказывается словно в эпицентре "эпидемии" созависимости, причём участники часто не понимают всей опасности ситуации. Они втягиваются в деструктивные взаимоотношения, где их жизнь вращается вокруг проблемы зависимого, а собственные потребности и благополучие отодвигаются на второй план. Это хроническое взаимодействие приводит к серьёзным психологическим и эмоциональным последствиям для каждого члена семьи. Вместо того, чтобы дистанцироваться и заботиться о собственном здоровье, они неосознанно поддерживают ситуацию, усиливая зависимость и собственное страдание.

Проблемы в семье, выражающиеся в конфликтах и нарушениях общения и эмоциональной связи между членами семьи, являются корнем созависимости. Это проявляется двояко: внутри семьи рушатся отношения, и одновременно страдают связи семьи с внешним миром (друзьями, родственниками, обществом). В итоге семья оказывается изолированной, что только усугубляет ситуацию и усиливает разлад между близкими людьми. Такое поведение, вместо решения проблем, ухудшает и без того напряженные отношения внутри семьи. Изоляция и отсутствие открытого, здорового общения способствуют дальнейшему разрушению семейных уз.

Дисфункциональные семейные факторы, включающие регулярные конфликты, эмоциональную отстраненность, дефицит эмоциональной связи, утрату родительской фигуры, проявления насилия или неадекватные дисциплинарные меры, способны обусловить развитие девиантных паттернов

поведения у несовершеннолетних, социальную дезадаптацию, изоляцию от общества и, в крайних случаях, полную социальную депривацию [4]. В связи с этим, представляется крайне важным проведение углубленного анализа влияния негативных внутрисемейных процессов на формирование поведенческих особенностей подросткового возраста. Исследования показывают, что неблагоприятный семейный климат может быть предиктором девиантного поведения и трудностей в социальной адаптации.

Следует понимать, что базовые механизмы внутрисемейных взаимодействий остаются до конца не раскрытыми и недостаточно изученными (М. Раттер).

Именно в семье закладываются основы личности ребенка. Семья создает для него безопасное пространство, где он учится взаимодействовать с окружающими и получает первые знания о мире [1]. Если в семье царят негативные установки, противоречащие общественным нормам, это может привести к тому, что подросток тоже начнет вести себя асоциально [5].

Дисфункциональная семья может создать у подростка ощущение неудовлетворенности жизнью или не суметь помочь ему справиться с трудностями. В результате подросток может начать воспринимать химические вещества или алкоголь как способ почувствовать себя лучше, достичь желаемого состояния или компенсировать проблемы в общении. Изначально подросток получает иллюзию самодостаточности, но со временем его тяга к связи с близкими людьми трансформируется в нездоровую привязанность. Для этой категории подростков семейные отношения становятся фактором, провоцирующим зависимость.

Семья, являясь частью непосредственной среды, представляет собой структуру, где каждый член играет свою уникальную роль и выполняет определенные обязанности. Если эти роли не соблюдаются, подросток может запутаться в том, как ему себя вести, и даже начать примерять на себя не подходящие для его возраста модели поведения. Самые сложные ситуации возникают, когда в семье царит либо отчуждение, то есть эмоциональная

холодность, разногласия и безразличие, либо запутанность, когда присутствует чрезмерная зависимость друг от друга и жесткие требования.

С точки зрения теории привязанности, созданной Д. Боулби и М. Эйнсворт, для благополучных отношений с ребенком важны ласка, забота и понимание его нужд. Исследования О.С. Сермягиной и тоже показывают, что эмоциональная связь в семье играет основную роль. Х.Э. Рихтер, как главные объяснительные категории при изучении аффективных взаимоотношений родителей с детьми применяет психоаналитические понятия, анализируя на их базе нарушения взаимоотношений в семье [2].

Когда в семье возникают проблемы, подросток может искать поддержку и признание вне дома, на улице. Там он может столкнуться с негативным влиянием и усвоить асоциальные модели поведения.

Особенно опасны семьи, которые внешне выглядят благополучными, но на самом деле скрывают внутренние проблемы. Созависимые отношения в подростковом возрасте часто формируются на почве манипуляций со стороны подростка. Обычно это проявляется в чрезмерной опеке родителя, который пытается изолировать проблемы, не допуская их обсуждения за пределами семьи, и в некоторых случаях даже отрицает их реальность.

Исследование причин созависимости указывает на ключевую роль семьи в ее возникновении, подчеркивая необходимость первостепенного внимания к семейным факторам при выявлении девиантного поведения у подростков.

Список источников

1. Захаров, А.И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей / А.И. Захаров // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 59-68.
2. Злоказов, К.В. Социально-психологические предпосылки деструктивного поведения подростков в школе / К.В. Злоказов // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 5. – С. 71-81.
3. Кузнецова, М.Н. Особенности взаимоотношений в семьях с подростками, склонными к деструктивному поведению / М.Н. Кузнецова // Молодой ученый. – 2018. – № 42 (228). – С. 165-167.

4. Кузнецова, М.Н. Теоретические аспекты психологии деструктивного поведения у подростков / М.Н. Кузнецова // Научный поиск материалы X научной конференции аспирантов и докторантов. Министерство образования и науки РФ, Южно-Уральский государственный университет. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. — С. 124–131.
5. Реан, А.А. Семья в представлении подростков с просоциальным и асоциальным поведением / А.А. Реан, И.А. Коновалов, М.А. Новикова // Мир психологии. – 2015. – № 1 (93). – С. 75–86.

УДК-159.99

Родина Нина Владимировна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ninell85@mail.ru

²Mqv79@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Родина Нина Владимировна,
ninell85@mail.ru***

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ТЕЛА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. В статье подробно и аргументировано описываются проблемы нарушения массы тела. Данный вопрос представлен как психологическая, социальная, медицинская проблема, распространенная фактически по всему миру, которая является актуальной не только для взрослого, но и для юного поколения.

Для привлечения внимания к изучению психологических оснований и причин ожирения, важно заметить парадоксальную тенденцию в области регулирования питания: рост избыточного веса и ожирения происходит параллельно повышению озабоченности по поводу образа тела и ограничительного питания. Современное общество культивирует идеалы худобы и внешней красоты, что приводит к возникновению у многих людей негативного отношения к своему телу и стремления к недостижимым

стандартам внешности. Под влиянием массовой культуры и социальных сетей формируются нереалистичные представления об идеальном теле, что приводит к расстройствам пищевого поведения. Стремление соответствовать навязанным стандартам красоты часто не соответствует реальным потребностям организма и может привести к серьезным нарушениям здоровья. Постоянные диеты приводят к срывам и перееданиям, а лишний вес может приводить к снижению качества жизни и самооценки. Этот замкнутый круг создает порочный сценарий, где борьба с весом становится не путем к здоровью, а источником новых проблем.

Ключевые слова: избыточная масса тела, восприятие, личность, проблемы, ожирение, психопрофилактические мероприятия, психологический риск, социальное влияние, социальные последствия, психологические особенности, гендерные различия.

Rodina Nina Vladimirovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

²Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

[¹ninell85@mail.ru](mailto:ninell85@mail.ru)

[²Mgy79@mail.ru](mailto:Mgy79@mail.ru)

The author responsible for the correspondence: Rodina Nina Vladimirovna, ninell85@mail.ru

OVERWEIGHT AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Annotation. The article describes in detail and with arguments the problems of body weight disorders. This issue is presented as a psychological, social, medical problem, widespread virtually all over the world, which is relevant not only for adults, but also for the younger generation.

In order to draw attention to the study of the psychological bases and causes of obesity, it is important to note a paradoxical trend in the field of nutritional regulation: the growth of overweight and obesity occurs in parallel with an increase in concerns about body image and restrictive eating. Modern society cultivates ideals

of thinness and external beauty, which leads to the emergence of a negative attitude towards one's body and the desire for unattainable standards of appearance in many people. Under the influence of mass culture and social networks, unrealistic ideas about the ideal body are formed, which leads to eating disorders. The desire to meet imposed beauty standards often does not correspond to the real needs of the body and can lead to serious health problems. Constant diets lead to breakdowns and overeating, and excess weight can lead to a decrease in the quality of life and self-esteem. This vicious cycle creates a self-defeating scenario where the struggle with weight becomes not a path to health, but a source of new problems.

Keywords: overweight, perception, personality, problems, obesity, psychoprophylactic interventions, psychological risk, social influence, social consequences, psychological characteristics, gender differences.

В настоящее время все чаще можно встретить людей с избыточным весом разной степени, в связи с чем проблема ожирения представляет собой уже социальную угрозу, сокращая продолжительность жизни населения. Это глобальная проблема XXI века, актуальная для каждой страны.

В современном обществе более 2,1 млрд. человек страдает избыточным весом. К 2030 году доля людей с ожирением может практически достичь половины от населения земного шара. В России более 60% взрослого населения имеет избыточный вес и около 25% ожирение [5].

Избыточный вес и ожирение является результатом формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью.

Низкая эффективность психопрофилактических мероприятий способствует широкому распространению среди населения различных способов «борьбы с лишним весом» с использованием различных неэффективных методов, таких как длительное голодание, кратковременные диеты, запрещенные биологически активные добавки к пище, все это приводит не только к кратковременному снижению веса, но и последующему резкому его увеличению и развитию серьезных нарушений в состоянии здоровья.

Избыточный вес и ожирение являются широко распространенным и значимым состоянием здоровья, связанным с многочисленными медицинскими осложнениями, которые могут увеличить уровень смертности [1].

Понятие «избыточный вес» означает, что масса тела превышает ту, которая считается нормальной для человека определенного пола, роста и возраста.

Современное общество провоцирует непреднамеренный избыточный вес у людей. Это выражается появлением доступного фаст-фуда, калорийной пищи. Также мало доступных мест, где люди могут заниматься физической активностью.

Данная проблема приводит к значительному психологическому риску. Сильное социальное давление, повышенное внимание и насмешки, именно с этим сталкиваются в повседневной жизни полные люди. Люди с избыточным весом испытывают дискомфорт в повседневной жизни и давление со стороны социума, тем самым психологические особенности этой категории людей принято считать отличающимися. Согласно исследованиям Н.В. Федоровой, полных людей считают менее активными, успешными и трудолюбивыми. Полным людям часто приписывают такие характеристики, как: ленивый, слабовольный, неуклюжий. Лишний вес создает определенные неудобства в жизни, кроме ухудшения физического самочувствия, люди с избыточным весом испытывают трудности даже в самых простых жизненных потребностях. Людей с избыточным весом, часто дискриминируют на работе, либо не трудоустраивают вообще. Затрудняется поиск партнера, снижается мобильность, а также качество и количество социальных контактов [9].

Социальное влияние на личность, согласно мнению Л.И. Костеревой, идет по трем каналам: 1) влияние социальной среды на человека; 2) влияние индивидуальных норм, стандартов поведения и ценностей на формирование определенного отношения к окружающему миру; 3) влияние малой группы, в которую входит личность [3].

Как отмечает А.В. Солонцов, люди с избыточным весом часто бывают излишне ранимыми, им свойственно чувство собственной несостоятельности и не совершенности. Избыточный вес является своего рода защитой от данного чувства. Существует убеждение, что человек, став массивным, кажется себе более сильным и защищенным. Чрезмерное употребление калорий можно объяснить защитой от негативных эмоциональных состояний. Это объясняется принципом психологической защиты, при котором личность предотвращает осознание неприемлемых для нее чувств, состояний, мыслей или поступков путем гиперболизации противоположных стремлений. Кроме того, для них характерно перенесение на окружающих собственных негативных представлений либо переходом к инфантильным формам реагирования. Другими словами, еда в данном случае имеет значение замещающего удовлетворения [7].

Люди с избыточным весом, по мнению Д.О. Загребинной, зачастую испытывают проблемы по продвижению по карьерной лестнице, чувствуют неудобства при передвижении, в выборе одежды из-за ее малого ассортимента. Зачастую, в отношении них присутствует буллинг, проявляющийся во всех слоях общества, от младшего поколения до старшего. Иногда это приводит к суициду, особенно среди молодежи. Все эти факторы доказывают актуальность изучения восприятия молодежью людей с избыточным весом [1].

Как указывает Т.А. Караваева, большинство нуждающихся в лечении от ожирения людей не могут к нему приступить из-за мысли, что придется отказываться от того, что они так сильно любят. Они не готовы менять свое самосознание несмотря на то, что адекватная самооценка является одним из ресурсов стрессоустойчивости, благодаря которой субъекты могут противостоять буллингу. С другой стороны, люди, борющиеся с избыточным весом, зачастую через год после того, как они достигли результата, в 90-95% возвращаются в обратную форму, в которой и были изначально, так как перестают заниматься. В связи с этим лечение ожирения должно быть

непрерывным. Усилия самого человека, как и врача, должны быть направлены на поддержание эффекта [2].

С.А. Назарян указывает на то, что развитию избыточного веса способствуют следующие факторы: малоактивный образ жизни; генетически обусловленные нарушения ферментативной активности; погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь); некоторые эндокринные патологии (гипотиреоз, гипогонадизм, инсулинома, болезнь Иценко-Кушинга); психогенное переедание; физиологические состояния (лактация, беременность, климакс); стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) [6].

К основным симптомам относят: одышка; запоры; сонливость; нарушение важнейших систем организма; повышенное потоотделение, по мнению Е.А. Леонтьевой [5].

Люди с избыточным весом часто сталкиваются с различными психологическими и эмоциональными особенностями, которые могут влиять на их жизнь [8].

А.С. Кубекова, показывает, что для женщин с лишним весом характерно искажение образа тела, неудовлетворенность этим образом, высокий уровень тревоги, депрессивные состояния, переживания гнева и грусти. Проблемы, связанные с ожирением и его негативными последствиями, могут привести к психологической и социальной дезадаптации [4].

Неуверенность в себе у женщин с лишним весом также связана с внешним видом, как и низкий уровень самооценки. Наличие лишнего веса у женщин и негативное отношение со стороны окружающих приводит к тому, что у полных женщин появляется чувство закомплексованности, что и приводит к неуверенности в себе. У женщин с избыточным весом появляется внутренний страх и неудовлетворенность собой. Неуверенность в себе

проявляется, как неспособность принимать самостоятельные решения, а также брать на себя ответственность какого-либо рода.

Н.В. Федорова отмечает, что женщины с избыточным весом очень зависят от мнения окружающих и стесняются своего тела, тем самым боятся раздеваться в публичных местах, таких как пляж, бассейн, а также некомфортно чувствуют себя в обществе более стройных женщин, считая себя менее привлекательными и сексуальными – все это последствия неуверенности в себе. Также у данной категории людей небольшой круг общения, это объясняется тем, что люди с лишним весом испытывают страх в общении и боятся быть высмеянными. В данном случае это напрямую связано с наличием лишнего веса и больше проявляется у женщин с избыточным весом, чем у мужчин с лишним весом. Поэтому тучные женщины чаще контактируют со своим полом, чем с противоположным [9].

Уверенных в себе мужчин с избыточным весом больше, чем женщин с избыточным весом, это означает, что у мужчин связи между внешностью и неуверенностью в себе нет, в отличие от женщин. Для мужчин с избыточным весом не составляет труда раздеться в публичном месте, чаще всего они комфортно себя чувствуют в обществе более стройных людей, у них нет внутреннего страха и закомплексованности по поводу своего веса.

В.И. Толмачева [8] отмечает, что женщины с избыточным весом характеризуются недовольством собственной внешностью и неконструктивными стратегиями поведения. Условием реализации рационального отношения к пищевому поведению является коррекция эмоционально-поведенческих особенностей, которые ассоциированы с основными видами переживания.

В исследованиях А.С. Кубекова, выделены следующие индивидуально-психологические особенности женщин с проблемами избыточного веса, а именно: тревожная и застревающая акцентуация характера, низкий уровень стрессоустойчивости и социальной адаптации. Можно предположить,

что данные акцентуации характера являются патогенными и провоцирующими проблемы избыточного веса женщин [4].

Для людей с избыточным весом с высокой степенью стрессоустойчивости характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Данный уровень стрессоустойчивости наблюдается у людей, которые спокойно реагируют на психоэмоциональное напряжение, это говорит о том, что данная категория людей умеет справляться со стрессовыми ситуациями. Степень стрессоустойчивости более характерна для мужчин, чем для женщин. Данная категория людей редко тратит энергию и ресурсы на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Можно отметить, что люди с высокой степенью сопротивляемости стрессу более эффективно выполняют любую деятельность независимо от направления и характера, так как не подвержены психоэмоциональному напряжению и волнению, возникающему в ситуации стресса.

У таких людей стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни, часто это приводит к тому, что личность вынуждена большую часть энергии тратить на борьбу с негативным психологическим состоянием, возникающим в процессе стресса. Уже на этой степени стрессоустойчивости, часто повышается аппетит и потребность в еде если стресс переходит в хроническую стадию.

У людей с избыточным весом с низким уровнем коммуникативного контроля неустойчивое поведение, они не считают нужным меняться в зависимости от ситуации, мало озабочены адекватностью своего поведения и эмоциональной экспрессии, а также не обращают внимания на поведения других людей. Это не означает, что данная категория людей менее эмоционально выразительна, их поведение и эмоции зависят в большей степени от их внутреннего состояния, а не от требований ситуации. Можно сказать, что люди с низким коммуникативным контролем стабильны в своем поведении и чаще всего прямолинейны [4].

Для женщин с избыточным весом характерны: низкий уровень самооценки, неуверенность в себе, низкая сопротивляемость стрессу и высокий уровень коммуникативного контроля. Данные психологические особенности женщин с избыточным весом связаны с тем, что женщины очень много внимания посвящают своему внешнему виду, для них невероятно важно хорошо выглядеть, а наличие лишнего веса снижает их привлекательность. В современном обществе уделяется повышенное внимание женщинам с избыточным весом, которое проявляется в негативном отношении и насмешках со стороны социума, а так как для женщин очень важно мнение окружающих, то вследствие всех факторов уровень самооценки и уверенности в себе снижается. Для мужчин с избыточным весом характерны другие психологические особенности: адекватная самооценка, уверенность в себе, высокая сопротивляемость стрессу и средний или низкий коммуникативный контроль. Наличие лишнего веса у мужчин не вызывает психоэмоционального напряжения, они не испытывают сильного давления со стороны окружающих, да и в целом мужчинам не настолько важно мнение окружающих, как для женщин.

Избыточный вес часто сопровождается физическими заболеваниями, такими как диабет или сердечно-сосудистые заболевания, что, в свою очередь, может усугубить психологическое состояние. Избыточный вес ослабляет иммунитет, уменьшает устойчивость к физическим нагрузкам, ведет к нарушениям сна и, в итоге, сокращает продолжительность жизни. У женщин на запущенных стадиях ожирения отмечается отсутствие репродуктивной функции. С ростом индекса массы тела возрастает риск различных неинфекционных заболеваний, диабета, нарушений опорно - двигательной системы, некоторых онкологических заболеваний [9].

Некоторые люди с избыточным весом могут развивать высокую степень психологической устойчивости, научившись справляться с предвзятостью и негативом. Они могут стать более эмпатичными и чуткими к другим, кто сталкивается с похожими трудностями.

Люди с избыточным весом могут глубже размышлять о своей идентичности, переосмысливая, чем они на самом деле являются помимо внешности. Это может привести к развитию сильных внутренних ресурсов, желанию заниматься саморазвитием и поиску поддержки в группах, где обсуждаются вопросы преодоления предрассудков и самооценки [9].

Важнейшим фактором, который приводит к ожирению, является низкая физическая нагрузка, когда нормальное количество пищи является избыточным из-за того, что калории, которые поступили в организм, не сжигаются в процессе нагрузок и превращаются в жир. Именно поэтому чем меньше мы двигаемся, тем меньше должны употреблять калорий, чтобы не располнеть. Или необходимо добавлять физические нагрузки, чтобы человек питался, как хочет. Борьба с избыточным весом должна идти не только у самого субъекта, но и в обществе должны начать воспринимать таких людей адекватно.

Отличительными особенностями людей с избыточным весом являются следующие черты: ощущение собственной неспособности контролировать отношения с другими людьми, в том числе в области производственных и семейных отношений, а также склонность приписывать ответственность за важные события и ситуации своей жизни не собственным действиям, а другим людям, везению - невезению, независящим от себя обстоятельствам; большая выраженность агрессивных тенденций, а именно –склонности к проявлениям ненаправленных взрывов ярости, раздражения, физической и вербальной агрессии; повышенная враждебность, выражающаяся в злопамятности, обидчивости, подозрительности, недоверии и осторожном отношении к людям, а подчас – в виде зависти или ненависти к окружающим из-за ощущения несправедливости по отношению к ним судьбы или других людей; низкая самооценка в плане сексуальной привлекательности и в качестве сексуальной партнерши; наличие сложности в определении и описании собственных переживаний и эмоций других людей, проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, сниженной способности к символизации, фокусированности в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних

переживаниях; недостаточная гибкость, тенденция к длительному переживанию негативных эмоций с образованием аффективно окрашенной психологической доминанты; склонность к уходу от проблем в ситуациях эмоционального напряжения [2].

Психотерапевтические методы работы с людьми, страдающими от избыточного веса, играют важную роль в комплексном подходе к решению данной проблемы. Избыточный вес не только влияет на физическое здоровье, но и может негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии человека. В связи с этим, применение различных психотерапевтических стратегий может существенно повысить эффективность коррекции веса. Ниже представлены основные методы и подходы, которые могут быть использованы в работе с клиентами. К таким методам относятся когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная, поведенческая и групповая терапия, арт-терапия, нейропсихология, мотивационное интервьюирование, программы психообразования [5].

Подводя итог, можно сказать, что люди с избыточным весом обладают особыми психологическими характеристиками, которые влияют на их жизнь, взаимоотношения и общее психоэмоциональное состояние. Осознание и понимание этих особенностей важно как для самих людей, так и для окружающих их, что может помочь в создании более поддерживающей и понимающей среды.

Работа с избыточным весом требует комплексного и индивидуального подхода. Эффективные психотерапевтические методы можно адаптировать в зависимости от особенностей каждого клиента, уровня его осведомленности, мотивации и психологического состояния. Сочетание различных методов способствует созданию устойчивых изменений в жизни человека, что, в свою очередь, ведет к успешному контролю веса и улучшению в общем состоянии здоровья.

Таким образом, люди с избыточным весом склонны к защитному поведению, избирательному отношению к себе с преобладанием негативного

фона восприятия самих себя, недостаточно уверенных в себе, имеющих трудности в самопринятии. У людей с избыточным весом наблюдаются такие негативные проявления, как отрицательные эмоциональные состояния, тревожность, страхи, неудовлетворенность в разных жизненных сферах и, прежде всего, негативное самоотношение. Избыточный вес является для них своего рода инструментом психологической защиты, а чрезмерное употребление пищи является замещением неудовлетворенных потребностей.

Избыточный вес не только влияет на физическое здоровье, но и может негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии человека. В связи с этим, применение различных психотерапевтических стратегий может существенно повысить эффективность коррекции веса.

Список источников

1. Загребина, Д.О. Восприятие молодежью людей с избыточным весом / Д.О. Загребина // Молодежная наука: тенденции развития. – 2022. – № 2. – С. 20-26.
2. Караваева, Т.А. Психогенное переедание: проблемы классификации, диагностики, подходы к психотерапии (обзор литературы) / Т.А. Караваева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2022. – № 2. – С. 21–34.
3. Костерева, Л.И. Особенности личности людей с избыточным весом / Л.И. Костерева // Молодой ученый. – 2023. – № 32 (479). – С. 140-143.
4. Кубекова, А.С. Индивидуально-психологические особенности женщин с проблемами избыточного веса / А.С. Кубекова, М.А. Сергеева, Л.Ф. Фурси // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 2. – С. 9-18.
5. Леонтьева, Е.А. Направленность личности и пищевое поведение людей с избыточным весом / Е.А. Леонтьева // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – № 3. – С. 77-82.
6. Назарян, С.А. О глобальной проблеме ожирения в современном мире / С.А. Назарян // Концепции и модели устойчивого инновационного развития общества. – 2020. – С. 186-192.

7. Солонцов, А.В. Избыточный вес и его влияние на здоровье человека / А.В. Солонцов // Инфокоммуникационные технологии: актуальные вопросы цифровой экономики. – 2024. – С. 299-302.
8. Толмачева, В.И. Психологические особенности мотивационной сферы и смысложизненных ориентаций женщин с избыточной массой тела / В.И. Толмачева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – № 3. – С.10-20.
9. Федорова, Н.В. Психологические особенности людей с избыточным весом (гендерный аспект) / Н.В. Федорова // Клиническая психология. – 2016. - № 2. – С.32-36.

УДК 330.16

Рудявко Павел Сергеевич¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹pavel.rudyavko@yandex.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0340-1304>

Автор, ответственный за переписку: Рудявко Павел Сергеевич

¹pavel.rudyavko@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСОВОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД СВО

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема влияния социальной нестабильности, вызванной Специальной Военной Операцией, на психологические аспекты финансового поведения российской молодежи. Анализируются основные эмоциональные и поведенческие реакции молодежи на кризис, включая тревожность, стресс и снижение финансовой активности. Отмечается отказ от долгосрочного финансового планирования и смещение фокуса на краткосрочные потребности. Подчеркиваются изменения в потребительских стратегиях и рост импульсивных покупок. Рассматриваются факторы, влияющие на принятие финансовых решений: уровень финансовой

грамотности, доступность информации и доверие к социальным институтам. Обращается внимание на гендерные и возрастные различия в реакциях на нестабильность. Отмечается рост финансовой уязвимости молодежи и увеличение числа случаев иррационального кредитного поведения. Выявляется тенденция к снижению общей финансовой устойчивости молодых людей. Делается вывод о необходимости внедрения образовательных и психологических программ, направленных на повышение финансовой адаптивности молодежи.

Ключевые слова: финансовое поведение, молодежь, специальная военная операция, психологические особенности, стресс, неопределенность, финансовое планирование, экономическое поведение, адаптация, финансовая грамотность

Pavel Sergeevich Rudyavko¹, Lilia Nikolaevna Timerianova²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*pavel.rudyavko@yandex.ru*

²*lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0340-1304>*

Corresponding author: Pavel S. Rudyavko, pavel.rudyavko@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF FINANCIAL BEHAVIOUR OF YOUNG PEOPLE IN THE PERIOD OF SPECIAL MILITARY OPERATION

Abstract. The article deals with the urgent problem of the impact of social instability caused by the Special Military Operation on the psychological aspects of financial behaviour of Russian youth. The article analyses the main emotional and behavioural reactions of young people to the crisis, including anxiety, stress and reduced financial activity. It notes the rejection of long-term financial planning and a shift in focus to short-term needs. Changes in consumer strategies and an increase in impulse buying are emphasised. Factors influencing financial decision-making are considered: the level of financial literacy, access to information and trust in social institutions. Attention is drawn to gender and age differences in reactions to

instability. An increase in financial vulnerability of young people and an increase in irrational credit behaviour is noted. A tendency towards a decrease in the overall financial stability of young people is revealed. It is concluded that it is necessary to introduce educational and psychological programmes aimed at improving the financial adaptability of young people.

Keywords: financial behaviour, youth, special military operation, psychological features, stress, uncertainty, financial planning, economic behaviour, adaptation, financial literacy

Специальная военная операция представляет собой значительный социально-экономический период в России, формируя моменты обстановку неопределенности, которая, вероятно, влияет на различные аспекты жизни, включая финансовое поведение, особенно у молодежи, которая более уязвима и формирует свои финансовые привычки. Многие молодые россияне столкнулись с жизненными изменениями и высоким стрессом из-за СВО [1]. Разнообразие взглядов на СВО – поддержка, негатив или нейтралитет – подчеркивает ее воздействие на молодежь [2]. Понимание психологических аспектов финансового поведения в этот период важно для создания программ, смягчающих негативные последствия и поддерживающих финансовое благополучие. Социальная нестабильность, вызванная СВО, делает традиционные модели поведения менее применимыми к молодежи, требуя изучения их психологических реакций и финансовых действий.

Целью данной статьи является исследование психологических особенностей финансового поведения российской молодежи в период проведения Специальной военной операции и связанной с этим социальной нестабильности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать психологическое состояние молодежи в условиях СВО (на основе источников 2 и 3);

2. Определить базовые характеристики финансового поведения молодежи (на основе источников 5 и 6);
3. Выявить изменения в финансовом поведении молодежи под влиянием СВО (на основе анализа всех представленных источников);
4. Рассмотреть факторы, влияющие на финансовое поведение молодежи в кризисной ситуации (на основе источников 1, 4 и 7);
5. Обобщить основные выводы исследования;
6. Предложить перспективы дальнейших исследований и оценить практическую значимость результатов.

В феврале 2023 года значительная часть российской молодежи испытывала эмоциональный спад и стресс из-за СВО, причем женщины чаще сообщали о сильных переживаниях [1]. Первоначальная реакция на СВО была преимущественно негативной, с заметным гендерным различием. Эмоциональное состояние, особенно у молодых женщин, вероятно, влияет на финансовые решения. Исследование выявило разные взгляды молодежи на СВО: поддержку, негатив или нейтралитет. Частичная мобилизация вызвала напряжение, но младшие студенты в 2023 году относились к ней нейтрально или положительно, считая ее необходимой. Однако личные потери из-за СВО резко усиливали негативное отношение к мобилизации. Несмотря на определенную поддержку СВО и мобилизации среди патриотичной молодежи, личный негативный опыт менял установки на отрицательные, что может порождать разные модели финансового поведения [2]. Высокий уровень стресса, вызванный СВО, приводит к отказу от долгосрочного планирования. Только 44,3% тех, чья жизнь значительно изменилась из-за СВО, по-прежнему считали долгосрочное планирование необходимым, по сравнению с 67,9% тех, чья жизнь осталась относительно неизменной. Неопределенность и тревожность, вызванные СВО, напрямую связаны со снижением склонности к долгосрочному финансовому планированию среди пострадавшей молодежи. Это указывает на сдвиг в сторону более насущных финансовых проблем и потенциально более краткосрочных финансовых стратегий. Примерно 47%

респондентов не были однозначно готовы остаться в России, значительная часть рассматривала возможность переезда за границу как механизм преодоления эмоционального стресса. Желание эмигрировать в качестве реакции на стресс, связанный с СВО, свидетельствует о глубоком уровне неопределенности относительно будущего в России. Это может привести к финансовым решениям, ориентированным на облегчение потенциального переезда, а не на долгосрочные инвестиции или сбережения внутри страны [4].

Анализ социального самочувствия молодежи показывает, что те, кто сообщал о высоком уровне финансового благополучия, проявляли наибольшую стабильность в оценке жизненных изменений [1]. Это говорит о том, что финансовая безопасность выступает в качестве буфера против негативных последствий СВО для социального самочувствия. Финансовая стабильность, таким образом, играет решающую роль в социальной устойчивости молодых людей во время СВО. Те, у кого лучше финансовое положение, вероятно, испытывают меньше нарушений в своем социальном самочувствии. Это подчеркивает важность финансовых ресурсов как адаптационного механизма. Исследование также заключает, что "бегство" из страны рассматривается молодыми людьми как способ справиться с эмоциональным стрессом, что подчеркивает низкую эффективность институтов социализации в формировании устойчивости среди молодежи [1]. Предпочтение эмиграции внутренним механизмам преодоления стресса свидетельствует о недостатке доверия к отечественным институтам в обеспечении стабильности и поддержки.

Финансовое поведение связано с принятием финансовых решений, и в исследовании Пономаревой отмечается анализ субъективных факторов, влияющих на качество этих решений. К типам финансового поведения относятся сбережения, страхование, кредитование, инвестирование, пенсионное и потребительское поведение [2]. Финансовое поведение охватывает широкий спектр действий, связанных с управлением деньгами и принятием финансовых решений. Субъективные факторы, вероятно, включающие психологические

состояния, играют значительную роль в формировании этих моделей поведения. Перечисленные категории обеспечивают основу для анализа того, как СВО может повлиять на различные аспекты финансового поведения молодежи. Борусьяк определяет финансовое поведение как деятельность домохозяйств по мобилизации и использованию денежных доходов, а также различные виды финансовой активности, такие как сбережения, инвестиции, страхование и кредитное поведение. Эти практики рассматриваются как важные для адаптации населения к динамично меняющимся условиям общества. Это определение подчеркивает адаптивный характер финансового поведения, предполагая, что во время СВО финансовые практики молодежи, вероятно, будут подвержены влиянию их попыток адаптироваться к новым социально-экономическим реалиям [2].

Исследование В.Н. Пономаревой упоминает рациональный/иррациональный компонент финансового поведения как ключевую область изучения [2]. Понимание того, в какой степени финансовое поведение молодежи во время СВО является рациональным, иррациональным или обусловленным конкретными обстоятельствами, имеет решающее значение. Повышенное эмоциональное состояние и неопределенность могут привести к более иррациональным или ситуативным финансовым решениям. В контексте мирового финансового кризиса П.А. Князев отмечает тенденцию к «иррациональному кредитному поведению» среди молодежи, включая психологическое доминирование использования кредитов и накопления долгов [4]. Прошлые кризисы показали тенденцию к иррациональному кредитному поведению среди молодежи. Это позволяет предположить, что СВО, как еще одна форма кризиса, может также усугубить эту тенденцию, потенциально приводя к увеличению долгов и финансовой уязвимости.

Пономарева В.Н. выделяет объективные и субъективные факторы, влияющие на финансовое поведение [2]. Образование (объективный фактор) и воспитание (субъективный, формирующий отношение к риску) определяют финансовые привычки молодежи и их реакцию на стресс от СВО. Более

финансовая грамотность способствует рациональным решениям в кризис. Кожанова отмечает, что пробелы в образовании, отсутствие идеологии и ненадежные источники информации усложняют взгляды молодежи на СВО [2]. Это влияет на финансовые решения: доступ к достоверной финансовой информации критичен, а дезинформация или ее отсутствие могут привести к ошибочным финансовым шагам.

В кризисных условиях, как отмечает Л.Ф. Борусяк, наблюдаются две противоположные тенденции: одни стремятся сократить расходы и сберечь, а другие увеличивают текущее потребление из-за опасений потерять сбережения или по другим мотивам [2]. Ориентация на усиление текущего потребления более характерна для сельских жителей, молодежи и наименее квалифицированных работников. СВО, как кризис, вероятно, вызывает как увеличение сбережений среди части молодежи из-за неопределенности, так и увеличение расходов среди других, потенциально вызванное желанием потратить деньги до возможной девальвации или дефицита. Тенденция к увеличению расходов может быть более выраженной среди определенных подгрупп молодежи. В период мирового финансового кризиса П.А. Князев обнаружил, что среди молодежи преобладали потребительские экономические стратегии (78%) над сбережениями [4]. «Шопинг-мания» для некоторых была формой образа жизни и самовыражения, также наблюдался рост «опережающего потребительского поведения», такого как «купи сейчас, заплати потом». Опираясь на поведение во время прошлых кризисов, можно предположить, что молодежь во время СВО может склоняться к тратам, а не к сбережениям, потенциально используя потребление как способ справиться со стрессом или выразить себя в неопределенной обстановке. Увеличение использования схем «купи сейчас, заплати потом» также может указывать на ориентацию на немедленное удовлетворение потребностей в ущерб долгосрочной финансовой стабильности.

Высокий стресс от СВО побуждает молодежь отказываться от долгосрочного финансового планирования, сосредотачиваясь на текущих

потребностях. Неопределенность и тревога, вызванные СВО, мешают планировать будущее, направляя внимание на сиюминутные проблемы, а не на сбережения или инвестиции. Князев отмечал во время финансового кризиса экономическую зависимость, псевдорыночные мечты, повышенный консьюмеризм и склонность к теневым стратегиям среди молодежи [4]. Хотя это не прямо указывает на пессимизм, СВО, вероятно, усиливает финансовый пессимизм, подталкивая молодых людей к рискованному или нестабильному финансовому поведению.

Во время мирового финансового кризиса П.А. Князев выделил материальное недопотребление и иррациональное кредитное поведение как риски для молодежи [4]. СВО может усилить эти уязвимости, увеличивая материальные трудности и подталкивая молодежь к долгам из-за нестабильных доходов или стремления сохранить привычный уровень жизни. Борусяк отмечает, что недоверие россиян к банкам лежит в основе проблем с кредитованием [2], а СВО может еще больше подорвать доверие молодежи к финансовым институтам, побуждая их избегать банковских услуг и обращаться к менее безопасным финансовым практикам. Н.В. Аликперова изучает финансовые стратегии и барьеры в России [1], подчеркивая отсутствие традиций ведения бюджета, низкую финансовую грамотность и слабое использование сберегательных инструментов. Эти факторы, вероятно, усугубляют уязвимость молодежи к финансовым последствиям СВО, затрудняя преодоление кризиса из-за слабых навыков планирования.

Работы А.Г. Караяни рассматривают психологические последствия участия в боевых действиях, включая боевой стресс, ПТСР и необходимость психологической поддержки ветеранов [3]. Для молодежи, непосредственно затронутой мобилизацией или имеющей членов семьи, участвующих в боевых действиях, психологическое воздействие может быть значительным, приводя к усилению стресса, тревоги и потенциально влияя на их способность сосредоточиться на долгосрочном финансовом планировании или принимать рациональные финансовые решения. Необходимость психологической

поддержки указывает на глубину этих последствий. В исследовании Кожановой отмечается, что если трагические события, связанные с СВО, затрагивали родственников и друзей, отношение к мобилизации становилось крайне негативным [2]. Личный опыт потерь и трудностей из-за СВО, вероятно, усиливает негативные эмоциональные состояния и потенциально приводит к более неприятию риска или эмоционально обусловленному финансовому поведению.

Князев П.А. отмечает, что во время мирового финансового кризиса до 40% молодых людей ожидали полной или частичной финансовой поддержки от родителей, что свидетельствует об экономически зависимом поведении [4]. СВО и ее экономические последствия могут еще больше увеличить финансовую зависимость молодежи от своих семей, особенно если они столкнутся с потерей работы или сокращением доходов. Эта зависимость от семейной поддержки будет формировать их индивидуальное финансовое поведение и ответственность.

Кожанова Е.В. указывает, что молодежь использует различные источники информации, которые могут содержать ненадежные сведения, влияющие на их взгляды на СВО [2]. Информационная среда, окружающая СВО, включая потенциальную дезинформацию и предвзятое освещение событий, может существенно влиять на восприятие молодыми людьми экономической ситуации и их финансовую уверенность, приводя к потенциально ошибочным финансовым решениям, основанным на неточной информации.

СВО создала обстановку значительного психологического стресса и неопределенности среди российской молодежи. Это привело к отказу от долгосрочного финансового планирования и потенциально к сдвигу в сторону более непосредственного и эмоционально обусловленного финансового поведения. Финансовая стабильность представляется решающим фактором в смягчении негативных последствий СВО для социального самочувствия молодежи. Проводя параллели с прошлыми экономическими кризисами, можно предположить, что молодежь может проявлять склонность к увеличению

расходов и иррациональному кредитному поведению. Низкая финансовая грамотность и недоверие к банкам, усиленные СВО, усугубляют уязвимости молодежи. Психологические эффекты мобилизации значительно влияют на их финансовое поведение. Системы социальной и семейной поддержки критически важны для финансовой устойчивости молодых людей. Информационная среда вокруг СВО также формирует их финансовые представления и решения.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на проведение лонгитюдных исследований, отслеживающих финансовое поведение молодежи на протяжении всего периода СВО и после него, что позволит получить ценные данные о долгосрочных последствиях. Дополнительные исследования могли бы изучить конкретные типы финансовой дезинформации, распространенной среди молодежи, и их влияние на финансовые решения. Сравнительные исследования финансового поведения молодежи в различных регионах России, учитывающие различные уровни воздействия прямых последствий СВО, могли бы выявить важные региональные различия. Качественные исследования, углубляющиеся в мотивацию и психологические факторы, лежащие в основе конкретных финансовых решений, принимаемых молодежью в этот период, дополнили бы количественные результаты. Необходимы исследования эффективности различных типов программ финансовой грамотности и психологической поддержки в оказании помощи молодежи в преодолении финансовых проблем, связанных с СВО.

Результаты исследования могут стать основой для программ повышения финансовой грамотности, адаптированных к проблемам и психологическому состоянию молодежи в период СВО. Такие программы могли бы учить справляться с финансовой неопределенностью, планировать бюджет и избегать рискованного поведения. Психологическая поддержка помогла бы снизить тревогу и стресс, влияющие на финансовые решения, развивая устойчивость и рациональность. Социальные программы могли бы поддержать уязвимую молодежь, столкнувшуюся с финансовыми трудностями из-за СВО, предлагая

помощь, содействие в трудоустройстве и доступное консультирование. Образовательные учреждения могли бы включить в программы обсуждение экономических и психологических последствий событий, подобных СВО, готовя молодежь к кризисам.

Список источников

1. Аликперова, Н.В. Финансовые стратегии россиян: риски и барьеры / Н.В. Аликперова // Народонаселение. – 2019. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/finansovye-strategii-rossiyan-riski-i-bariery> (дата обращения: 08.04.2025).
2. Борусяк, Л.Ф. Финансовое поведение в контексте социально-экономической адаптации населения [Электронный ресурс]. – URL: <https://publications.hse.ru/articles/71540202> (дата обращения: 10.04.2025).
3. Караяни, А.Г. Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях: проблемы прогнозирования и оценки / А.Г. Караяни // Юридическая психология. – 2023. – № 4. – С. 27-31.
4. Князев, П.А. Экономическое поведение российской молодежи в период мирового финансового кризиса / П.А. Князев // Теория и практика общественного развития. – 2010. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomicheskoe-povedenie-rossiyskoy-molodezhi-v-period-mirovogo-finansovogo-krizisa-1> (дата обращения: 10.04.2025).
5. Кожанова, Е.В. Влияние специальной военной операции и частичной мобилизации на жизнедеятельность и эмоциональное состояние молодежи / Е.В. Кожанова, М.И. Логвинова // От мечты к открытию: психологические исследования молодых ученых: материалы региональной науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых преподавателей, Курск, 20 января 2023 г. / Курский гос. ун-т. – Вып. 3. – Курск: Университетская книга. – 2023. – С. 61–63.
6. Пономарева, В.Н. Финансовое поведение молодежи и факторы, ограничивающие его рациональную составляющую [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.hse.ru/edu/vkr/153014843> (дата обращения: 10.04.2025).

7. Смирнов, В.А. Социальное самочувствие российской молодежи в условиях специальной военной операции / В.А. Смирнов // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2024. – № 77. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-samochuvstvie-rossiyskoy-molodezhi-v-usloviyah-spetsialnoy-voennoy-operatsii> (дата обращения: 08.04.2025).

УДК 159.9

Рукавишникова Валерия Константиновна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹valerikruka@gmail.com

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Рукавишникова Валерия Константиновна, valerikruka@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье подчеркивается актуальность исследования влияния стиля руководства на разрешение межличностных конфликтов в организациях. Обосновывается неизбежность конфликтов и их негативное воздействие на производительность и моральный климат. Рассматривается роль стиля руководства в формировании организационной культуры и подходах к разрешению конфликтов. Отмечаются преимущества и недостатки различных стилей. Целью исследования является выявление взаимосвязи между стилем руководства и эффективностью разрешения конфликтов в Муниципальном бюджетном учреждении «Центр содействия занятости молодежи». Используются опросник А.Л. Журавлева для оценки стиля руководства, экспресс-методика О.С. Михалюка и А.Ю. Шалыто для оценки социально-

психологического климата, а также тест Томаса-Килманна для определения стратегий поведения в конфликте. Полученные данные обработаны с применением дисперсионного анализа и Н-критерия Краскала-Уоллиса для выявления статистически значимых связей. Представлены результаты исследования преобладающих стилей руководства и стратегий поведения в конфликтах в разных отделах организации, а также проведена оценка социально-психологического климата в этих отделах.

Ключевые слова: стиль руководства, межличностные конфликты, эффективность разрешения конфликтов, социально-психологический климат.

Rukavishnikova Valeria Konstantinovna¹, Chuikova Tatiana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after Akmulla, Ufa, Russia

¹valerikruka@gmail.com

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Corresponding author: Valeria K. Rukavishnikova, valerikruka@gmail.com

THE INFLUENCE OF LEADERSHIP STYLE ON THE EFFECTIVENESS OF INTERPERSONAL CONFLICT RESOLUTION IN AN ORGANIZATION

Abstract. The article highlights the relevance of the study of the influence of leadership style on the resolution of interpersonal conflicts in organizations. The author substantiates the inevitability of conflicts and their negative impact on productivity and the moral climate. The role of leadership style in the formation of organizational culture and approaches to conflict resolution is considered. The advantages and disadvantages of different styles are noted. The purpose of the study is to identify the relationship between the leadership style and the effectiveness of conflict resolution in the Municipal Budgetary Institution "Youth Employment Assistance Center". The questionnaire of A.L. Zhuravlev was used to assess leadership style, the express methodology of O.S. Mikhalyuk and A.Y. Shalyto to assess the socio-psychological climate, as well as the Thomas-Kilmann test to determine strategies of behavior in conflict. The data obtained were processed using

variance analysis and the Kruskal-Wallis H-test to identify statistically significant relationships. The results of a study of prevailing leadership styles and conflict behavior strategies in different departments of the organization are presented, as well as an assessment of the socio-psychological climate in these departments.

Keywords: leadership style, interpersonal conflicts, conflict resolution effectiveness, socio-psychological climate.

Актуальность исследования влияния стиля руководства на эффективность разрешения межличностных конфликтов в организации на сегодняшний день определяется несколькими факторами.

Прежде всего, межличностные конфликты являются неизбежной частью организационной жизни. Е.Ю. Локтионова подчеркивает, что они возникают из-за различий в ценностях, целях, методах работы или личных особенностях сотрудников. Неразрешенные или неэффективно разрешенные конфликты ведут к снижению производительности, ухудшению морального климата в коллективе, увеличению текучести кадров и даже к серьезным юридическим проблемам [2].

Стиль руководства, в свою очередь, играет основную роль в формировании организационной культуры и в подходах к разрешению конфликтов. Авторитарный стиль способен подавлять конфликты, но не устранять их причины, что приводит к скрытому недовольству и пассивной агрессии. Демократический стиль, напротив, способствует открытому обсуждению проблем и поиску взаимовыгодных решений, но требует от руководителя умения управлять переговорами и предотвращать развитие конфликта – пишет Т.В. Попова [2].

Таким образом, исследование влияния стиля руководства на эффективность разрешения межличностных конфликтов является актуальным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Оно позволяет выявить наиболее эффективные стили управления конфликтами, которые способствуют повышению производительности, улучшению морального климата и

укреплению конкурентных позиций организации.

Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи между стилем руководства, который применяется в организации, и эффективностью разрешения межличностных конфликтов, возникающих между сотрудниками. Актуальность проблемы обусловлена тем, что стиль руководства оказывает значительное влияние на социально-психологический климат в коллективе, а также на способность сотрудников эффективно взаимодействовать друг с другом при возникновении конфликтных ситуаций.

В качестве эмпирической базы исследования было выбрано Муниципальное бюджетное учреждение «Центр содействия занятости молодежи» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан. Выборка исследования составила 60 сотрудников организации, средний возраст которых составляет 35 лет. Данный коллектив представляет собой достаточно разнородную группу, что позволяет получить более объективные данные о взаимосвязях между исследуемыми переменными.

Для достижения цели исследования был использован комплекс взаимодополняющих методик. Оценка стиля руководства осуществлялась с помощью опросника А.Л. Журавлева, который позволил определить преобладающий стиль управления в коллективе. Для оценки социально-психологического климата применялась экспресс-методика О.С. Михалюка и А.Ю. Шалыто, которая направлена на выявление уровня благоприятности межличностных отношений в коллективе. Для определения индивидуальных стилей поведения в конфликте использовался тест Томаса-Килманна, который выявляет склонность сотрудников к различным стилям разрешения конфликтов.

Для обработки полученных данных и выявления статистически значимых связей между стилем руководства и эффективностью разрешения конфликтов применялся дисперсионный анализ и Н-критерий Краскала-Уоллиса. Данные методы математической статистики позволяют установить наличие или отсутствие различий между группами сотрудников с разными стилями

руководства и стилями поведения в конфликте по показателям эффективности разрешения конфликтных ситуаций.

В соответствии с задачами эмпирической части нашей научной работы приступим к описанию и интерпретации результатов исследования выявления взаимосвязи между стилем руководства и эффективностью разрешения межличностных конфликтов в организации.

По методике опросник стиля руководства коллективом А.Л. Журавлева среди сотрудников каждого отдела, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты изучения преобладающего стиля руководства в отделах
организации

Отдел	Стиль руководства			
	директивный стиль	коллегиальный стиль	либеральный стиль	смешанный стиль
1.	15%	53%	20%	12%
2.	65%	20%	0%	15%
3.	0%	25%	60%	15%

Проанализируем данные результаты более подробно по каждому конкретному структурному подразделению.

Таблица 1 представляет собой анализ стилей руководства в трех отделах организации. В первом отделе наиболее распространенным является коллегиальный стиль (53%), что указывает на акцент на сотрудничестве и вовлечении сотрудников в принятие решений. Директивный стиль используется в значительно меньшей степени (15%), а либеральный и смешанный стили занимают промежуточные позиции (20% и 12% соответственно).

Во втором отделе наблюдается совершенно иная картина: доминирует директивный стиль (65%), что говорит о централизованном управлении и четком контроле со стороны руководства. Коллегиальный стиль выражен значительно слабее (20%), а либеральный стиль полностью отсутствует. Смешанный стиль присутствует в небольшом объеме (15%).

В третьем отделе преобладает либеральный стиль (60%), что подразумевает высокую степень свободы и самостоятельности сотрудников. Коллегиальный стиль также присутствует (25%), а директивный стиль не используется вовсе. Смешанный стиль занимает небольшую долю (15%).

Анализ таблицы позволяет сделать вывод о том, что в организации используются различные стили руководства, в зависимости от отдела.

По тесту Томаса-Килманна были получены следующие данные, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты изучения преобладающих стратегий поведения в конфликтах
в отделах организации

Отдел	Стратегия поведения в конфликтах				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1.	15%	35%	25%	15%	10%
2.	5%	10%	20%	25%	40%
3.	35%	15%	10%	20%	20%

Проанализируем данные результаты более подробно по каждому конкретному структурному подразделению.

Анализ данных, представленных в Таблице 2, демонстрирует значительные различия в преобладающих стратегиях поведения в конфликтах между отделами организации.

В отделе 1 наиболее распространенной стратегией является сотрудничество (35%), что указывает на стремление сотрудников к поиску взаимовыгодных решений и учету интересов всех сторон. Компромисс также занимает значительную долю (25%), что говорит о готовности идти на уступки для урегулирования разногласий. Соперничество и избегание представлены в равной степени (по 15%), а приспособление используется реже всего (10%).

В Отделе 2, напротив, доминирует приспособление (40%), что свидетельствует о склонности сотрудников уступать своим интересам ради сохранения хороших отношений. Избегание также занимает существенную

долю (25%), что может указывать на нежелание вступать в конфликтные ситуации. Компромисс занимает 20%, а сотрудничество и соперничество выражены слабо (10% и 5% соответственно).

Отдел 3 характеризуется преобладанием с соперничества (35%), что указывает на стремление сотрудников отстаивать свои интересы и добиваться победы в конфликте. Сотрудничество выражено значительно слабее (15%). Избегание, приспособление и компромисс занимают примерно одинаковые доли (20%, 20% и 10% соответственно).

По экспресс-методике по изучению социально-психологического климата в коллективе (О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто) были получены следующие данные, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты изучения социально-психологического климата в отделах
организации

Отдел	Компоненты социально-психологического климата		
	Эмоциональный	Поведенческий	Когнитивный
1.	0.85	0.8	0.82
2.	-0.42	-0.50	-0.45
3.	0.20	0.30	0.25

По итогам изучения социально-психологического климата можно заключить следующее.

На основании представленных данных, полученных по экспресс-методике О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто, выделены существенные различия в социально-психологическом климате между отделами организации. Отдел 1 демонстрирует наиболее благоприятный климат по всем трем компонентам: эмоциональному, поведенческому и когнитивному. Значения по всем показателям находятся в положительной зоне и приближаются к 1, что свидетельствует о высокой степени удовлетворенности, сплоченности и позитивном восприятии рабочей обстановки.

В противоположность этому, в отделе 2 наблюдается выраженный

негативный социально-психологический климат. Отрицательные значения по всем компонентам указывают на низкую мотивацию, конфликтность и неудовлетворенность сотрудников, что, вероятно, связано с различными факторами, такими как проблемы в коммуникации, неэффективное руководство или отсутствие поддержки со стороны коллег.

Отдел 3 занимает промежуточное положение. Значения компонентов социально-психологического климата положительные, но значительно ниже, чем в отделе 1, что свидетельствует о наличии определенных проблем и зон для улучшения. Вероятно, в данном отделе преобладает нейтральное или умеренно положительное отношение к работе и коллегам, но существуют факторы, которые препятствуют формированию более благоприятного климата.

На основании применения двух методик: экспресс-метода изучения социально-психологического климата (О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто) и опросника стиля руководства (А.Л. Журавлева) мы проверили гипотезу о различиях между отделами по показателям социально-психологического климата и стилю руководства, для чего был использован критерий Краскела-Уоллиса. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты статистической оценки различий по результатам экспресс-методики изучения социально-психологического климата (О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто)

Стиль руководства	Компоненты социально-психологического климата			Критерий Краскела-Уоллиса	Уровень значимости p
	Эмоциональный	Поведенческий	Когнитивный		
1. коллегияльный	0.85	0.8	0.82	7.2	$p < 0.05$
2. директивный	-0.42	-0.50	-0.45		
3. либеральный	0.20	0.30	0.25		

Таблица 4 представляет результаты статистического анализа различий в восприятии социально-психологического климата в зависимости от стиля руководства, проведённого с использованием экспресс-методики О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто. Анализ проводился по трём компонентам социально-

психологического климата: эмоциональному, поведенческому и когнитивному.

Согласно данным таблицы, наблюдаются статистически значимые различия между группами с разными стилями руководства (коллегиальным, директивным и либеральным) по крайней мере по одному из компонентов социально-психологического климата (критерий Краскела-Уоллиса = 7.2, $p < 0.05$). Положительные значения компонентов социально-психологического климата при коллегиальном стиле руководства говорят о благоприятном климате, в то время как отрицательные значения при директивном стиле руководства указывают на неблагоприятный климат. Либеральный стиль руководства демонстрирует нейтральные значения, что может свидетельствовать об отсутствии выраженного влияния на социально-психологический климат.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что стиль руководства оказывает существенное влияние на формирование социально-психологического климата в коллективе. Коллегиальный стиль, по-видимому, способствует созданию более позитивной и благоприятной атмосферы, в то время как директивный стиль может приводить к ухудшению климата.

Результаты статистической оценки различий по результатам теста Томаса-Килманна представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты статистической оценки различий по результатам теста Томаса-Килманна

Параметр	Среднее			Критерий Краскела-Уоллиса	Уровень значимости p
	1 отдел	2 отдел	3 отдел		
Соперничество	4.3	3.5	5.8	6.67	$p < 0.05$
Сотрудничество	7.4	4.8	4.7	12.89	$p < 0.05$
Компромисс	6.8	5.7	5.1	1.78	$p > 0.05$
Избегание	5.1	6.1	5.9	4.44	$p > 0.05$
Приспособление	4.9	6.9	5.9	9.11	$p < 0.05$

Таблица 5 представляет результаты статистического анализа различий в выраженности различных стратегий поведения в конфликте, оцененных с

помощью теста Томаса-Килмана, между тремя отделами. Для сравнения использовался критерий Краскела-Уоллиса, который позволяет определить, есть ли статистически значимые различия между группами по непараметрическим данным.

Анализ показывает, что существуют статистически значимые различия между отделами в стратегиях соперничества ($p < 0.05$), сотрудничества ($p < 0.05$) и приспособления ($p < 0.05$). При этом, стратегии компромисса и избегания не демонстрируют значимых различий между отделами ($p > 0.05$). Наиболее выраженной стратегией в 1 отделе является сотрудничество, тогда как в 3 отделе – соперничество. Во 2 отделе отмечается преобладание стратегии приспособления.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают тесную связь между стилем руководства и стратегиями поведения в конфликтах. Осознание этих связей позволяет разработать эффективные методы управления конфликтами, учитывающие особенности каждого отдела и обеспечивающие повышение удовлетворённости сотрудников и улучшение общей организационной эффективности.

Психологические особенности стилей руководства играют основную роль в управлении межличностными конфликтами в организации. Способность руководителя адаптировать свой стиль управления в зависимости от конкретной ситуации и учитывать эмоциональные факторы взаимодействия с подчинёнными может существенно снизить уровень межличностных конфликтов, улучшить социально-психологический климат в коллективе и повысить общую продуктивность организации. В итоге осознание значимости эффективного подхода в управлении позволяет создать более гармоничное рабочее пространство и заложить основу для достижения стратегических целей организации.

Результаты эмпирического исследования, полученные с применением критерия Краскела-Уоллиса, подтверждают, что различные стили руководства оказывают значительное влияние на социально-психологический климат в

структурных подразделениях организации. В частности, коллегиальный стиль руководства, используемый в первом отделе, способствует созданию более благоприятного климата, обеспечивая высокий уровень эмоциональной удовлетворенности, конструктивного взаимодействия и ясности в восприятии целей, что отражается в положительных значениях по всем компонентам социально-психологического климата (эмоциональному, поведенческому и когнитивному), что указывает на гармоничное функционирование коллектива и минимальное возникновение конфликтов.

Напротив, директивный стиль руководства, применяемый во втором отделе, связан с менее благоприятным социально-психологическим климатом. Низкие показатели по эмоциональному и поведенческому компонентам свидетельствуют о наличии напряжения и недовольства среди сотрудников, что может быть следствием строгого контроля и недостаточной вовлеченности персонала в процесс принятия решений, что усиливает риски возникновения конфликтов и снижает общую удовлетворенность работой.

Либеральный стиль руководства, характерный для третьего отдела, занимает промежуточное положение. Хотя эмоциональная сфера показывает некоторую неудовлетворенность, поведенческие и когнитивные аспекты остаются на приемлемом уровне, что говорит о возможности улучшить ситуацию. Гибкость и независимость, предоставляемые либеральным руководством, могут способствовать проявлению инициативы и творчества, однако требуют более четкого формулирования целей и приоритетов для поддержания организованности и эффективности работы.

Также результаты исследования выявили значимую связь между стилем руководства и стратегиями поведения в конфликтах сотрудников разных отделов, что подтверждает теоретические исследования современных авторов [1; 2].

Первый отдел, характеризующийся коллегиальным стилем руководства, демонстрирует высокую приверженность сотрудничеству, что подтверждает, что демократичные лидеры способствуют созданию доверительной атмосферы,

стимулирующей открытое обсуждение и совместное решение проблем. Сотрудничество, как наиболее конструктивная стратегия, позволяет учитывать интересы всех сторон и достигать устойчивых соглашений, что, вероятно, поддерживается руководителем, поощряющим участие сотрудников в принятии решений.

Второй отдел, отличающийся директивным стилем руководства, проявляет значительную склонность к приспособлению, что может свидетельствовать о том, что авторитарные руководители зачастую формируют среду, где подчинённым приходится адаптироваться к установленным правилам и нормам, избегать открытого выражения несогласия. Приспособление становится удобной стратегией для избежания конфронтаций, что особенно актуально в условиях строгой иерархии.

Третий отдел, управляемый либеральным стилем руководства, демонстрирует тенденцию к соперничеству. Либеральное руководство, предоставляющее сотрудникам большую свободу действий, может порождать атмосферу конкуренции, где каждый стремится отстаивать свои интересы, что находит отражение в повышенной готовности к соперничеству. Такая ситуация может быть обусловлена недостаточным контролем и координацией со стороны лидера, что стимулирует индивидуальные устремления и конкуренцию.

Список источников

1. Васильева, С.В. Эффективное управление конфликтами: роль стиля руководства / С.В. Васильева // Управление персоналом. – 2021. – № 29(4). – С. 123-138.
2. Ермизина, Ю.А. Характеристика и особенности стилей руководства / Ю.А. Ермизина // Молодой ученый. – 2017. – № 30 (164). – С. 32-34.
3. Локтионова, Е.Ю. Стил ь руководства и психологический климат в коллективе медицинского учреждения / Е.Ю. Локтионова // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2014. – № 7. – С. 114-117.
4. Попова, Т.В. Социально-психологический климат как фактор эффективности организации / Т.В. Попова // Новая наука: Теоретический и

практический взгляд. – 2016. – № 4-3 (75). – С. 86-88.

УДК 159.9.07

Сабирьянова Лира Зулфатовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

**^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им
М.Акулы, Уфа, Россия**

¹Sablера@yandex.ru

²nurimanova@inbox.ru

**Автор, ответственный за переписку: Сабирьянова Лира Зулфатовна,
Sablера@yandex.ru**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В статье ключевое внимание уделяется освоению старшеклассниками понятий здорового образа жизни. Осуществлен глубокий разбор того, как складывается стремление молодых людей к поддержанию и укреплению своего здоровья, а также какие психологические аспекты влияют на этот процесс. Изучены теоретические и практические аспекты мотивации, выделены ведущие концепции и теории, которые могут применяться для анализа данной темы. Далее, в статье представлен анализ данных, полученных в ходе исследования, проведенного среди учеников МАОУ Школы №97. Определены основные тенденции и выявлены наиболее значимые факторы, которые подталкивают старшеклассников к поддержанию здорового стиля жизни. Исследование затрагивает и обзор существующих методических подходов и программ, направленных на формирование у школьников приверженности к здоровому образу жизни. На основании собранных данных сформулировано обоснование для применения объединенного подхода в разработке и реализации программ, целью которых является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Кроме того, предложены конкретные рекомендации, направленные на улучшение и оптимизацию программ

здоровье сберегающего вектора, что способствует одновременному учёту различных психологических и социальных факторов.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, старшеклассники, психологические детерминанты, факторы формирования, образовательная среда.

Sabiryanovaa Lira Zulfatovna¹, Biktagirova Alsu Rashidovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmula, Ufa, Russia

¹Sablara@yandex.ru

²nurimanova@inbox.ru

Corresponding author: Sabiryanovaa Lira Zulfatovna, Sablara@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. This article focuses on the development of healthy lifestyle concepts by high school students. A thorough analysis of how young people's desire to maintain and improve their health is formed, as well as what psychological aspects influence this process is carried out. Theoretical and practical aspects of motivation are studied, leading concepts and theories that can be used to analyze this topic are highlighted. Further, the article presents an analysis of the data obtained during the study conducted among students of MAOU School No. 97. The main trends are determined and the most significant factors that encourage high school students to maintain a healthy lifestyle are revealed. The study also covers an overview of existing methodological approaches and programs aimed at developing a commitment to a healthy lifestyle in schoolchildren. Based on the collected data, a rationale for using a unified approach in the development and implementation of programs aimed at maintaining and improving the health of students is formulated. In addition, specific recommendations are proposed aimed at improving and optimizing health-saving programs, which contributes to the simultaneous consideration of various psychological and social factors.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, high school students, psychological determinants, formation factors, educational environment.

В наше время все более значимым становится вопрос охраны здоровья общества, при этом особым вниманием нужно оказывать молодому поколению. Актуальность темы подчёркивает статистика, которая указывает на обеспокоивающие тенденции: рост численности заболеваний среди школьников в процессе их обучения. Так, кратность нарушений зрения и осанки повышается в пять раз, психоневрологические нарушения учащаются в четыре раза, а патологии пищеварительной системы возрастают втрое.

Мотивация является комплексным психологическим процессом, который определяет траекторию и активность поведения индивида. В контексте приверженности здоровому образу жизни мотивация представляет собой набор факторов, способных стимулировать человека к последовательному соблюдению принципов ЗОЖ. Эти побудительные элементы играют ключевую роль в формировании устойчивых привычек, которые поддерживают физическое здоровье и психоэмоциональное благополучие. Знание и понимание этих принципов способствует разработке эффективных стратегий и методик, направленных на улучшение общего состояния здоровья населения и специально школьников, обучение их принципам здорового образа жизни с ранних лет [4].

Современный подход к анализу мотивации здоровья включает в себя комплексный взгляд на данный феномен, структурируя его в рамках многоуровневой системы. Основные элементы, формирующие мотивацию здоровья, могут быть распределены на три ключевых компонента.

Первым является когнитивный аспект, который представляет собой уровень осознания человеком важности поддержания и укрепления своего здоровья. Этот элемент включает в себя понимание причинно-следственных связей между образом жизни, поведенческими привычками и физическим

здоровьем, а также знание о том, какие действия необходимо предпринимать для поддержания бодрости и избегания болезней.

Второй компонент – это эмоциональный, тесно связанный с личными ощущениями и отношением к собственному здоровью. Важность этого элемента заключается в эмоциональной оценке, которую индивидум придает своему физическому состоянию, и влиянии этой оценки на его мотивацию в отношении заботы о здоровье. Положительное отношение к здоровью и вера в способность управлять своим благополучием могут стать могущественным стимулом для предпринятия действий в интересах своего физического состояния [2].

Наконец, третий компонент – поведенческий – включает в себя возможности и активные действия человека, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Это могут быть регулярные физические упражнения, сбалансированный рацион пищи, отказ от вредных привычек и так далее. Эффективность мотивации на этом уровне непосредственно зависит от способности применять знания о здоровье в повседневной жизни и преодолевать возникающие препятствия.

В целом, интеграция этих трех компонентов усиливает понимание природы мотивации людей к поддержанию здоровья и разработку стратегий, направленных на повышение уровня публичного здоровья. Эффективное применение теорий мотивации в практическом здравоохранении требует не только глубоких знаний в данной области, но и умения учитывать индивидуальные особенности каждого человека [1].

Для содействия развития приверженности здоровому образу жизни среди обучающихся старших классов важно осознавать, чем обусловлено формирование такой мотивации. Исследования показывают, что этот процесс многогранен и зависит от целого спектра факторов, каждый из которых играет свою неповторимую роль.

В категории индивидуальных факторов ключевым является состояние здоровья подростка, которое может стимулировать или препятствовать

активной жизнедеятельности. Возраст и пол также вносят свой вклад, ведь интересы и предпочтения меняются в разные периоды жизни и различаются у юношей и девушек. Личностные характеристики уникальны для каждого и напрямую влияют на готовность человека вести ЗОЖ или оставаться в пассивном положении.

Социальные факторы часто определяются окружением человека. Так, семейное окружение и воспитательный аспект вносят значительный вклад в формирование устойчивых привычек и ценностей. Сверстники могут как мотивировать к здоровому образу жизни, так и отталкивать от него. Образовательные институты являются площадками для освоения и укрепления полезных навыков и знаний о здоровье. В то же время, сила медийного воздействия сложно переоценить: СМИ и интернет часто формируют представление молодежи о нормах и моделях поведения.

Экологические факторы включают в себя широкий спектр условий окружающей среды, начиная от качества воздуха и воды и заканчивая доступностью мест для занятий спортом и активного отдыха. Комфортное и безопасное пространство для жизни и развития способствует желанию заниматься физкультурой и вести активный образ жизни.

Экономическая основа жизни семьи оказывает существенное влияние на возможность выбора здорового питания и занятий спортом. Материальное положение определяет, насколько доступны разнообразные продукты питания и спортивные секции для детей и подростков, что напрямую влияет на формирование у них мотивации вести здоровый образ жизни [3].

Итак, многообразие и сложность факторов, влияющих на мотивацию ведения ЗОЖ среди школьников, требует комплексного и целенаправленного подхода. Учитывая это, политика и практика в сфере образования и здравоохранения должны быть максимально гармонизированы для поддержки и развития здорового образа жизни молодого поколения.

На основе исследования можно перейти к вопросу эффективности внедрения практических мероприятий для укрепления стремления подростков к

ведению здорового стиля жизни. Также актуальным становится разработка рекомендаций, направленных на поддержание высокой мотивации среди учащихся старшекласников.

В области современной педагогики существует ряд подходов, преследующих цель поощрения молодежи к здоровому образу жизни. Они включают в себя образовательные инициативы, практические занятия и программы, направленные на профилактику.

Рассмотрим образовательные инициативы. Они включают в себя усовершенствование стандартных уроков физкультуры за счет внедрения здоровьесберегающих технологий, проведение тематических часов посвященных здоровому образу жизни, а также факультативные курсы, акцентирующие внимание на ключевых аспектах здоровья.

К практическим мероприятиям можно отнести занятия в спортивных секциях, организацию специальных дней, посвященных здоровью, проведение туристических слетов и спортивных мероприятий. Все эти формы работы направлены на то, чтобы привить учащимся привычки физической активности и осознанного отношения к собственному здоровью.

Не менее важной является роль профилактических программ. Они включают в себя регулярную диспансеризацию, просветительские лекции, а также тренинги, нацеленные на предотвращение формирования вредных привычек. Эти меры направлены на раннее выявление возможных здоровьесберегающих проблем и предотвращение развития негативных поведенческих моделей.

Для повышения эффективности данных подходов, важным становится комплексный подход, который будет включать в себя не только непосредственное обучение и практические занятия, но и создание соответствующей мотивирующей среды, обеспечение доступа к информационным ресурсам и разработка индивидуальных рекомендаций для каждого ученика. Основной целью всех этих мероприятий является

формирование у старшеклассников устойчивого интереса к здоровому образу жизни и осознания значимости принятия здоровых жизненных решений.

Исследование проводилось на базе МАОУ Школы № 97 среди учащихся 9-11 классов (100 человек).

Методики исследования:

- анкетирование
- тестирование мотивации к ЗОЖ
- интервьюирование
- наблюдение

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты исследования

Показатели	Уровень мотивации
Регулярные занятия спортом	45%
Правильное питание	32%
Отказ от вредных привычек	68%
Соблюдение режима дня	55%
Закаливание	20%
Регулярные медицинские осмотры	40%

Проведенный анализ результатов исследования на предмет мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) позволяет сделать ряд значимых выводов.

Первое, что примечательно, это отчетливо выраженное стремление большинства респондентов к ведению активного образа жизни. Это проявляется в готовности отказываться от вредных привычек и в регулярном участии в спортивной активности, что было отмечено 60-80% опрошенных. Эти факты свидетельствуют о наличии высокой мотивации к здоровому образу жизни в этих аспектах.

Средний уровень мотивации, показывающийся у 30-50% участников исследования, касается поддержания упорядоченного режима дня, осознанного подхода к питанию и регулярности прохождения медицинских осмотров. Здесь уже наблюдается некоторое снижение стремления к ЗОЖ, что может быть связано с необходимостью дополнительной организации времени и ресурсов.

Меньше всего респонденты склонны к применению методов закаливания и выработке привычки к выполнению утренней гимнастики. Так, только 20-30% опрошенных выразили готовность регулярно заниматься данными видами активности, что указывает на низкий уровень мотивации в этих сферах ЗОЖ.

Оценивая результаты в контексте школьной программы, следует отметить, что системный подход к мотивации к ЗОЖ действительно дает о себе знать. Специфический интерес вызывают сведения о том, что отказ от вредных привычек и вовлеченность в спортивные мероприятия являются лидирующими составляющими мотивации.

Тем не менее, имеется простор для улучшения работы по стимулированию интереса к закаливанию и утренней физической зарядке. Проглядывается значительное пространство для совершенствования по направлению создания мотивации к регулярному здоровому питанию. Стоит подчеркнуть, что наблюдается явная связь между регулярным занятием спортом и приверженностью к другим аспектам здорового образа жизни.

В свете вышеприведенных данных, рекомендуется уделить больше внимания разработке и реализации мероприятий, направленных на повышение мотивации к не до конца реализованным аспектам ЗОЖ. Эффективное стимулирование и поддержка положительных привычек могут способствовать более глубокому и широкому принятию здорового образа жизни среди обучающихся.

Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования программ формирования здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Список источников

1. Серебренникова, Н.А. Формирование профессионально значимых качеств студентов в педагогическом процессе вузов физкультурно-спортивного профиля: дисс. ...канд. наук: 00.00.00 другие специальности / Серебренникова Николетта Александровна. – ФГБНУ «Институт педагогики, психологии и социальных проблем». – 2022. – 199 с.

2. Синявин, Д.С. Диалектические основы формирования психологической детерминанты здорового образа жизни / Д.С. Синявин // Социальные смыслы спортивной духовности: материалы научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 124-127.
3. Ситнова, А.А. Формирование социально активной личности участников общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»: дисс. ...канд. наук: 00.00.00 другие специальности / Ситнова Анастасия Андреевна. – ФГБОУ Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – 2024. – 172 с.
4. Трапезников, М.В. Социально-философские основы здорового образа жизни во взглядах И. Канта и В. Путина / М.В. Трапезников, К.С. Тултаева, О.В. Тюлькина // Форум. – 2022. – № 1(27). – С. 162-167.
5. Cherepanova, M.I. Reproduction of human capital in the Altai territory / M.I. Cherepanova, S.G. Maximova, S.A. Saryglar // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. – 2022. – Т. 1, № 11. – С. 328-338.

УДК 159.937

Сабитова Лилия Каримовна¹, Митина Галина Владимировна²,

***^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия***

¹lile44ka82@mail.ru

²mgv79@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Сабитова Лилия Каримовна,
lile44ka82@mail.ru***

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОДИНОЧЕСТВА И ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

Аннотация. В статье предпринята попытка изучить понятие одиночества и застенчивости, а также природу их происхождения с помощью психологической литературы. Кроме того, представлен теоретический анализ

исследований по проблеме одиночества и застенчивости в подростковом возрасте. Целью исследования является изучение особенности переживания одиночества и проявления застенчивости в подростковом возрасте, а также изучение взаимосвязи переживания чувства одиночества и проявления застенчивости у подростков. В работе рассмотрены некоторые определения понятий одиночества и застенчивости в психологической науке. В результате была выдвинута и подтверждена гипотеза о том, что, переживая пубертатный кризис, практически каждый подросток неизбежно сталкивается с чувством одиночества. Относительно проблемы застенчивости, возникло предположение (оно подтвердилось), что девочкам больше свойственна застенчивость в подростковом возрасте, нежели мальчикам. Результаты данного исследования могут быть использованы в работе практических психологов и педагогов, работающих с подростками. Проблема подросткового одиночества остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения.

Ключевые слова: одиночество, застенчивость, феномен, пубертат, психосоциальный, взаимосвязь, общество, личность, амбивалентность, индивид.

Sabitova Lilia Karimovna,¹ Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical niversity named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹lile44ka82@mail.ru

²mgv79@mail.ru,

Corresponding author: Sabitova Liliya Karimovna, lile44ka82@mail.ru

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF LONELINESS AND SHYNESS IN ADOLESCENCE.

Annotation. The article attempts to study the concepts of loneliness and shyness, as well as the nature of their origin using psychological literature. In addition, a theoretical analysis of research on the problem of loneliness and shyness in adolescence is presented. The aim of the study is to study the peculiarities of experiencing loneliness and shyness in adolescence, as well as to study the relationship between experiencing loneliness and shyness in adolescents. The paper considers some definitions of the concepts of loneliness and shyness in psychological science. As a result, the hypothesis was put forward and confirmed that, experiencing a puberty crisis, almost every teenager inevitably faces a feeling of loneliness. Regarding the problem of shyness, there was an assumption (it was confirmed) that girls are more prone to shyness in adolescence than boys. The results of this study can be used in the work of practical psychologists and educators working with adolescents. The problem of adolescent loneliness remains relevant and requires further study.

Keywords: loneliness, shyness, phenomenon, puberty, psychosocial, interrelation, society, personality, ambivalence, individual.

Исследователи указывают на то, что в современном мире возрастает распространенность переживания одиночества. Именно поэтому феномен одиночества становится объектом исследования многих психологов.

Некоторые из них рассматривают одиночество как неприятное чувство, которое приводит к негативным последствиям.

У.А. Садлер и Т.Б. Джонсон рассматривали одиночество как форму самовосприятия, которая приводит к депрессиям, тревоге и страху [8, С. 21–51]. По мнению Р.С. Немова, одиночество – это тяжелое психическое состояние, которое приводит к негативным последствиям (плохому настроению, тяжелым эмоциональным чувствам) [4].

А.В. Павлов и Е.В. Неумоева-Колчеданцева также признают отрицательное воздействие одиночества на личность, по их мнению, оно проявляется в нарушении социальных связей, когда человек видит угрозу в коммуникации. Кроме того, они отмечают, что оно необходимо для самопознания и саморазвития, выступая важным фактором самоактуализации личности [5].

Д. Рассел в своей работе «Измерение одиночества» рассматривал одиночество как возможность человека побыть наедине с собой, проанализировать ситуацию, а само состояние способствует совершенствованию себя, как личности [7].

В работе «Общение с собой» Л.П. Гримак утверждает, что одиночество имеет амбивалентную природу и в позитивном плане проявляется как «опыт уединения», а в негативном – как признак несостоявшегося личностного развития [2].

Если человек одни – это не значит, что он в одиночестве. И наоборот. Порой чувство одиночества настигает и в шумной компании друзей. Одиночество может быть двух видов. Один из них – это физическое одиночество. Люди испытывают его, если у них нет близких, или же когда никого нет дома. Оптимисты воспринимают его как возможность разобраться в себе, в своих желаниях, побыть в своих чувствах. Пессимисты же рассматривают одиночество как что-то невыносимое, с трудом переживаемое.

Другой более серьезный вид – чувство одиночества. Человек, имея семью и друзей, считает себя одиноким, он убежден в том, что его никто не понимает. Это состояние порождает сильные эмоциональные переживания, подавленность, даже депрессию. Такие люди чувствуют себя очень несчастными, так как в их жизни отсутствуют близкие люди, которым они смогли бы довериться. Зачастую такая проблема возникает у подростков, но иногда ей подвержены и взрослые люди.

У одиночества есть и положительные стороны, они заключаются в становлении саморегуляции, стабилизации психофизического состояния,

самопознании и самоопределении, в защите «я» человека от разрушительных внешних воздействий, особенно если он находится в условиях социальной изоляции. Подобная защита особенно необходима и трудна для подросткового возраста, так как еще не сформировано устойчивое смысловое пространство, которое способно обеспечить относительную самостоятельность каждому подростку.

Использование одиночества в качестве ресурса развития должно осуществляться путём организации коррекции от негативного одиночества к позитивному.

У одиночества есть и отрицательные стороны. У одинокого человека со временем развивается недоверие к людям. Часто к одиночеству склонны люди, которые потеряли близкого человека. В этом случае срабатывает защитная реакция организма, и человек стремится к уединению. Длительное время находиться в таком состоянии не рекомендуется, так как тяжёлые размышления приведут к ещё большему недоверию к людям.

Одиночество отрицательно воздействует на здоровье человека, примерно так же, как переедание, употребление алкоголя, табакокурение, и сокращает продолжительность жизни. Считается, что одинокие люди больше работают, пропускают приёмы пищи, свои чувства и эмоции носят в себе, что иногда приводит к апатии и даже к депрессии.

Для окружающих людей одиночество незаметно. Часто даже друзья и близкие не могут увидеть, что человек страдает одиночеством. Иногда он это скрывает, не желая тревожит друзей.

Испытывающий чувство одиночества может заражать своим состоянием других людей. Когда одинокий человек начинает жаловаться на своё одиночество, то собеседник может испытать похожие чувства. Одинокий человек также постепенно уходит в себя, прекращает общение с друзьями, изолируется, вследствие чего они теряют собеседника.

Чем больше человек анализирует свои эмоции, чувства, действия, тем больше он винит себя в каких-то событиях, проблемах и т.п. Он начинает

винить окружающих, отстраняется от всего мира – у него снижается самооценка.

Как отрицательное явление чувство одиночества проявляется в том, что подростки чувствуют себя покинутыми, потерянными и ненужными. Эти мучительные ощущения возникают вопреки ожиданиям подростка. Чувство одиночества может даже поспособствовать развитию тяжелого расстройства личности.

Одиночество, как правило, переживается на двух уровнях:

- эмоциональный уровень: чувство полной погруженности в себя, обреченности, беспорядка, пустоты, потери.
- поведенческий уровень: падает уровень социальных контактов, происходит разрыв межличностных связей.

Таким образом, быть одному – не значит быть одиноким, и одиночество – это не значит быть одному. Но если все же человек чувствует именно одиночество, то необходимо применить его положительные качества: саморазвитие, самопознание, самоопределение.

Застенчивость как отдельное самостоятельное свойство личности в отечественной психологии мало изучалась, за исключением работ А.Б. Белоусова, Е.Н. Бойцовой, Л.Н. Галигузовой, А.Б. Добровича, И.С. Кона, Л.В. Краснова, В.Н. Кунициной, Н.В. Шингаева и др. В зарубежной же психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо.

Благодаря исследованиям, нам известно, что застенчивость тесно связана с трудностями в общении, она приводит к низкой самооценке и высокой степени самосознания, что косвенно может быть связано с появлением чувства одиночества у подростков.

Авторы называют застенчивость «боязнью людей», это – «социальная тревога, вызванная пониманием, что собственное поведение оценивается окружающими и оценивается негативно» [3, С. 84].

Психолог Н.С. Кон, определяет застенчивость как «акцентуированное» самосознание, повышенную озабоченность индивида своей самостью и тем, как ее воспринимают другие.

Л.Н. Галигузова определяет застенчивость как «один из видов амбивалентного отношения ребенка к другим людям и к самому себе, проявляющееся в общении и в межличностных отношениях» [1, С.36].

По определению К.К. Платоновой: «Застенчивость – это тяжело переживаемое эмоциональное состояние, определяемое наличием выраженного, мешающего общению психологического барьера и сопровождающееся мыслями о своей неполноценности и иллюзиями отрицательного отношения объектов общения» [6, С. 125].

В современном обществе застенчивость зачастую рассматривается как недостаток, который мешает достигнуть успеха, занять определенное место в обществе, адаптироваться в нем.

Застенчивость сильно снижает коммуникативные способности, затрудняет общение и суживает его сферу. Она проявляется в поведении молодых людей в виде замкнутости, смущения, молчаливости и затрудняет процесс знакомства с новыми людьми и налаживания доверительных отношений. Застенчивые люди также боятся быть отвергнутыми, поэтому им трудно проявлять инициативу в общении. Эти особенности поведения и обуславливают отсутствие чувства общности и недостаток значимых дружеских связей. Если из-за трудностей в общении человек на протяжении длительного времени не может установить удовлетворяющие его психосоциальные связи, то развивается постоянное и поведенческое виды одиночества.

Изучение взаимосвязи между одиночеством и застенчивостью представляет значимую тему в психологических исследованиях. Одиночество может быть как причиной, так и следствием застенчивости, и эти два понятия взаимодействуют друг с другом.

Одиночество и застенчивость могут быть результатом социальных факторов. Часто люди, страдающие от застенчивости, могут испытывать большее одиночество из-за своей скрытности и неуверенности в контакте с другими людьми. В то же время одиночество может усиливать застенчивость, так как нехватка социальной поддержки и контактов не позволяет развивать навыки общения.

Психологические аспекты одиночества и застенчивости таковы: исследования показывают, что одиночество и застенчивость могут быть связаны с низкой самооценкой, тревожностью и депрессией. Люди, склонные к застенчивости, могут зачастую ощущать себя одинокими из-за барьеров в общении.

Для преодоления этой взаимосвязи важно использовать методы психологической коррекции, которые помогут улучшить навыки общения и создание здоровых социальных связей. Кроме того, важно работать над самопринятием, чтобы укрепить самооценку, повысить уверенность в себе.

Застенчивость, которая возникает у подростков из-за неуверенности в том, какое впечатление они производят на других людей, вызывает одиночество, при котором подросток не может установить удовлетворяющие психосоциальные связи, у него отсутствует доступный круг социального, дружеского общения.

Изучение взаимосвязи между одиночеством и застенчивостью может способствовать разработке эффективных стратегий интервенции и поддержки для лиц, страдающих от этих проблем. Разнообразные исследования и публикации в данной области психологии помогут лучше понять механизмы взаимодействия между одиночеством и застенчивостью, а также найти способы их преодоления и коррекции.

Список источников

1. Галигузова, Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 28-38.

2. Гримак, Л.П. Одиночество / Л.П. Гримак // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – С. 401-407.
3. Зимбардо, Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться) / Ф. Зимбардо. – Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2006. – 256 с.
4. Немов, Р.С. Психология в 3-х томах. Том 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – Москва: Владос, 2003. – 688 с.
5. Петрова, С.С. Феномен подростковой застенчивости в психолого-педагогической науке / С.С. Петрова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 214-217.
6. Рогова, Е.Е. Взаимосвязь застенчивости и разных видов одиночества в подростковом возрасте / Е.Е. Рогова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 11. – С. 675-677.
7. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления (структурно - содержательные характеристики процесса развития личности) / Д.И.Фельдштейн. – М.: Институт психологии, 1999. – 189 с.
8. Фокина, Е.С. Страхи и опасения в молодежной среде в связи с социальной неопределенностью / Е.С. Фокина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 12. – С. 54-56.
9. Хорицкая, Ю.Г. У одиночества характер крут / Ю.Г. Хорицкая, С.Н. Шевченко. – М.: Просвещение, 1990. – 190 с.
10. Чечулина, К.С. Диагностика и коррекция застенчивости учащихся старших классов / К.С. Чечулина // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 31-40.

УДК 159.9

Сабитова Лилия Каримовна¹, Митина Галина Владимировна²,

***^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия***

¹lile44ka82@mail.ru

² mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Сабитова Лилия Каримовна, lile44ka82@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Статья исследует феномен одиночества в подростковом возрасте, фокусируясь на его психологических и социальных аспектах. В период активного формирования личности подростки сталкиваются с конфликтами и трансформацией межличностных связей, что усиливает чувство изоляции. К ключевым причинам одиночества относятся смена социального окружения, завышенные ожидания к себе и эмоциональная нестабильность. Авторы отмечают прямую связь между переживанием одиночества и риском развития депрессии, тревожных расстройств и низкой самооценки. Особое внимание уделяется роли цифровой среды, где виртуальное общение часто заменяет глубокие эмоциональные контакты. Подчёркивается, что хроническое одиночество может нарушать процессы социализации и академической адаптации. В качестве мер поддержки предлагается развитие эмпатии в семье, создание доверительной атмосферы в школе и обучение навыкам коммуникации. Рекомендуются вовлекать подростков в групповую деятельность, снижающую чувство отчуждённости. Итогом работы становится призыв к комплексному подходу в профилактике одиночества через сотрудничество родителей, педагогов и психологов.

Ключевые слова: одиночество, подростковый возраст, психология, социальные отношения, эмоциональная нестабильность, депрессия, изоляция, поддержка, формирование личности, адаптация.

Sabitova Liliya Karimovna¹, Mitina Galina Anatolievna²

BSPU them. M. Acmully g. Ufa

¹ lile44ka82@mail.ru

² mgv79@mail.ru

Corresponding author: Sabitova Liliya Karimovna, lile44ka82@mail.ru

FEATURES OF EXPERIENCE OF LONELINESS IN ADOLESCENCE

Abstract. The article explores the phenomenon of loneliness in adolescence, focusing on its psychological and social aspects. During the period of active personality formation, adolescents face conflicts and transformation of interpersonal relationships, which increases the feeling of isolation. The key causes of loneliness include a change in social environment, high expectations for oneself, and emotional instability. The authors note a direct link between the experience of loneliness and the risk of developing depression, anxiety disorders, and low self-esteem. Particular attention is paid to the role of the digital environment, where virtual communication often replaces deep emotional contacts. It is emphasized that chronic loneliness can disrupt the processes of socialization and academic adaptation. The proposed support measures include developing empathy in the family, creating a trusting atmosphere at school, and teaching communication skills. It is recommended to involve adolescents in group activities that reduce the feeling of alienation. The result of the work is a call for an integrated approach to the prevention of loneliness through cooperation between parents, teachers, and psychologists.

Key words: loneliness, adolescence, psychology, social relations, emotional instability, depression, isolation, support, personality development, adaptation.

Подростковый возраст – это период интенсивных физиологических, психологических и социальных изменений, сопровождающийся поиском идентичности, стремлением к самостоятельности и одновременно острой потребностью в принятии со стороны сверстников. В этом контексте одиночество становится неотъемлемой частью переживаний подростка, приобретая как деструктивные, так и конструктивные черты. Современные исследования (Белинская Е.П., Войскунский А.Е., Рассказова Е.И., Тихомирова Т.Н.) подчеркивают, что цифровая трансформация общества, рост психоэмоциональных нагрузок и последствия глобальных кризисов, таких как пандемия COVID-19, существенно влияют на восприятие одиночества [по 1,6].

Одиночество в подростковом возрасте определяется как субъективное переживание эмоциональной или социальной изоляции, которое не всегда коррелирует с объективным отсутствием социальных контактов, описывали Корнилова Т.В., Чумакова М.А. В отличие от взрослых, подростки чаще интерпретируют одиночество через призму экзистенциальных вопросов: «Кто я?», «Почему меня не понимают?». Это состояние может носить как ситуативный, так и хронический характер [3].

Исследователи выделяют два основных типа:

1. Эмоциональное одиночество, связанное с отсутствием близких, доверительных отношений (например, с родителями или друзьями).
2. Социальное одиночество, обусловленное ощущением исключенности из групповых взаимодействий [6].

Важную роль в формировании одиночества играет кризис идентичности. Как отмечает Пантелеев С.Р., старшие подростки (15 – 17 лет), сталкивающиеся с необходимостью профессионального и личностного самоопределения, чаще испытывают экзистенциальное одиночество, связанное с поиском смысла жизни. Это состояние может усугубляться в условиях цифровой социализации, где виртуальное общение подменяет реальное, создавая иллюзию connectedness («гиперподключенности») при фактической эмоциональной пустоте [5].

Социальные сети, ставшие неотъемлемой частью жизни современных подростков, трансформируют традиционные механизмы социализации. С одной стороны, они предоставляют возможности для самовыражения и поиска единомышленников, с другой – формируют зависимость от внешней оценки (лайки, комментарии), что усиливает тревожность и чувство неполноценности. Исследование Белинской Е.П., Войскунского А.Е. показало, что 58% подростков, активно использующих соцсети, сталкиваются с феноменом «парадоксальной изоляции»: чем больше времени они проводят онлайн, тем острее ощущают одиночество в реальной жизни [1].

Пандемия COVID-19 стала катализатором роста подросткового одиночества. По данным Одинцовой М.А. и Гришиной Н.В., в период lockdown

72% опрошенных подростков отмечали усиление чувства изоляции, связанное с переходом на дистанционное обучение и ограничением живого общения. При этом девочки оказались более уязвимы: они в 1,5 раза чаще мальчиков фиксировали у себя симптомы тревоги и депрессии [4].

Семейные отношения остаются основным ресурсом преодоления одиночества, однако их качество часто оставляет желать лучшего. Холмогорова А.Б. и Гаранян Н.Г., выделяют три типа дисфункциональных семейных сценариев, способствующих подростковому одиночеству:

1. Гиперопека – подавление самостоятельности, ведущее к инфантилизации.
2. Эмоциональная дистанция – отсутствие доверительного диалога между родителями и ребенком.
3. Конфликтность – постоянные ссоры, формирующие чувство ненужности [9].

Школьная среда также играет значимую роль. Буллинг, непринятие сверстниками или завышенные академические ожидания учителей могут стать триггерами одиночества. Исследование Вассерман и Щелковой (2020) выявило, что 40% подростков, подвергавшихся травле, демонстрировали высокий уровень социальной изоляции, а 25% – склонность к самоповреждающему поведению [2].

Одиночество традиционно ассоциируется с негативными последствиями: депрессией, суицидальными мыслями, девиантным поведением. Корнилова Т.В. и Чумакова М.А. отмечают, что подростки, испытывающие хроническое одиночество, в 2 раза чаще пробуют психоактивные вещества и вступают в асоциальные группы. Однако современные исследования акцентируют внимание на позитивных аспектах умеренного одиночества:

- Рефлексия – возможность анализировать свои эмоции и поступки.
- Креативность – развитие воображения через чтение, рисование, музыку.
- Формирование автономии – обучение самостоятельному принятию решений [3].

Переживание одиночества у подростков имеет гендерную специфику. Девушки чаще интерпретируют его как личностную неудачу, склонны к самообвинению и поиску поддержки в близком кругу. Юноши, напротив, маскируют одиночество через агрессию, рискованное поведение или уход в виртуальные миры. Возрастная динамика также значима: пик одиночества приходится на 13–15 лет – период активного формирования Я-концепции и повышенной чувствительности к социальной оценке [10].

Ключевую роль в профилактике играют образовательные учреждения. Программы, направленные на развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, демонстрируют высокую эффективность. Например, тренинги, описанные Холмогоровой А.Б. и Гаранян Н.Г. (2017), позволили снизить уровень одиночества у 40% участников за счет групповых дискуссий и ролевых игр. Для родителей авторы рекомендуют:

1. Создавать условия для открытого диалога без осуждения.
 2. Поощрять участие подростка в социально значимых активностях (спорт, творчество).
 3. Обучать техникам саморегуляции (медитация, ведение дневника)
- [9].

Теоретический анализ показал, что подростковое одиночество связано с социальной изоляцией, самооценкой и влиянием цифровых технологий. Однако остаются вопросы о том, как именно онлайн-общение усиливает чувство изоляции и есть ли различия в переживании одиночества у разных групп подростков. Чтобы изучить это, было проведено исследование, где подростки отвечали на вопросы об их эмоциях и опыте взаимодействия в соцсетях. Результаты помогут понять, как поддержать подростков в преодолении одиночества, и дать рекомендации для родителей и педагогов по созданию более комфортной среды общения.

Для того чтобы провести сравнение уровня одиночества у мальчиков и девочек подросткового возраста, был вычислен средний показатель для девочек

и мальчиков по каждой шкале после чего было проведено вычисление статистической значимости обнаруженных различий (критерий Манна-Уитни).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей у подростков: девочек и мальчиков

Шкалы	Средние		Статистика U Манна-Уитни	Асимпт. знч. (двухсторонняя)
	девочки	мальчики		
общее одиночество	19	18	414,500	0,619
зависимость от общения	16	15	434,500	0,841
позитивное одиночество	19	24	174,500	0,000
глубина одиночества	10	10	396,000	0,439
диффузное одиночество	7,2	7	433,500	0,827
отчуждающее одиночество	6,5	8,8	194,500	0,000
диссоциированное одиночество	7,6	6,6	287,500	0,015

Прим.: жирным шрифтом выделены статистически значимые отличия

Результаты показали, что мальчики-подростки склонны воспринимать уединение как позитивный опыт. Это может быть связано с традиционными социальными ожиданиями: мальчики чаще ассоциируют самостоятельность и независимость с «мужественностью», что формирует установку на ценность временной изоляции для саморефлексии или концентрации на хобби. Девочки, напротив, демонстрируют более негативное отношение к одиночеству, что обусловлено их повышенной потребностью в эмоциональной близости и страхом социального отвержения.

Выявлены различия в доминирующих типах одиночества: у мальчиков преобладает *отчуждающее одиночество* (8,8 балла против 6,5 у девочек, $U_{\text{эмп}} = 194,5$, $p = 0,000$), что проявляется в конфликтности, низкой эмпатии и трудностях кооперации. Это согласуется с теорией гендерной социализации, где мальчики чаще усваивают модели конкурентного поведения, подавляя эмоциональную чувствительность.

Девочки склонны к *диссоциированному одиночеству* (7,6 балла против 6,6 у мальчиков, $U_{\text{эмп}} = 287,5$, $p = 0,015$), для которого характерны внутренние противоречия: сочетание тревожности, демонстративности и конформности.

Такие подростки могут одновременно стремиться к вниманию и избегать социальных контактов из-за страха критики.

Одинаковые средние значения глубины одиночества и диффузного одиночества указывают на то, что интенсивность и неопределенность переживаний одиночества универсальны для всех подростков. Это подтверждает гипотезу о том, что данные аспекты формируются под влиянием общих факторов: цифровизации коммуникации, академического стресса и возрастной эмоциональной нестабильности.

Несмотря на значимость результатов, стоит отметить ограничения: выборка ограничена возрастом 13-16 лет, что не позволяет экстраполировать данные на другие возрастные группы. Кроме того, влияние культурного контекста (например, различия между городскими и сельскими подростками) не учитывалось. Перспективным направлением могло бы стать лонгитюдное исследование, отслеживающее динамику одиночества и застенчивости в период с 12 до 18 лет, а также изучение роли цифровой среды в формировании этих феноменов.

Таким образом, половые различия в переживании одиночества у подростков не только статистически подтверждены, но и содержательно обоснованы через призму социальных, эмоциональных и культурных факторов. Девочки, сталкиваясь с диссоциированным одиночеством и гипертрофированной застенчивостью, нуждаются в поддержке, направленной на гармонизацию внутренних противоречий. Мальчики, склонные к отчуждению, требуют помощи в развитии навыков сотрудничества и эмоциональной открытости. Понимание этих особенностей позволяет разрабатывать адресные профилактические программы, способствующие не только снижению рисков, но и трансформации одиночества в ресурс для личностного роста.

Список источников

- 1 Белинская, Е.П. Социальные сети и переживание одиночества в подростковом возрасте / Е.П. Белинская, А.Е. Войскунский // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 60. – С. 1-12.
- 2 Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика одиночества у подростков / Л.И. Вассерман, О.В. Щелкова // Медицинская психология в России. – 2020. – Т. 12. – № 2. – С. 15-27.
- 3 Корнилова, Т.В. Одиночество как фактор риска девиантного поведения подростков / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова // Психологическая наука и образование. – 2016. – Т. 21. – № 4. – С. 85-94.
- 4 Одинцова, М.А. Эмоциональное одиночество и копинг-стратегии у подростков / М.А. Одинцова, Н.В. Гришина // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 3. – С. 70-85.
- 5 Пантелеев, С.Р. Особенности переживания одиночества в контексте формирования идентичности у старших подростков / С.Р. Пантелеев // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. – 2019. – № 2. – С. 134-150.
- 6 Рассказова, Е.И. Цифровая социализация и одиночество: риски и возможности для подростков / Е.И. Рассказова, Т.Н. Тихомирова // Вопросы психологии. – 2021. – № 5. – С. 45-58.
- 7 Собкин, В.С. Одиночество в подростковой субкультуре: социокультурный анализ / В.С. Собкин, О.В. Митина // Социология образования. – 2015. – № 10. – С. 62-75.
- 8 Толстых, Н.Н. Одиночество как ресурс и риск в подростковом возрасте / Н.Н. Толстых, А.Г. Долгих // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – № 6. – С. 45-56.
- 9 Холмогорова, А.Б. Психологические факторы одиночества в подростковом возрасте / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Культурно-историческая психология. – 2017. – Т. 13. – № 3. – С. 25-34.

10 Шаповаленко, И.В. Возрастные кризисы и переживание одиночества у подростков / И.В. Шаповаленко, М.В. Ермолаева // Психология зрелости и старения. – 2014. – № 3. – С. 22-31.

УДК 159.99

Савалайнина Ангелина Александровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹angelina_beloved@mail.ru

²makushkina@lms.ru,

Автор, ответственный за переписку: Савалайнина Ангелина

Александровна, angelina_beloved@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена всестороннему изучению особенностей интеллектуальной сферы спортсменов младшего школьного возраста, с акцентом на шахматах как эффективном инструменте для развития их умственных способностей. Исследование нацелено на выявление ключевых характеристик и специфики интеллектуального развития детей этой возрастной группы, что окажет значительное влияние на оптимизацию тренировочного процесса и повысит уровень их подготовки. В работе рассматриваются важнейшие компоненты интеллектуального развития, такие как внимание, память, логическое мышление и способности к стратегическому планированию. Также анализируются разнообразные методы и подходы к обучению шахматам, которые способствуют улучшению когнитивных навыков и развитию критического мышления. Особое внимание уделяется влиянию игры в шахматы на эмоциональное и социальное развитие детей, подчеркивая ее значимость для формирования гармоничной личности. Исследование также выявляет связь

между успехами в шахматах и общим академическим достижением детей, что подтверждает важность интеграции интеллектуальных игр в образовательный контекст. Применение полученных результатов может быть полезным как в спортивной области, так и в образовательной практике, что открывает новые горизонты для педагогов и тренеров. В заключение, статья предлагает конкретные рекомендации для тренеров и педагогов по интеграции шахмат в тренировочные программы для младших школьников, с целью повышения их интеллектуальной и социальной адаптации.

Ключевые слова: интеллект, шахматы, младший школьный возраст, спорт, развитие, интеллектуальная сфера, когнитивные способности, эмоциональный интеллект, физическая активность, психологические особенности.

Savalynina Angelina Alexandrovna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹angelina_beloved@mail.ru¹,

²makushkina@lms.ru²

*Corresponding author: Savalynina Angelina Alexandrovna,
angelina_beloved@mail.ru*

FEATURES OF THE INTELLECTUAL SPHERE OF JUNIOR SCHOOL AGE ATHLETES

Abstract. This scientific article is dedicated to the comprehensive study of the peculiarities of the intellectual sphere of junior school-aged athletes, focusing on chess as an effective tool for developing their cognitive abilities. The research aims to identify key characteristics and specifics of the intellectual development of children in this age group, which will significantly influence the optimization of the training process and enhance their preparation level. The work examines the main components of intellectual development, such as attention, memory, logical thinking, and strategic planning abilities. Additionally, it analyzes various methods and

approaches to teaching chess that contribute to the enhancement of cognitive skills and the development of critical thinking. Special attention is given to the impact of chess on the emotional and social development of children, emphasizing its importance in forming a well-rounded personality. The study also reveals a connection between success in chess and overall academic achievement in children, confirming the significance of integrating intellectual games into the educational context. The application of the obtained results can be beneficial in both sports and educational practices, opening new horizons for educators and coaches. Finally, the article offers specific recommendations for coaches and teachers on integrating chess into training programs for junior schoolers to enhance their intellectual and social adaptation.

Keywords: intelligence, chess, junior school age, sports, development, intellectual sphere, cognitive abilities, emotional intelligence, physical activity, psychological characteristics.

Младший школьный возраст (7-11 лет) – важный этап формирования когнитивных способностей, когда активно развиваются мышление, память и внимание. В последние годы растёт интерес к изучению влияния спорта на интеллектуальную сферу детей [3,5]. Регулярные физические нагрузки не только улучшают здоровье, но и стимулируют нейропластичность мозга, что может положительно сказываться на успеваемости и адаптивных способностях ребёнка.

Современное общество ставит перед детьми все более повышенные требования к развитию их интеллектуальных способностей. Один из способов развития умственных навыков у детей младшего школьного возраста - занятия шахматами. Шахматы являются не только увлекательной игрой, но и отличным инструментом для развития логического мышления, стратегического планирования и творческого мышления.

Целью данного исследования является выявление особенностей интеллектуальной сферы спортсменов младшего школьного возраста,

занимающихся шахматами, и определение специфических характеристик и особенностей их интеллектуальных способностей.

Для проведения исследования был использован метод наблюдения и тестирования участников. Участвовали спортсмены младшего школьного возраста, занимающиеся шахматами на регулярной основе. Были проведены тесты на логическое мышление, память, внимание и другие когнитивные функции.

На основании проведенного исследования было выявлено, что спортсмены младшего школьного возраста, занимающиеся шахматами, имеют более высокие показатели логического мышления, памяти и внимания по сравнению с детьми, не занимающимися шахматами. Это свидетельствует о положительном влиянии занятий шахматами на развитие умственных способностей детей.

Интеллектуальное развитие детей в возрасте от 6 до 12 лет имеет свои особенности. В данном возрасте формируется абстрактное мышление, способность к логическому мышлению и анализу. Дети начинают учиться делать выводы, сравнивать и анализировать информацию. Эти навыки являются ключевыми для успешной игры в шахматы, где необходимо принимать решения на основе анализа игровой ситуации [1].

Одной из важных интеллектуальных особенностей спортсменов младшего школьного возраста является способность к концентрации внимания. Для успешной игры в шахматы необходимо длительное время сосредотачиваться на игре, анализировать позицию и принимать правильные решения. Дети, умеющие быстро переключаться и легко теряющие интерес, могут испытывать трудности в игре.

Младший школьный возраст является ключевым периодом для формирования интеллектуальных способностей у детей. В этом возрасте происходит активное развитие памяти, внимания, мышления и других когнитивных функций. Спортсмены младшего школьного возраста имеют свои

особенности в интеллектуальной сфере, которые могут влиять на их спортивную деятельность.

Одной из особенностей интеллектуальной сферы спортсменов младшего школьного возраста является развитие внимания. У детей этого возраста внимание еще не стабилизировалось, поэтому им может быть трудно сосредотачиваться на тренировках или соревнованиях. Спортивные тренеры должны учитывать это при планировании занятий и использовать различные методы для поддержания внимания у детей [3].

Еще одной особенностью интеллектуальной сферы спортсменов младшего школьного возраста является развитие памяти. Дети этого возраста могут иметь трудности с запоминанием правил игры, тактики или техники выполнения упражнений. Поэтому важно, чтобы тренеры повторяли информацию, давали объяснения и использовали визуальные материалы для улучшения запоминания.

Интеллектуальная сфера спортсменов младшего школьного возраста также включает в себя развитие мышления и творчества. Дети этого возраста начинают развивать абстрактное и логическое мышление, что может помочь им в принятии решений на тренировках или во время соревнований. Также важно поощрять творческое мышление у детей, чтобы они могли находить нестандартные подходы к решению задач [4,6].

Также важной особенностью интеллектуальной сферы спортсменов младшего школьного возраста является развитие творческого мышления. В шахматах часто приходится находить нестандартные решения и использовать неожиданные ходы, что требует от игрока креативного подхода к игре.

Интеллектуальные особенности спортсменов младшего школьного возраста имеют прямое влияние на результаты в игре в шахматы. Дети с развитым логическим мышлением и способностью анализировать информацию быстро осваивают основы игры и могут быстро прогрессировать. Способность к концентрации внимания позволяет им дольше оставаться в игровой ситуации и принимать взвешенные решения. Развитое творческое мышление помогает

находить нестандартные и оригинальные ходы, что зачастую является ключом к победе [7].

Исследования [1,3] демонстрируют, что у детей, занимающихся спортом, наблюдаются:

- улучшение рабочей памяти (способность удерживать и обрабатывать информацию);
- повышение концентрации внимания (особенно в видах спорта, требующих быстрого принятия решений);
- развитие пространственного мышления (например, в игровых видах спорта);
- ускорение обработки информации (когнитивная гибкость).

Метаанализ [4,8] показал, что умеренные физические нагрузки коррелируют с более высокими оценками по математике и языкам. Это связано с улучшением мозгового кровообращения и нейрогенезом в гиппокампе – зоне, отвечающей за память и обучение.

Особенностями интеллектуальной сферы юных спортсменов являются:

Позитивные эффекты:

- развитие дисциплины и самоконтроля (регулярные тренировки формируют усидчивость);
- стратегическое мышление (особенно в командных и тактических видах спорта);
- эмоциональная устойчивость (стрессоустойчивость в соревновательных условиях).

Потенциальные риски:

- дефицит времени на учёбу (при чрезмерных нагрузках);
- когнитивное утомление (если тренировки не сбалансированы с отдыхом);
- практические рекомендации по развитию интеллекта юных спортсменов.

Интеграция когнитивных тренировок в спорт:

- использование игровых методик (например, шахматы для футболистов);
- тактические задачи в тренировках (разбор игровых ситуаций);
- методы визуализации (мысленное проигрывание движений).

Сотрудничество тренеров и педагогов:

- гибкий график обучения (учёт соревновательного периода);
- развитие метакогнитивных навыков (обучение самоанализу).

Оптимизация режима дня:

- сбалансированность нагрузок и отдыха;
- развивающие игры вне спорта (крэскворды, логические задачи).

Интеллектуальная сфера юных спортсменов имеет ряд особенностей, связанных с положительным влиянием физической активности на когнитивные функции. Однако для гармоничного развития необходимо соблюдать баланс между спортом и учёбой, внедрять интеллектуальные тренировки и обеспечивать достаточное время для восстановления. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку индивидуальных программ развития для разных видов спорта. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и педагогами при организации тренировочного процесса и развитии интеллектуальных способностей детей младшего школьного возраста. Занятия шахматами могут стать эффективным инструментом для развития умственных навыков детей и помочь им добиться успеха не только в спорте.

Список источников

1. Дружкова, Л.А. Спортивная психология школьников / Л.А. Дружкова. – Москва: Спорт, 2018. – 215 с.
2. Закарян, Е.Б. Развитие спортивной мотивации у детей / Е.Б. Закарян. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 180 с.
3. Пелипас, Г.М. Психология развития способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.М. Пелипас. – Москва: ВЛАДОС, 2020. – 240 с.

4. Петрова, Н.В. Особенности формирования интеллектуальных способностей у детей / Н.В. Петрова. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2017. – 156 с.
5. Родионов, И.А. Психология спорта детей и подростков / И.А. Родионов. – Москва: Академия, 2016. – 320 с.
6. Толстобров, М.А. Психология детского спорта / М.А. Толстобров. – Новосибирск: Наука, 2015. – 200 с.
7. Халеев, С.Н. Психология развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.Н. Халеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 190 с.

УДК 159.99

Савалайнина Ангелина Александровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹angelina_beloved@mail.ru

²makushkina@lms.ru,

Автор, ответственный за переписку: Савалайнина Ангелина Александровна, angelina_beloved@mail.ru

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ШАХМАТЫ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. В статье рассматриваются методы развития интеллектуальной сферы у младших школьников через занятия шахматами. Обоснована важность шахмат как инструмента для формирования когнитивных и социальных навыков у детей. Освещаются психологические аспекты, влияющие на развитие внимательности, памяти и анализа у младших школьников во время игры. Подробно представлены практические рекомендации, включая интеграцию шахмат в образовательный процесс, использование игровых технологий и развитие социальных навыков через

шахматы. Работа направлена на создание эффективной образовательной среды для младших школьников, способствующей их интеллектуальному и социальному развитию. В статье также акцентируется внимание на роли шахмат в формировании критического мышления и стратегической подготовки, что является важным для успешной учебной деятельности. Рассматриваются примеры успешных практик преподавания шахмат в школах разных стран и их влияние на академические достижения учащихся. Актуальность темы обуславливается необходимостью поиска инновационных методов обучения, способствующих всестороннему развитию детей в условиях современного образовательного процесса.

Ключевые слова: шахматы, младшие школьники, интеллектуальное развитие, когнитивные навыки, образовательный процесс, игровые технологии, социальные навыки, стратегии обучения.

Savalynina Angelina Alexandrovna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹angelina_beloved@mail.ru

²makushkina@lms.ru

*Corresponding author: Savalynina Angelina Alexandrovna,
angelina_beloved@mail.ru*

METHODS FOR DEVELOPING THE INTELLECTUAL SPHERE OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN THROUGH CHESS: PRACTICAL RECOMMENDATIONS

Abstract. This article explores methods for developing the intellectual sphere of younger schoolchildren through chess activities. The importance of chess as a tool for fostering cognitive and social skills in children is substantiated. Psychological aspects influencing the development of attention, memory, and analytical skills in younger schoolchildren during gameplay are highlighted. Practical recommendations are presented in detail, including the integration of chess into the educational process,

the use of gaming technologies, and the development of social skills through chess. The work aims to create an effective educational environment for younger schoolchildren that promotes their intellectual and social development. The article also emphasizes the role of chess in forming critical thinking and strategic preparation, which are essential for successful academic activity. Examples of successful chess teaching practices in schools from different countries and their impact on students' academic achievements are considered. The relevance of the topic is determined by the need to find innovative teaching methods that contribute to the comprehensive development of children within the framework of the modern educational process.

Keywords: chess, younger schoolchildren, intellectual development, cognitive skills, educational process, gaming technologies, social skills, teaching strategies.

Шахматы – это стратегическая игра, на протяжении веков, используемая не только как способ досуга, но и как инструмент для развития когнитивных и социальных навыков. В последние годы все больше исследований подтверждают необходимость использования шахмат в образовательном процессе, особенно для младших школьников. Изучение стратегий игры и решений, принимаемых во время партии, способствует развитию интеллектуальной сферы у детей, включая внимание, память, аналитические способности и творческое мышление. В данной статье будут представлены методы и практические рекомендации по внедрению шахмат в образовательный процесс для развития интеллектуальной сферы младших школьников.

Шахматы требуют от игрока принятия решений в условиях неопределенности и оценки множества вариантов развития событий. Эти навыки способствуют формированию критического мышления и способности к самоанализу у детей. В играх часто приходится адаптироваться к неожиданным изменениям, что улучшает гибкость мышления и устойчивость к стрессу.

Современные исследования подтверждают, что шахматы являются эффективным инструментом развития интеллектуальных способностей у детей

[7.9]. В младшем школьном возрасте (7-11 лет) происходит активное формирование логического и абстрактного мышления, что делает этот период особенно благоприятным для обучения игре. Шахматы способствуют развитию:

- логического и критического мышления,
- памяти и концентрации внимания,
- стратегического планирования и прогнозирования,
- эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости.

Цель статьи – обобщить научные данные и предложить практические методы использования шахмат в развитии интеллектуальной сферы младших школьников.

Данные исследования, проведенные, например, в Институте шахматной педагогики, показывают, что игры в шахматы влияют на развитие нескольких когнитивных функций:

Внимание: нуждается в концентрации, что помогает детям оставаться сосредоточенными на учебном материале.

Память: запоминание правил игры, комбинаций и стратегий развивает как краткосрочную, так и долгосрочную память.

Анализ: эмоциональная стабильность и способность к анализу ситуации в игре развивают у детей мышление [1].

Методы развития интеллектуальной сферы через шахматы:

1. Интеграция шахмат в образовательную программу

Одним из наиболее эффективных методов использования шахмат в образовательном процессе является их интеграция в учебный план начальной школы. Шахматы можно включить как в учебные часы по предметам математики, так и во внеурочные занятия. Примером внедрения может стать создание шахматных клубов, которые помогут ученикам изучать не только тактику игры, но и концепции математической логики [3].

2. Игры и упражнения на развитие стратегического мышления

Для младших школьников рекомендуется использовать простые шахматные задачи, которые могут быть выполнены в форме игры. Задачи могут быть направлены на развитие различных шахматных явлений, таких как:

- установка различных комбинаций (шах, мат).
- создание ситуаций, в которых ученик должен найти лучший ход.
- разработка собственных стратегий, что способствует критическому мышлению.

3. Использование игровых технологий

Современному ученику интересны интерактивные подходы, поэтому использование компьютерных технологий и шахматных приложений становится особенно актуальным. Существуют множества онлайн-платформ, где дети могут играть с другими, обучаться через видеоматериалы и проходить тесты на развитие стратегического мышления [4,6].

4. Социальные навыки через шахматы

Шахматы являются великолепной платформой для развития социальных навыков у детей. В процессе игры они вовлекаются в коммуникацию, учатся работать в команде, что важно в школьном коллективе. Проведение турниров и небольших соревнований между школами или клубами развивает дух соперничества и умение работать в команде.

Практические рекомендации.

1. Регулярность занятий

Для обеспечения стабильного развития интеллектуальных навыков важно организовать регулярные занятия. Оптимальным решением является создание расписания, включающего как теоретические, так и практические занятия с использованием шахмат.

2. Индивидуальный подход

Необходимо учитывать уровень знаний и интересы каждого ребенка. Более слабым ученикам стоит уделять больше времени объяснению основ, тогда как более сильные могут погружаться в более глубокие аспекты игры.

3. Оценка прогресса

Рекомендуется внедрять систему оценки успехов игроков. Это может быть, как количественная оценка (количество выигранных партий), так и качественная (анализ принятия решений, оценки стратегий). Позитивная обратная связь поможет повысить мотивацию детей [7].

4. Совместные мероприятия с родителями

Организация совместных турниров или мастер-классов с родителями стимулирует интерес детей и создает позитивную атмосферу.

Шахматы представляют собой мощный инструмент для развития интеллектуальной сферы младших школьников. Внедрение шахмат в образовательный процесс не только развивает когнитивные способности, но и формирует социальные навыки.

Занятия шахматами для младших школьников представляют собой мощный инструмент для развития интеллектуальной сферы. Применение различных методов обучения и внедрение практических рекомендаций позволит тренерам и педагогам создать эффективную образовательную среду, способствующую развитию логического мышления, внимания и креативности у детей. Шахматы, как вид интеллектуальной игры, открывают новые горизонты для развития, ставя перед юными спортсменами интересные задачи и способствуя их всестороннему развитию.

Список источников

1. Беляев, Д.В. Игры в развитии детей: от шахмат до компьютерных технологий / Д.В. Беляев // Наука и школа. – 2014. – № 1 (2). – С. 24-31.
2. Бранов, В.Л. Интеллектуальное развитие детей: современные подходы и методы / В.Л. Бранов. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 215 с.
3. Гребенникова, Т.Н. Психология и педагогика шахмат: научные основы и практические рекомендации / Т.Н. Гребенникова. – Москва: Издательство РГГУ, 2010. – 180 с.
4. Зинченко, В.П. Психология игры: от шахмат до творческого мышления / В.П. Зинченко. – Москва: Академический проект, 2016. – 240 с.

5. Ковальчук, Н.В. Методика использования шахмат в образовательном процессе / Н.В. Ковальчук // Современные тенденции в психологии и образовании. – 2019. – № 3 (1). – С. 65-73.
6. Кузнецова, С.А. Игры разума: применение шахмат в образовательной практике / С.А. Кузнецова // Психология и образование. – 2013. – № 6 (1). – С. 53-61.
7. Лебедева, М.Ю. Влияние шахматной игры на развитие критического мышления у подростков / М.Ю. Лебедева // Психология образования. – 2021. – № 5 (3). – С. 201-210.
8. Петрова, И.В. Влияние шахмат на когнитивное развитие детей: теория и практика / И.В. Петрова // Научные исследования: педагогика и психология. – 2017. – № 12 (34). – С. 78-85.
9. Суркова, Н.А. Развитие логического мышления у младших школьников в процессе игры в шахматы / Н.А. Суркова // Вестник психологии. – 2018. – № 2 (5). – С. 45-53.
10. Федорова, О.А. Шахматы как средство развития интеллектуальных способностей у школьников / О.А. Федорова // Психология и педагогика. – 2020. – № 4 (8). – С. 112-120.

УДК-159.99

Савельева Олеся Игоревна¹, Бондаренко Геннадий Викторович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,

¹olesyasav88@gmail.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Савельева Олеся Игоревна

olesyasav88@gmail.ru

СЕКСУАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ КАК РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ БРАКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация. Целью настоящего исследования являлось выявление взаимосвязи между уровнем сексуальной гармонии и удовлетворенности браком у супружеских пар с различной продолжительностью совместной жизни. В исследовании применялась авторская анкета, позволяющая оценить субъективный уровень удовлетворенности сексуальной и семейной жизнью, частоту обсуждения интимных тем, наличие трудностей, а также характер сексуального взаимодействия. С использованием корреляционного анализа установлена статистически значимая положительная связь между удовлетворенностью сексуальной жизнью и браком. Выявлены достоверные различия в показателях удовлетворенности в зависимости от продолжительности отношений: пары с более чем десятилетним стажем демонстрируют существенно более низкие значения по сравнению с парами, состоящими в отношениях менее пяти лет. Результаты исследования подтверждают важность сексуальной составляющей в общем восприятии брачных отношений. Анализ полученных данных позволил выявить динамику изменений сексуальной гармонии в разные периоды супружества. На основании результатов обозначены основные зоны риска снижения гармонии и сформулированы рекомендации по психологическому сопровождению пар на разных этапах супружеской жизни. Представленные выводы могут быть использованы в консультативной практике семейных психологов и сексологов.

Ключевые слова: сексуальная гармония, удовлетворенность браком, супружеские отношения, сексуальность, стаж брака, сексуальная близость, психологическая поддержка, устойчивость брака, семейная психология, интимные отношения.

Savelyeva Olesya Igorevna¹, Bondarenko Gennady Viktorovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmully, Ufa,

Russia

¹olesyasav88@gmail.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

The author responsible for the correspondence Savelieva Olesya Igorevna

olesyasav88@gmail.ru

SEXUAL HARMONY AS A RESOURCE FOR MARRIAGE STABILITY: PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES WITH VARIOUS LENGTHS OF RELATIONSHIP

Abstract. The aim of this study was to identify the relationship between the level of sexual harmony and marital satisfaction in married couples with different lengths of marriage. The study used the author's questionnaire, which allows assessing the subjective level of satisfaction with sexual and family life, the frequency of discussing intimate topics, the presence of difficulties, and the nature of sexual interaction. Using correlation analysis, a statistically significant positive relationship was established between satisfaction with sexual life and marriage. Reliable differences in satisfaction indicators depending on the duration of the relationship were revealed: couples with more than ten years of experience demonstrate significantly lower values compared to couples in a relationship for less than five years. The results of the study confirm the importance of the sexual component in the overall perception of marital relations. Analysis of the obtained data made it possible to identify the dynamics of changes in sexual harmony in different periods of marriage. Based on the results, the main risk areas for a decrease in harmony are identified and recommendations for psychological support of couples at different stages of married life are formulated. The presented conclusions can be used in the consultative practice of family psychologists and sexologists.

Keywords: sexual harmony, marital satisfaction, marital relations, sexuality, length of marriage, sexual intimacy, psychological support, marital stability, family psychology, intimate relationships.

Семейные отношения представляют собой сложную динамическую систему, требующую постоянного внимания, заботы и способности адаптироваться к жизненным изменениям. Одним из ключевых индикаторов качества брака является сексуальная гармония, отражающая не только интимную, но и эмоциональную составляющую партнерского взаимодействия [1, с. 80].

Современные концепции сексуальности выходят за рамки исключительно физиологических аспектов, включая в себя отношение к собственному телу, уровень самооценки, чувственность, коммуникативные навыки и способность к выражению собственных потребностей и чувств [2, с. 35]. Сексуальные отношения становятся отражением эмоционального фона, уровня доверия и взаимного принятия в паре.

Понятие сексуальной гармонии предполагает не полное совпадение предпочтений, а способность партнеров к открытому диалогу, эмоциональной и телесной эмпатии, готовность работать над возникающими трудностями и стремление к совместному удовлетворению потребностей [3, с. 117].

Удовлетворённость браком рассматривается как интегральный показатель качества супружеских отношений, включающий эмоциональную близость, стабильность, доверие, партнерскую поддержку и согласованность в распределении семейных ролей. Одним из значимых компонентов этой удовлетворённости является уровень сексуального взаимодействия [4, с. 201].

Имеющиеся эмпирические данные подтверждают наличие тесной связи между сексуальной и брачной удовлетворенностью. При этом продолжительность отношений может как усиливать данную связь, углубляя близость, так и снижать её за счёт снижения новизны, накопления нерешенных конфликтов и возрастных изменений [5, с. 143].

Цель настоящей работы – проанализировать взаимосвязь сексуальной гармонии и удовлетворенности браком с учетом различий в продолжительности отношений и выявить направления психологической поддержки.

Методология исследования. Объектом исследования выступают супружеские пары с различным стажем совместной жизни. Предметом – взаимосвязь сексуальной гармонии и удовлетворенности браком.

Гипотеза. Уровень сексуальной гармонии положительно связан с удовлетворенностью браком вне зависимости от продолжительности отношений; однако с увеличением стажа совместной жизни вероятность снижения сексуальной гармонии возрастает.

Выборка: 52 респондента (38 женщин, 14 мужчин), находящихся в браке или длительных отношениях. Распределение по продолжительности отношений:

- до 5 лет – 18 человек;
- от 5 до 10 лет – 17 человек;
- более 10 лет – 17 человек.

Методы: авторская анкета (11 вопросов), охватывающая демографические параметры, удовлетворенность сексуальной и семейной жизнью, наличие трудностей, особенности сексуальной коммуникации и частоту интимных контактов.

Статистический анализ данных: корреляционный анализ по Спирмену, сравнение групп с использованием критерия Краскела-Уоллиса, частотный анализ.

Результаты исследования. Установлена значимая положительная корреляция между удовлетворенностью сексуальной жизнью и браком ($r = 0.748$, $p < 0.01$), что указывает на прямую зависимость общего качества отношений от удовлетворенности интимной сферой.

Средние значения удовлетворенности (по шкале от 1 до 10):

Стаж отношений	Удовлетворенность сексом	Удовлетворённость браком
До 5 лет	8.2	8.5
От 5 до 10 лет	7.3	7.8
Более 10 лет	6.1	6.9

С увеличением стажа наблюдается снижение частоты обсуждения сексуальных тем, а также рост количества затруднений в интимной сфере, что

может свидетельствовать о снижении уровня открытости и эмоциональной вовлеченности.

Полученные данные подтверждают важность сексуальной гармонии как структурообразующего компонента устойчивых супружеских отношений. Особую обеспокоенность вызывает снижение удовлетворенности интимной жизнью у пар, состоящих в браке более 10 лет. Среди наиболее вероятных причин можно выделить:

- снижение эмоциональной включенности;
- рутинность взаимодействия;
- повышенную нагрузку, связанную с родительскими обязанностями;
- возрастные изменения физиологии;
- недостаточный уровень открытого диалога по вопросам сексуальности.

Качество сексуальной жизни следует оценивать не только по количественным показателям, но и по субъективному восприятию, глубине эмоционального и телесного контакта, способности к откровенному взаимодействию.

На основании проведенного исследования целесообразно рекомендовать:

- регулярную профилактическую работу с супружескими парами у специалистов в области семейной и сексуальной психологии;
- участие в программах, направленных на развитие интимной коммуникации;
- формирование позитивного контекста для обсуждения сексуальных потребностей и ожиданий;
- снижение уровня эмоционального выгорания и усталости через повышение качества жизни в целом.

Сексуальная гармония выступает значимым фактором устойчивости супружеских отношений. Ее снижение с течением времени требует профессиональной поддержки и индивидуализированных мер профилактики. Особое внимание в рамках психологического сопровождения должно уделяться

парам с длительным стажем, находящимся в зоне повышенного риска утраты интимной близости.

Сексуальная гармония – это ресурс, напрямую влияющий на доверие, эмоциональную связь и мотивацию к сохранению отношений. Поддержка этого ресурса требует постоянного взаимодействия, рефлексии и открытости. Возраст – не помеха сексуальности; напротив, зрелость пары может стать основой для более глубокого и осознанного интимного контакта при условии взаимной готовности к диалогу и развитию.

Список источников

1. Арутюнян, Ю.В. Психология семейных отношений: учебное пособие / Ю.В. Арутюнян. – М.: Академия, 2018. – 288 с.
2. Васильева, Е.А. Основы сексологии и сексуальной культуры / Е.А. Васильева. – СПб.: Питер, 2017. – 224 с.
3. Зинченко, Ю.П. Сексуальность и брак: психология и практика / Ю.П. Зинченко. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 310 с.
4. Морозов, С.В. Психология брака и семьи: теоретические и практические аспекты / С.В. Морозов. – М.: Юрайт, 2019. – 352 с.
5. Шнейдер, Л.Б. Психология сексуальности / Л.Б. Шнейдер. – М.: Аспект Пресс, 2016. – 240 с.

УДК-613.84

***Савостьянов Иван Васильевич¹, Карипбаева Камилла Талгатовна²,
Гатиатуллина Камила Маратовна³, Тимерьянова Лилия Николаевна⁴***

^{1,2,3,4}ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, Россия

¹ ***i_savostyanov@internet.ru***

² ***milvajs@yandex.ru***

³ ***kamila.gatiatullina.03@bk.ru***

⁴ ***lilya_tyulpan@mail.ru***

Автор, ответственный за переписку: Савостьянов Иван

Васильевич, i_savostyanov@internet.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Аннотация. В статье обосновывается значимость проблемы распространённости курения электронных сигарет (вейпов). Рассматриваются негативные последствия курения электронных сигарет, на физическое и психическое здоровье людей. Выдвигаются гипотезы о возможных причинах распространённости вейпов среди населения. Одной из таких гипотез является предположение о связи уровня конформизма и склонности к курению электронных сигарет. Было проведено исследование на базе БГПУ им.М.Акмиллы, в котором приняли участие 97 студентов. По результатам исследования выявлено отсутствие взаимосвязи между показателями. Это может свидетельствовать о наличии других причин выбора курения, таких как индивидуальные предпочтения, психоэмоциональное состояние, желание быстро справиться со стрессовыми ситуациями. Даны рекомендации по профилактике употребления электронных сигарет, а также направления дальнейших исследований.

Ключевые слова: электронные сигареты, вейп, вред курения, психологические последствия курения, причины курения, конформизм.

*Savostyanov Ivan Vasilyevich¹, Karipbaeva Kamilla almatovna²,
Gatiyatullina Kamilla Maratovna³, Timeryanova Lilia Nikolaevna⁴*

^{1,2,3,4} *Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹ *i_savostyanov@internet.ru*

² *milvajs@yandex.ru*

³ *kamila.gatiyatullina.03@bk.ru*

⁴ *lilya_tyulpan@mail.ru*

*Corresponding author: Savostyanov Ivan
Vasilyevich, i_savostyanov@internet.ru*

PSYCHOLOGICAL FACTORS AND CONSEQUENCES OF SMOKING ELECTRONIC CIGARETTES

Annotation. The article substantiates the importance of the problem of the prevalence of smoking electronic cigarettes (vapes). The negative effects of smoking electronic cigarettes on people's physical and mental health are considered. Hypotheses are put forward about the possible causes of the prevalence of vaping among the population. One of these hypotheses is the assumption of a relationship between the level of conformity and the propensity to smoke electronic cigarettes. A study was conducted on the basis of the BSPU named after M.Akmulla, in which 97 students participated. The results of the study revealed the absence of a relationship between the indicators. This may indicate the presence of other reasons for choosing to smoke, such as individual preferences, a psychoemotional state, and a desire to quickly cope with stressful situations. Recommendations on the prevention of e-cigarette use are given, as well as directions for further research.

Keywords: electronic cigarettes, vaping, the harm of smoking, the psychological effects of smoking, the causes of smoking, conformity.

Значимость проблемы массового распространения среди обучающихся, курения, «парения» электронных сигарет и вейпов достаточно актуальна. Данные всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указывают, что пассивное и активное употребление табака является причиной гибели более 8 млн. человек в мире [1]. Для борьбы с глобальным потреблением табака ВОЗ разработала и запустила конвенцию по борьбе против табака. Россия так же присоединилась к реализации антитабачной политики. Распространенность курения среди российского населения с 2009-2016 год сократилось на 21,6 процентов в целом, в возрастной группе 15-24 года на 36,5 % [1]. Однако последние исследования показывают, что употребление электронных сигарет среди молодежи, снижает прогресс в уменьшении потребления табачных изделий [1].

В современном мире, наряду с традиционными формами употребления никотина, широкое распространение получили электронные сигареты (ЭС), также известные как вейпы или е-сигареты. Эти устройства представляют собой электронные системы доставки никотина (ЭСДН), предназначенные для генерации аэрозоля, имитирующего дым от обычных сигарет. Однако, в отличие от последних, электронные сигареты не содержат табака и не подвергают пользователя воздействию продуктов горения.

Основными компонентами электронной сигареты являются: мундштук (для удобного вдыхания аэрозоля), батарея (обеспечивающая питание атомайзера и влияющая на мощность и время работы), атомайзер (генерирующий аэрозоль путем испарения жидкости), и жидкость-наполнитель. Жидкость обычно содержит пропиленгликоль и глицерин (для аэрозоля), солевой никотин (для насыщения) и ароматизаторы, привлекающие широкий круг пользователей. Солевой никотин делает вдыхание более комфортным, а разнообразие ароматов влияет на эффект и риски использования.

Производители ЭС позиционируют, «вейпинг» как более безопасную альтернативу традиционному курению, из-за потенциального снижения воздействия токсичных веществ. В жидкости для электронных сигарет содержится ароматизаторы (например, арбуз, банан, персик, мята, клубника), таким образом, скрывается неприятный вкус никотина, от чего у пользователя особенно у незрелого, легче формируется зависимость. Данные о влиянии ЭС на здоровье человека ограничены из-за широкого спектра доступных предложений опасного продукта и небольшого количества проведенных исследований.

Вне меньшей степени электронные сигареты пагубно влияют на психологическое состояние и когнитивные функции детей. Употребление электронных сигарет ухудшает устойчивость внимания и уменьшает объем кратковременной памяти, что в свою очередь приводит к общему ухудшению продуктивности [3]. Авторы крупного зарубежного метаанализа нашли взаимосвязь между употреблением вейпов и депрессивными состояниями,

суицидальным поведением, а также тревожными расстройствами [4]. В другом исследовании, проведённом на австралийских детях, курение вейпов являлось следствием депрессивных состояний [5], это можно расценивать, как неконструктивный способ справиться с неблагоприятной ситуацией, что, в конечном счете, может привести к аддиктивному поведению. Постоянное потребление стимулирующих веществ повышает синаптическую пластичность, что увеличивает количество получаемого дофамина и ещё больше закрепляет зависимость [3].

Более интересны причины популярности вейпов с психологической точки зрения. Помимо упомянутой выше зависимости, причинами также могут быть конформность и иллюзия ухода от курения. Исследования указывают на то, что к употреблению никотина может приводить социальное окружение, например, семья или школа [2]. Ребёнок находящейся в такой среде, склонен вести себя как окружающие, особенно если в его индивидуальных чертах характера присутствует высокий уровень конформности и неадекватная самооценка. Ещё одним опасным фактором начала употребления электронных сигарет является иллюзия ухода от курения. Электронные сигареты позиционируются как более безопасная альтернатива обычным сигаретам, что создаёт впечатление безвредности вейпов. Вдобавок к этому современный и интересный дизайн устройств и разнообразного количества вкусов жидкостей, создаёт привлекательную обложку для подростков, что увеличивает количество потребления электронных устройств.

В рамках данной статьи мы решили проверить одну из гипотез популярности электронных сигарет, а именно влияние социального окружения. Было проведено исследование, целью которого стало установление наличия взаимосвязи между уровнем конформности и курением сигарет. Базой исследования стал Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акмуллы. В исследовании приняли участие 97 студентов 1-5 курсов Факультета психологии в период с 1 октября по 1 ноября 2024 года.

Для диагностики уровня конформизма использовался личностный опросник «Конформность – внушаемость» разработанный С.В. Клаучеком и В.В. Деларю в 1997 г. предназначенный исследования лиц, обладающих повышенной внушаемостью и чувствительностью к влиянию группы. Также респонденты прошли опрос на то, курят ли они сигареты, как обычные, так и электронные.

Согласно опросу, около 26% респондентов признались, что курят. Из них 9 человек курят обычные сигареты, 21 – электронные, а 6 человек выбрали ответ, что курят оба вида сигарет. Эти данные свидетельствуют о том, что электронные сигареты становятся всё более популярными среди молодежи, что может быть связано с восприятием их как менее вредной альтернативы традиционным сигаретам.

Для анализа полученных данных были использованы методы математической статистики, в частности, коэффициент корреляции Спирмена. Исследовалась взаимосвязь между курением обычных сигарет и электронных; курением обычных сигарет и уровнем конформности респондента; курением электронных сигарет и уровнем конформности (табл.1).

Таблица 1

Таблица коэффициента корреляции конформности и употребления обычных и электронных сигарет, а также корреляции между употреблением обычных и электронных сигарет.

	Обычные сигареты и конформность	Электронные сигареты и конформность	Обычные и электронные сигареты
r	-0,1	-0,1	0,2

Результаты показали отсутствие взаимосвязи между всеми показателями. Это может свидетельствовать о наличии других причин выбора курения, таких как индивидуальные предпочтения и социальные факторы, не связанные с конформностью. Студенты психологического направления склонны иметь собственное мнение и не зависеть от мнения общества. Причинами курения могут выступать психоэмоциональное состояние, желание быстро справиться

со стрессовыми ситуациями путём употребления никотиносодержащих веществ, а также стремление к экспериментам и поиску новых ощущений.

Таким образом, подводя итоги сказанному, можно утверждать, что конформность не является основной причиной курения. На это могут влиять и другие факторы, такие как психоэмоциональное состояние, стресс и желание попробовать что-то новое.

Кроме того, данное исследование подчеркивает важность дальнейшего изучения причин курения среди молодежи, а также необходимость разработки программ по профилактике курения, которые учитывали бы не только социальные, но и психологические аспекты. Учитывая, что студенты являются представителями будущего общества, понимание их мотивации и факторов, способствующих курению, может помочь в создании более эффективных стратегий борьбы с этой проблемой.

Большинство людей, которые употребляют электронные сигареты и вейп, думают, что это безвредно и является безобидной альтернативой сигаретам. ВОЗ 2 раза в год выпускает доклад о табачной эпидемии, следует информировать о вреде на физическое и психическое здоровье, проводить лекции, мероприятия, посвященные этой теме. Профилактика курения электронных сигарет должна включать комплексный подход. Во-первых, важны образовательные программы, направленные на повышение осведомленности о вреде никотина и химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах. Школы и учебные заведения могут сыграть ключевую роль в этом процессе. Во-вторых, создание ограничений на продажу электронных сигарет несовершеннолетним – необходимая мера для защиты молодежи. Это может включать запрет на рекламу и маркетинг, направленных на подростков, а также контроль над розничной продажей. Кроме того, важно поддерживать программы по борьбе с зависимостями, предоставляя молодым людям альтернативные способы справляться со стрессом и социальными давлениями. Систематический подход к профилактике и повышение общественной осведомленности могут значительно снизить уровень курения

электронных сигарет среди молодежи и улучшить здоровье будущих поколений.

Список источников

1. Боярчук, О.Р. Результаты опроса школьников-подростков о вейпинге / О.Р. Боярчук, В.А. Косовская, Т.М. Косовская, Т.В. Гариян [и др.] // Профилактическая медицина. – 2021. – 24(4). – С. 30-33.
2. Позняков, В.П. Анализ социально-психологических исследований по проблеме табакокурения / В.П. Позняков, С.А. Решетко // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – № 1. – С. 236-243.
3. Разуваева, Т.Н. Нейрокогнитивные и физиологические проявления использования электронных курительных устройств / Т.Н. Разуваева, А.Е. Губарева, Т.В. Шутеева, Е.И. Никишина // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2017. – № 28. – С. 193-203.
4. A Scoping Review of Vaping, E-Cigarettes and Mental Health Impact: Depression and Suicidality / Javed S. , Usmani S., Sarfraz Z., Sarfraz A. //Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives. – 2022. – 12(3). – P. 33-39.
5. Gardner, L. Research Letter: E-cigarette use and mental health during early adolescence: An Australian survey among over 5000 young people / L. Gardner, S. O'Dean, N. Newton // Australian & New Zealand Journal of Psychiatry. – 2024. – P. 1-4.

УДК 159.9

Сагутдинова Рамиля Нигматулловна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2} *Бакирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия*

¹*dautova.ramilyanew@gmail.com*

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Сагутдинова Рамиля

Нигматулловна dautova.ramilyanew@gmail.com

ПОДРОСТОК: РИСКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Статья раскрывает роль детско-родительских отношений на развитие подростка через: стили воспитания (конструктивные и деструктивные), типы привязанности, концепция Д. Боулби, подходы Д. Боумбринд, стадии психосоциального развития Э. Эриксона. Особое внимание уделяется факторам, способствующим формированию самооценки, социальной адаптации, предотвращающих деструктивное поведение подростков. В статье подробно разбираются факторы риска, такие как дисфункция семьи и гиперопека, способные провоцировать девиантное поведение у подростков. Рассматривается влияние семейной среды на психосоциальное развитие подростков, где ключевую роль играют взаимопонимание и поддержка со стороны родителей. Обсуждаются негативные последствия деструктивных семейных отношений, приводящих к девиантному поведению подростков, зависимость от эффективности стиля воспитания, выбранного родителями. Также в статье исследуется взаимосвязь между качеством общения в семье и эмоциональной устойчивостью подростков, подчеркивается важность открытого диалога и взаимного уважения. Анализируются стратегии, направленные на укрепление позитивных детско-родительских отношений, включая техники активного слушания и совместную деятельность. В заключение статьи акцентируется внимание на необходимости комплексного подхода к воспитанию подростков, учитывающего индивидуальные особенности каждого ребенка.

Ключевые слова: детско–родительские отношения, развитие подростков, стили воспитания, привязанность, самооценка, социальная адаптация, деструктивное поведение, коммуникация, семейная среда, психосоциальное развитие.

Sagutdinova Ramilya Nigmatullovna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir state pedagogical university named after M.Akmulla, Russia,

¹dautova.ramilyanew@gmail.com

²230659@mail.ru

The author responsible for the correspondence is Ramilya Nigmatullovna

Sagutdinova dautova.ramilyanew@gmail.com

TEENAGER: RISKS OF DEVIANT BEHAVIOR FORMATION

Annotation. This article reveals the role of parent-child relationships on the development of a teenager through: parenting styles (constructive and destructive), attachment types, D. Bowlby's concept, D. Boumbrind's approaches, E. Erikson's stages of psychosocial development. Particular attention is paid to factors that contribute to the formation of self-esteem, social adaptation, preventing destructive behavior of adolescents. The article examines in detail risk factors such as family dysfunction and overprotection, which can provoke deviant behavior in adolescents. The influence of the family environment on the psychosocial development of adolescents is considered, where mutual understanding and support from parents play a key role. The negative consequences of destructive family relationships leading to deviant behavior in adolescents, dependence on the effectiveness of the parenting style chosen by parents are discussed. The article also examines the relationship between the quality of communication in the family and the emotional stability of adolescents, emphasizing the importance of an open dialogue and mutual respect. Strategies aimed at strengthening positive parent-child relationships are analyzed, including active listening techniques and joint activities. The article concludes by emphasizing the need for a comprehensive approach to raising adolescents that takes into account the individual characteristics of each child.

Keywords: child–parent relations, adolescent development, parenting styles, attachment, self–esteem, social adaptation, destructive behavior, communication, family environment, psychosocial development.

Подростковый возраст один из самых важных периодов в жизни каждого человека, который включает в себя множество физических, эмоциональных и социальных трансформаций. В данный возрастной период продолжают активно развиваться личность, мировоззрение и ценности, появляются новые социальные связи и новый уровень взаимодействия с окружающими, взаимоотношения между детьми и родителями, влияют на развитие личностных качеств подростка, являются важной частью развития эмоционального состояния [1].

Отношения с родителями, являются основой для формирования множества личностных качеств, таких как самооценка, саморегуляция и социальная адаптация. Дети в данном возрасте сталкиваются с кризисом идентичности, выход из которого может сопровождаться, в том числе, и деструктивными последствиями. Подросткам особенно важна поддержка и взаимопонимание со стороны семьи, безразличие или же чрезмерное внимание родителей может негативно сказаться на его жизни [3].

Д.Боулби, Д. Баумринд, Э. Эриксон в своих работах наиболее глубоко показали влияние детско - родительских отношений как сложную систему взаимодействий. Опираясь на теорию привязанности Д.Боулби, формирование чувства безопасности и доверия у ребенка во многом зависит от сформированности надежной привязанности внутри детско-родительских отношений. Формирование надежной привязанности продолжается и после раннего детства, в подростковом возрасте. Подростку, чувствующему поддержку со стороны семьи легче преодолевать трудности, с которыми он сталкивается в процессе взросления, развивает уверенность в своих силах. Отсутствие такого рода взаимоотношений и привязанности может привести ребенка к повышенной тревоге, недоверию к окружающим его людям и, в конечном итоге, к деструктивному поведению [9].

Д. Баумринд предложила три основных стиля воспитания: авторитарный, авторитетный и попустительский. Наиболее эффективным стилем для воспитания здорового подростка с надежным типом привязанности является

авторитетный, основан на высоких ожиданиях со стороны родителей, а также на большом объеме поддержки с их стороны. Подростки, воспитываемые в рамках авторитетного стиля, демонстрируют высокий уровень самоконтроля, ответственности, а также высокую уверенность в себе и своем будущем. В свою очередь, авторитарный стиль воспитания подростка приводит к низкой самооценке и проблемам с поведением, т.к. родители используют в качестве воспитательных мер жесткие правила и низкую эмоциональную поддержку в отношении ребенка. В результате такие подростки чаще всего демонстрируют агрессивное и замкнутое поведение, а также повышенную зависимость от мнения окружающих. Попустительский стиль характеризуется низкой требовательностью и фактическим отсутствием контроля, что приводит к чувству нестабильности и неуверенности у подростка [4].

Э. Эриксон в своих исследованиях описал восемь стадий психосоциального развития человека, на каждой из которых он сталкивается с различными задачами и кризисами. Согласно данной возрастной стадии, подросток сталкивается с кризисом идентификации, выступая против ролевой диффузии. Иными словами, подросток пытается выстраивать свою личность и ищет себя, при этом стараясь включать в нее ожидания от социума. Стоит отметить, что поддержка семьи в этот период очень важна [8].

А. Бандура в теории социального научения подчеркивается важность моделирования поведения ребенка с помощью наблюдения за действиями и реакциями окружающих его людей в первую же очередь за поведением родителей, которые собственным примером влияют на формирование ценностей и поведение самого подростка [2].

Деструктивные отношения в семье влияют на формирование девиаций в поведении подростков. Исследования в области психологии показали, что девиантное поведение среди подростков тесно связано с качеством детско-родительских отношений и стилями воспитания детей. К факторам, повышающим риск развития у подростка девиантного поведения, относится дисфункциональная семья, т.к. постоянные конфликты, неясные

границы и правила, присутствие насилия в семье часто приводят к хроническому стрессу и эмоциональной нестабильности подростка. Постоянное нахождение в таком состоянии подростка может подтолкнуть к различным видам аддикции, например, к алкоголю, наркотикам и других форм зависимости [5].

Подросток, который чувствует холод со стороны родителей, больше подвержен повышенному риску деструктивного поведения, может себя вести агрессивно, не слушаться родителей и учителей, врать и даже проявлять насилие по отношению к окружающим. Некоторые подростки становятся замкнутыми и отстраненными, что в свою очередь, является следствием отсутствия поддержки и понимания со стороны родителей [7].

Гиперопека в сочетании с высокими ожиданиями может привести к постоянной тревоге и страху неудач, что часто приводит к желанию у подростка «уйти» из реальности с помощью алкоголя, наркотиков или с помощью участия в опасных видах развлечений [6].

Итак, взаимоотношения между родителями и детьми – важная часть формирования личности. Стиль воспитания и эмоционально поддерживающие отношения кардинально влияют на развитие подростка и в последствии на его будущее.

Список источников

1. Антонова, О.В. Особенности восприятия подростком родительской поддержки / О.В. Антонова, Н.А. Горшкова. // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. – № 2. – С. 119-132.
2. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – Москва: Эксмо, 2020. – 352 с.
3. Емельяненко, Я.А. Коммуникативные стратегии в семье и их роль в формировании самооценки подростков / Я.А. Емельяненко, В.М. Рыжиков. – Санкт–Петербург: Ленанд, 2020. – 224 с.

4. Кулагин, Б.В. Влияние стилей воспитания на социальную адаптацию подростков / Б.В. Кулагин, Е.А. Иванова. – Москва: Просвещение, 2022. – 352 с.
5. Лапшина, Е.В. Родительское отношение и риски аддиктивного поведения у подростков / Е.В. Лапшина, Н.А. Лебедева. – Москва: Инфра-М, 2023. – 240 с.
6. Николаева, Е.И. Детско–родительские отношения: теория и практика / Е.И. Николаева. – Санкт-Петербург: Питер, 2021. – 256 с.
7. Пашкевич, О.Ю. Подростковая идентичность и семья / О.Ю. Пашкевич. – Москва: Академия, 2020. – 192 с.
8. Розанов, В.А. Психологическое здоровье семьи и подросток / В.А. Розанов. – Москва: Изд-во МГУ, 2022. – 320 с.
9. Трошин, П.Д. Эмоциональный климат в семье и подростковое поведение / П.Д. Трошин. – Санкт-Петербург: Наука, 2023. – 288 с.

УДК 159.9

Салимьянова Резеда Ирековна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет

им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹r.salimyanova@inbox.ru

²mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Салимьянова Резеда Ирековна,

r.salimyanova@inbox.ru

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ: ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности адаптации детей, которые проживают в приемных семьях. Наглядно представлены различные подходы к вопросу об адаптации детей и приемных родителей. Описаны детали работы при формировании замещающей семьи. Выявлены ключевые причины

для создания приемной семьи и воспитания в них детей-сирот. Приведены стадии адаптации ребенка в замещающей семье. Также проанализировано исследование об адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В работе указаны проблемы, с которыми сталкиваются приемные родители и подопечные на этапах формирования привязанности. Подробнее рассмотрены вопросы эмоциональной привязанности.

Ключевые слова: приемная семья, дети-сироты, детско-родительские отношения, адаптация, привязанность, социализация, дети, оставшиеся без попечения родителей, кровная семья, детский дом, воспитание.

Salimyanova Rezeda Irekovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa,

Russia

¹r.salimyanova@inbox.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Rezeda I. Salimyanova, r.salimyanova@inbox.ru

FEATURES OF CHILD-PARENT RELATIONS IN FOSTER FAMILIES: THE PROCESS OF ADAPTATION AND ATTACHMENT FORMATION

Annotation. The article discusses the peculiarities of adaptation of children who live in foster homes. Various approaches to the issue of adaptation of children and foster parents are clearly presented. The details of the work during the formation of a substitute family are described. The key reasons for creating a foster family and raising orphaned children in them have been identified. The stages of adaptation of a child in a substitute family are given. A study on the adaptation of orphaned children and children left without parental care was also analyzed. The paper highlights the problems faced by foster parents and wards at the stages of attachment formation. The issues of emotional attachment are considered in more detail.

Keywords: foster family, orphaned children, child-parent relations, adaptation, attachment, socialization, children left without parental care, blood family, orphanage, upbringing.

Институт семьи играет чрезвычайно важную роль в социализации ребенка, адаптации в обществе, психологическом и социальном развитии. Дети, которые в следствие различных факторов лишаются одного или двух родителей, попадают в детские дома или интернаты. Однако, в данных учреждениях дети не получают самое важное – родительскую любовь и заботу. Дети, являющиеся воспитанниками детских домов, не удовлетворяют многие жизненные потребности. Все это связано с социальной депривацией. Как пишет Султанова И.В., в детском доме ребенок предоставлен самому себе, поэтому у него происходит базовое недоверие, отчуждение к миру и окружающей среде [10, с.150]. Возникновение данной проблемы может привести ко многим психологическим травмам, которые также будут сопутствовать во взрослом возрасте и отражать во взаимоотношениях с людьми и самоощущением себя в мире.

В связи с выявленной проблематикой, государство решило проблему детского сиротства или отсутствия родительского попечения. Так, в 1996 году было принято Постановление Российской Федерации о создании и правилах приема ребенка в замещающую семью [8]. Включая изменения в правила о создании приемной семьи, в общем положении данный термин интерпретируется как форма устройства ребенка, который остался без попечения родителей, на воспитание. Любой гражданин государства может взять такого ребенка на попечение, тем самым создавая статус приемного родителя, для ребенка – приемного ребенка.

Именно приемная семья является фактором успешной социализации, развития коммуникативных навыков, культурных и социальных норм. Оборина Н.Н. в своей работе провела исследование, изучив социализированность личности учащихся. Она сравнила две группы школьников: те, кто

воспитывается в замещающей семье и те, кто находится в детском доме. Нравственная воспитанность и социальная адаптированность по суммарным показателям значительно выше у тех детей, которые проживают в семье. Они способны к усвоению социальных ролей, лучше понимают и соблюдают социальные нормы, активны и независимы. Воспитанники детских домов, наоборот, показали меньшую степень социализированности. По результатам проводимого тестирования, они чаще пассивны, подвластны внешним обстоятельствам и чаще всего склонны противопоставлять собственные нормы групповым. Таким образом, автор сделала вывод о том, что социальная активность и адаптированность детей, воспитывающихся в замещающих семьях выше чем у детей, находящихся в детских домах [6]. Ее работа подчеркивает ключевую роль приемных родителей в успешной адаптации детей.

Определяя понятие адаптации, суть которого была раскрыта многими авторами в различных подходах, необходимо выделить наиболее подходящие к данной теме. Так, А. Адлер через призму концепции индивидуальной психологии рассматривал адаптацию через развитие в ребенке социального интереса, тем самым подчеркивая детерминирующее влияние общества [3]. Согласно взглядам Э. Дюркгейма, Т. Парсонса, Г. Терри-Пейджа, которые развивали субъект-объектный подход, индивид предстает в пассивной позиции и формируется под влиянием общества. В частности, Талкотт Парсонс отводил роль семье, которая была важным институтом адаптации и социализации человека в обществе и культуре социума [9]. Н.А. Киселева анализируя различные подходы к исследованию феномена адаптации детей-сирот, сделала вывод о том, что данный процесс не изучен в рамках института приемной семьи. Поэтому ученый формулирует целостное понятие адаптации в приемной семье: «...это объективный и регулируемый процесс включения ребенка в новую замещающую семью, сопровождающийся построением новых взаимоотношений и взаимного приспособления, в результате чего создаются условия для жизнедеятельности ребенка и развития семейной системы» [4, с. 136].

После утверждения органами Управления опеки и попечительства заключения о возможности стать приемными родителями и вынесения соответствующего договора о создании замещающей семьи, начинается этап знакомства и вхождения ребенка в приемную семью. Адаптация в новых условиях, к новому окружению – достаточно многоступенчатый процесс, требующий длительного времени и терпения. Привыкание к новому происходит у всех детей по-разному, кроме того, это зависит от возраста ребенка. Г.С. Красницкая в своей работе утверждает, что поведение ребенка и его отношение к новым родителям меняется с течением времени. Такая адаптация имеет несколько стадий [5]:

1. На первом этапе происходит знакомство ребенка с приемными родителями. Родители хотят отдать всю накопившуюся любовь и внимание, позаботиться о новом члене семьи, а тот, в свою очередь, с удовольствием ее принимает. Ребенок, как правило, испытывает целую палитру эмоций, тем самым впадая в возбужденное состояние. Также в этот период им свойственно вспоминать прошлое: биологических родителей, жизнь в детском доме и т.п. Для приемных родителей данный этап характеризуется не только восторгом от появления нового члена семьи, но и некоторой степенью разочарования, так как их ожидания не совпали с реальной картиной.

2. Стадия возвращения в прошлое. На этом этапе после спада первичных впечатлений происходит узнавание друг друга, привыкание. Дети начинают изучать новых родителей, им приходится менять свое поведение для того, чтобы угодить взрослым. Поэтому они могут испытывать тревогу или злобу без причины, жаловаться на болезненное состояние, сосредоточиться на чистоте или беспорядке. В этот период важно изучать причины определенного поведения, мотивы изменения в определенной ситуации. Успешное разрешение данной проблемы наблюдается тогда, когда ребенок перестает подстраиваться. Также у него улучшается здоровье и физическое состояние, изменяется внешность, и он выглядит более оживленным.

3. На этапе привыкания, когда кризис предыдущего этапа был успешно преодолен, у ребенка формируется доверие в новом кругу семьи. Он может свободно выражать свое мнение, вести себя адекватно, становится самостоятельным. Ребенок перестает вспоминать прошлое, либо говорит о нем спокойно, без тревог и беспокойства. Если родители доверяют ребенку также, как и он им, то в семье сложились доверительные и здоровые взаимоотношения.

В исследовании А.О. Гашневой, которая проанализировала социально-психологическую адаптацию детей-сирот, выявлено несколько отличий. Так, дети, которые воспитываются в замещающих семьях имеют высокую степень адаптивности, принятия себя и окружающих. Кроме того, забота и любовь, которую они принимают от родителей, увеличивает их эмоциональный комфорт. Показатели внутреннего и внешнего контроля значительно отличаются: внутренний контроль в наибольшей степени проявлен у детей, которые воспитываются в детских домах, а внешний – у приемных детей. Анализируя данный аспект, можно прийти к выводу, что в первом случае дети надеются на внутренний самоконтроль, они принимают ответственность на себя, так как у них нет значимых взрослых, которые им помогут и возьмут на себя «груз ответственности». Во втором случае, дети, которые длительное время находятся в замещающей семье, видят в родителях доверие, привыкают к возлаганию обязательств на старших. Еще одной чертой, проявляющейся в развитии ребенка, который растет в семье, является избегание реальности и проблем. В том числе, это связано с внешним контролем и приспособлением к чужой точке зрения [2].

У детей, особенно в приемных семьях, формирование привязанности является важным фактором их психоэмоционального развития. Наиболее подробно об особенностях и проблемах данного аспекта писал британский психиатр Джон Боулби, который разработал теорию привязанности. Автор отмечает, что привязанность, являющаяся биологической потребностью ребенка, может сформироваться к одному или нескольким лицам, а также

лицам, заменяющим значимого человека, то есть биологическую мать. Данный процесс характеризуется различными аспектами. Боулби, обращаясь к исследованию детей племени ганда психолога Мэри Эйнсворт, делает вывод, что важным компонентом материнского ухода за ребенком является доброжелательное отношение к нему. К этому фактору также относится выделения времени и внимания к ребенку, который только начинает этап формирования привязанности, то есть когда привязанность является незакрепленной. Кроме того, дети-сироты, у которых нарушен телесный контакт, что ведет к излишнему проявлению тактильности или, наоборот, агрессии, нуждаются в социальном взаимодействии и физическом контакте (прикосновения, объятия, похлопывания) [1, С. 270-279].

Боулби пишет, что ключевым фактором нарушения привязанности является нахождение детей в детских учреждениях. В этом случае также роль играет предыдущий травматический опыт: переживание жестокого обращения со стороны биологических родителей или их потеря. В. Н. Ослон, обращая внимание на данную проблему, отмечает, что в первый период принятия ребенка в семью, когда происходит структурный кризис в связи с идеализацией семейной системы, новый член семьи пытается воспроизвести ту же модель поведения, что и в кровной семье или детском доме. Все это связано с нарушенными личными границами. Здесь важной задачей родителей является полное включение в процесс идентификации ребенком в новой семье [7].

Отмечается, что дети, чья привязанность была нарушена в следствие отсутствия значимого взрослого, могут склоняться к девиантному поведению. Некоторые детали эмоциональной привязанности были указаны в работе Г.В. Митиной и И.А. Уразаевой. Так, авторы отмечают, что в случае избегающей привязанности ребенок может избегать общения, не доверяют другим [11]. Однако, дети-сироты, которые испытывали агрессивное воздействие со стороны взрослых (биологические родители), могут чувствовать угрозу со стороны других людей. В связи с этим их защитной стратегией является не только избегание взаимосвязей, то и демонстрация «эмоциональных качелей» в

поведении. Также подопечные, входя в приемную семью, могут подвергаться активной агрессии других, сбегать, воровать.

Поэтому все вышеперечисленные аспекты формирования привязанности, которые важны в проявлении материнской заботы, являются главными факторами для формирования доверия ребенка к замещающей семье.

Список источников

1. Боулби, Дж. Привязанность. / Дж. Боулби – Москва: Гардарики, 2003. – 314 с.
2. Гашнева, А.О. Проблема адаптации детей-сирот воспитывающихся в приемных семьях / А.О. Гашнева // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 6 (63). – С. 655-657.
3. Гудззовская, А.А. Социальный интерес А. Адлера и соматическое здоровье детей / А.А. Гудззовская, А.А. Санин // Вестник Самарского государственного технического университета. – Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 4 (28). – С. 30-41.
4. Киселева, Н.А. Проблема адаптации приемных детей и родителей в замещающих семьях / Н.А. Киселева // Вестник Псковского государственного университета. – Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2014. – №4. – С. 134-138.
5. Красницкая, Г.С. Адаптация в замещающей семье / Г.С. Красницкая // Самый семейный сайт: [сайт], - URL: <https://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-v-zamewayuwej-seme-1-chast/> (дата обращения: 01.04.2025).
6. Обороина, Н.Н. Замещающая семья как фактор успешной социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Н.Н. Обороина // Наука без границ. – 2016. – №2 (2) – С. 38-42.
7. Ослон, В.Н. К концепции психологического сопровождения замещающей семьи / В.Н. Ослон // Психологическая наука и образование. – 2009. – Т. 14. – № 3. – С. 44-53.
8. Постановление Правительства РФ от 17.07.1996 N 829 (ред. от 18.08.2008) «О приемной семье» [Собрание законодательства Российской

Федерации, 1996, №31, ст. 3721] - Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 23.11.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.02.2025).

9. Соломатина, С.Г. Краткий обзор проблемы социализации в исследованиях зарубежных учёных / С.Г. Соломатина // Мир науки, культуры и образования. – 2010.– № 5. – С. 118-120.

10. Султанова, И.В. Проблемы развития личности детей, воспитывающихся в детских домах / И.В. Султанова // Гуманитарные науки – 2022. – № 4 (60) – С. 149-157.

11. Уразаева, И.А. Особенности эмоциональной привязанности у подростков, склонных к девиантному поведению / И.А. Уразаева, Г.В. Митина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 1129-1135.

УДК 159.9

Салихова Мадина Кенешовна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

*^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет
им.М.А.Акмуллы, г.Уфа., Россия*

¹Madinasalihova22@gmail.com

²farrahovaa@list.ru

Автор, ответственный за переписку: Салихова Мадина Кенешовна

Madinasalihova22@gmail.com

СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена изучению семейного воспитания и проявления тревожности у детей младшего школьного возраста. Актуальность изучения этой взаимосвязи обусловлена необходимостью создания гармоничной среды, которая способствует сохранению психоэмоционального благополучия, поддержки психического здоровья. В статье раскрывается классификация стилей воспитания и их взаимосвязь с уровнем тревожности детей младшего школьного возраста. Изучаются психологические особенности младшего школьного возраста, влияющие на возникновение тревожности. Разбираются основные теоретические подходы к понятию семейного воспитания и тревожности в исследованиях отечественных и зарубежных психологов. Также описываются каждый стили воспитания. Выявлено как стили воспитания способствует к снижению или наоборот усилению тревоги детей. Определено значение социального окружение для формирования личности ребенка младшего школьного возраста.

Ключевые слова: семья, родители, ребенок, младший школьный возраст, воспитание, тревожность, родительские стили воспитания, психоэмоциональное развитие, родительское поведение, влияние семьи.

Salikhova Madina Keneshovna.¹, Farrakhova Aigul Yurisovna².

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University. M. Akmully, Ufa., Russia

¹ Madinasalihova22@gmail.com

² farrakhovaa@list.ru

The author responsible for the correspondence is Madina Keneshovna

Salikhova Madinasalihova22@gmail.com

FAMILY UPBRINGING STYLES AND ANXIETY LEVELS IN YOUNGER SCHOOL-AGE CHILDREN

Annotation. This article is dedicated to the study of family upbringing and the manifestation of anxiety in younger school-age children. The relevance of studying this relationship is due to the need to create a harmonious environment that contributes to the preservation of psycho-emotional well-being and the support of mental health. The article outlines the classification of parenting styles and their relationship with the level of anxiety in younger school-age children. The psychological characteristics of younger school-age children, which influence the onset of anxiety, are studied. The main theoretical approaches to the concepts of family upbringing and anxiety in the research of domestic and foreign psychologists are examined. Each parenting style is also described. It is revealed how parenting styles contribute to either reducing or, conversely, increasing children's anxiety. The importance of the social environment in shaping the personality of a younger school-age child has been determined.

Keywords: family, parents, child, primary school age, parenting, anxiety, parenting styles, psycho-emotional development, parental behavior, family influence.

Младший школьный возраст является немаловажным периодом. У ребенка замечается изменения не только физические, но и важные психологические преобразования. В эти годы большое внимание уделяется эмоциональному фону, в основном уровню тревожности ребенка. Также у детей этого возраста образуются базовые свойства личности. По этой причине большинство экспертов считают, что в этот период ребенок уязвим к негативным факторам. Это связано с тем, что первые впечатления долго сохраняются в памяти и нервная система малыша слабая.

Тревожность на сегодняшний день является типичным проявлением и выражается в неуверенности, эмоциональной неустойчивости, постоянном напряжении перед грядущими событиями. Исходя из этого изучение взаимосвязи стиля семейного воспитания с уровнем тревожности детей

младшего школьного возраста важно с учетом их социализации и сохранения психического благополучия. Тем не менее методы воспитания родителей могут оказать значительное влияние на развитие ребенка, в особенности если он не совпадает с запросами и интересами ребенка. Психозэмоциональное развитие ребенка напрямую зависит от семьи. В основном появление неконтролируемой тревожности связывают с детско-родительскими отношениями.

Стиль воспитания – это обычные методы коммуникации родителей к воспитанию детей, которые содержат в себе требования, правила, формы взаимодействия и методы воздействия на ребенка. Они формируют у ребенка определенную форму поведения, самооценку и взаимодействие с окружающим миром. На сегодняшний день существует достаточно разнообразных стилей воспитания, которые различаются по многим параметрам, таким как степень контроля, эмоциональная поддержка, дисциплина и ожидания родителей. Каждый из которых могут оказывать различное влияние на проявление тревожности у младшешкольников.

Многие зарубежные и отечественные психологи внесли вклад в изучение стилей семейного воспитания, что позволило понять их взгляды на взаимосвязь стилей семейного воспитания с тревожностью детей. Первой значимой классификацией методов воспитания считается работа зарубежного психолога Дианы Баумринд, которая в 1960-х годах провела исследование, в котором участвовали более 100 семей с детьми-дошкольниками. Она выделила три стиля семейного воспитания: демократический, авторитарный, попустительский (либеральный). При демократическом стиле, прежде всего, учитываются интересы ребенка – стиль «согласия». При авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку – стиль «подавления». При попустительском стиле ребенок предоставляется сам себе. Позднее классификацию дополнили пренебрегающий (или индифферентный) и гиперопекающий стили [1].

Также важно отметить, что отечественные исследователи тоже внесли значительный вклад в изучение тактик и стилей семейного воспитания,

предложив свои классификации, которые помогут лучше понять, как стили воспитания влияют на тревожное состояние детей. А. Петровский выделил четыре тактики воспитания: диктат, опека, невмешательство и сотрудничество [4]. Н.В. Кухтова исследовала стили воспитания: авторитарный, демократический, попустительский и индифферентный. А.Ю. Коджаспиров предложил гуманистическую классификацию: гуманистический, авторитарно-гуманистический и либерально-гуманистический стили [3].

Психолог Ллойд Демоз выдвинул теорию психогенеза истории детства, которые определяют развитие общества:

1. Убийство младенцев (до IV века).
2. Передача детей другим (до IV-XIII века).
3. Ограничение самостоятельности (XIII-XVII века).
4. Чрезмерный контроль (XVIII век).
5. Подготовка к обществу (XIX-сер. XX века).
6. Уважение к ребенку (сер. XX века) [3].

Из-за разнообразия классификации стилей семейного воспитания невозможно сделать единую классификацию стилей, поэтому в науке принято 6 основных стилей воспитания; авторитарный, авторитетный, либеральный, хаотический, опекающий, отчужденный.

В семье не всегда получается применять единый стиль, из-за разных жизненных ситуаций. Использование различных стилей неблагоприятно влияет на эмоциональное состояние детей. В семье нужно принять тот метод, который наименее вызывающий тревожность, учитывая возможности и запросы детей.

Тревожность – это эмоциональное состояние, определяется чувством беспокойства и страхом. Уровень тревожности детей варьируется в зависимости от внешних обстоятельств, таких как взаимодействия с учителями и сверстниками, образовательные нагрузки, а также внутренние факторы, такие как семейные отношения и самооценка.

Ученные отмечают что, хотя тревожное состояние не считается постоянной чертой характера, высокий уровень формирования её в детстве,

закрепляется и может влиять на дальнейшее развитие личности, создавая угрозу для психоэмоционального здоровья.

В научных источниках по психологии, существует разные интерпретации понятия тревожности, большинство исследователей считают, что тревожность нужно рассматривать как временное состояние и как свойство характера, учитывая ее изменчивость со временем.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «неприятное чувство, когда человек ожидает плохое событие или предвидит опасность».

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [2].

По определению Р.С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

Исследование показывает, что стили семейного воспитания играют важную роль в формировании уровня тревожности у детей младшего школьного возраста. Семья, где используется метод воспитания с сильным контролем и высокими требованиями, усиливают тревожность, а в то время, как более смягченные подходы, основанные на поддержке и свободе, способствуют её снижению [4]. Для эмоционального благополучия ребенка важны создание тёплой и принимающей обстановки в семье, также важно поддержание баланса между контролем и свободой, уважение к мнению и чувствам детей. Эти меры помогут уменьшить риск развития тревожных состояний и обеспечат здоровое психическое развитие ребенка.

Список источников

1. Веретенникова, Ю.Д. Влияние стилей семейного воспитания на самооценку ребенка / Ю.Д. Веретенникова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 4. – С. 35-39.
2. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности / Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 745 с.
3. Кухтова, Н.В. Измерение стилей семейного воспитания детей и механизмов социального научения / Н.В. Кухтова, Е.И. Сотникова, М.Л. Белановская // Психология человека в образовании. – 2023. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmerenie-stiley-semeynogo-vospitaniya-detey-i-mehanizmov-sotsialnogo-naucheniya> (дата обращения: 23.03.2025).
4. Митина, Г.В. Влияние семейной сплоченности и гибкости на показатели эмоционального интеллекта подростков / Г.В. Митина, О.П. Мендель, Э.Ш. Шаяхметова // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА. –2023. – Вып. 81. – Ч. 1. – С. 335-338.

УДК 159.9:331.101.3

Сальникова Ксения Артёмовна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹salnikova.ksenya@internet.ru

²chuiкова_tatyanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

***Автор, ответственный за переписку: Сальникова Ксения Артёмовна,
salnikova.ksenya@internet.ru***

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена анализу гендерных различий в личностных факторах, влияющих на профессиональную успешность, с учетом психологических, биологических и социальных аспектов. Актуальность исследования подтверждается данными ВЭФ (2023): глобальный разрыв в оплате труда достигает 14%, а доля женщин на руководящих должностях составляет всего 27%. В работе рассматриваются ключевые вопросы, включая влияние личностных черт (например, напористости и эмоционального интеллекта) на карьерный рост в зависимости от гендера. Также исследуется роль стереотипов в искажении восприятия компетентности (феномен «стеклянного потолка») и разделение профессий по половому признаку.

Особый фокус сделан на противоречии между формальным равенством возможностей и устойчивыми социальными нормами, создающими двойные стандарты в оценке компетенций. Анализируются данные зарубежных и российских исследований, включая различия в мотивации: мужчины чаще ориентированы на власть и доход, а женщины — на самореализацию. Рассматриваются биологические факторы, такие как влияние тестостерона на склонность к риску и окситоцина на кооперативное поведение.

Практическая значимость работы включает рекомендации для HR: слепые собеседования, тренинги по неосознанным предубеждениям (implicit bias), а также программы поддержки женщин-лидеров. Авторы приходят к выводу, что традиционные модели оценки карьерного роста требуют пересмотра с учетом гендерных особенностей для формирования инклюзивной среды на рынке труда.

Ключевые слова: профессиональная успешность, гендерные различия, стеклянный потолок, личностные предикторы, HR-практики, дискриминация, эмоциональный интеллект, Big Five.

Salnikova Kseniya Artemovna¹, Chuykova Tatyana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹salnikova.ksenya@internet.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

The author responsible for the correspondence: Salnikova Kseniya Artemovna, salnikova.ksenya@internet.ru

GENDER DIFFERENCES IN PERSONAL PREDICTORS OF PROFESSIONAL SUCCESS

Abstract. The article examines gender differences in personality factors influencing professional success, taking into account psychological, biological, and social aspects. The relevance of the study is supported by WEF (2023) data: the global pay gap stands at 14%, while women hold only 27% of leadership positions. The paper explores key issues, including the impact of personality traits (such as assertiveness and emotional intelligence) on career progression across genders. It also investigates the role of stereotypes in distorting competence perception (the "glass ceiling" phenomenon) and gender-based occupational segregation.

Special attention is given to the contradiction between formal equality of opportunity and deep-rooted social norms that create double standards in competence evaluation. The study analyzes data from international and Russian research, including motivational differences: men tend to prioritize power and income, while women focus more on self-actualization. Biological factors are also examined, such as testosterone's influence on risk-taking and oxytocin's role in cooperative behavior.

The practical implications include HR recommendations: blind interviews, implicit bias training, and support programs for female leaders. The authors conclude that traditional career assessment models need revision to incorporate gender-specific considerations and foster an inclusive labor market environment.

Keywords: professional success, gender differences, glass ceiling, personality predictors, HR practices, discrimination, emotional intelligence, Big Five.

Актуальность исследования темы гендерных различий в личностных предикторах успеха профессиональной деятельности обусловлена сохраняющимся глобальным разрывом в оплате труда (14% по данным ВЭФ, 2023) и представленности на руководящих должностях обоих полов в неравном соотношении (только 27% топ-менеджеров – женщины). Это говорит о необходимости пересмотра общепринятых моделей оценки карьерного роста мужчин и женщин с учетом их психологических особенностей. В России 70% работников социальной сферы составляют женщины, при этом разрыв по заработной плате доходит до 25-30% [6]. В подобной ситуации особую значимость приобретает изучение некоторых эффектов: например, когда одинаковые качества личности (напористость, эмоциональный интеллект) оказывают разное влияние на карьеру в зависимости от гендера [11], а также анализ противоречия между заявленным равенством возможностей и устойчивыми стереотипами ("стеклянный потолок") [2]. Это делает исследование актуальным как для HR-практики, например, для разработки объективных KPI, так и для социальной политики (программы поддержки женщин-лидеров) в условиях быстро меняющегося рынка труда.

Цель данной статьи – анализ психологических, биологических, и социальных факторов, формирующих гендерные различия в личностных предикторах профессиональной успешности. Нами будут рассмотрены следующие вопросы:

- Какие личностные черты чаще приводят к успеху у мужчин и женщин?
- Как искажают восприятие компетентности социальные и культурные стереотипы?
- Как справиться с тем, что некоторые профессии продолжают разделяться по половому признаку?

Успешность – весьма многогранное понятие. В западной психологии труда [12] выделяют объективные и субъективные критерии успешности. К объективным критериям относят такие показатели как зарплата, должность или количество подчиненных. Тогда как к субъективным критериям можно отнести

удовлетворенность сотрудником его карьерой, балансом работы и личной жизни. Существует определенный гендерный парадокс: исследования показывают, что мужчины чаще связывают успех с властью и доходом, а женщины – с самореализацией и социальной значимостью [18]. В России, например, женщины составляют 70% работников образования и здравоохранения, но их средняя зарплата на 25-30% ниже, чем у мужчин в этих же сферах [6]. Отвечая на вопрос о причинах подобных явлений, мы можем выделить следующие утверждения. Первое – так называемый эффект «стеклянного потолка», обозначенный в начале 1980 годов. Суть данного эффекта в том, что зачастую из-за неосознанных предубеждений даже при наличии высокой профессиональной подготовки женщины значительно реже попадают на руководящие должности [2]. Второе – неформальные санкции за нарушение общепринятых гендерных норм. Например, если мужчина проявляет в своем поведении некоторую мягкость, то его могут счесть слабым и уязвимым, а если женщину, ведущую себя жестко – «неженственной» [13].

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональная успешность зависит не только от личных качеств сотрудника и склада его характера, но и от того, насколько его поведение и личностные черты соответствуют гендерным ожиданиям общества.

При изучении половой дискриминации в профессиональной сфере у исследователей возникает вопрос: почему мужчины и женщины разные? Что влияет на человека сильнее - природа или воспитание? Ответ может звучать следующим образом.

С точки зрения психологии, многие личностные различия, которые способствуют профессиональному успеху разных полов, во многом определяются совокупностью врожденных особенностей и социального влияния. Исследования в рамках Большой пятерки (Big Five) показали, что мужчины в среднем имеют более высокие значения по доминантности и эмоциональной стабильности. Это может способствовать их карьерному росту в тех иерархических структурах, где ценится напористость. Женщины же в

свою очередь чаще обладают более развитым эмоциональным интеллектом и демонстрируют высокие показатели по коммуникативным навыкам. Это повышает их эффективность в сферах, требующих эмпатии и кооперации [13]. Тем не менее, те же характеристики зачастую могут попадать под влияние стереотипизации. Напористость женщин расценивается как агрессивность, тогда как для мужчин может восприниматься как лидерский потенциал [11]. Такой эффект создает двойственные стандарты в оценке компетентности специалистов разных полов и влияет на карьерную траекторию. Кроме того, присутствуют различия в мотивации: у мужчин ориентация чаще идет на внешние маркеры, а у женщин на внутреннюю удовлетворённость [8], что так же отражено в стратегиях построения пути профессионального развития.

Однако, человек изначально существо биологическое и присутствуют факторы, влияние которых нельзя недооценивать и, тем более, полностью исключать из нашего внимания. Гормональная регуляция, к примеру, одна из важнейших составляющих при сохранении гомеостаза и поддержании благополучного функционирования организма. Здесь стоит упомянуть и о влиянии половых гормонов на поведение человека. Так обилие тестостерона, чаще свойственное мужчинам, повышает склонность к риску и конкуренции [7], тогда как окситоцин, присущий скорее женщинам, усиливает эмпатию и стремление к кооперации [9].

Но важно помнить, биология — не приговор. К примеру, в скандинавских странах, где гендерное равенство достигает наивысших показателей, различия в карьерных стратегиях мужчин и женщин, наоборот, минимальны.

Также важно учитывать влияние социальных стереотипов. Многие талантливые школьницы реже выбирают технические и инженерные узкопрофильные специальности из-за давления со стороны значимых взрослых, которые говорят о том, что точные науки больше подходят мужскому полу. В свою очередь, мужчины, работающие в условно женских профессиях (например, медбратья), часто сталкиваются с издевками и осуждением окружающих [7].

Важную роль играет культурная специфика исследований. Большинство данных получено в США и Европе. В России же такая черта женского характера как покорность традиционно поощряется обществом, несмотря на то, что эта же черта негативно влияет на продвижение по карьерной лестнице. Такое поощрение может отрицательно сказываться на результатах исследований, искажая их [7].

Современные исследования подтверждают, что традиционные методы найма сотрудников нередко подвержены скрытым предубеждениям, влияющим на объективность отбора. Одним из эффективных способов минимизации таких искажений является внедрение слепых собеседований – методики, при которой из резюме кандидатов удаляются персональные данные, включая имя, пол, возраст и фотографию.

Как показало исследование Иванова (2022), анонимизация резюме значительно повышает шансы женщин на трудоустройство в традиционно «мужских» профессиях – в некоторых случаях прирост составляет до 30%. Этот эффект объясняется тем, что работодатели, лишённые возможности опираться на стереотипы, вынуждены оценивать кандидатов исключительно на основе их профессиональных качеств: образования, опыта и навыков. [3].

Также современные HR-практики сталкиваются с проблемой неосознанных предубеждений (*implicit bias*), которые влияют на решения менеджеров при отборе кандидатов. Эти когнитивные искажения, связанные с полом, возрастом, этнической принадлежностью или внешним видом соискателей, могут приводить к дискриминации даже при отсутствии сознательного умысла.

Эффективными инструментами борьбы с такими предрассудками являются специальные тренинги по *implicit bias*, направленные на повышение осознанности рекрутеров и руководителей. Как показало исследование Корниловой (2020), подобное обучение способствует снижению дискриминационных практик при найме, особенно в гендерно-неравномерных сферах. Например, после прохождения тренингов менеджеры на 25%

чаще рассматривали кандидатов, не соответствующих стереотипному образу «идеального сотрудника» для данной должности [5].

Подводя итог, можно утверждать, что гендерные различия в успешности профессиональной карьеры — это сложное сочетание психологических, биологических, и социальных причин. Использование гибких систем оценки компетенций работников и их обучения — способ снизить влияние гендерного неравенства на рынке труда.

Список источников

1. Бутовская, М.Л. Антропология пола / М.Л. Бутовская. — «ДМК Пресс». — Москва, 2022. — 269 с.
2. Гребенкина, Т.Ю. Стеклопотолики. Трансформация личности по спирали / Т.Ю. Гребенкина. — Изд-во Ridero. — Екатеринбург, 2024. — 194 с.
3. Иванов, А.В. Влияние анонимизации резюме на гендерное равенство в «мужских» профессиях / А.В. Иванов // Журнал социально-экономических исследований. — 2022. — №3. — С. 45-62.
4. Иванова, Е.М. Карьерные стратегии женщин в ИТ / Е.М. Иванова // Вопросы психологии. — 2021. — №4. — С. 45-60.
5. Корнилова, Е.Л. Неосознанная предвзятость в HR: как тренинги снижают дискриминацию при найме / Е.Л. Корнилова // Управление персоналом и организационная психология. — 2020. — №2. — С. 34-51.
6. Росстат Гендерные различия в оплате труда в России // 2023.
7. Семенова, Л.Э. Гендерная психология: учебное пособие / Л.Э. Семенова. — Приволжский исследовательский медицинский университет. — 1. — Москва: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2021. — 309 с.
8. Харламенкова, Н.Е. Гендерные различия в представлениях об успехе // Психологический журнал. — 2018. — №4. — С. 78-89.
9. Шевченко, Ю.С. Нейробиологические основы эмпатии: роль окситоцина / Ю.С. Шевченко // Экспериментальная психология. — 2020. — №1. — С. 34-50.

10. Eagly, A. H. Through the labyrinth: The truth about how women become leaders. / Harvard Business Press. 2007.
11. Eagly, A. H., & Carli, L. L. Through the labyrinth: The truth about how women become leaders. / Harvard Business Review Press. 2007.
- 12 Judge, T. A. Personality and leadership: A qualitative review. / Journal of Applied Psychology. 2010.
13. Rudman, L. A. Self-promotion as a risk factor for women: The costs and benefits of counterstereotypical impression management. / Journal of Personality and Social Psychology, 74(3), 1998. – С. 629-645.

УДК-159.99

Севостьянова Валентина Александровна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹s-valenti-777@yandex.ru

²makmom777@yandex.ru

Автор ответственный за переписку Севостьянова Валентина Александровна s-valenti-777@yandex.ru

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СОМАТИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье исследуются проблема развития личности часто болеющих детей дошкольного возраста. Описываются факторы и условия психического развития соматически больных детей, определяющие актуальность данной проблемы. Раскрываются особенности синдрома болеющего ребенка, перечисляются индивидуальные отличия часто болеющих детей дошкольного возраста от их здоровых сверстников. Уделяется особое внимание особенностям развития Я-концепции, познавательной деятельности, общения и внутренней картины болезни часто болеющих детей. Систематизируются и обобщаются социально-психологические факторы и

условия, определяющие процесс развития соматически больного ребенка. Отдельно рассматриваются особенности отношения ребенка к своей болезни, выгоды болеть, а так же основные причины возникновения таких выгод. Перечислены особенности материнского воспитания, в котором синдром часто болеющего ребенка достаточно отчетливо проявляется в особом материнском отношении. Аргументируется, как тенденция к установлению симбиотических отношений приводит к развитию пассивной зависимости ребенка от матери. Обосновывается актуальность исследования типов родительского отношения к детям дошкольного возраста в условиях соматического заболевания.

Ключевые слова: амбивалентное отношение к болезни, гипопротекция, детский возраст, детско-родительское отношение, компенсация, механизмы личностно-смысловой регуляции, психосоматический подход, самооценка, симбиоз, синдром часто болеющего ребенка, соматические заболевания, соматическое здоровье, тревожность, часто болеющие дети (ЧБД), эмоционально-ценностное отношение.

Sevostyanova Valentina Aleksandrovna¹, Makushchikina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹s-valenti-777@yandex.ru

²makmom777@yandex.ru

The author responsible for the correspondence is Sevostyanova Valentina Alexandrovna s-valenti-777@yandex.ru

THE PROBLEM OF PARENTAL ATTITUDES TOWARDS FREQUENTLY ILLNESS CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Annotation. This article examines the problem of personality development of frequently ill preschool children. It describes the factors and conditions of mental development of somatically ill children that determine the relevance of this problem. It reveals the features of the sick child syndrome, lists individual differences between frequently ill preschool children and their healthy peers. Particular attention is paid to

the features of the development of the self-concept, cognitive activity, communication and internal picture of the disease of frequently ill children. Social and psychological factors and conditions that determine the development of a somatically ill child are systematized and summarized. The features of the child's attitude to his illness, the benefits of being ill, as well as the main reasons for the emergence of such benefits are considered separately. The features of maternal education are listed, in which the syndrome of a frequently ill child is quite clearly manifested in a special maternal attitude. It is argued how the tendency to establish symbiotic relationships leads to the development of passive dependence of the child on the mother. The relevance of studying the types of parental attitudes towards preschool children in conditions of somatic illness is substantiated.

Key words: ambivalent attitude to illness, hypoprotection, childhood, parent-child relationship, compensation, mechanisms of personal-semantic regulation, psychosomatic approach, self-esteem, symbiosis, frequently ill child syndrome, somatic diseases, somatic health, anxiety, frequently ill children (FSC), emotional-value attitude.

Особым фактором, влияющим на развитие личности ребенка, является его соматическое здоровье. В настоящее время проблема развития соматически больных детей становится особенно актуальной: непрерывно увеличивается количество соматических заболеваний детей, в том числе переходящих в хроническую форму, вместе с чем увеличивается количество часто болеющих детей дошкольного возраста. Анализ факторов и условий психического развития современных детей показывает, что внешний, социальный фактор (ухудшение экологической обстановки, снижение уровня здоровья родителей и уровня жизни семей в целом) является наиболее значимым в возникновении и прогрессировании заболеваний [12, 13].

Изучение психологических и психических особенностей соматически больных детей остается одним из актуальных направлений отечественной психологии, это вызвано отсутствием положительной динамики в вопросах

улучшения здоровья детей. Данные по процентному соотношению здоровых и соматически больных детей на текущий момент в литературе не освещены, но косвенные факты указывают, что категория соматически больных детей в силу нестабильности социально-экономических условий жизни населения и ухудшения экологической обстановки продолжает неуклонно расти. Больные дети по прежнему вызывают повышенное внимание со стороны специалистов, что обосновывает потребность в дальнейшей разработке и реализации системного медико-психолого-педагогического сопровождения и поддержки данной категории детей.

При этом актуальность исследования проблемы развития личности соматически больных детей дошкольного возраста обусловлена несколькими факторами:

- ростом числа детей с хроническими соматическими заболеваниями. Современная статистика свидетельствует о тенденции к увеличению количества детей с различными хроническими заболеваниями, что делает проблему их развития и адаптации особенно острой;

- влиянием соматического заболевания на все сферы развития ребенка.

Длительное течение болезни и связанные с ней ограничения оказывают существенное воздействие на физическое, психическое и социальное развитие ребенка, в том числе на формирование его личности;

- необходимостью ранней диагностики и коррекции отклонений в развитии. Дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития личности, поэтому своевременное выявление и коррекция отклонений, вызванных соматическим заболеванием, критически важны для дальнейшей социализации и успешной интеграции ребенка в общество;

- недостаточной разработанностью психологических подходов к работе с данной категорией детей. Существует потребность в создании специальных программ психологического сопровождения соматически больных детей дошкольного возраста, учитывающих их индивидуальные особенности и потребности;

– важностью междисциплинарного подхода к решению проблемы.

Эффективная помощь соматически больным детям требует тесного взаимодействия медицинских работников, педагогов, психологов и родителей. Исследование проблемы развития личности данной категории детей способствует развитию междисциплинарного диалога и повышению качества предоставляемой им помощи [10].

Таким образом, изучение особенностей развития личности соматически больных детей дошкольного возраста имеет важное теоретическое и практическое значение для оптимизации процесса их воспитания, обучения и социальной адаптации.

Синдром часто болеющего ребенка связан с непоследовательным и противоречивым стилем воспитания. И материнское отношение, скорее всего, служит причиной возникновения данного синдрома у детей дошкольного возраста, для которых мама является «центром вселенной», и они готовы часто болеть, лишь бы она была рядом. Наши исследования в этом направлении предполагают выявление особенностей стиля воспитания, личностных особенностей часто болеющего ребенка дошкольного возраста и его матери [2].

Немногочисленные исследования последних двадцати лет выявили индивидуальные отличия часто болеющих детей, к которым относятся такие психологические особенности, как выраженная тревожность, боязливость, неуверенность в себе, быстрая утомляемость, зависимость от мнения других (прежде всего от мнения матери). Это дети, которые очень удобны для своих родителей, они практически ничего для себя не требуют, не настаивают на своих желаниях, не стремятся к удовлетворению своих потребностей и очень сильно привязаны к матери. Плохое самочувствие, длительное лечение приводят к развитию эмоционального беспокойства, нарушению сна, депрессивным и регрессивным реакциям. Большое количество исследователей подтверждают, что материнское отношение к ребенку, ее стиль общения, особенно его эмоциональный компонент, оказывают решающее влияние на развитие часто болеющего ребенка дошкольного возраста [6,8].

Развитие ребенка в условиях заболеваний влияет на формирование его личности. Понятию «Я» у таких детей соответствует отрицательный образ, они сопровождают его негативным по смыслу комментарием, за ним скрываются неприятие себя, недовольство своей внешностью, низкая самооценка [1]. Для соматически больного ребенка характерно амбивалентное отношение к болезни. Так, на сознательном уровне большинство детей понимают, что болезнь им мешает: нельзя ходить в гости, на улицу, нужно лечиться, принимать лекарства, но на неосознаваемом уровне болезнь для них более привлекательна, чем здоровье.

Некоторые исследования показывают: болезнь «выгодна», потому что дает возможность ребенку приблизиться к матери, получить эмоциональную поддержку в виде заботы и внимания. Так, дети полагают, что во время болезни их будут больше жалеть, больше обращать на них внимания и заботиться [10],[13]. Дети старшего дошкольного возраста, как правило, не понимают причин болезни, рассматривают свое заболевание как наказание за плохое поведение. В целом же отношение ребенка к болезни зависит от его возраста, характерологических особенностей, личного опыта, восприятия заболевания и его тяжести, но во многом оно определяется представлением родителей и других членов семьи о болезни [4].

Для старших дошкольников осознание своей болезни, ее тяжести и последствий недоступно, так как у детей еще нет ясного отношения к ситуации и к самому себе. Вследствие этого болезнь воспринимается ребенком как ограничение привычной жизни. Для ребенка опасность для жизни существует только в форме ограничений, его отношение к себе наполнено непосредственно-чувственным содержанием, главное для него – настоящее время. Собственно психологические средства совладания с болезнью у старших дошкольников еще не сформированы.

Перечислим другие типичные для больных детей особенности личности:

- при оценивании себя у больного ребенка преобладают позиция «малоценности», ущербности, отношение к себе непосредственно-чувственное;

– у часто болеющих детей среднего и старшего дошкольного возраста преобладает заниженная самооценка по сравнению со здоровыми сверстниками, и во многом она зависит от типа семейного воспитания. При этом выявляется общее неустойчивое эмоционально-ценностное отношение детей к себе;

– активизируется собственная познавательная активность, направленная на преодоление преград, создаваемых болезнью в реализации жизненно важных потребностей;

– у ребенка слабо сформированы механизмы личностно-смысловой регуляции [5];

– присутствует стремление к компенсации дефекта: основная направленность желаний болеющих детей обращена на предотвращение болезненных симптомов и избегание страдания, в то время как у их здоровых сверстников преобладают желания, направленные на преобразование окружающей среды и на взаимодействие с другими людьми;

– уровень тревожности у часто болеющих детей дошкольного возраста выше, чем у их здоровых сверстников, и это негативно отражается на его межличностных отношениях, оценке себя, собственных возможностей, что и провоцирует развитие высокой тревожности [9].

Перечислим особенности межличностного взаимодействия и деятельности соматически больных детей:

– круг общения ребенка ограничен до минимума;

– присутствуют объективная зависимость от взрослых (родителей, воспитателей), стремление получить от них помощь;

– родители фиксируют внимание ребенка на болезненных проявлениях, вводя различные запреты и ограничения;

– ограничена игровая деятельность (ее возможности и проявления) и, как следствие, двигательная активность ребенка;

– образовательный уровень родителей больных детей часто высокий. Это позволяет предположить наличие в семьях часто болеющих детей повышенных

требований к организации быта и качеству окружающей материальной среды, насыщенному проведению досуга, обогащению и развитию духовного мира ребенка. Кроме этого, родители четко осознают свою ответственность за воспитание детей, за достойную организацию семейной и общественной жизни. Родители склонны к анализу своей воспитательной деятельности и повышению педагогической культуры. Проявляют повышенную заинтересованность социальным и физическим развитием детей. Внутрисемейная атмосфера характеризуется позитивным эмоциональным и интеллектуальным микроклиматом. Но при таких благоприятных для развития ребенка потенциальных возможностях их родителей в семьях в целом присутствует неудовлетворенность семейной жизнью [11];

– в семьях часто болеющих детей недостаточно соблюдаются режимы питания, сна, физической активности и нет серьезного отношения к здоровью. Все это означает, что ситуация в семейной микросреде во многом определяется и зависит от субъективной позиции родителей, их активности и желании совместно использовать имеющийся образовательный и культурный потенциал на благо ребенка [3].

Анализ микросоциальной среды развития часто болеющих детей дошкольного возраста в сравнении со здоровыми сверстниками показывает, что развитие психических функций, таких как мышление, память, внимание, происходит в соответствии с возрастными закономерностями. Дети являются «принятыми» в среде сверстников. Во взаимоотношениях со сверстниками часто болеющие дети не конфликтны, не проявляют лидерских качеств, не являются членами устойчивых детских объединений [3],[7].

В настоящее время, с учетом современных изменений в развитии института семьи, исследования материнского отношения к часто болеющему ребенку позволят получить новые данные, которые будут иметь большое практическое значение и покажут, в каком направлении следует развивать оказание психологической помощи современным семьям, имеющим часто болеющих детей дошкольного возраста. Эта помощь должна предполагать

прежде всего корректирующее воздействие на отношение матери к своему ребенку. Тенденция к установлению симбиотических отношений приводит к развитию пассивной зависимости ребенка от матери. При этом мать часто болеющего ребенка не старается адекватно воспринимать ребенка и понять его истинный характер, а проецирует на ребенка свои собственные негативные качества и именно их стремится в ребенке исправлять. И, наконец, гипопротекция как еще одна выявленная некоторыми исследователями особенность материнского отношения показывает наличие эмоционального отвержения матерью своего часто болеющего ребенка. Все это матерями, возможно, не очень хорошо осознается. Тем более, перед незнакомыми людьми демонстрируется прямо противоположное поведение.

Дальнейшее изучение проблемы развития личности часто болеющих детей дошкольного возраста в зависимости от типов родительского отношения позволит разработать пути возможной помощи семьям с нарушенным родительским отношением и выстроить эффективную медико-психологическую, педагогическую оказания реабилитационной помощи данной категории семей, что, на наш взгляд, определяет актуальность наших дальнейших исследований.

Список источников

1. Владимирова, Е.В. Часто болеющие дети: клинико-психологические особенности, механизмы адаптации, реабилитация: автореф. дисс. ...к. мед. наук: 14.01.08 / Владимирова Елена Валерьевна. – Саратов, 2012. – 22 с.
2. Волкова, О.Н. Особенности развития личности часто болеющего ребенка / О.Н. Волкова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения 10.04.2025).
3. Долгова, В.И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников / В.И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116-120.

4. Доманецкая, Л.В. Родители и часто болеющий ребенок: общение в контексте психосоматического подхода: монография / Л.В. Доманецкая. – Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 304 с.
5. Ковалевский, В.А. Развитие личности соматически больного дошкольника, младшего школьника и подростка / В. А. Ковалевский. – Красноярск, 1997. – 122 с.
6. Лапшина, Е.А. Характеристика стилей семейного воспитания. / Е.А. Лапшина // *Universon: Психология и образование: электрон. научн. журн.*– 2017.– № 9(39). URL: <http://7universon.com/ru/psy/archive/item/5113> (дата обращения 10.04.2025).
7. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы формирования личности ребенка в дошкольном возрасте / А.Н. Леонтьев // *Дошкольное воспитание*, 1947. – № 9. – С. 25-32.
8. Романцов, М.Г. Психологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих проблемы со здоровьем / М.Г. Романцов // *Проблемы современной науки и образования*. – 2016. – № 12 (54). – С. 137-143.
9. Романцов, М.Г. Особенности личностного и психического развития часто болеющих детей / М.Г. Романцова // *Педагогика и психология: теория и практика*. – 2016. – № 2 (4).– С. 68-71.
10. Савельев, Б.А. Особенности психического развития у часто болеющих детей / Б.А. Савельев // *Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности*. – Саратов. – 2017. – С. 110-113.
11. Сагитова, Э.А. Психологическое благополучие женщин, состоящих в браке и разводе / Э.А. Сагитова, Г.А. Шурухина // *Сборник трудов по материалам XIX Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ*. – Уфа: Изд. Научно-издательский центр Вестник науки. – 2024. – С. 85-89.
12. Самсыгина, Г.А. Проблема часто болеющих детей в педиатрии / Г.А. Самсыгина // *Педиатрия*. – 2015. – № 1. – С. 167-169.

13. Тихонович, Т.Ю. Психосоматический статус часто болеющих детей как фактор их успешной адаптации к дошкольному образовательному учреждению / Т.Ю. Тихонович // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – электрон. науч. журнал. – 2015. – № 3(9). URL: <http://medpsy.ru>. (дата обращения 10.04.2025).

УДК 159.923:331.101

Семёнова Элиза Павловна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹eliza05simon@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

***Автор, ответственный за переписку: Семёнова Элиза Павловна
eliza05simon@mail.ru***

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей самоактуализации в профессиональной деятельности на примере представителей педагогической и спортивной сфер. Рассматриваются различия в её уровнях, мотивации и личностных установках, выявленные с помощью психодиагностических методик. В статье рассматриваются особенности самоактуализации личности в контексте профессиональной деятельности. Подчеркивается, что самоактуализация, как стремление к наиболее полному раскрытию своего потенциала, является важным фактором профессионального успеха и удовлетворенности работой. Исследуется взаимосвязь между уровнем самоактуализации и выбором профессии, а также влияние профессиональной среды на процесс самоактуализации. Анализируются факторы, способствующие и препятствующие самоактуализации в различных профессиональных сферах. Особое внимание уделяется роли личностных качеств, таких как креативность, ответственность и автономность, в процессе

самоактуализации в профессиональной деятельности. Предлагаются рекомендации по созданию условий для самоактуализации на рабочем месте, направленные на повышение мотивации и эффективности сотрудников. Полученные данные позволяют глубже понять влияние самоактуализации на профессиональную устойчивость и внутреннюю мотивацию специалистов.

Ключевые слова: самоактуализация, профессиональная деятельность, мотивация, педагоги и тренеры, личностное развитие, потребность, профессиональное становление.

Semenova Eliza Pavlovna¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹eliza05simon@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

*The author responsible for the correspondence is Eliza Pavlovna Semenova
eliza05simon@mail.ru*

FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article is devoted to the study of the features of self-actualization in professional activity using the example of representatives of the pedagogical and sports spheres. The differences in her levels, motivation, and personality attitudes revealed by psychodiagnostic techniques are considered. The article examines the features of personal self-actualization in the context of professional activity. It is emphasized that self-actualization, as a desire for the fullest disclosure of one's potential, is an important factor in professional success and job satisfaction. The article examines the relationship between the level of self-actualization and the choice of profession, as well as the influence of the professional environment on the process of self-actualization. The factors contributing to and hindering self-actualization in various professional fields are analyzed. Special attention is paid to the role of personal qualities such as creativity, responsibility and autonomy in the process of self-actualization in professional activities. Recommendations are offered

on creating conditions for self-actualization in the workplace, aimed at increasing motivation and efficiency of employees. The data obtained allow us to better understand the impact of self-actualization on professional stability and internal motivation of specialists.

Keywords: self-actualization, professional activity, motivation, teacher, coach, personal development, professional formation.

В современном обществе, характеризующемся ускоренными темпами изменений в экономике, культуре и социальной структуре, особую значимость приобретает изучение факторов, способствующих профессиональной самореализации личности. Одним из таких факторов является самоактуализация, понимаемая как стремление человека реализовать свои потенциальные возможности, достичь гармонии и целостности Я-концепции в процессе жизнедеятельности. Исследование особенностей самоактуализации в контексте профессиональной деятельности позволяет глубже понять внутренние ресурсы личности, влияющие на её профессиональную удовлетворённость, мотивацию и устойчивость к стрессовым условиям труда [1, 2].

Концепция самоактуализации имеет глубокие теоретические корни. Классические взгляды на данный феномен были заложены в трудах А. Маслоу, который рассматривал самоактуализацию как высшую потребность человека, проявляющуюся в стремлении к личностному росту, творческой реализации и подлинному бытию [6]. К. Роджерс подчёркивал, что самоактуализация – это неотъемлемое условие психологического здоровья, заключающееся в раскрытии и развитии уникальных способностей индивида [8]. Отечественные исследователи, такие как А.П. Личко, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, также акцентировали внимание на значимости целостного подхода к развитию личности в процессе профессионализации [3, 5].

Актуальность изучения особенностей самоактуализации в профессиональной деятельности усиливается необходимостью развития

организационной психологии. Несмотря на наличие обширной литературы по самоактуализации в русле общей психологии, её применение в прикладных аспектах – таких как профотбор, развитие компетенций и оценка мотивационных установок – ещё недостаточно разработано. Особенно важным становится анализ самоактуализации в условиях специфических профессий, предполагающих эмоциональную вовлечённость, высокий уровень ответственности и контактность, например, в сфере образования и спорта.

Целью настоящего исследования является изучение особенностей процесса самоактуализации в профессиональной сфере на примере представителей педагогической и спортивной деятельности. Объектом выступает самоактуализация в профессиональной деятельности, а предметом – уровень её проявления у представителей различных профессий. Гипотеза исследования предполагает, что между педагогами и тренерами существуют значимые различия в уровнях самоактуализации, что обусловлено спецификой их профессиональных ролей, условий труда, мотивационной направленности и личностных характеристик.

В качестве методов исследования применялись: теоретический анализ литературы; эмпирические методы – тестирование с использованием опросника диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) [4], методики мотивации профессиональной деятельности (К. Замфир в модификации А.А. Реана), а также опросника мотивации к карьере (адаптация А. Ноэ и др.); для обработки результатов – методы количественного анализа, включая критерий Спирмена [7].

В исследовании приняли участие 60 человек: 30 педагогов из школы № 38 им. Г.В. Королёвой и 30 тренеров по плаванию из СОК «Динамо-Урал» г. Уфы. Возраст участников варьировался от 21 до 63 лет. На основе результатов диагностики были выявлены как общие, так и различающиеся тенденции. У тренеров чаще фиксировались высокие уровни таких компонентов самоактуализации, как креативность, автономность и стремление к познанию,

тогда как у педагогов выраженность этих шкал носила более умеренный характер.

Результаты опросника САМОАЛ также продемонстрировали различия в показателях контактности и гибкости в общении. У тренеров эти качества были представлены на высоком уровне, что может быть связано с особенностями их деятельности, включающей непосредственное руководство, работу с разновозрастными группами и необходимость постоянной адаптации к физическим и эмоциональным состояниям воспитанников.

Кроме того, анализ мотивационного профиля на основе методики К. Замфира показал, что у тренеров чаще фиксировалась преобладающая внутренняя мотивация, тогда как у педагогов нередко встречались сбалансированные или промежуточные типы мотивации ($BM = BПМ > BOM$). Это может свидетельствовать о более выраженном стремлении тренеров к личностному развитию в рамках профессиональной деятельности, в то время как педагоги в большей степени ориентированы на стабильность, социальное признание и внешние формы одобрения.

Таким образом, можно сделать вывод о наличии значимых различий в особенностях самоактуализации между представителями педагогической и спортивной сфер. При этом в обеих профессиональных группах самоактуализация проявляется как важнейшее условие профессиональной удовлетворенности и внутренней мотивации. Полученные данные подтверждают необходимость учёта факторов самоактуализации при разработке программ развития персонала, особенно в профессиях с высокой социальной значимостью и эмоциональной нагрузкой.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов в работе кадровых служб, при организации тренингов по развитию личностного потенциала, а также в формировании программ наставничества и повышения профессиональной мотивации. Разработка индивидуальных маршрутов саморазвития с опорой на показатели самоактуализации позволяет повысить уровень вовлеченности сотрудников,

снизить риск профессионального выгорания и обеспечить устойчивый профессиональный рост.

Список источников

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 2001. – 336 с.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 216 с.
3. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 512 с.
4. Лазукин, А.В. Методика диагностики самоактуализации личности (САМОАЛ): руководство / А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина. – М.: Центр тестирования, 2003. – 48 с.
5. Личко, А.Е. Психология подростка / А.Е. Личко. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
7. Реан, А.А. Психодиагностика мотивации профессиональной деятельности: модификация методики К. Замфира / А.А. Реан, А.А. Баранов. – СПб.: Речь, 2004. – 72 с.
8. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

УДК 159.9.07

Сиразетдинова Элина Радиковна¹, Митина Галина Владимировна²

***^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акумлы, Уфа, Россия***

¹ elina.elinag@mail.ru

² mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Сиразетдинова Элина

Радиковна, elina.elinag@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

Аннотация. В современном мире становится актуальной проблема одиночества. Одиночество – это одно из наиболее распространённых человеческих переживаний, которое связано с ощущением изоляции, недостатка общения и эмоциональной связи с окружающими людьми. Оно затрагивает людей разных возрастов, культур и социальных слоев. Данный феномен является многогранной проблемой, которая влияет на физическое и психическое здоровье, социальные связи и общее качество жизни. Чаще всего с чувством одиночества сталкиваются подростки. Подростковый период особо значим, поскольку тесно связан с развитием эмоциональной устойчивости, самооценки и социализацией.

В данной статье мы рассмотрели отношение к переживанию одиночества у подростков из полной и неполной семьи. В ходе нашего исследования мы выяснили, что подростки из полных семей в большей степени позитивно относятся к данному состоянию, а для подростков из неполных семей свойственно чувство зависимости от общения.

Ключевые слова: подростки, семья, родители, одиночество, взаимоотношения, эмоции, поддержка, диффузное одиночество, отчуждение, зависимость от общения.

Sirazetdinova Elina Radikovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

***^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmully, Ufa,
Russia***

¹elina.elinag@mail.ru

²mgv79@mail.ru

***Corresponding author: Sirazetdinova Elina Radikovna,
elina.elinag@mail.ru***

FEATURES OF EXPERIENCE OF LONELINESS IN TEENAGERS FROM COMPLETE AND SINGLE-PARENT FAMILIES

Abstract. In the modern world, the problem of loneliness is becoming relevant. Loneliness is one of the most common human experiences, which is associated with a feeling of isolation, lack of communication and emotional connection with people around. It affects people of different ages, cultures and social strata. This phenomenon is a multifaceted problem that affects physical and mental health, social connections and overall quality of life. Most often, adolescents experience loneliness. Adolescence is especially significant because it is closely related to the development of emotional stability, self-esteem and socialization. In this article, we examined the attitude towards the experience of loneliness in adolescents from complete and incomplete families. In the course of our research, we found that adolescents from complete families have a more positive attitude towards this condition, while adolescents from incomplete families tend to feel dependent on communication.

Keywords: teenagers, family, parents, loneliness, relationships, emotions, support, diffuse loneliness, alienation, dependence on communication.

Подростковый возраст – это один из этапов перехода из детства во взросление, сопровождающийся различными физическими и психологическими изменениями. Подростки сталкиваются с большим количеством различных проблем, самая распространенная – феномен одиночества. Психологи часто сталкиваются с данным явлением и проявляют к нему повышенный интерес [5].

Семья выступает как наиболее важный воспитательный институт, связь с которым индивид осуществляет на протяжении всей своей жизни. Именно в семье закладываются основы нравственности и формируются нормы поведения, развивается внутренний мир, индивидуальные качества личности [1]. В семье формируется не только личность, но и самоутверждение человека, стимулируется его социальная, творческая активность,

раскрывается его индивидуальность. Но все зависит формы семьи, в которой проживает подросток. В настоящее время наиболее распространена нуклеарная семья, состоящая из 2-х поколений – родителей и детей (или 1 ребенка). К сожалению, все чаще появляются неполные семьи с одним родителем и ребенком.

В настоящее время проведены исследования по изучению особенностей воспитания детей в полных и неполных семьях [4]. Результаты данных исследований показывают существенную разницу в особенностях межличностных отношений. В зависимости от типа семьи у подростков формируются определенные эмоции, чувства, наличие или отсутствие тревожности, страхов и переживаний [2]. Во время подросткового кризиса дети особенно сложно переживают развод родителей, ссоры и скандалы, распад семьи, в связи с этим переживание одиночества приобретает негативную окраску. Из-за недостаточного внимания на ребенка в семье, либо участия в воспитании только одного родителя, проявления неуравновешенности со стороны старших, недостатка любви, ласки и заботы может произойти искажение некоторых личностных качеств подростка [3].

На сегодняшний день проблема переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей весьма актуальна, но раскрыта не в полной мере и требует дополнительных исследований и уточнений.

Целью данной статьи является анализ результатов эмпирического исследования переживания одиночества у подростков из полных и неполных семей.

В исследовании участвовало 70 подростков (35 чел. из полных и 35 чел. из неполных семей) в возрасте от 15 до 17 лет.

Для изучения отношения подростка к одиночеству мы использовали методику Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева «Дифференциальный опросник переживания одиночества».

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты диагностики подростков (n=70 человек) по методике «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) (%)

Шкала	Подростки из полных семей	Подростки из неполных семей
Позитивное одиночество	80%	11,4%
Зависимость от общения	11,4%	74,3%
Общее (негативное одиночество)	8,6%	14,3%

Мы видим, что для подростков из полных семей в большей степени характерно *позитивное одиночество* (80%), это связано с тем, что в полной семье подросток чувствует себя защищенным и окруженным заботой. Это создает основу для уверенности в себе и позволяет воспринимать одиночество как время для размышлений и самопознания, а не как чувство изоляции.

11,4% подростков из полных семей столкнулись с *зависимостью от общения*. Зависимость от общения у подростков из полных семей может быть связана с благоприятным семейным климатом. В семьях, где царит атмосфера любви и взаимопонимания, подросток привыкает к постоянному общению и поддержке. Это может привести к тому, что он будет искать аналогичные взаимодействия вне дома. Для 8,6% подростков из полных семей характерно *общее состояние одиночества*, (негативное одиночество). Негативное одиночество у подростков из полных семей может возникать по ряду причин, несмотря на наличие обеих родителей. Даже в полной семье подросток может ощущать недостаток внимания или понимания со стороны родителей. Например, если родители заняты работой или своими делами, подросток может чувствовать себя одиноким, даже находясь в окружении семьи. В некоторых случаях родители могут предъявлять высокие требования к успехам подростка в учебе, спорте или других сферах. Это может вызывать у подростка чувство давления и тревоги, особенно если он

не соответствует ожиданиям. Одиночество в такой ситуации может стать способом ухода от внешнего мира и внутренних переживаний.

Для подростков из неполных семей свойственно переживать *зависимость от общения* (74,3%) это говорит о том, что дети из неполных семей могут испытывать дефицит внимания и эмоциональной поддержки со стороны отсутствующего родителя. Они могут пытаться компенсировать это через активное общение с друзьями и сверстниками, стремясь получить признание и принятие извне.

Для 11,4% опрошенных характерно *позитивное чувство одиночества*. Это связано с развитием самостоятельности, временем для саморефлексии, творческой активности, укреплением внутренней силы, принятием себя и возможностью отдохнуть от конфликтов. Данные факторы делают одиночество полезным и важным элементом их жизненного опыта.

Для 14,3% подростков характерно *общее (негативное) чувство одиночества*. Это означает, что ребенок испытывает дефицит внимания и эмоциональной поддержки со стороны отсутствующего родителя, чувствует вину за распад семьи, страдает от низкой самооценки, считает себя менее достойными и успешным по сравнению с подростками из полных семей.

Для подтверждения полученных результатов мы использовали U критерий Манна – Уитни и выявили значимость различий по всем трем шкалам $p \leq 0.01$. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты статистической оценки различий по отношению к переживанию одиночества среди подростков из полных и неполных семей (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Шкала	Средние значения		U критерий Манна – Уитни	Уровень значимости (p)
	подростки из полных семей	подростки из неполных семей		
Общее (негативное) одиночество	22,8	24,8	261,5	0,01
Зависимость от общения	28,4	33,7	212	0,01

Позитивное одиночество	31,6	28	404	0,01

Подростки из полных и неполных семей имеют значимые различия по шкале *общее одиночество* ($U = 261,5$ при $p = 0,01$). Подростки из полных семей часто получают больше эмоциональной поддержки от обоих родителей, ребенок чувствует себя защищенным и любимым. В неполных семьях такая поддержка может быть ограничена, поэтому дети в таких семьях более склонны к общему одиночеству. Также статистические различия выявлены по шкале *зависимость от общения* ($U = 212$ при $p = 0,01$). Это означает, что в полных семьях обычно наблюдается более гармоничный семейный климат, что способствует развитию уверенности и независимости у подростков. В неполных семьях атмосфера может быть напряженной, что заставляет подростков искать утешение и поддержку в общении с окружающими. Нельзя не отметить различия по шкале *позитивное одиночество* ($U = 404$ при $p = 0,01$). В полноценных семьях у подростков есть положительный пример взаимоотношений между родителями, что создает атмосферу стабильности и доверия. Благодаря этому, такие подростки чувствуют себя увереннее даже в периоды одиночества, воспринимая его как возможность для саморазвития и размышлений.

Таким образом, высказанная нами гипотеза подтверждается, что означает, что существуют особенности в переживании одиночества подростками из полных и неполных семей. У подростков из неполных семей выражена зависимость от общения на фоне диффузного одиночества, а у подростков из полных семей преобладает позитивное чувство одиночества (управляемое одиночество), способствующее переживанию собственной индивидуальности.

Список источников

1. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – 2-е изд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2017. – 208 с.
2. Алмазов, Б.Н. Психология проблемного детства / Б.Н. Алмазов. – М.: Дата Сквер, 2019. – 248 с.
3. Бакалдин, С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: автореф. дис. канд. психол. наук:19.00.01 / Бакалдин Сергей Витальевич. – Краснодар, 2018. – 25 с.
4. Кроповницкий, О.В. Психология подростка. Тренинг личностного роста / О.В. Кроповницкий. – 2019. – 128 с.
5. Кузнецов, О.Н. Психология и психопатология одиночества / О.Н. Кузнецов. – М., 2017. – 98 с.

УДК 159.9

Султанова Айгуль Салаватовна¹, Фаррахова Айгуль Юрисовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы», г. Уфа, Россия

¹aygul-gaysina-00@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

Автор, ответственный за переписку: Султанова Айгуль Салаватовна

aygul-gaysina-00@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В СЕМЬЯХ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДОХОДА

Аннотация. Тема смысложизненных ориентаций представляет значительный интерес в современной науке благодаря своему влиянию на формирование мировоззрения человека и его поведенческие установки. В статье приведены особенности смысложизненных ориентаций в семьях с различным уровнем дохода. Раскрывается актуальность исследований, посвященных изучению стадиям семейной жизни, сопровождающиеся сменой

ролей, конфликтами и кризисами, возможным недопониманием, связанным с отличающимися точками зрения супругов на ту или иную жизненную ситуацию. Рассмотрены закономерности и различия смысложизненных ориентаций в семьях с разным уровнем дохода. Семья, как основной социальный институт, играет ключевую роль в формировании жизненных ориентиров и целей. Вместе с тем, уровень дохода существенно сказывается на аспектах жизни. Таким образом, понимание влияния материального положения на смысложизненные ориентации поможет глубже осознать механизмы формирования мотивации и поведения в современных семьях. Кроме того, в условиях роста количества разводов и снижения значимости института брака в российском обществе, изучение данного вопроса приобретает особую значимость. Выявленные закономерности позволяют разработать эффективные меры социальной политики, направленные на поддержку семей и повышение их удовлетворённости жизнью.

Ключевые слова: семья, смысложизненные ориентации, ценности, мировоззрение, доход, удовлетворенность браком, социальный климат, методы исследования, развод, кризис.

Sultanova Aigul Salavatovna¹, Farrakhova Aigul Yurisovna²

^{1,2}Bashkir state pedagogical university named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹aygul-gaysina-00@mail.ru

²farrahovaa@list.ru

The author responsible for the correspondence is Sultanova Aigul

Salavatovna aygul-gaysina-00@mail.ru

FEATURES OF MEANINGFUL ORIENTATIONS IN FAMILIES WITH DIFFERENT LEVELS OF INCOME

Annotation. The topic of life-purpose orientations is of considerable interest in modern science due to its influence on the formation of a person's worldview and behavioral attitudes. The article presents the features of life-purpose orientations

in families with different income levels. It reveals the relevance of studies devoted to the study of stages of family life, accompanied by a change of roles, conflicts and crises, possible misunderstandings associated with different points of view of spouses on a particular life situation. The patterns and differences of life-purpose orientations in families with different income levels are considered. The family, as the main social institution, plays a key role in the formation of life guidelines and goals. At the same time, the level of income significantly affects aspects of life. Thus, understanding the influence of financial situation on life orientations will help to better understand the mechanisms of motivation and behavior formation in modern families. In addition, in the context of the growing number of divorces and the decreasing significance of the institution of marriage in Russian society, the study of this issue is of particular importance. The identified patterns will allow us to develop effective social policy measures aimed at supporting families and increasing their satisfaction with life.

Keywords: family, life-purpose orientations, values, worldview, income, marital satisfaction, social climate, research methods, divorce, crisis

Многочисленные научные работы, выполненные учеными из разных стран, такие как В. Франкл, В.Г. Алексеева, С.С. Бубнова, Т.В. Корнилова, Д.А. Леонтьев и В.Э. Чудновский, посвящены исследованию смысложизненных ориентаций. Смысложизненные ориентации играют ключевую роль в формировании мировоззрения человека и определяют ценности, цели и поведение людей в различных жизненных ситуациях. Они оказывают влияние на многие аспекты жизни, включая семью и работу, материальное благополучие [1].

В данной статье мы рассмотрим особенности смысложизненных ориентаций в семьях с разным уровнем дохода, чтобы выявить закономерности и различия между ними.

Для начала определим ключевые понятия, необходимые для понимания темы. Смысложизненными ориентациями называют систему убеждений, ценностей и целей, которые направляют деятельность человека и придают ей

осмысленность. Это своего рода внутренние ориентиры, задающие приоритеты и побуждающие к действиям [6].

Исследования показывают, что уровень дохода семьи может существенно влиять на эти ориентации, формируя уникальные паттерны восприятия мира и отношения к жизни. Брак является одним из важнейших социальных институтов, влияющих на множество аспектов жизни людей [3].

В настоящее время в российском обществе наблюдается рост числа разводов. Согласно данным Росстата, процент заключаемых браков в России заметно снизился. Несмотря на то, что прошедший год был объявлен Годом семьи в России, в 2024 году страна заняла третье место в мире по количеству разводов: на каждые десять новых браков приходилось восемь разводов. Советник центра изучения общественного мнения отметил снижение значимости института официального брака. Кроме того, в период с 2022 по 2023 годы демографы зафиксировали рост числа разводов, причем в 2022 году их доля составила 68%. Изучение взаимоотношений в браке и семье неизменно актуально, ведь семья является важнейшим социальным институтом, который, подобно обществу в целом, подвержен изменениям и трансформации [4]. Развитие всегда сопровождается стадиями, и брачные отношения не являются исключением. В свою очередь, стадии семейной жизни сопровождаются сменой ролей, конфликтами и кризисами, возможным недопониманием, связанным с отличающимися точками зрения супругов на ту или иную жизненную ситуацию. Чтобы успешно пройти каждую из ступеней семейной жизни, необходимо достигнуть удовлетворенности брачными отношениями. На наш взгляд, удовлетворенность браком зависит не только лишь от чувства любви между супругами, но также от дохода семьи [1]. На сегодняшний день семья продолжает оставаться главным социальным институтом – будучи начальной стадией формирования имущественных, финансовых и потребительских отношений, она определяет дальнейшее финансовое поведение человека. Анализ семейных бюджетов даёт возможность оценить состояние, структуру и динамику развития страны, а также определить его влияние на общий

социальный климат [2]. Величина дохода во многом отражает уровень жизни человека, определяет его положение в обществе и характер взаимоотношений между супругами. Доходы являются ключевым ресурсом для удовлетворения основных потребностей каждого индивида. Однако очевидно, что доходы и расходы каждой конкретной семьи различаются в зависимости от множества факторов [4]. Сегодня примерно 80-85% россиян из различных социальных групп, профессий и возрастных категорий утверждают, что их доходы недостаточны [5].

Для изучения особенностей смысложизненных ориентаций в семьях с различным уровнем дохода используются разнообразные методы, позволяющие получить объективную картину исследуемого явления. Среди наиболее распространенных методов можно выделить следующие:

1. Анкетирование. Использование специально разработанных анкет позволяет собрать данные о взглядах, убеждениях и ценностях респондентов. Анкеты могут включать вопросы о целях, планах на будущее, отношении к работе, семье и другим аспектам жизни.

2. Интервью. Глубинные интервью позволяют исследователям лучше понять мотивацию и личные переживания участников исследования. Этот метод особенно полезен для выявления скрытых установок и мнений, которые могут не проявляться в стандартных опросниках.

3. Наблюдение. Прямое наблюдение за поведением и взаимодействием членов семьи в повседневной жизни помогает выявить реальные модели поведения и предпочтения, которые могут отличаться от декларируемых в анкетах или интервью.

4. Анализ документов. Исследование официальных документов, таких как семейные бюджеты, налоговые декларации и другие финансовые отчеты, позволяет оценить реальный уровень дохода и расходы семьи, что важно для определения ее экономического статуса [4].

5. Тестирование. Применение психологических тестов, таких как:

тест «Смыслжизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева; тест-опросник удовлетворенности браком Столина В.В., Романовой Т.Л., Бутенко Г.П.; Опросник смысла жизни М. Steger Et al. в адаптация: С.П. Елшанский и др.; методика «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова [6].

Семьи с низким уровнем дохода вынуждены концентрироваться на обеспечении базовых потребностей, таких как питание, жильё и здоровье, что делает невозможным долгосрочное планирование. Они сильно зависят от поддержки родственников и друзей, так как собственные ресурсы крайне ограничены. Это затрудняет доступ к качественному образованию, медицинским услугам и культурным мероприятиям, что негативно сказывается на перспективах личного роста и развития. Средний класс обладает большей финансовой стабильностью, что позволяет удовлетворять текущие нужды и одновременно задумываться о будущем [2]. Такие семьи активно инвестируют в образование своих детей и стараются создать условия для их профессионального роста. Кроме того, они более активны в социальной сфере, участвуя в общественных инициативах, благотворительности и волонтерстве [4]. Важно для них чувство стабильности и уверенность в завтрашнем дне, что проявляется в их предпочтениях касательно работы, жилья и вложений. Богатые семьи могут позволить себе уделять основное внимание самореализации и творчеству, развивая индивидуальные таланты и амбиции. Благодаря финансовой стабильности они планируют далеко вперёд, строят стратегии на десятилетия. Многие из них активно участвуют в филантропической деятельности, поддерживая общественные проекты и становясь меценатами. Высокая независимость от внешних обстоятельств способствует формированию уникальных индивидуальных ценностей и целей [6].

Исследования смысложизненных ориентаций в контексте семейного благосостояния представляют собой важный вклад в социальную науку и практику. Полученные результаты могут быть использованы для разработки

эффективных мер социальной политики, направленных на улучшение условий жизни и благополучия всех слоёв населения.

Таким образом, уровень дохода семьи играет значительную роль в формировании смысложизненных ориентаций её членов. Низкодходные семьи сосредотачиваются на выживании и поддержке друг друга, средние доходы позволяют балансировать между настоящим и будущим, а высокие доходы открывают путь к самореализации и филантропии. Эти различия отражают сложность человеческого опыта и важность учета социально-экономического контекста при изучении личности и общества [5].

Список источников

1.Балина, Т.Н. Факторы формирования смысложизненных ориентаций / Т.Н. Балина, А.Н. Пудов // Вестник Таганрогского института управления и экономики. – 2023. – № 3(39). – С. 60-64.

2.Бутаева, К.О. Неравенство доходов как объект экономических исследований в контексте анализа уровня жизни и общественного благосостояния / К.О. Бутаева // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2017. – Т. 3. – № 3. – С. 71-86.

3.Гомес, А.Р. Теоретическое исследование психологической готовности к браку / А.Р. Гомес, Л.Г. Дмитриева // Человек в условиях социальных изменений. – 2024. – № 1. – С.340-344.

4.Гришина, А.В. Уровень удовлетворенности брачно-семейными отношениями во взаимосвязи со спецификой ценностно-смысловой сферы супружеских пар / А.В. Гришина, А.Н. Прудник // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2022. – Т. 5, № 2. – С. 70-84.

5.Тимофеева, Т.С. Влияние субъективных факторов личности на восприятие материального благополучия / Т.С. Тимофеева // Дискуссия. – 2013. – № 7(37). – С. 137-141.

6. Мариненко, Т.Ю. Особенности смысложизненных ориентаций личности с разным уровнем успешности / Т.Ю. Мариненко, Е.П. Калинина // Северо-кавказский психологический вестник. – 2023. – Т. 21. – № 4. – С. 35-44.

УДК 159.9

Танасьева Александра Сергеевна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмуллы, Уфа, Россия

¹Alexandratanasjeva@gmail.com

²Mgv79@mail.ru

**Автор ответственный за переписку: Танасьева Александра Сергеевна,
Alexandratanasjeva@gmail.com**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация. В статье подробно анализируются ключевые причины аутоагрессии, охватывающие биологические, психологические и социальные аспекты. Внимание акцентируется на эмоциональных и когнитивных характеристиках людей, склонных к аутоагрессивному поведению, а также на их внутренних конфликтах и стратегиях совладания с трудностями. В качестве иллюстраций рассматриваются результаты множества исследований, которые изучают связь между личностными особенностями и проявлениями аутоагрессии. Кроме того, статья подчеркивает значимость комплексного подхода к этой проблеме, подчеркивая необходимость взаимодействия специалистов из различных областей, таких как психология, психиатрия и социальная работа. Важным аспектом является также анализ факторов, способствующих развитию аутоагрессивных тенденций, что позволяет лучше понять природу данного явления. Авторы призывают к более глубокому изучению влияния социальных условий на поведение индивидов. Таким образом, работа служит основой для дальнейших исследований и практических рекомендаций в области профилактики и коррекции аутоагрессии. Статья

подчеркивает важность комплексного подхода к пониманию аутоагрессии, включая необходимость междисциплинарного взаимодействия специалистов в области психологии, психиатрии и социальной работы.

Ключевые слова: аутоагрессия, агрессия, суицид, взрослые, современный мир, подростки, социальные факторы, аддикции, самовыражение, копинг стратегии, зависимость

Tanasyeva Alexandra Sergeevna,¹ Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Alexandratanasjeva@gmail.com

²Mgv79@mail.ru

The author responsible for the correspondence: Tanasyeva Alexandra Sergeevna, Alexandratanasjeva@gmail.com

THE PROBLEM OF AUTO-AGGRESSION IN THE ADULT POPULATION IN THE MODERN WORLD

Abstract. This article provides a detailed analysis of the key causes of autoaggression, covering biological, psychological and social aspects. Attention is focused on the emotional and cognitive characteristics of people prone to autoaggression, as well as their internal conflicts and coping strategies. The results of many studies that study the relationship between personality traits and manifestations of autoaggression are considered as illustrations. In addition, the article emphasizes the importance of an integrated approach to this problem, emphasizing the need for interaction between specialists from various fields, such as psychology, psychiatry and social work. An important aspect is also the analysis of factors contributing to the development of autoaggression tendencies, which allows for a better understanding of the nature of this phenomenon. The authors call for a more in-depth study of the influence of social conditions on the behavior of individuals. Thus, the work serves as a basis for further research and practical recommendations in the field of prevention and correction of autoaggression. The article emphasizes the importance of an

integrated approach to understanding autoaggression, including the need for interdisciplinary interaction between specialists in the field of psychology, psychiatry and social work.

Keywords: autoaggression, aggression, suicide, adults, modern world, teenagers, social factors, addictions, self-expression, coping strategies, dependence.

В работе психолога очень важно понимать особенности и причины поведения клиентов и постоянно расширять свой взгляд относительно привычных диагнозов. Развитие общества и наполнение базы знаний наблюдениями, исследованиями, помогает шире трактовать проблематику, а значит иметь больше возможностей разработать действительно эффективные методы работы с ней. Например, аутоагрессия перестаёт быть синонимом суицидального поведения. Ещё Р. Бэрн и Д. Ричардсон, изучая проблему аутоагрессивного поведения, обратили внимание на то, что чем больше воздействуют на человека стрессы, чем нестабильнее общество, тем больше в нем разрушается здоровый образ жизни, развиваются вредные привычки, в особенности это отражается на молодом поколении [2].

Таким образом, если раньше аутоагрессию диагностировали по яркому демонстративному поведению, попыткам совершить суицид, физическим самоповреждениям, то современное общество требует брать в расчет менее явные признаки. При ускорении темпов жизни и повышении требований человека к самому себе как к личности и как к специалисту, наблюдается проявление психологической аутоагрессии. Она может не иметь физиологического отражения в виде шрамов, однако может быть причиной развития зависимостей, девиантного поведения, расстройств личности и вызывать заболевания, нуждающиеся в длительном медикаментозном лечении, в том числе в сфере психиатрии.

Долгополова В.С. выделяет наиболее характерными признаками аутоагрессивного поведения сверхкритичность к себе, вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), жалобы на соматические недомогания

(головные боли, усталость, апатия, отсутствие аппетита, бессонница), необычно пренебрежительное отношение к своим увлечениям, ощущение скуки и безразличия к тому, что радовало раньше, уход от контактов с семьей и друзьями, предпочтительность одиночеству, приступы гнева, возникающие из-за мелочей [5].

Аутоагрессия может быть проявлением различных психологических механизмов. Часто такие люди испытывают эмоциональную боль, и аутоагрессивное поведение – способ справиться с ней, чувством безысходности или подавленности. Лица с аутоагрессивным поведением часто страдают от чувства неполноценности и неуверенности в себе. Они могут считать себя недостойными любви и заботы. Многие из них испытывают сложности в вербализации своих чувств. Аутоагрессия становится альтернативным способом выражения подавленных эмоций, таких как гнев, печаль или тревога.

Социальная среда также играет важную роль в формировании аутоагрессивного поведения. В статье Автономовой Т.П. обращается внимание, что дисфункциональные семейные отношения, отсутствие поддержки или наличие жестокого обращения могут способствовать развитию аутоагрессии [1]. Дети, выросшие в неблагополучных семьях, чаще проявляют такие поведения. К тому же, и в дальнейшем они могут выбирать в своё окружение похожих личностей, что только закрепит их деструктивное поведение. Во взрослом возрасте причиной аутоагрессивного поведения могут стать конфликты и неудачи на работе, в отношениях с друзьями или родными.

Конечно, нельзя исключить аутоагрессию, вызванную биологическими причинами. Её могут вызывать зрительные, слуховые галлюцинации, а также различные психические заболевания. Аутоагрессия как спутник таких заболеваний, как депрессия, пограничное расстройство личности, тревожные состояния могут быть способом саморегулирования человеком своего восприятия событий, способом справиться с эмоциями и их интенсивностью, способом снятия напряжения или борьбы с навязчивыми мыслями.

Также важно учитывать личностные особенности человека. Самоагрессии подвержены высокоэмоциональные люди, люди с неуравновешенной психикой, нелюдимые личности, часто возлагающие на общество большие надежды. Они склонны к эмпатии, подвержены депрессивным состояниям, не способны отстаивать свое мнение.

В своем исследовании Гаранина Ж.Г. и Меркушина И.С. выявили, что среди людей, проявляющих аутоагрессивное поведение, преобладают люди со следующими невротическими состояниями: обсессивно-фобические нарушения (84,3 %), истерический тип реагирования (68,7 %), тревожность (62,5 %). С признаками астении и вегетативными нарушениями составляет 31,2 %. Чуть меньше среди респондентов лиц с ярко выраженной невротической депрессией (12,6 %). [3]. Анализ данных в этом исследовании позволил сделать вывод о преобладании повышенной тревожности, навязчивых мыслей, страхов, наличии стереотипных действий (ритуалов) у лиц с аутоагрессивным поведением.

Шум Е. В. считает, что несмотря на влияние многочисленных факторов на агрессию, поведенческие реакции индивидуума зависят также от его установок и внутренних стандартов. К числу наиболее важных установок, аффлектирующих агрессивное поведение, относятся предрассудки. Одна и та же поведенческая реакция разными людьми может восприниматься и как недопустимо агрессивная, и как нормальная – все зависит от системы норм и ценностей конкретного индивида. Такого рода внутренние стандарты наиболее ярко проявляются, а значит, и оказывают наиболее сильное влияние на поведение [11].

Исследование, проведенное Гончаровой Е.В. среди молодых девушек 16-17 лет, показало зависимость развития аутоагрессии от несоответствия выбранным и навязанным стандартам на фоне несформированной личности и заниженной или неустойчивой самооценки.

Были отобраны две группы по 25 человек, страдающих расстройством пищевого поведения и селфхармом (намеренное причинение себе увечий, не

приводящих к угрозе жизни). Девушки обеих групп обладают низкой самооценкой. Целостное представление о собственном «Я» еще не сформировано, принятие себя сопряжено с целым рядом условий. Девушки с РПП негативно воспринимают себя через отдельные не эталонные части тела, девушки с селфхармом негативно оценивают себя в целом. Девушки с РПП больше склонны к самообвинению, поскольку внешнее несоответствие определенным стандартам в ситуации сравнения слишком для них явное. У девушек с селфхармом спектр причин самообвинения более расширен. У девушек с РПП выше выражены внутренняя конфликтность и отраженное самоотношение. Мнения других об их внешности запускает внутренний конфликт и приводит к отказу от еды. Девушки с селфхармом более закрыты, менее самоуверенны и менее склонны к саморуководству, что подтверждает низкую оценку себя в целом [4].

Подтверждает социокультурную значимость внедряемых образов для подражания одна из серий исследований, посвященных изучению проблем неудовлетворенности образом тела у мужчин и женщин за авторством Макаровой Е.А., Тищенко И.А., Куренковой В.Ю. Сравнение собственной внешности с социально приемлемым образом тела, по-видимому, является фактором риска, усиливающим неудовлетворенность своим телом. Полученные результаты подтверждают, что интериоризация идеалов и недостижимых стандартов образа тела среди мужчин и женщин способствует неудовлетворенности образом собственного тела, ростом и весом. Было подтверждено, что мужчины меньше признают наличие проблемы и обращают внимание на свою внешность, частично из-за социальных и культурных стандартов [6].

Конечно, проявление озабоченности по поводу несоответствия себя и своего тела выбранным и транслируемым стандартам не всегда носит резко негативный характер. Например, вместо селфхарма, человек может усиленно заняться тренировками и контролировать своё питание, не переходя границу РПП. Однако, маниакальное стремление к придуманному идеалу, не смотря на

внешние положительные изменения, могут привести к психологическим проблемам. Так называемая ментальная аутоагрессия сильно снижает качество жизни человека, заставляя себя ограничивать в желаниях, и как следствия, ограничивать и общение с людьми, которые «провоцируют» их нарушать собственные запреты личным примером.

Аутоагрессия в виде неприятия себя так же может выражаться в стремлении к модификациям тела. Зависимость от косметологических процедур, меняющих внешний вид, в том числе хирургическим путём, может стать причиной серьёзных и необратимых последствий, как в физическом, так и психологическом плане. Однако чаще люди с аутоагрессивным поведением выбирают менее радикальные, но всё-таки очень заметные изменения. Начиная от ярких причёсок и бодиартов, и заканчивая татуировками и микроимплантами для создания рельефа под кожей.

Интересное исследование по модификациям тела провели Уразаева Э.В., Коленченко А.П., Сединина Н.С. среди 56 респондентов в возрасте от 18 до 30 лет. В результате анкетирования было выделено две группы, одна из которых разделилась ещё на две подгруппы: 1) лица, имеющие данную модификацию тела (лица, имеющие в анамнезе девиантное поведение и лица, без отягощения психического анамнеза и 2) лица, не имеющие данной модификации. В первой группе респондентов были включены 19 девушек и 17 юношей, во второй – 11 девушек и 9 юношей.

В результате исследования было выявлено, что у людей с большим количеством татуировок чаще присутствуют аутоагрессивные импульсы и суицидальные мысли в анамнезе. Таким образом, существует зависимость между количеством татуировок и склонности к данным импульсам. Планы на дальнейшие татуировки имеют 89% лиц. Из них 61% с эпизодами депрессии и суицидальными мыслями в анамнезе, а также 33% с аутоагрессией в анамнезе [9].

Однако желание модифицировать тело следует рассматривать не только как признак девиантного поведения, но и как способ самовыражения и

попытку обрести контроль над собой, а людям с самоповреждающим импульсом - перенести аутоагрессию в доступный и более принятый обществом вариант. Например, у респондентов без девиантного поведения (группа 1.2) так же присутствует желание новых модификаций (20%), не связанных с аутоагрессивными импульсами [9].

Так же стоит обратить внимание не только на физическое проявление аутоагрессии, но и на поведенческие паттерны. Например, потребность испытывать контроль со стороны других людей прямо связана с аутоагрессией. Эту зависимость в своей работе доказали Узянова Ю.С. и Воронцова Т.А. Жертвуя собой и своими потребностями в отношениях, люди с потребностью испытывать контроль со стороны других, испытывают злость, которую направляют не против партнера, а против самих себя с целью уберечь критически важные для личности отношения от разрушения. Вероятно, смещение агрессии на себя формируется еще в детстве в результате жестокого отрицательного подкрепления исходной агрессии со стороны окружающих.

Так же они отметили обратную связь между уровнем удовлетворенности жизни и анонимной агрессией, аутоагрессией. Выражающие своё недовольство открыто, свободно проявляющие негативные чувства, не пытаясь их замаскировать, спрятать или перенаправить внутрь себя, ощущают большую удовлетворенность от жизни. Возможность защитить себя, заняв активную позицию в отстаивании своих интересов, способствует сохранению самоуважения человека, достижению его целей и, в конечном счете, более насыщенной, интересной и продуктивной жизни [8].

Работа с установками и выработанными паттернами поведения и реагирования помогают побороть тревожность, самоконтроль и самокритичность. Снижение требований к себе, переоценка своей жизни и системы ценностей помогает снизить уровень внутреннего напряжения, которое может проявиться несуицидальным аутоагрессивным поведением у человека. А значит, улучшает качество его жизни во всех сферах. Индивидуальная или групповая терапия может помочь людям разобраться в

своих чувствах, научиться выражать эмоции здоровым образом и развивать навыки саморегуляции. Взрослым людям необходимо развивать социальные навыки, находить время для отдыха и развлечений, а также обучаться методам борьбы со стрессом. В ситуации, когда нет возможности выразить деструктивные эмоции, следует перенаправлять их в безопасное русло.

Таким образом, аутоагрессивное поведение – это сложное явление, связанное с множеством факторов. Понимание психологических особенностей таких людей может помочь в оказании им необходимой поддержки и помощи. Важно помнить, что каждый случай уникален, и подход к лечению должен быть индивидуальным, основанным на потребностях конкретного человека.

Список источников

1. Автономова, Т.П. Проблема аутоагрессии человека в современной массовой культуре: теоретический и практический аспекты в исследовании / Т.П. Автономова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – 2014. – №2 (10). – С. 80-86.
2. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн. – СПб.: Питер, 2014. – 416 с.
3. Гаранина, Ж.Г. Психологические особенности лиц с аутоагрессивным поведением / Ж.Г. Гаранина, И.С. Меркушина // Огарёв-Online. – 2019. – №12 (133). – ogarev-online.ru/authors/garanina-zhanna-grigorevna/page/2.
4. Гончарова, Е.В. Предикторы самоповреждающего поведения и у девушек / Е.В. Гончарова // Мир науки. Педагогика и психология, 2023. – Т. 11. – № 1.– URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN123.pdf>
5. Долгополова, В.С. Аутоагрессия как защитный механизм в процессе становления личности / В.С. Долгополова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 665-667.
6. Макарова, Е.А. Анализ психологической взаимосвязи социальных идеалов внешности и неудовлетворенности собственным телом: гендерный аспект / Е.А. Макарова, И.А. Тищенко, В.Ю. Куренкова // МНИЖ. – 2024. – №3 (141). – <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.56>.

7. Реан, А.А. Психология изучения личности А.А. Реан. – СПб., 1999. – 288 с.
8. Узянова, Ю.С. Психологические особенности человека, проявляющего потребность в контроле в межличностных отношениях: уровень агрессии и удовлетворенностью жизнью / Ю.С. Узянова, Т.А. Воронцова // Психология и психотехника. – 2023. – №2. – С. 36-55.
9. Уразаева, Э.В. Татуировки как следствие аутоагрессии у лиц старше 18 лет / Э.В. Уразаева, А.П. Коленченко, Н.С. Сединина // Вестник науки. – 2023. – №12 (69). – С. 485-494.
10. Фесенко, С.Н. Искусственная модификация тела как разновидность самоповреждающего поведения / С.Н. Фесенко, И.И. Маркова // Universum: психология и образование. – 2023. – №2 (104). – С. 36-39.
11. Шум, Е.В. Возрастные и гендерные особенности современных проявлений аутоагрессии / Е.В. Шум // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2020. – № XIV. – С. 45-48.

УДК 159.942.5

Татаринова Елизавета Сергеевна¹, Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2} *Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия*

¹larenna7@gmail.com

²lilya_tyulpan@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Татаринова Елизавета Сергеевна larenna7@gmail.com

К ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Аннотация. В современном мире, который характеризуется высоким темпом жизни и обилием стрессовых факторов, проблема тревожности у взрослых приобретает особую актуальность. Статья посвящена рассмотрению данного психологического феномена. Анализируются теоретические подходы к пониманию тревожности. Также выделяются ключевые факторы,

способствующие её возникновению. В работе идентифицированы основные источники тревожности, как внешние (социальные, экономические, семейные), так и внутренние (личностные особенности, когнитивные искажения). Предлагаются практические рекомендации по снижению уровня тревожности. Рассмотрены такие методы, как релаксация, арт-терапия, нормализация сна, применение лекарственных препаратов и регулярные занятия спортом. Цель статьи – комплексный обзор проблемы тревожности у взрослых и способов ее профилактики.

Ключевые слова: тревожность, взрослые, психология, факторы тревожности, методы снижения уровня тревожности, саморегуляция, психическое здоровье, эмоциональное состояние, психотерапия, защитные механизмы, психоанализ.

Tatarinova Elizaveta Sergeevna¹, Timeryanova Lilia Nikolaevna²

^{1,2} *Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹ larenna7@gmail.com

² lilya_tyulpan@mail.ru

The author responsible for the correspondence is Elizaveta Sergeevna

Tatarinova larenna7@gmail.com

THE PROBLEM OF ANXIETY IN ADULTS

Annotation. In the modern world, which is characterized by a high pace of life and an abundance of stressful factors, the problem of anxiety in adults is becoming particularly relevant. The article is devoted to the consideration of this psychological phenomenon. Theoretical approaches to understanding anxiety are analyzed. The key factors contributing to its occurrence are also highlighted. The paper identifies the main sources of anxiety, both external (social, economic, family) and internal (personality traits, cognitive distortions). Practical recommendations for reducing anxiety levels are offered. Methods such as relaxation, art therapy, sleep normalization, the use of medications and regular exercise are considered. The

purpose of the article is a comprehensive review of the problem of anxiety in adults and ways to prevent it.

Keywords: anxiety, adults, psychology, anxiety factors, anxiety reduction methods, self-regulation, mental health, emotional state, psychotherapy, defense mechanisms, psychoanalysis.

Современный мир характеризуется стремительным темпом жизни, информационной перегрузкой и постоянным стрессом, что негативно сказывается на психологическом состоянии людей. Повышенная тревожность, вызванная необходимостью быстро адаптироваться к высоким нагрузкам и жизненным вызовам, становится распространённым явлением. Это состояние, в свою очередь, ухудшает самочувствие, снижает работоспособность, подрывает здоровье, затрудняет общение, порождает неуверенность и эмоциональную нестабильность, а также увеличивает риск развития психологических и соматических заболеваний.

В 1925 году З. Фрейд предложил разграничивать понятия «страх» и «тревога», определяя страх как конкретную реакцию на определённый объект, а тревогу – как неопределённое, иррациональное и безотчётное чувство. Эта идея получила поддержку в научных кругах. Таким образом, страх – это субъективная эмоциональная реакция на конкретную угрозу, а тревога – это неприятная эмоция, лишённая чёткого объекта, окрашенная неопределённостью и неосознанностью [8].

«Тревожность» можно определить как устойчивую личностную характеристику, отражающую индивидуальную склонность к переживанию состояний тревоги и неопределённости. Уровень тревожности определяется частотой, интенсивностью и переносимостью тревожных состояний. Тревожность может рассматриваться как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов, или как личностное образование.

Тревога – это «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределённой опасности и проявляемое в ожидании неблагоприятного

развития событий» [3, с. 513]. Тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги» [1, с. 554].

В психологии существуют различные концептуальные подходы к пониманию тревожности. Например, в рамках психоаналитического подхода тревожность рассматривается как врождённое свойство человека, помогающее реагировать на опасность. З. Фрейд считал, что тревожность возникает из-за конфликта между биологическими влечениями индивида и социальными запретами. Выходом из этого конфликта является сублимация — перенаправление «либидозной энергии» на другие, более социально приемлемые цели, такие как творчество. З. Фрейд также различал «объективную» (нормальную) тревогу, которая является реакцией на реальную опасность, и «невротическую» тревогу. Объективная тревога рассматривается как естественное проявление инстинкта самосохранения [7, с. 87-88].

Объективная тревога – это есть реакция на опасность извне, например, смерть. А формирование тревоги, возникающей как несоответствующая и гораздо высокоинтенсивная реакция, на возникающую опасность или отсутствие опасности вообще – это определяется как признак невротической тревоги.

В психоаналитической теории тревога выполняет функцию предупреждения для «Эго» (самооценки), сигнализируя о необходимости подготовиться к угрозе и защититься от неё, тем самым запуская адаптивные механизмы защиты. К ним относятся: вытеснение, замещение, рационализация, проекция, регрессия, реактивное образование, сублимация и изоляция.

Защитный механизм перестаёт быть необходимым, когда причина его запуска выявлена и устранена. В этом случае вытесненное знание становится безопасным для психики и перестаёт вызывать тревогу [2].

Американский психолог Р. Мэй рассматривал тревогу и страх как производные рефлексорных защитных реакций организма на опасность. По его мнению, тревога возникает первой как общая, недифференцированная

эмоциональная реакция. Затем, по мере развития и обучения, человек начинает распознавать конкретные сигналы опасности, что приводит к появлению дифференцированных эмоций в виде страхов. Эти принципы действуют и во взрослом возрасте [5, с. 186].

Таким образом, Р. Мэй считал тревогу первичным явлением, требующим более глубокого изучения, поскольку она представляет опасность для глубинной сущности человека, в отличие от страха, который является реакцией на конкретную физическую угрозу [4].

Г.С. Салливан и К. Хорни рассматривали тревожность как одну из ключевых характеристик человека, оказывающую определяющее влияние на его развитие в условиях неблагоприятной социальной среды, и подчёркивали её постоянное присутствие на протяжении всей жизни.

В отличие от них, немецкий философ и социолог Э. Фромм анализировал проблему психического дискомфорта с точки зрения исторического развития общества. Он утверждал, что такие механизмы, как «бегство от себя», лишь временно маскируют тревогу, не устраняя её причины. Фромм считал, что утрата собственного «Я» является болезненным состоянием, усиливающим чувство изоляции [7, с. 275].

А.М. Прихожан определяет тревожность как длительное переживание дискомфорта, вызванное ожиданием беды и предчувствием опасности. Она рассматривает тревожность не просто как состояние, а как устойчивое образование, обладающее мотивирующей силой и порождающее определённые поведенческие стратегии, такие как гиперкомпенсация и защитное поведение. По мнению Прихожан, тревожность возникает из-за дефицита удовлетворения возрастных потребностей ребёнка, особенно в контексте нарушенных семейных отношений, и усугубляется накоплением негативного эмоционального опыта, который формирует пессимистичные прогнозы. Прихожан также отмечает возрастные особенности тревожности, которые проявляются в различных формах содержания, поведения, защиты и источниках возникновения [6].

Л.И. Божович связывает тревожность с неудовлетворённостью базовых потребностей человека, разделяя её на адекватную (когда потребность действительно не может быть удовлетворена) и неадекватную (когда возможность удовлетворения есть, но недоступна индивиду).

Ч. Спилбергер, известный американский исследователь, предложил различать два типа тревожности: личностную (ЛТ) как устойчивую черту характера и ситуативную (СТ) как временное состояние. Эта классификация широко используется в психологической практике и исследованиях. Ситуативная тревожность (СТ) – это эмоциональное состояние, вызванное конкретными, реальными или воображаемыми, угрозами. Личностная тревожность (ЛТ) – это склонность воспринимать объективно безопасные ситуации как угрожающие, что приводит к возникновению тревоги. Считается, что ЛТ формируется под влиянием различных факторов, включая тип нервной системы, темперамент, характер, воспитание и стратегии реагирования на стресс, приобретённые в течение жизни. Таким образом, ЛТ – это индивидуальная особенность личности, определяющая готовность реагировать на незначительные угрозы повышением уровня СТ. В психологии принято считать СТ генетически первичной, а ЛТ – вторичной.

В психологии выделяют различные уровни тревожности личности, которые по-разному влияют на психологическое состояние и поведение человека:

Низкий уровень тревожности: требует повышения мотивации к деятельности и усиления чувства ответственности.

Высокий уровень тревожности: приводит к снижению самооценки, потере уверенности в себе, а также к переоценке личных ценностей и отношения к происходящим событиям.

Полезная (оптимальная) тревожность: представляет собой оптимальный уровень тревоги, выступающий стимулом для самовоспитания и самоконтроля.

Причины появления тревожности различны, но их можно разделить на группы:

Внешние источники тревожности:

- семейное воспитание: детско-родительские отношения играют ключевую роль в формировании отклонений в развитии и возникновении тревожности.

Внутренние источники тревожности:

- внутренний конфликт: несоответствие между самооценкой и Я-концепцией, возникающее из-за социального сравнения и оценки себя;
- негативный эмоциональный опыт: накопленный отрицательный опыт влияет на восприятие собственных действий, вызывая зависимость от внешней оценки, неуверенность и тревогу.

Объективные внешние факторы:

- неблагоприятный социально-психологический климат: общая негативная атмосфера в обществе;
- перегрузки: чрезмерно плотный график, отсутствие отдыха, высокая рабочая нагрузка, плохая организация труда и другие факторы, создающие эмоционально тревожную ситуацию;
- низкий социальный статус: недостаток финансовых ресурсов для удовлетворения базовых потребностей, вызывающий тревогу за свою жизнь;
- неопределённость: отсутствие планов на будущее и невозможность их составления, приводящие к апатии или лени;
- беспомощность: ощущение невозможности повлиять на происходящие события или других людей, вызывающее сильную тревогу за свою жизнь;

Признаки проявления тревожности:

- физиологические признаки: Учащение дыхания и сердцебиения, возбуждение;
- психические признаки: трудности в принятии решений, агрессия или аутоагрессия, нарушение координации движений.

Для снижения уровня тревожности существует множество методов:

- релаксация: использование различных техник, направленных на снятие физического и психологического напряжения;
- арт-терапевтические техники и тренинги: применение творческих методов и групповых занятий для работы с эмоциональным состоянием.
- сон: обеспечение полноценного сна играет важную роль в профилактике стресса и благоприятно влияет на гормональный, физический и эмоциональный баланс человека.
- лекарственные препараты: использование биологически активных добавок (БАД), способствующих достижению душевного равновесия.
- спорт: один из самых доступных и эффективных способов профилактики и снятия психологического напряжения и тревожных состояний.

Список источников

1. Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – Санкт-Петербург: СПб, 2004. – 496 с.
2. Гэймон, Д. Игры, в которые играет мозг / Д. Гэймон, А. Брегдон. – Москва: Эксмо, 2005. – 352 с.
3. Дружинин, В. Н. Когнитивная психология / В.Н. Дружинин, Д.В. Ушаков. – Москва: Пер Сэ, 2002. – 480 с.
4. Муздыбаев, К. Стратегия совладение с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – Т. 1. – 1998. – № 2. – С. 100-109.
5. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность / Р. Мэй. – Санкт-Петербург: СПб, 2008. – 426 с.
6. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2– С. 11-17.
7. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: хрестоматия / Ч. Спилбергер. – Москва: пер Се, 2015. – 240 с.

8. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – Санкт-Петербург: СПб, 2019. – 528 с.

УДК-159.9

Тимергалина Оксана Александровна¹, Бондаренко Геннадий Викторович²

^{1,2}*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия*

¹*skorpionka111@mail.ru*

²*Bond-gennadij@yandex.ru*

Автор, ответственный за переписку: Тимергалина Оксана Александровна skorpionka111@mail.ru

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Проведен обзор исследований, посвященных изучению особенностей удовлетворенности браком у женщин. Удовлетворенность браком определяется как субъективная оценка супругами своих отношений, зависящая от эмоционально-психологических потребностей и совместимости. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей удовлетворенности браком у женщин ранней и средней взрослости. Характеризуются результаты диагностики удовлетворенности браком у женщин ранней и средней взрослости. Представлены результаты сравнительного анализа выраженности уровня удовлетворенности браком между группой женщин ранней взрослости и группой женщин средней взрослости. В исследовании участвовали 60 респондентов, две группы женщин: ранней взрослости (25-35 лет) и средней взрослости (35-45 лет). Для изучения уровня удовлетворенности браком у женщин ранней и средней взрослости был использован тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой и Г. П. Бутенко. Результаты исследования показали, что у женщин ранней и средней взрослости удовлетворенность

браком находится на схожем уровне. Понимание того, что удовлетворенность в браке может быть схожей у женщин разных возрастов, может помочь в разработке развивающих программ, направленных на улучшение отношений, независимо от возраста.

Ключевые слова: психология семьи, семейная психология, удовлетворенность браком, личностные факторы удовлетворенности браком.

Timergalina Oksana¹, Bondarenko Gennady Viktorovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after.M. Akmully, Ufa, Russia

¹skorpionka111@mail.ru

²Bond-gennadij@yandex.ru

The author responsible for Timergalin's correspondence is Oksana

Alexandrovna skorpionka111@mail.ru

MARRIAGE SATISFACTION IN WOMEN OF DIFFERENT AGES

Abstract. A review of studies dedicated to the characteristics of marital satisfaction among women has been conducted. Marital satisfaction is defined as the subjective evaluation of spouses regarding their relationships, which depends on emotional and psychological needs and compatibility. This article presents the results of an empirical study on the features of marital satisfaction among women in early and middle adulthood. The results of the diagnosis of marital satisfaction among women in early and middle adulthood are characterized. The results of a comparative analysis of the level of marital satisfaction between the group of women in early adulthood and the group of women in middle adulthood are presented. The study involved 60 respondents, divided into two groups: women in early adulthood (ages 25-35) and women in middle adulthood (ages 35-45). To assess the level of marital satisfaction among women in these age groups, the Marital Satisfaction Questionnaire (MSQ) developed by V. V. Stolin, T. L. Romanova, and G. P. Butenko was used. The results of the study showed that women in early and middle adulthood have a similar level of marital satisfaction. Understanding that marital satisfaction can be similar

among women of different ages may assist in developing programs aimed at improving relationships, regardless of age.

Key words: family psychology, family psychology, satisfaction with marriage, personal factors of satisfaction with marriage.

Удовлетворенность браком представляет собой важный аспект психологического благополучия и социальной стабильности. В условиях современного динамичного мира институт семьи претерпевает значительные изменения и исследование факторов, влияющих на удовлетворенность браком, становится особенно актуальным. В данной статье рассматриваются результаты сравнительного анализа уровня удовлетворенности браком у женщин ранней и средней взрослости, а также факторы, влияющие на эти показатели.

Удовлетворенность браком определяется как субъективная оценка супругами своих отношений, которая формируется на основе их индивидуального опыта и представлений о браке. По данным различных исследований (Ю. Е.Алешина, М. Д.Власова, К. С.Коновалова, В. А. Сысенко), удовлетворенность браком зависит от множества факторов, включая эмоционально-психологические потребности, совместимость супругов, уровень образования и профессиональной реализации, а также социально-экономические условия [2]. Также важным фактором в удовлетворенности браком выступает близость содержания мировоззрения, ценностей, нравственного развития [5].

В последние десятилетия исследование удовлетворенности браком стало важной темой в области психологии и социологии. Различные исследования (Т.А.Гурко, М.Д.Власова, К.С.Коновалова) выявили как сходства, так и различия в уровне удовлетворенности браком у женщин разных возрастных групп [2,3,4]. Эти различия могут быть обусловлены множеством факторов, включая жизненные обстоятельства, социальные роли и изменения в личной жизни.

Присутствуют исследования (А.Гурко, М.Д.Власова, К.С.Коновалова), результаты которых показывают сходство удовлетворённости браком у женщин разного возраста [2,3,4]. Так, исследования показывают, что женщины всех возрастных групп придают большое значение эмоциональной близости и поддержке в браке. Это подтверждается работами (М.Д Власова), которые указывают на то, что наличие доверительных отношений и взаимной поддержки способствует высокой удовлетворенности [3]. Эффективная коммуникация является ключевым фактором для удовлетворенности браком независимо от возраста. Женщины, которые активно общаются со своими партнерами и обсуждают свои чувства и потребности, чаще сообщают о высокой удовлетворенности [2]. Наличие общих хобби и интересов также способствует удовлетворенности браком. Это сходство наблюдается у женщин как ранней, так и средней зрелости [4].

В свою очередь, наблюдаются и различия. В ранней зрелости женщины могут сосредотачиваться на построении карьеры и личной жизни, что может влиять на их восприятие брака. В то время как женщины средней зрелости часто уже имеют более стабильные карьерные позиции и могут уделять больше внимания семейным отношениям [1].

Женщины средней зрелости могут иметь более богатый опыт в отношениях, что может влиять на их ожидания и уровень удовлетворенности. В то время как молодые женщины могут быть более идеалистичны в своих ожиданиях от брака, более зрелые женщины могут иметь более реалистичный взгляд на отношения [6].

Для женщин, ставших матерями, удовлетворенность браком может быть связана с их опытом материнства и тем, как они воспринимают распределение обязанностей в семье. Женщины ранней зрелости, как правило, могут испытывать трудности с балансировкой между карьерой и материнством, что может снижать их удовлетворенность [5].

Социальные нормы и ожидания могут варьироваться в зависимости от возраста. Женщины старших возрастных групп могут сталкиваться с

различными стереотипами и ожиданиями, которые могут влиять на их удовлетворенность браком [3].

Исследования сходства и различий в удовлетворенности браком у женщин разного возраста подчеркивают сложность этого феномена. Хотя многие аспекты удовлетворенности остаются схожими, различия в жизненных обстоятельствах, опыте и социальных ожиданиях могут существенно влиять на восприятие брака. Понимание этих нюансов может быть полезным для психологов и консультантов, работающих с парами, стремящимися улучшить свои отношения. Таким образом, исследования в этой области могут помочь выявить специфические потребности и ожидания женщин разных возрастных групп, что в свою очередь может способствовать более эффективным подходам к семейной терапии и консультированию.

Для изучения уровня удовлетворенности браком у женщин ранней и средней взрослости был использован тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко. В исследовании участвовали 60 респондентов, две группы женщин: ранней взрослости (25-35 лет) и средней взрослости (35-45 лет). Уровень удовлетворенности был оценен по шкале, где более высокие значения указывают на более высокий уровень удовлетворенности.

В результате анализа данных, полученных с помощью U-критерия Манна-Уитни, были получены следующие результаты (таблица 1).

Как показывают данные, не были выявлены статистически значимые различия в уровне удовлетворенности браком между группами женщин ранней и средней взрослости ($U = 372,5$, $p > 0,05$). Это указывает на то, что женщины обеих возрастных групп оценивают свою удовлетворенность браком на схожем уровне.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа

Группа	М (среднее)	SD (стандартное отклонение)	U	p
Ранняя зрелость	32,5	8,84	372,5	0,343
Средняя зрелость	33,8	10,10		

Результаты исследования показывают, что у женщин ранней и средней зрелости удовлетворенность браком находится на схожем уровне. Это может свидетельствовать о том, что факторы, влияющие на удовлетворенность в браке, схожи для обеих возрастных групп. Женщины могут сталкиваться с аналогичными жизненными обстоятельствами и проблемами, что приводит к схожим уровням удовлетворенности.

Женщины обеих возрастных групп могут находиться в стабильных и удовлетворительных отношениях, что приводит к схожим уровням удовлетворенности. Это подтверждается высоким уровнем удовлетворенности браком у женщин обеих групп, который, в свою очередь, может быть обусловлен хорошей коммуникацией, эмоциональной поддержкой и взаимопониманием.

Женщины в разных возрастных группах могут иметь разные критерии для оценки удовлетворенности в браке. Например, женщины ранней зрелости могут акцентировать внимание на эмоциональной связи и романтике, тогда как женщины средней зрелости могут оценивать удовлетворенность через призму практических аспектов, таких как финансовая стабильность или совместное воспитание детей.

Отсутствие значительных различий в удовлетворенности браком между возрастными группами подчеркивает важность изучения динамики отношений на разных этапах жизни. Понимание того, что удовлетворенность в браке может быть схожей у женщин разных возрастов, может помочь в разработке развивающих программ, направленных на улучшение отношений, независимо

от возраста. Это может включать обучение навыкам общения, управлению конфликтами и эмоциональной регуляции.

Удовлетворенность браком является важным показателем психологического благополучия женщин. Результаты данного исследования подтверждают, что женщины ранней и средней взрослости демонстрируют высокие уровни удовлетворенности своими брачными отношениями, что может быть связано с хорошей коммуникацией, эмоциональной поддержкой и взаимопониманием. Для дальнейшего улучшения отношений рекомендуется поддерживать открытость в коммуникации, активно работать над эмоциональной близостью и развивать совместные интересы.

Таким образом, удовлетворенность браком представляет собой сложный и многогранный феномен, который требует дальнейшего изучения и внимания со стороны исследователей и практиков в области психологии и семейных отношений.

Список источников

1. Алешина, Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни / Ю.Е. Алешина. – М.: АСТ, 2021. – 109 с.
2. Власова, М.Д. Факторы психологического благополучия семьи / М.Власова // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 545-547.
3. Гурко, Т.А. Теоретические подходы к изучению трансформации института семьи / Т.А. Гурко // Социологический журнал. – 2020. – Т. 26. – № 1. – С. 31-54.
4. Коновалова, К.С. Факторы, влияющие на уровень удовлетворенности браком супругов / К.С. Коновалова // Молодой ученый. – 2019. – № 50 (288). – С. 426-428.
5. Обозов, Н.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости / Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2012. – 326 с.

6. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты / В.А. Сысенко. – М.: Академия, 2019. – 176 с.

УДК 159.9

Титаева Карина Рустэмовна

***Башкирский государственный педагогический университет им.
М.Акумлы, Уфа, Россия***

¹titaeva_k_r@mail.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ СЛОЖНОСТИ ПРИ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена анализу социальных трудностей, с которыми сталкиваются младшие школьники в процессе адаптации к образовательной среде. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на успешность адаптации: межличностные отношения со сверстниками, педагогами и родителями, а также психологические особенности детей. Особое внимание уделяется новым требованиям школы, конфликтам в детском коллективе, стилю педагогического общения и роли семьи, включая гиперопеку или эмоциональную отстраненность. Рассмотрены индивидуальные факторы, такие как тревожность и коммуникативные сложности, усугубляющие дезадаптацию. Отмечены последствия нерешенных проблем: снижение учебной мотивации, школьная фобия и невротические расстройства. Подчеркивается необходимость создания поддерживающей среды в классе, индивидуализации обучения и вовлеченности родителей. Практические рекомендации включают тренинги коммуникации, психологическую диагностику и коррекционные программы. Успешная адаптация, достигается через взаимодействие школы, семьи и психологов с акцентом на развитии эмоционального интеллекта и социальных навыков.

Ключевые слова: социальная адаптация, младший школьный возраст, межличностные отношения, семья, школа, педагогическая

поддержка, психоэмоциональное развитие, буллинг, психологическая коррекция, эмоциональный интеллект.

Titaeva Karina Rustemovna

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

titaeva_k_r@mail.ru

SOCIAL DIFFICULTIES IN THE ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article analyzes the social difficulties faced by primary school students during their adaptation to the educational environment. The study identifies key factors affecting adaptation success: interpersonal relationships with peers, teachers, and parents, as well as children's psychological characteristics. Special attention is paid to new school requirements, conflicts in peer groups, teaching communication styles, and the role of the family, including overprotection or emotional detachment. Individual factors such as anxiety and communication difficulties that exacerbate maladjustment are explored. Consequences of unresolved issues are highlighted, including reduced academic motivation, school phobia, and neurotic disorders. The authors emphasize the need for a supportive classroom environment, individualized learning, and parental involvement. Practical recommendations include communication training, psychological diagnostics, and correctional programs. Successful adaptation, according to the authors, is achieved through collaboration between schools, families, and psychologists, with a focus on developing emotional intelligence and social skills.

Keywords: social adaptation, primary school age, interpersonal relationships, family, school, pedagogical support, psycho-emotional development, bullying, psychological correction, emotional intelligence.

Процесс адаптации является важным этапом в жизни каждого ребенка, особенно в период перехода от дошкольного детства к начальной школе. Младший школьный возраст – это особый этап, когда ребенок сталкивается с новыми социальными ролями, требованиями и ожиданиями. Успешная

социальная адаптация позволяет ребенку чувствовать себя уверенно и комфортно в новой среде, способствует формированию позитивного самовосприятия и успешного обучения. Однако многие дети испытывают трудности в этот период, что негативно сказывается на их эмоциональном состоянии и успеваемости.

Цель данной статьи – выявить основные причины социальных сложностей адаптации младших школьников и предложить пути их преодоления. Для достижения этой цели были проанализированы теоретические исследования отечественных и зарубежных ученых, а также проведен анализ опыта педагогов и психологов, работающих с детьми младшего школьного возраста.

Социальная адаптация представляет собой процесс активного приспособления индивида к новым социальным условиям, который включает в себя формирование новых моделей поведения, установок и ценностей. В контексте школьной адаптации важно учитывать, что она охватывает не только учебные аспекты, но и социальную сферу, включающую взаимодействие с одноклассниками, учителями и семьей.

Согласно исследованиям Л.С. Выготского, младший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием личности, формированием самооценки и самоидентификации через призму отношений с окружающими людьми. Это делает процесс адаптации особенно значимым и требует особого внимания со стороны взрослых [2]. Исследования А.Н. Леонтьева показывают, что именно в этом возрасте закладываются основы социального взаимодействия, которые будут влиять на всю последующую жизнь ребенка [6].

В работах отечественных исследователей [5,8] подчеркивается важность эмоционального комфорта ребенка в процессе адаптации. Эмоциональная нестабильность, вызванная непривычными условиями и стрессовыми ситуациями, может стать причиной возникновения различных поведенческих проблем, включая замкнутость, агрессию или чрезмерную тревожность.

Зарубежные ученые, такие как Дж. Боуэн и Р. Парк, также акцентируют внимание на важности поддержки со стороны ближайшего окружения ребенка (семьи и школы) в процессе социальной адаптации. Они утверждают, что недостаточная поддержка или отсутствие взаимопонимания между ребенком и взрослыми может привести к серьезным проблемам в социальной сфере [11], [14].

Таким образом, можно утверждать, что успешная социальная адаптация зависит от множества факторов, среди которых ключевое значение имеют условия, созданные школой и семьей, а также индивидуальные особенности самого ребенка.

Анализ существующих исследований позволил выделить несколько ключевых факторов, вызывающих социальные сложности у младших школьников:

- Новые требования и ожидания. Переход в школу сопровождается резким изменением требований к поведению и учебным результатам. Ребенок сталкивается с необходимостью соблюдать дисциплину, концентрироваться на уроках и выполнять домашние задания, что требует высокой степени самостоятельности. Исследования Н.И. Гуткиной указывают, что неготовность к таким изменениям, особенно у детей с низким уровнем эмоционально-волевой зрелости, провоцирует стресс и чувство беспомощности [3].

- Межличностные трудности. Установление контактов с одноклассниками – одна из ключевых задач адаптации. Дети, не имевшие опыта социализации в дошкольных учреждениях, часто испытывают страх отвержения или становятся участниками конфликтов. По данным И.В. Дубровиной, около 30% младших школьников сталкиваются с эпизодами буллинга, что усугубляет их эмоциональную нестабильность [4]. Как показывают исследования (Ladd et al., 2017), подобные ситуации не только снижают учебную мотивацию, но и формируют устойчивые паттерны избегающего поведения [13]. Это подтверждает необходимость комплексного подхода к раннему выявлению и профилактике буллинга в детском коллективе.

– Роль учителя. Стил ь педагогического общения напрямую влияет на адаптацию. Авторитарный подход, отсутствие индивидуального внимания или неспособность учителя создать доверительную атмосферу могут усилить тревожность ребенка. Как отмечает Л.С. Выготский, учитель выступает «социальным посредником», и его поддержка критически важна для формирования у ребенка чувства безопасности [2].

– Семейные факторы. Гиперопека, завышенные ожидания родителей или, напротив, их отстраненность создают дисбаланс. Например, дети, воспитывающиеся в условиях строгого контроля, часто теряют инициативу в установлении социальных связей. Исследования Дж. Боуэна подчеркивают, что отсутствие диалога между семьей и школой лишает ребенка «буфера» поддержки в стрессовых ситуациях [11].

– Индивидуальные особенности. Темперамент, уровень тревожности, коммуникативные навыки играют значимую роль. Исследования в области возрастной психологии (Berk, 2021) демонстрируют, что уровень эмоциональной зрелости ребенка напрямую влияет на его способность устанавливать социальные связи в новой среде [10]. Дети с застенчивостью или речевыми трудностями (как показано в работах Р. Парка) чаще избегают взаимодействия, что замедляет их интеграцию в коллектив [14].

Непреодоленные социальные сложности могут привести к устойчивым негативным эффектам: снижению учебной мотивации, формированию школьной фобии, социальной дезадаптации. По данным ВОЗ, у 15-20% детей младшего школьного возраста с трудностями адаптации наблюдаются невротические симптомы (нарушения сна, тики), требующие психологической коррекции [1].

Для минимизации социальных сложностей необходима комплексная работа школы и семьи:

– Создание поддерживающей среды в классе. Внедрение игровых методов обучения, групповых проектов и тренингов коммуникации помогает наладить взаимодействие между детьми.

– Индивидуальный подход учителя. Важно учитывать особенности каждого ребенка, использовать поощрение вместо критики и вовлекать робких учащихся в коллективную деятельность. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО, 2015), школа обязана обеспечивать не только академическую успеваемость, но и создавать условия для социально-психологической адаптации учащихся, что актуализирует необходимость гибкого подхода к организации учебного процесса [9].

– Просвещение родителей. Проведение семинаров о возрастных кризисах, методах эмоциональной поддержки и важности адекватных ожиданий. Согласно теории привязанности Дж.Боулби, надежные отношения с родителями формируют у ребенка базовое доверие к миру, что критически важно для успешной адаптации в школе [12].

– Психологическое сопровождение. Регулярные консультации школьного психолога, диагностика уровня тревожности и проведение коррекционных занятий. Как показано в исследовании Петровой И.В. (2021), системное психолого-педагогическое сопровождение, включающее диагностику и коррекцию эмоциональных состояний, способствует снижению уровня тревожности у младших школьников в период адаптации [7].

В заключении можно сказать, что социальная адаптация младших школьников – многогранный процесс, успешность которого зависит от слаженных усилий всех участников образовательного пространства. Профилактика дезадаптации возможна через сотрудничество педагогов, родителей и психологов, фокусирующееся на развитии эмоционального интеллекта и создании поддерживающей среды.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье детей и подростков.– Женева: ВОЗ, 2020. – 48 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2003. – 512 с.
3. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
4. Дубровина, И.В. Психологические проблемы школьной дезадаптации / И.В. Дубровина // Вопросы психологии. – 2018. – № 4. – С. 34–42.
5. Егорова, М.С. Социальная адаптация младших школьников в условиях инклюзивного образования / М.С. Егорова, О.А. Семенова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 45–56.
6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.
7. Петрова, И.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации младших школьников в образовательной среде: дисс.... канд. психол. наук: 13.00.01 / Петрова Ирина Владимировна. – Москва, 2021. – 214 с.
8. Смирнова, Е.О. Влияние семейных факторов на успешность адаптации детей к школе / Е.О. Смирнова, И.А. Рябкова // Вопросы психологии. – 2019. – № 5. – С. 78–89.
9. Российская Федерация. Законы. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. приказом Минобрнауки России от 06 окт. 2009 г. № 373 (ред. от 31 дек. 2015 г.). – Москва: Минобрнауки России, 2009. – 38 с.
10. Berk, L.E. Child Development / L.E. Berk. – 10th ed. – Boston: Pearson, 2021. – 800 p.
11. Bowen, M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. – NY: Jason Aronson, 1978. – 456 p.

12. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development / J. Bowlby. – NY: Basic Books, 1988. – 204 p.
13. Ladd, G.W. Peer victimization trajectories from kindergarten through high school: Differential pathways for children's school engagement and achievement? / G.W. Ladd, I. Ettekal, B. Kochenderfer-Ladd // Journal of Educational Psychology. – 2017. – Vol. 109. – № 6. – P. 826–841.
14. Park, R.E. Introduction to the Science of Sociology / R.E. Park, E.W. Burgess. – Chicago: University of Chicago Press, 1921. – 1040 p.

УДК 159.9.

Тлявлиная Камилла Руслановна¹, Русакова Елена Юрьевна²

^{1,2}Лицей №153, Уфа, Россия

¹Kami2808@mail.ru

²elrus@bk.ru

Автор, ответственный за переписку: Тлявлиная Камилла

Руслановна, Kami2808@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРОФОРИЕНТАЦИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ФИЗИКО- МАТЕМАТИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ

Аннотация. Данная статья посвящена выявлению связи типа темперамента старшеклассников с выбором будущей профессии. Это ценная информация для учеников старших классов, ведь осознанный выбор карьеры – важный фактор для достижения успеха в жизни. Следует учитывать, что не существует профессий, предназначенных исключительно для одного типа темперамента. Также и темперамент в чистом виде встречается редко, чаще его типы комбинируются. Наиболее продуктивной является команда, объединяющая людей с разными темпераментами. Меланхолики первыми ощущают, в каком направлении стоит двигаться. Холерики берут на себя роль смелых первопроходцев. Сангвиники создают позитивную атмосферу и постоянно предлагают новые, нестандартные решения. Флегматики тщательно

изучают информацию и предлагают обдуманые выводы. Главное в выборе профессии понять, каких основных качеств она требует и желание развивать в себе необходимые для этого навыки.

Ключевые слова: темперамент, свойства нервной системы, сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик, профессиональная ориентация, профессиональные склонности, психологические тесты, требования профессий.

Tlyavlina Kamilla Ruslanovna¹, Rusakova Elena Yurievna²

^{1,2} Lyceum №153, Ufa, Russia

¹Kami2808@mail.ru

²elrus@bk.ru

Corresponding author: Tlyavlina Kamilla Ruslanovna, Kami2808@mail.ru

THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CAREER GUIDANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS USING THE EXAMPLE OF A PHYSICS AND MATHEMATICS LYCEUM

Annotation. This article is devoted to identifying the relationship between the type of temperament of high school students and the choice of a future profession. This is valuable information for high school students, because making an informed career choice is an important factor for achieving success in life. It should be borne in mind that there are no professions designed exclusively for one type of temperament. Temperament in its pure form is also rare, and its types are more often combined. The most productive team is one that unites people with different temperaments. Melancholic people are the first to feel in which direction it is worth moving. Choleric people take on the role of brave pioneers. Sanguine people create a positive atmosphere and constantly offer new, non-standard solutions. Phlegmatic people carefully study the information and offer thoughtful conclusions. The main thing in choosing a profession is to understand what basic qualities it requires and the desire to develop the necessary skills for this.

Keywords: temperament, properties of the nervous system, sanguine, phlegmatic, choleric, melancholic, professional orientation, professional inclinations, psychological tests, requirements of professions.

К окончанию школы старшеклассник должен выбрать свою будущую профессию. Возраст, социальный статус, потребности рынка труда, мнение родителей и СМИ неизбежно накладывают отпечаток на это решение. Важно учитывать и личные качества характера, особенности и возможности нервной системы, обратить внимание на темперамент. Старшеклассники часто не задумываются о достоинствах и недостатках своего темперамента. А успех или неудача в выборе профессии влияет на самостоятельность и уверенность в себе, уровень дохода, здоровье, жизненное благополучие. В данной статье подчеркивается значимость учета темперамента при выборе карьерного пути на примере учеников 10 класса физико-математического лицея.

Темперамент – это совокупность врожденных индивидуальных психологических особенностей, характеризующих поведение человека, его эмоции и реакции на окружающий мир, скорость принятия решений и степень адаптации к различным ситуациям, которые не меняются под влиянием среды и воспитания. Выделяют 4 типа темперамента: сильный, неуравновешенный, подвижный холерик; сильный, уравновешенный, подвижный сангвиник; сильный, уравновешенный, инертный флегматик; слабый, неуравновешенный, инертный меланхолик.

«Чистые» темпераменты встречаются крайне редко, чаще у человека сочетаются черты разных типов с преобладанием свойств одного. Нужно знать особенности своего темперамента и учитывать их при выборе профессии.

В одинаковой ситуации личности с разными темпераментамиотреагируют по-разному. Критика у холерика вызовет раздражение, сангвиника подтолкнет к активным действиям, меланхолика выбьет из колеи, а флегматика оставит равнодушным.

По мнению авторов, холерику не подходят профессии, требующие однообразной и монотонной работы, такие как библиотекарь, бухгалтер, флорист. У холерика больше шансов быть успешным в руководящих профессиях, связанных с общением, гибкостью, нежели с документами и техникой, требующих вездливости.

Сангвинику наименее подходят профессии делопроизводителя, реставратора, ювелира, радиомонтажника. Сангвиник легко работает при наличии четко сформулированных задач и правил деятельности, когда доля творчества и инициативы сведена к минимуму.

Флегматик менее склонен выбирать такие профессии, как ведущий, журналист, секретарь, бизнесмен, хирург, так как они связаны с активной деятельностью, которая вынуждает его часто импровизировать в условиях изменяющейся среды, не имеет четко поставленных задач и сроков выполнения.

Профессии рекламного агента, врача, учителя, летчика, диспетчера, менеджера по продажам не подойдут меланхолику. Большое количество общения с незнакомыми людьми, постоянная смена обстановки и деятельности отрицательно влияют на их работоспособность, повышают неуверенность в себе, вызывают стресс.

Современные исследования выявили, что нет хороших или плохих темпераментов. Стоит определить в себе сильные черты своего темперамента, воспитать необходимые и использовать их в конкретной деятельности.

Мы решили проверить концепцию о влиянии индивидуальных особенностей темперамента на профессиональные предпочтения старшеклассников. В исследовании участвовал 21 ученик из 10 «В» класса физико-математического лицея № 153 г. Уфа.

Для определения преобладающего типа темперамента учеников старшего класса был использован наиболее распространенный в настоящее время тест Айзенка (60 вопросов), для выявления карьерных предпочтений и ориентиров – профориентационный тест «Якоря карьеры» (41 вопросов), для сравнения

полученных результатов с мнением самих респондентов – составленный нами опросник о предпочитаемой профессии (6 вопросов). Результаты проведенных тестов среди учеников 10 «В» класса показали, что в классе преобладают сангвиники (67%), 14% респондентов являются флегматиками, 9,5% – холериками и 9,5% – меланхоликами.

Проведя взаимосвязь полученных результатов двух тестов и опросника среди учеников старшего класса, мы выявили, что сангвиники и холерики, у которых высокий уровень экстраверсии (15-23), не нуждаются в защите и уверены в себе, в своих возможностях, не переживают о вероятности увольнения. Сангвиникам и холерикам, у которых не очень высокий уровень экстраверсии (13-15), важна стабильность места жительства, готовность к переезду при повышении в другую местность маловероятна.

Только холерики и сангвиники склонны к предпринимательству, но и среди людей данных типов темперамента не много тех, кто готов взять на себя ответственность, организовать свое дело, открыть собственный бизнес.

Меланхолики не ориентированы на преодоление непреодолимых препятствий и решение неразрешимых задач, поскольку они нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные трудные ситуации.

Было выяснено, что большинство опрошенных (66,7%) при выборе будущей профессии принимают во внимание сильные стороны своего темперамента, но при этом учитывают и уровень заработка (100%), и свои интересы (90,5%), и собственные ценности и жизненные приоритеты (95,2%), и востребованность конкретных направлений и специальностей (57,1%), и экономическую ситуацию в стране и мире.

71,4% опрошенных считают, что не стоит отказываться от выбора, если выбранная профессия нравится, но не подходит по темпераменту, частично скорректировав слабые стороны своего темперамента за счет систематической работы над собой.

Таким образом, на примере старшеклассников лицея с физико-математическим уклоном можем сделать вывод, что ученики в большинстве

своём интуитивно делают правильный выбор будущей профессии, которая подходит им по темпераменту. Было бы интересно в дальнейшем исследовать, с какими ещё качествами личности это связано.

Список источников

1. Болотова, В.А. Влияние темперамента на профессиональную ориентацию школьников / В.А. Болотова, Ю.А. Селезнева // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития (к 85-летию ТГПУ им. Л.Н. Толстого): материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 18-19 окт. 2023 г.) / редкол.: И.Л. Федотенко [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда». –2023. – С. 276-278.
2. Пряжников, Н.С. Профориентология: учебник и практикум для вузов / Н.С. Пряжников. – Москва: Юрайт, 2023. – 405 с.
3. Рогов, Е.И. Психология человека / Е.И.Рогов. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 320 с.
4. Русинова, О.И. Особенности развития темперамента в подростковом возрасте / О.И. Русинова, С.В. Москаленко, Е.А. Русинова // Актуальные исследования. – 2020. – №23 (26). – Ч. II. – С. 118-123.

УДК 159.9

Тужилова Ольга Петровна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмиллы, Уфа, Россия

¹Olga.ufa@mail.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

*Автор, ответственный за переписку: Тужилова Ольга Петровна,
Olga.ufa@mail.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ И УРОВНЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В СЕМЕЙНЫХ ПАРАХ

Аннотация. В статье перечислены основные результаты эмпирического исследования. Цель исследования – изучить и описать взаимосвязь стратегии поведения в конфликтных ситуациях и уровня удовлетворенности браком в семейных парах. Гипотеза исследования – существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и уровнем их удовлетворенности браком. В работе были использованы опросник «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна, опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, адаптация Н.В. Гришиной, опросник «Конструктивно-деструктивная семья» (КДС) Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса, опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко. Метод математико-статистической обработки – непараметрический критерий rs-Спирмена. В исследовании приняли участие 88 супругов. Стаж супругов на момент проведения диагностики 3 года и выше. Возраст супругов от 24 до 43 лет.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, стратегия поведения в конфликте, удовлетворенность браком, семейные взаимоотношения.

Tuzhilova Olga Petrovna¹, Kudashev Azat Richatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹Olga.ufa@mail.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

Corresponding author: Olga P. Tuzhilova, Olga.ufa@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STRATEGY OF BEHAVIOR IN CONFLICT SITUATIONS AND THE LEVEL OF MARITAL SATISFACTION IN MARRIED COUPLES

Abstract. The article lists the main results of the empirical study. The purpose of the study is to study and describe the relationship between the strategy of behavior in conflict situations and the level of marital satisfaction in married couples. The hypothesis of the study is that there is a relationship between the strategies of behavior in conflict situations chosen by spouses and their level of marital satisfaction. The work used the questionnaire "Reactions of Spouses to Conflict" by A.S. Kocharyan, the questionnaire "Style of Behavior in Conflict" by K. Thomas, adaptation by N.V. Grishina, the questionnaire "Constructive-Destructive Family" (CDF) by E.G. Eidemiller, V.V. Yustitskis, the questionnaire of marital satisfaction by V.V. Stolin, T.A. Romanova, G.P. Butenko. The method of mathematical and statistical processing is the nonparametric rs-Spearman criterion. The study involved 88 spouses. The spouses' experience at the time of diagnosis was 3 years or more. The age of the spouses was from 24 to 43 years.

Key words: conflict, conflict situation, conflict behavior strategy, marital satisfaction, family relationships.

Современная семья переживает глубокий кризис, проявляющийся прежде всего в сфере супружеских отношений. Мы наблюдаем стремительное увеличение числа разводов и растущее число семей, находящихся на грани распада. Причины этого явления сложны и многогранны, но можно выделить несколько ключевых факторов. Одним из наиболее распространенных источников конфликтов является неумение супругов эффективно общаться друг с другом. Вместо открытого и конструктивного диалога, часто возникают недопонимания, невысказанные обиды и накапливающиеся претензии [2]. Отсутствие навыков эмпатии, неспособность понять и принять точку зрения партнера, приводят к постоянному напряжению в отношениях [1].

Низкая удовлетворенность браком является одним из наиболее значимых предвестников развода [6]. Разрушение семейных уз имеет катастрофические последствия, особенно для детей, которые оказываются жертвами родительских конфликтов и разрушенных отношений. Понимание причин этих явлений и разработка эффективных методов предотвращения семейных конфликтов является насущной задачей [5].

Недостаток научных исследований, посвященных факторам, влияющим на удовлетворенность браком, и методам регулирования семейных отношений, значительно осложняет поиск эффективных решений. Отсутствие достаточной информации препятствует разработке целевых программ поддержки семей, нуждающихся в психологической помощи. Только глубокое понимание причин семейного кризиса, влияния стадий жизненного цикла семьи позволит разработать эффективные стратегии его преодоления и создания более прочных и счастливых семейных отношений [4].

Цель нашего исследования: изучить и описать взаимосвязь стратегии поведения в конфликтных ситуациях и уровня удовлетворенности браком в семейных парах. Гипотезой исследования выступило предположение о том, что существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и уровнем их удовлетворенности браком.

В работе были использованы следующие психодиагностические методики:

А) опросник «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна,

Б) опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, адаптация Н.В. Гришиной,

В) опросник «Конструктивно-деструктивная семья» (КДС) Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса,

Г) опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т.А. Романовой, Г.П. Бутенко.

Метод математико-статистической обработки – непараметрический коэффициент корреляции rs-Спирмена.

В исследовании приняли участие 88 супругов. Стаж супругов на момент проведения диагностики 3 года и выше. Возраст супругов от 24 до 43 лет.

Достоверность и обоснованность полученных результатов достигнута благодаря глубокому и качественному анализу теоретических и эмпирических исследований по теме исследования, использованию методов адекватных задачам и гипотезам исследования, правильно сформированной выборке, качественными и количественными методами обработки полученных данных.

Для того, чтобы проверить гипотезу о том, что существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и уровнем их удовлетворенности браком, мы прибегли к статистическим методам обработки данных (корреляция по Спирмену). Представим в таблице 1 результаты статистических расчетов.

Таблица 1

Результаты расчетов по поиску взаимосвязи между выбираемыми супругами стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и уровнем их удовлетворенности браком

Шкалы	Удовлетворенность браком
<i>Опросник «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна</i>	
Неконструктивные установки на брак	-0.405*
Депрессия	0.125
Протективные механизмы	0.012
Дефензивные механизмы	0.008
Агрессия	-0.525*
Соматизация тревоги	-0.020
Фиксация на психотравме	-0.007
<i>Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, адаптация Н.В. Гришиной</i>	
Соперничество	-0.011
Сотрудничество	0.016
Избегание	0.006

Компромисс	0.230*
Приспособление	-0.175
<i>Опросник «Конструктивно-деструктивная семья» (КДС) Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса</i>	
Влияние	0.004
Фрустрация	-0.009
Информация	0.052
Отчуждение	0.007

Примечание: * - наличие значимой взаимосвязи.

Полученные нами данные свидетельствуют о наличии статистически значимых корреляций между определёнными факторами и уровнем удовлетворённости брачными отношениями. Обратная корреляция между неконструктивными установками на брак и удовлетворённостью (-0,405) указывает на то, что чем негативнее ожидания и убеждения относительно брака у партнёров, тем ниже уровень их удовлетворённости. Это может проявляться в виде циничных взглядов на институт брака, убеждённости в его неизбежном крахе или в предвзятом ожидании неудач и разочарований. Такие установки, зачастую сформированные под влиянием негативного опыта близких или общественных стереотипов, создают предрасположенность к негативному восприятию событий в браке и затрудняют конструктивное решение возникающих проблем. Даже мелкие конфликты могут восприниматься сквозь призму этих негативных ожиданий, что ведёт к эскалации напряжения и снижению общего уровня счастья.

Ещё более выраженная обратная корреляция наблюдается между проявлением агрессии в конфликтах и удовлетворённостью брачными отношениями (-0,525). Это подтверждает известную закономерность: агрессивное поведение в спорах, включающее оскорбления, угрозы, физическое или эмоциональное насилие, серьёзно подрывает доверие и близость между

партнёрами. Постоянное нахождение в атмосфере страха и негатива приводит к эмоциональному истощению, снижению самооценки и чувству беспомощности у жертвы агрессии. В такой ситуации удовлетворённость браком становится невозможной.

Наконец, прямая корреляция между применением стратегии компромисса в конфликтах и удовлетворённостью брачными отношениями (0,230), хотя и не столь сильная, как предыдущие, всё же показывает важность этого подхода к решению проблем. Компромисс предполагает взаимные уступки и поиск взаимовыгодных решений, что способствует сохранению гармонии и укреплению отношений. Однако нужно отметить, что коэффициент корреляции 0,230 указывает на не очень сильную связь. Это может быть связано с тем, что эффективность стратегии компромисса зависит от многих факторов, включая личность партнёров, характер конфликта и способность к эмпатии. Так, в исследовании М.С. Егоровой с соавторами показано, что вовлечённость и принятие риска супругами положительно влияет на их удовлетворённость браком и жизнью в целом [3].

Таким образом, гипотеза о том, что существует взаимосвязь между выбираемыми супругами стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и уровнем их удовлетворенности браком, при статистической обработке данных нашла свое подтверждение.

Список источников:

1. Акмалов, Р.Р. Типология и причины семейных конфликтов в семьях с различным социальным статусом супругов / Р.Р. Акмалов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 4 (45). – С. 187-190.
2. Горбунов, К.Г. Особенности стратегий преодоления семейных конфликтов супругами с разным уровнем удовлетворенности браком / К.Г. Горбунов, Н.В. Гаврилова // ОмГУ. – 2012. – № 2. – С. 31-35.
3. Егорова, М.С. Удовлетворённость жизнью, черты личности и жизнестойкость в супружеских парах / М.С. Егорова, О.В. Паршикова, Ю.Д.

Черткова, О.В. Митина // Вопросы психологии. – 2022. – Т. 68. – № 1. – С. 41-57.

4. Кудашев, А.Р. Семейный хронотоп и жизненный цикл семьи: выделение основных социально-психологических измерений / А.Р. Кудашев // Социальные и психологические проблемы современной семьи: Мат-лы VII Междунар. науч. конф. – Владимир: Изд-во ВлГУ. – 2016. – С. 224-228.

5. Пешкова, Е.В. Связь стратегий поведения в конфликте и удовлетворенности браком у супругов / Е.В. Пешкова // Студенческий вестник. – 2024. – № 11-2 (297). – С. 25-28.

6. Халикова, Г.Г. Особенности удовлетворенности браком в молодых семьях / Г.Г. Халикова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С.1209 - 1214.

УДК 159.9

Туктамышева Алия Нуримановна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы, Уфа, Россия

¹antuktamysheva@gmail.com

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Туктамышева Алия

Нуримановна antuktamysheva@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Статья посвящена исследованию детско-родительских отношений в подростковом возрасте, которое является актуальной темой в области психологии. Представлены взгляды разных авторов на классификацию типов детско-родительских отношений. Особое внимание уделяется эмоциональному, когнитивному и поведенческому компонентам родительского

отношения, а также стилям семейного воспитания. В статье представлены результаты эмпирического исследования, которое проводилось среди 15 семей с использованием методики «Опросник детско-родительских отношений (ОРО)» (А.Л.Варга, В.В.Столин). Проведен сравнительный анализ отношения к своим детям среди матерей и отцов. Полученные результаты показывают значительные различия в подходах к воспитанию между матерями и отцами. Матери обычно более мягко относятся к своим детям, проявляют принятие и поддержку, тогда как отцы склонны быть более требовательными и строгими. Полученные данные отражают разные стили воспитания, принятые в современных семьях.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, принятие ребенка, кооперация, симбиоз, контроль, отношение к неудачам ребенка.

TuktamyshevaAliyaNurimanovna¹,OlgaMihailovnaMakushkina²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹antuktamysheva@gmail.com

²makmom777@yandex.ru

The author responsible for the correspondence is Aliya Nurimanovna

Tuktamysheva antuktamysheva@gmail.com

PECULIARITIES OF CHILD-PARENT RELATIONS IN ADOLESCENCE

Annotation. The article is devoted to the study of child-parent relations in adolescence, which is an urgent topic in the field of psychology. The views of different authors on the classification of types of child-parent relations are presented. Special attention is paid to the emotional, cognitive, and behavioral components of parenting, as well as family parenting styles. The article presents the results of an empirical study conducted among 15 families using the Questionnaire of Child-Parent Relations (CRO) methodology (A.L.Varga, V.V.Stolin). A comparative analysis of the attitude towards their children among mothers and fathers was carried out. The results show significant differences in parenting approaches between

mothers and fathers. Mothers tend to be more gentle with their children, show acceptance and support, while fathers tend to be more demanding and strict. The data obtained reflect the different parenting styles adopted in modern families.

Key words: child-parent relations, child acceptance, cooperation, symbiosis, control, attitude to the failures of the child.

Вопросы детско-родительских отношений продолжают оставаться актуальными и многогранными, играя ключевую роль в создании благоприятной семейной среды и воспитании ребенка. В отечественной психологии значительный вклад в исследование данной проблемы внесли такие ученые, как Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Л.И. Божович, М.И. Лисина, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин и др.

А.Я. Варга и В.В. Столин дают следующее определение родительских отношений: «это система разнообразных чувств к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимание характера и личности ребенка, его поступков» [3].

Семейная обстановка представляет собой комбинацию личностных характеристик родителей, условий проживания и методов воспитания. Стиль организации семейной жизни оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка.

В число интегративных показателей, характеризующих детско-родительские отношения, входят: отношение родителей, а также тип и стиль семейного воспитания. В психологии родительское отношение трактуется как комплекс различных эмоций, направленных на ребенка, а также поведенческих стереотипов, применяемых в общении с ним. Кроме того, это включает особенности восприятия и понимания характера ребенка, его личности и поступков [4].

А.В. Тууль, Г.А. Шурухина отмечают «важным аспектом детско-родительских отношений является коммуникация. Качество общения между родителями и детьми определяет уровень взаимопонимания и доверия в семье.

Эмоциональная открытость, умение слушать и выражать свои чувства, участие в жизни ребенка – все это способствует укреплению связей между членами семьи» [6, С.1127].

В структуре родительского отношения можно выделить три основных компонента, которые описывают психологические взаимоотношения: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

- Эмоциональный компонент родительского отношения – это совокупность чувств и переживаний, связанных с ребенком;
- Когнитивный компонент – это представления родителя о характере, потребностях, интересах и ценностях своего ребенка;
- Поведенческий компонент – это стиль взаимодействия и обращения с ребенком [1].

Л. Г. Саготовская выделила 6 типов отношений родителей к детям:

- Чрезмерно пристрастное отношение: родители рассматривают детей как центральную и важнейшую часть своей жизни.
- Безразличное: родители не проявляют интереса к потребностям и увлечениям ребенка.
- Эгоистическое отношение: ребенок воспринимается родителями как основная рабочая сила для семьи.
- Формализованное отношение: воспитание проводится без учета индивидуальных особенностей личности ребенка.
- Негативное отношение: ребенок рассматривается как помеха для карьеры и личных дел родителей.
- Уважительное отношение с обязанностями: родители проявляют уважение к ребенку и одновременно возлагают на него определенные обязанности [5].

В своих исследованиях А.Я. Варга и В.В. Столин подробно изучили детско-родительские отношения и определили критерии, по которым подразделяются родительские отношения.

– «Принятие – отвержение». Принятие проявляется в том, что родитель воспринимает ребенка таким, какой он есть. Принимается его индивидуальность. Отвержение проявляется в непринятии своего ребенка. Ребенок вызывает у родителей злость, раздражение. Нет доверия и уважения к нему.

– «Кооперация». Заинтересованность родителей жизнью ребенка, его планами. Стремление помочь ему. Высокая оценка его физических и интеллектуальных возможностей. Родители испытывают чувство гордости за своего ребенка.

– «Симбиоз». Постоянное чувство тревоги за ребенка. Для родителей он кажется маленьким и беззащитным. Ребенку не предоставляется самостоятельность.

– «Авторитарная гиперсоциализация». От ребенка требуется полное и безоговорочное послушание, дисциплина. Навязывается воля родителей, за отклонение от правил ребенок сильно наказывается. Ведется полный контроль во всех сферах жизни ребенка.

– «Маленький неудачник». Родитель старается инфантилизировать ребенка. Ему навязываются личная и социальная несостоятельность. Родители воспринимают ребенка как неприспособленного к жизни, открытого для дурных влияний. Взрослый старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия [2].

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью определения различий в отношении у матерей и отцов к своим детям – младшим подросткам (10-12 лет). В исследовании приняли участие 15 семейных пар. Применена методика «Опросник детско-родительских отношений (ОРО)» (А.Л.Варга, В.В.Столин). В таблице 1 представлены количественной выраженности типов отношения к своим детям у матерей и отцов.

	Принятие-отвержение ребенка	Кооперация	Симбиоз	Контроль	Отношение к неудачам ребенка
Матери	26,7	6,2	4,5	3,53	2,33
Отцы	22,4	3,5	3,8	5,7	4,4

Рассмотрим полученные данные по каждой шкале более детально. Количественный и качественный анализ данных показывает, что у матерей выше показатели принятия ребенка (ср.знач=26,7), чем у отцов детей (ср.знач=22,4). Это значит, что у матерей ярче выражено положительное отношение к своим детям. Они принимают ребенка таким, какой он есть, уважают его индивидуальность и поддерживают его интересы больше, чем отцы. Матери проводят больше времени с детьми, не испытывая сожалений по поводу потраченного времени.

По шкалам «кооперация» и «симбиоз» показатели также выше у матерей, чем у отцов (по шкале «кооперация» ср.знач=6,2; по шкале «симбиоз» ср.знач=4,5). Это позволяет говорить о том, что матери, больше чем отцы, проявляют искренний интерес к интересам своего ребенка, высоко оценивают его способности и поощряют самостоятельность и инициативу. Они стремятся быть на равных с ребенком, создавая атмосферу доверия и взаимопонимания. Кроме того, у матерей выше проявляется симбиотические отношения со своими детьми. То есть им сложнее, чем отцам, устанавливать психологическую дистанцию между собой и ребенком, они стремятся быть ближе к своим детям, знать все об их жизни, принимать активное участие в ней.

По шкалам «контроль» и «отношение к неудачам ребенка» показатели выше у отцов (по шкале «контроль» ср.знач=5,7; по шкале «отношение к неудачам ребенка» ср.знач=4,4). Качественный анализ данных показывает, что у отцов показатель контроля по отношению к своим детям выше, чем у матерей. Отцы склонны вести себя более авторитарно, требуя от ребенка безусловного послушания и устанавливая жесткие дисциплинарные рамки. Часто отцы навязывают свою волю ребенку, не оставляя пространства для самостоятельного выбора и инициативы. Отцы реагируют на неудачи ребенка более строго и критично, чем матери. Отцы склонны воспринимать ребенка как маленького неудачника и относиться к нему с некоторым пренебрежением, считая его неспособным понять серьезные вещи. Интересы, увлечения и

личные переживания ребенка кажутся отцу незначительными, и он зачастую игнорирует их, что создает дистанцию в их взаимоотношениях.

Согласно полученным данным, матери более мягкие в воспитании детей и в отношении к ним, принимают ребенка таким, какой он есть. Отцы более требовательны, строги и критичны к своим детям.

Для определения наличия статистически значимых различий в проявлении отношения к своим детям у матерей и отцов полученные данные были подвержены сравнительному анализу с применением критерия Манна-Уитни. Результаты сравнительного анализа оформлены в таблицу 2.

	Принятие-отвержение ребенка	Кооперация	Симбиоз	Контроль	Отношение к неудачам ребенка
U критерий	22	14	72,5	22,5	25
p	0,000*	0,000*	0,086	0,000*	0,000*

Примечание: * – наличие значимой взаимосвязи

Сравнительный анализ показал наличие статистически значимых различий в отношении матерей и отцов к своим детям. Согласно полученным данным, матери больше, чем отцы, безусловно принимают своих детей ($U=22$, при $p=0,000$), положительно относятся к ним ($U=14$, при $p=0,000$). Отцы значимо сильнее выражают контроль ($U=22,5$ при $p=0,000$) и критичнее реагируют на неудачи своих детей ($U=25$, при $p=0,000$). Несмотря на то, что симбиотическая связь с детьми сильнее выражена у матерей, чем у отцов, различия не достигают статистической значимости ($U=72,5$, при $p=0,086$).

Таким образом, эмпирическое исследование детско-родительских отношений показало, что матери и отцы имеют различные подходы к воспитанию детей. Матери чаще демонстрируют принятие, кооперацию и симбиотические отношения, проявляя мягкость и поддержку. Отцы же более требовательны, контролируют поведение детей и критично реагируют на их неудачи. Эти различия являются статистически значимыми и отражают разные стили воспитания, принятые в современных семьях.

Список источников

1. Абитов, И.Р. Психология семьи: учебно-методическое пособие / А.И. Абитов. – Казань, 2014. – 61 с.
2. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – СПб.: Питер, 2001. – 146 с.
3. Варга, А.Я. Типы родительского отношения / А.Я. Варга. – Самара: СамГПУ, 2007. – 88 с.
4. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / О.А. Карабанова. – Москва: Гардарики, 2008. – 319 с.
5. Сагатовская, Л.Г. Воспитание личности в условиях семейного коллектива / Л.Г. Сагатовская. – Томск, 1971. – 64 с.
6. Тууль, А.В. Особенности детско-родительских отношений / А.В. Тууль, Г.А. Шурухина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 1125-1131.

УДК 159.99

Тууль Арина Вадимовна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы, Уфа, Россия

¹ arinattuu@mail.ru

²230659@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку Тууль Арина Вадимовна
arinattuu@mail.ru***

ОСОБЕННОСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ ДЕВОЧЕК ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЧАСТНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования ответственности у подростков девочек, обучающихся в частной школе. Анализируется влияние образовательной среды на уровень ответственности, а также роль педагогического процесса в этом аспекте. Исследование основано на данных анкетирования и интервьюирования учениц, родителей и педагогов, что позволяет получить многогранное представление о проблеме. Рассматриваются ключевые факторы, способствующие развитию ответственности, такие как поддержка со стороны взрослых и возможность самовыражения. Обсуждаются различия в подходах к ответственности между девочками и мальчиками, что подчеркивает необходимость индивидуального подхода в обучении. Выявляются основные трудности, с которыми сталкиваются девочки-подростки, включая влияние сверстников и давление со стороны семейных ожиданий. В статье также представлены рекомендации для педагогов и родителей, направленные на улучшение воспитательного процесса. Уделяется внимание важности создания безопасной и доверительной атмосферы для развития ответственности. Работа будет полезна специалистам в области психологии и педагогики, а также всем, кто интересуется вопросами воспитания подростков.

Ключевые слова: ответственность, частные школы, девочки-подростки, образовательная среда, саморегуляция, ценностные ориентации, гендерные особенности.

Tuul Arina Vadimovna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹arinattuu@mail.ru

²230659@mail.ru

***The author responsible for the correspondence is Arina Vadimovna Tuul
arinattuu@mail.ru***

THE IMPACT OF PRIVATE SCHOOL EDUCATION ON THE RESPONSIBILITY OF GIRLS

Abstract: the article examines the development of responsibility in adolescent girls studying in a private school. It analyzes the influence of the educational environment on the level of responsibility, as well as the role of the pedagogical process in this aspect. The study is based on questionnaires and interviews with students, parents and teachers, which allows for a multifaceted view of the problem. Key factors contributing to the development of responsibility, such as support from adults and the opportunity for self-expression, are considered. Differences in approaches to responsibility between girls and boys are discussed, which emphasizes the need for an individual approach to education. The main difficulties faced by adolescent girls are identified, including peer influence and pressure from family expectations. The article also provides recommendations for teachers and parents aimed at improving the educational process. Attention is paid to the importance of creating a safe and trusting atmosphere for the development of responsibility. The work will be useful to specialists in the field of psychology and pedagogy, as well as to anyone interested in the issues of raising adolescents.

Keywords: responsibility, private schools, adolescent girls, educational environment, self-regulation, value orientations, gender-specific features.

Современные исследования показывают, что образовательная среда частных школ оказывает специфическое влияние на формирование ответственности у девочек-подростков. В отличие от государственных школ, частные учебные заведения с их особым укладом, повышенными академическими требованиями и акцентом на индивидуальный подход создают уникальные условия для развития этого важного личностного качества. У девочек, обучающихся в частных школах, отмечаются более высокие показатели по таким аспектам ответственности, как нормативность поведения и готовность к самопожертвованию, что может быть связано как с особенностями

воспитательной системы, так и с социально-психологическим климатом в этих учреждениях.

Формирование ответственности как интегрального качества личности у девочек-подростков в условиях частного школьного образования представляет собой сложный многоаспектный процесс, требующий глубокого теоретического осмысления. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет выделить систему взаимосвязанных факторов, определяющих специфику этого процесса.

Согласно концепции С.Л. Рубинштейна, ответственность формируется через усвоение социальных норм и их трансформацию во внутренние регуляторы поведения, причем этот процесс в частных школах приобретает особую интенсивность благодаря уникальным характеристикам образовательной среды [6].

Как отмечает Б.Т.Лихачев, частные учебные заведения создают особые условия для развития личности за счет малой наполняемости классов, индивидуализированного подхода и акцента на ценностное воспитание, что создает благоприятную основу для формирования ответственности [4].

Важнейшим механизмом влияния частной школы на развитие ответственности у девочек выступает система социальных ожиданий. Х. Хекхаузен в своих работах показал, что высокие, но достижимые стандарты поведения и учебной деятельности, характерные для частных школ, стимулируют развитие внутренней мотивации и ответственного отношения. Этот эффект особенно выражен у девочек-подростков, которые, по данным исследований Е.Б. Яковлевой и О.А.Ивановой, демонстрируют повышенную чувствительность к социальным ожиданиям и более раннее созревание механизмов саморегуляции. [10]

Д.Б. Эльконин подчеркивает, что структурированные возможности для проявления автономии в частных школах – через систему ученического самоуправления, индивидуальных проектов и лидерских программ – создают условия для практического освоения ответственного поведения [9].

Особого внимания заслуживает процесс интериоризации ценностей, который, в условиях частной школы приобретает особую глубину. Ф.Е. Василюк в концепции «воспитывающих переживаний» показывает, как ценностно-насыщенная образовательная среда способствует превращению внешних требований во внутренние убеждения. Этот процесс у девочек-подростков часто протекает более интенсивно благодаря их склонности к рефлексии и ориентации на значимые отношения. Д.Б. Богоявленская отмечает, что сочетание когнитивного и эмоционального компонентов в образовательном процессе частных школ особенно эффективно для формирования устойчивой ответственности [1;2].

В.В. Столин указывает на то, что существуют и потенциальные риски. Чрезмерная опека, иногда характерная для частных школ, может препятствовать развитию подлинной самостоятельности. Р.С.Немов обращает внимание на опасность формирования внешней, а не внутренней ответственности при избыточном академическом давлении. Кроме того, относительная социальная гомогенность частных школ, по данным В.П.Зинченко, Б.Г. Мещерякова, может ограничивать спектр усваиваемых моделей ответственного поведения [по 3, 5].

Современные исследования в области педагогической психологии все чаще обращаются к изучению особенностей формирования личностных качеств в условиях различных образовательных сред. В этом контексте проблема развития ответственности у девочек-подростков в частных школах приобретает особую актуальность. Как отмечают ведущие отечественные психологи, ответственность как системное качество личности формируется под влиянием сложного взаимодействия индивидуальных особенностей, социальных условий и педагогических воздействий.

Важнейшим аспектом данного процесса является гендерная специфика развития ответственности. Многочисленные исследования, включая работы Е.Б. Яковлевой, свидетельствуют, что у девочек подросткового возраста ответственность формируется через призму межличностных отношений и

социальных связей. Это объясняет особую эффективность образовательных моделей частных школ, где создаются условия для интенсивного социального взаимодействия и развития эмоционального интеллекта [10].

При этом, как Д.Б. Эльконин, именно в подростковом возрасте закладываются основы профессиональной и гражданской ответственности, что делает этот период особенно значимым для целенаправленного педагогического воздействия [9].

Для диагностики ответственности у девочек была использована методика: «Опросник диагностики личностного симптомокомплекса ответственности (ОДЛСО)» И.А.Кочарян.

Таблица 1

Средние значения переменных ответственности у девочек из частной школы($n=20$) и государственной школы($n=20$).

№	Шкала	Девочки частная школа	Девочки государственная школа	Уровень значимости по U-критерию Манна - Уитни	Различия статистически достоверны (p)
1.	Принципиальность	9,8	7,6	269,0*	0,045
2.	Самоутверждение	10,9	8,9	216,0	0,664
3.	Нормативность	19,4	15,4	328,0*	0,000
4.	Этичность	8,4	6,3	238,0	0,295
5.	Самопожертвование	10,4	7,5	284,5*	0,020

Примечание: статистически значимые различия, $p \leq 0,05$ отмечены знаком * и жирным шрифтом

Результаты диагностики уровня ответственности у старшеклассниц, демонстрируют ряд значимых различий между учащимися частных и государственных школ. Наиболее выраженные расхождения наблюдаются по шкале нормативности ($U=328,0$ при $p=0,0$), что свидетельствует о более развитой способности девочек из частных образовательных учреждений соблюдать социальные нормы и правила. Аналогичная картина прослеживается

по шкале самопожертвования ($U=284,5$ $p=0,020$), отражая их большую готовность к альтруистическому поведению.

Статистически значимые различия зафиксированы и по шкале *принципиальность* ($U=269,0$ при $p=0,045$), что может указывать на более устойчивую систему ценностей у воспитанниц частных школ. Это свидетельствует о более устойчивой системе ценностей, формируемой в условиях частного образования. Полученные данные объясняются ценностно-ориентированным подходом, индивидуальной работой с учащимися и гомогенной социальной средой частных школ. Результаты подчеркивают важность целенаправленного формирования моральных принципов в образовательном процессе. Дальнейшие исследования должны изучить долгосрочные эффекты такого воздействия и возможности адаптации этих практик.

Полученные результаты демонстрируют отсутствие статистически значимых различий между учащимися частных и государственных школ по показателям самоутверждения ($p=0,664$) и этичности ($p=0,295$), что указывает на универсальный характер формирования этих аспектов ответственности, независимый от типа образовательного учреждения. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что развитие способности к самоутверждению и этических установок в подростковом возрасте в первую очередь обусловлено фундаментальными процессами социализации и общевозвратными закономерностями развития личности. Основными детерминантами выступают семейное воспитание, культурно-социальный контекст, индивидуально-личностные особенности и внешкольные формы социализации, в то время как специфика школьной среды оказывает менее выраженное влияние. Особый интерес представляет устойчивость показателей этичности, которая может объясняться глубинной природой морального сознания, его тесной связью с базовыми ценностными ориентациями и относительной устойчивостью к локальным образовательным воздействиям. Эти выводы имеют важное практическое значение, так как позволяют разрабатывать универсальные

программы развития данных качеств, эффективно тиражировать успешные педагогические практики между разными типами образовательных учреждений и акцентировать внимание на индивидуальном подходе к каждому подростку.

Полученные результаты, указывают на необходимость более глубокого изучения выявленных закономерностей с обязательным учетом ряда значимых факторов. К ним относятся социально-экономическое положение семей учащихся, применяемые модели родительского воспитания и уникальные личностные характеристики подростков, что позволит минимизировать воздействие сторонних переменных. Особую сложность представляет интерпретация данных по шкале самопожертвования - повышенные показатели могут свидетельствовать как о развитых способностях к сопереживанию и осознанной социальной ответственности, так и о наличии дезадаптивных проявлений в виде склонности к нездоровому альтруизму. Эти выводы актуализируют важность применения дифференцированных методов оценки структурных компонентов ответственности, а также создания специализированных программ психолого-педагогической поддержки, адаптированных к особенностям конкретной образовательной системы. Полученные результаты имеют важное значение для разработки дифференцированных программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на гармоничное развитие всех компонентов ответственности с учетом особенностей образовательной среды.

Таким образом, проведенное исследование уровня ответственности у старшеклассниц, позволило выявить существенные различия между учащимися частных и государственных школ. Образовательная среда частных школ в значительной степени способствует развитию таких аспектов ответственности, как *нормативность, самопожертвование и принципиальность*. Наиболее выраженные различия обнаружены по шкале *нормативности*, что указывает на более высокую степень интериоризации социальных норм и правил у воспитанниц частных школ. Значимые различия по шкалам *самопожертвования и принципиальности* также подтверждают специфику

формирования ответственности в условиях частного образования. Отсутствие статистически значимых различий по шкалам самоутверждения и этичности подчеркивает необходимость комплексного подхода к изучению ответственности, учитывающего взаимодействие различных факторов развития личности.

Список источников

1. Богоявленская, Д.Б. Современные подходы к изучению творческой активности / Д.Б. Богоявленская // Вопросы психологии. – 2020. – № 4. – С. 45-58.
2. Василюк, Ф.Е. Психология кризиса в эпоху неопределенности: новые вызовы / Ф.Е. Василюк // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 2. – С. 18-35.
3. Зинченко, В.П. Психология и междисциплинарные исследования: история и современность / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 3-14.
4. Лихачев, Б.Т. Актуальные проблемы нравственного воспитания в цифровую эпоху / Б.Т. Лихачев, А.Н. Петрова // Педагогика. – 2020. – № 10. – С. 22-30.
5. Немов, Р.С. Психологические аспекты социальной адаптации / Р.С. Немов // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. – 2014. – № 2. – С. 45-52.
6. Рубинштейн, С.Л. К проблеме сознания в психологии / С.Л. Рубинштейн // Культурно-историческая психология. – 2019. – № 1. – С. 4-12. – (Переиздание с комментариями; оригинал: 1957 г.).
7. Столин, В.В. Самосознание и самоопределение личности в условиях социальных изменений / В.В. Столин // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4. – № 17. – С. 1-10.
8. Хекхаузен, Х. Мотивация и личностный рост: кросс-культурный аспект / Х. Хекхаузен; пер. с нем. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 5. – С. 72-80.

9. Эльконин, Д.Б. Возрастные особенности игры в контексте культурно-исторической психологии / Д.Б. Эльконин // Детская и подростковая психотерапия. – 2009. – № 4. – С. 22-30. – (Переиздание с комментариями).

10. Яковлева, Е.Б. Динамика личностного развития в условиях информационного общества / Е.Б. Яковлева, О.А. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 56-67.

УДК-159.9

Уразметова Альбина Адиковна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹300812a@mail.ru

²khalikova@lms.ru

Автор, ответственный за переписку: Уразметова Альбина

Адиковна, 300812a@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

Аннотация. Статья посвящена изучению связи между уровнем самооценки и склонностью к агрессивному поведению у подростков. В теоретической части рассмотрены ключевые подходы к пониманию агрессии как многокомпонентного явления, которое проявляется в разных формах и зависит от личностных и возрастных факторов. Подростковый возраст рассматривается как уязвимый период, в котором эмоциональные колебания и нестабильность самооценки могут вызывать деструктивные поведенческие реакции. Эмпирическая часть исследования основана на данных, полученных с помощью методик Басса-Дарки и Казанцевой Г.Н., в выборку вошли учащиеся 6-х и 8-х классов. Проведённый корреляционный анализ позволил выявить статистически значимые связи между физической агрессией и низкой самооценкой, а также между подозрительностью и физической агрессией. При этом большинство других шкал агрессии не показали значимой зависимости от

самооценки. Эти результаты подтверждают необходимость индивидуального подхода при работе с подростками, склонными к агрессии. Полученные данные могут быть полезны для школьных психологов и педагогов при разработке программ профилактики и коррекции поведенческих нарушений.

Ключевые слова: агрессия, подростки, самооценка, корреляция, физическая агрессия, деструктивное поведение, вербальная агрессия, аутоагрессия, эмоциональная регуляция, школьная адаптация.

Urazmetova Albina Adikovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

¹*300812a@mail.ru*

²*khalikova@lms.ru*

Corresponding author: Urazmetova Albina Adikovna, 300812a@mail.ru

PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-ESTEEM

Abstract. This article is dedicated to exploring the relationship between self-esteem levels and the tendency toward aggressive behavior in adolescents. The theoretical section examines key approaches to understanding aggression as a multifaceted phenomenon that manifests in various forms and is influenced by both personality traits and age-related factors. Adolescence is viewed as a vulnerable period, during which emotional fluctuations and unstable self-esteem can trigger destructive behavioral responses. The empirical part of the study is based on data collected using the Bass-Darki and G.N. Kazantseva methodologies, with participants including students from 6th and 8th grades. Correlational analysis revealed statistically significant relationships between physical aggression and low self-esteem, as well as between suspiciousness and physical aggression. At the same time, most other aggression scales did not show significant dependence on self-esteem. These results highlight the need for an individualized approach when working with adolescents prone to aggression. The findings may be useful for school psychologists and educators in developing prevention and behavioral correction programs.

Keywords: aggression, adolescents, self-esteem, correlation, physical aggression, destructive behavior, verbal aggression, auto-aggression, emotional regulation, school adaptation.

Подростковый возраст – один из наиболее значимых этапов личностного становления, когда формируются основы самооценки и эмоциональной зрелости. Уровень самооценки в этот период существенно влияет на особенности межличностного взаимодействия, успешность в обучении и общее психологическое состояние подростка [4]. По мнению исследователей, самооценка выполняет важные регуляторные функции – оценочную, сигнальную, защитную, контролирующую и корректирующую [3; 4]. В этот возрастной период происходит переход от разрозненных представлений о себе к формированию целостного образа «Я», что делает самооценку критически важной для понимания внутреннего мира подростка [4].

Одновременно с этим подростковый возраст часто сопровождается вспышками агрессии, которые могут быть ответной реакцией на внутренние конфликты, социальное давление или недостаточную адаптацию к окружающей среде [2; 5]. Склонность к агрессивному поведению нередко связана с эмоциональной нестабильностью, неуверенностью в себе и трудностями в построении доверительных социальных связей [1; 2]. Современные исследования подчёркивают, что связь между агрессией и самооценкой носит сложный, неоднозначный характер и требует более глубокого анализа [1; 4].

Проблема данного исследования заключается в том, что до сих пор отсутствует единое представление о механизмах взаимодействия самооценки и агрессивного поведения у подростков, что затрудняет создание эффективных программ профилактики и психокоррекции [1; 5].

Актуальность работы определяется внутренним противоречием: с одной стороны, необходима поддержка устойчивой и адекватной самооценки как ресурса личностного развития [3; 4]; с другой – агрессивные поведенческие реакции, возникающие на фоне эмоциональных и социальных трудностей,

могут препятствовать формированию такого ресурса [1; 2]. Разрешение этого противоречия требует как теоретической разработки, так и практических решений, направленных на сопровождение подростков в процессе их становления.

Целью проведённого исследования было изучение специфики проявления агрессии у подростков и определение её связи с уровнем самооценки. Эмпирическая работа проводилась на базе одной из общеобразовательных школ и охватила учащихся 6-х и 8-х классов. Участие приняли 60 школьников.

Для сбора данных использовались две методики:

1. опросник Басса–Дарки, предназначенный для выявления степени выраженности различных форм агрессивного поведения [6];
2. опросник Г.Н. Казанцевой, позволяющий определить общий уровень самооценки испытуемых [3].

Для анализа взаимосвязей между уровнями самооценки и различными формами агрессивного поведения у подростков был использован коэффициент корреляции Пирсона. Ниже представлены только те корреляции, которые достигли уровня статистической значимости ($p < 0,05$), что указывает на наличие устойчивой связи между соответствующими переменными.

Таблица 1

Значимые корреляции Пирсона между шкалами Басса-Дарки и самооценкой

	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Вербальная агрессия	Обида	Подозрительность	Негативизм	Чувствительность	Шкала самооценки
Физическая агрессия	1.0	–	–	–	–	–0.2672365939378929	–	–	–0.4056899153307839
Косвенная агрессия	–	1.0	–0.300131224779759	–	–	–	–	–	–
Раздражение	–	–0.300131224779759	1.0	–	–	–	–	–	–
Вербальная агрессия	–	–	–	1.0	–	–	–	–	–

Обида	–	–	–	–	1.0	–	–	–	–
Подозрительность	-0.2672365939378929	–	–	–	–	1.0	–	–	–
Негативизм	–	–	–	–	–	–	1.0	–	–
Чувство вины	–	–	–	–	–	–	–	1.0	–
Шкала самооценки	-0.4056899153307839	–	–	–	–	–	–	–	1.0

По результатам количественного анализа были установлены следующие значимые корреляции Пирсона:

1. физическая агрессия и Шкала самооценки: $r = -0.406$
2. физическая агрессия и Подозрительность: $r = -0.267$
3. косвенная агрессия и Раздражение: $r = -0.300$

Обратная корреляция средней силы между физической агрессией и уровнем самооценки свидетельствует о том, что подростки с более низкой самооценкой чаще склонны к прямым формам агрессивного поведения. Это может быть связано с недостатком внутренних регуляторов, повышенной уязвимостью и потребностью в компенсации собственной неуверенности через физическое доминирование.

Наблюдается слабая отрицательная связь между физической агрессией и подозрительностью, что может указывать на наличие разных механизмов реагирования на социальное напряжение. То есть подростки с выраженной склонностью к подозрительности, как правило, реже прибегают к открытому агрессивному действию, предпочитая более скрытные, контролируемые формы поведения.

Слабая отрицательная корреляция между косвенной агрессией и раздражительностью может говорить о том, что подростки, склонные к выраженному раздражению, чаще выбирают прямые формы агрессии (например, вербальную или физическую), нежели прибегают к опосредованным

способам выражения негативных эмоций (сплетни, пассивное сопротивление и пр.).

Остальные шкалы (вербальная агрессия, негативизм, чувство вины, обида и др.) не продемонстрировали статистически значимой связи с самооценкой. Эти данные свидетельствуют о том, что агрессивное поведение подростков, в частности физическое, действительно связано с уровнем их самооценки. Чем ниже уровень самооценки, тем выше склонность к прямому проявлению агрессии.

Интерес вызывает также отрицательная связь между физической агрессией и подозрительностью, что может говорить о том, что подростки, склонные к недоверию, чаще выражают свои негативные чувства через пассивные или косвенные формы, нежели прямые агрессивные действия.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Агрессивное поведение подростков носит дифференцированный характер и может проявляться в различных формах, не всегда связанных с уровнем самооценки.

2. Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем самооценки и физической агрессией, что подтверждает гипотезу о наличии взаимосвязи между когнитивно-оценочными компонентами личности и поведенческими реакциями.

3. Не все формы агрессии зависят от самооценки: вербальная агрессия, раздражение и чувство вины продемонстрировали слабую или отсутствующую связь с уровнем самооценки.

4. Наиболее подвержены риску учащиеся с заниженной самооценкой, демонстрирующие выраженную физическую или скрытую агрессию.

5. Полученные данные подчеркивают необходимость индивидуального подхода к диагностике и профилактике агрессивного поведения в подростковом возрасте.

6. Для дальнейших исследований планируется расширение выборки и анализ гендерных различий, а также включение дополнительных переменных (например, тревожность, самооффективность).

Список источников

1. Дьяченко, М.И. Психологические характеристики подростков с агрессивным поведением / М.И. Дьяченко, О.Л. Пономаренко // Психология и психотехника. – 2021. – № 3. – С. 211-215.
2. Залыгаева, Н.В. Формирование агрессивности в подростковом возрасте / Н.В. Залыгаева, Т.В. Корнилова, Е.С. Чекалина // Современные исследования социальных проблем. – 2019. – № 2 (32). – С. 108-114.
3. Казанцева, Г.Н. Методика изучения общей самооценки подростков / Г.Н. Казанцева // Практическая психология образования. – 2017. – № 4. – С. 38-42.
4. Качимская, И.Н. Самооценка и особенности поведения подростков / И.Н. Качимская, Е.В. Ковтун // Научные ведомости БелГУ. – Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 42. – С. 45-49.
5. Михальская, С.В. Агрессивное поведение и его профилактика у подростков / С.В. Михальская, В.С. Игнатович // Вестник Томского государственного университета. – 2022. – № 474. – С. 59-68.
6. Bass, A., & Darki, A. Manual for the Aggression Questionnaire. – San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1977.

УДК-159.9

Фатыхова Зита Аликовна¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹89378393002@mail.ru

²fp-npk-2021@mail.ru

Автор, ответственный за переписку:

Фатыхова Зита Аликовна, 89378393002 @mail.ru

***АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И СПОСОБОВ
СОВЛАДАНИЯ У МОЛОДЕЖИ***

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и эмпирические аспекты взаимосвязи между уровнем тревожности и стратегиями совладающего поведения в юношеском возрасте. Проведённый анализ литературы подтверждает, что тревожность является важным фактором психологического состояния учащейся молодежи. Эмпирическое исследование, проведенное среди студентов колледжа, позволило выявить преобладание высокого и очень высокого уровня тревожности, а также определить специфику используемых стратегий совладающего поведения. Диагностические методики включали шкалу тревожности Тейлора, шкалу личностной тревожности Спилбергера-Ханина и опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Статистическая обработка результатов осуществлялась с применением корреляционного анализа Пирсона. Результаты корреляционного анализа показали наличие статистически значимой положительной связи между тревожностью и стратегией «принятие ответственности». Полученные данные подтверждают гипотезу о наличии взаимосвязи между уровнем тревожности и особенностями совладающего поведения в юношеском возрасте. Выводы исследования могут служить основой для разработки профилактических и коррекционных программ по снижению тревожности у студентов.

Ключевые слова: тревожность, юношеский возраст, совладающее поведение, адаптация, личностная тревожность, стресс, студенты колледжа, эмоциональная регуляция, психологическая диагностика, стратегия совладания.

Fatykhova Zita Alikovna¹, Khalikova Liliya Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹89378393002@mail.ru

²fp-npk-2021@mail.ru

Corresponding author: Fatykhova Zita Alikovna, 89378393002@mail.ru

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND COPING STRATEGIES IN YOUTH

Abstract. The article examines the theoretical and empirical aspects of the relationship between the level of anxiety and coping strategies in adolescence. The literature review confirms that anxiety is an important factor in the psychological state of students. An empirical study conducted among college students revealed a predominance of high and very high levels of anxiety, as well as identified the specific coping strategies used. The diagnostic methods included the Taylor Anxiety Scale, the Spielberger-Hanin State-Trait Anxiety Inventory, and the R. Lazarus and S. Folkman coping questionnaire. Statistical analysis of the results was carried out using Pearson's correlation analysis. The results of the correlation analysis showed a statistically significant positive relationship between anxiety and the "acceptance of responsibility" strategy. The data obtained confirm the hypothesis of a relationship between the level of anxiety and the characteristics of coping behavior in adolescence. The findings may serve as a basis for the development of preventive and corrective programs aimed at reducing anxiety among students.

Keywords: anxiety, adolescence, coping behavior, adaptation, trait anxiety, stress, college students, emotional regulation, psychological assessment, coping strategy.

Юношеский возраст является важным этапом развития личности, когда происходят значительные изменения в эмоциональной, когнитивной и социальной сферах. В этот период молодые люди сталкиваются с рядом стрессоров, связанных с учебой, профессиональным выбором, межличностными отношениями и самоопределением. Эти факторы нередко приводят к повышению уровня тревожности, которая оказывает существенное влияние на адаптационные механизмы личности [1; 2].

Тревога – это психологическое состояние, которое характеризуется чувством беспокойства, напряжения и страха. Она может возникать в ответ на

реальную или воображаемую угрозу и приводить к физическим симптомам, таким как учащенное сердцебиение, потливость и дрожь. Тревога может носить как адаптивный, так и дезадаптивный характер, влияя на когнитивные, мотивационные и поведенческие процессы личности [4; 5].

Совладающее поведение в психологическом контексте – это система когнитивных и поведенческих стратегий, направленных на преодоление или уменьшение воздействия стрессоров. Наиболее распространённые стили – планирование, избегание, поиск поддержки, самоконтроль, переоценка – проявляются в различной степени в зависимости от индивидуальных личностных особенностей [3; 6].

Тревожность и стратегии совладания взаимосвязаны: высокий уровень тревожности, как правило, коррелирует с избегающим стилем поведения, тогда как конструктивные стратегии (например, планирование решения проблемы) чаще наблюдаются у лиц с низким уровнем тревожности [1; 6].

Для эмпирической проверки указанной взаимосвязи было организовано исследование с участием 50 студентов колледжа в возрасте 15-17 лет.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между уровнем тревожности и совладающего поведения в юношеском возрасте.

Для диагностики тревожности и совладающего поведения были использованы следующие методики: шкала проявления общей тревожности Ж. Тейлора (в адаптации В. Норакидзе), шкала личностной тревожности Спилбергера–Ханина (STAI), а также опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

Статистическая обработка включала корреляционный анализ Пирсона. Нормальность распределения подтверждена критерием Колмогорова–Смирнова ($p > 0,05$).

Анализ полученных данных по шкале общей тревожности Ж. Тейлора (адаптация В. Норакидзе) позволил зафиксировать значительную выраженность тревожных проявлений у студентов колледжа. Согласно интерпретации результатов, около трети участников исследования (32%) продемонстрировали

очень высокий уровень тревожности, а ещё 24% – высокий уровень. Таким образом, более половины обследованных студентов (56%) находятся в зоне риска по признаку общей тревожности. Лишь незначительная часть респондентов (10%) показала низкий уровень тревожности, что может свидетельствовать об относительной устойчивости к стрессовым воздействиям данной группы.

Таблица 1

Распределение испытуемых по уровням общей тревожности (по шкале Ж. Тейлора в адаптации В. Норакидзе)

Уровень тревожности	Число испытуемых (n = 50)
Низкий уровень	5 чел. (10%)
Средний с тенденцией к снижению	6 чел. (12%)
Средний с тенденцией к повышению	11 чел. (22%)
Высокий уровень	12 чел. (24%)
Очень высокий уровень	16 чел. (32%)

Аналогичная тенденция прослеживается и при оценке личностной тревожности по методике Спилбергера-Ханина. Значительная часть выборки (58%) продемонстрировала высокий уровень личностной тревожности, 30% – средний, и только 12% – низкий. Это указывает на устойчивую эмоциональную напряжённость, имеющую скорее личностный, чем ситуативный характер.

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням личностной тревожности (по методике Спилбергера-Ханина)

Уровень личностной тревожности (STAI)	Число испытуемых
Низкий уровень	6 чел. (12%)
Средний уровень	15 чел. (30%)
Высокий уровень	29 чел. (58%)

Результаты по опроснику Р. Лазаруса и С. Фолкмана выявили, что наибольшая доля студентов демонстрирует среднюю выраженность большинства копинг-стратегий, таких как конфронтация, самоконтроль, планирование и положительная переоценка. Однако в ряде шкал, таких как «дистанцирование» и «бегство-избегание», наблюдается тенденция к смещению

в сторону высоких показателей, что может говорить о предпочтении неадаптивных способов совладания с эмоциональным напряжением.

Таблица 3

Распределение испытуемых по уровням стратегий совладающего поведения (по опроснику Р. Лазаруса и С. Фолкмана)

Стратегии совладания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Конфронтация	6	26	18
Дистанцирование	10	20	20
Самоконтроль	17	27	6
Поиск социальной поддержки	16	27	7
Принятие ответственности	18	27	5
Бегство-избегание	8	23	19
Планирование решения проблемы	14	27	9
Положительная переоценка	17	26	7

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведён корреляционный анализ с целью выявления статистически значимых связей между уровнем тревожности и предпочитаемыми копинг-стратегиями. По результатам корреляционного анализа Пирсона была выявлена единственная значимая положительная связь: между уровнем личностной тревожности и стратегией «принятие ответственности» ($r = 0,292$ при $p < 0,05$). Это может интерпретироваться как тенденция учащихся с выраженной тревожностью брать на себя ответственность за происходящее, что, в свою очередь, может усиливать внутреннее напряжение.

Остальные корреляции между тревожностью (как личностной, так и общей) и другими копинг-стратегиями (дистанцирование, избегание, самоконтроль, конфронтация) не достигли статистически значимого уровня ($p > 0,05$), что позволяет говорить о более индивидуализированной связи между тревожностью и совладанием.

Таким образом, полученные данные подтверждают гипотезу о том, что тревожные состояния студентов сопряжены с определёнными стратегиями

совладания, прежде всего связанными с уровнем ответственности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки психологических программ поддержки, направленных на развитие конструктивных стратегий совладания, снижение тревожности и повышение эмоциональной устойчивости студентов.

Список источников

1. Алимйрзаева, Э.А. Проблема тревожности у младших подростков / Э.А. Алимйрзаева // Вестник СПИ. – 2018. – № 2 (26). – С. 69-74.
2. Корчагин, Е.Н. Исследование социально-психологической адаптации и тревожности у студентов-бакалавров / Е.Н. Корчагин, А.В. Лобанова // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 2. – С. 208-220.
3. Корытко, И.Д. Психологические факторы социальной тревожности студентов / И.Д. Корытко // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2021. – № 1. – С. 13-18.
4. Крюкова, Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т.Л. Крюкова, Т.В. Гущина. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. – 236 с.
5. Ласкина, А.А. Психологическая коррекция тревожности студентов / А.А. Ласкина // Форум молодых ученых. – 2021. – № 1 (53). – С. 168-172.
6. Моисеева, Т.А. Коррекция тревожности у первокурсников вуза / Т.А. Моисеева, Ю.О. Юрзтаева, Б.С. Санникова // Молодой ученый. – 2018. – № 19 (205). – С. 377-383.

Фахретдинов Даниил Романович¹, Халикова Лилия Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.

Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹don123491@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Фахретдинов Даниил

Романович, don123491@mail.ru

СПОСОБЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ И МОТИВИРОВАНИЯ ТРУДА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье рассматривается актуальность вопросов стимулирования и мотивирования труда в современной психологии управления и организационном поведении. Недооценка человеческого фактора, игнорирование потребностей и интересов сотрудников приводит к снижению производительности, текучести кадров и, в конечном итоге, к ухудшению финансовых показателей. Поэтому, современные подходы к управлению персоналом акцентируют внимание на создании благоприятной рабочей среды, в которой каждый сотрудник чувствует свою значимость и заинтересован в достижении общих целей. В статье анализируются теоретические подходы отечественных и зарубежных ученых к пониманию мотивации и стимулирования, включая теории А. Маслоу, Ф. Герцберга и других. Подчеркивается различие между мотивацией как внутренним побуждением и стимулированием как внешним воздействием. Описываются различные методы материального и нематериального стимулирования, а также мотивирования содержанием труда. Особое внимание уделяется необходимости учета специфики организации, особенностей трудовой деятельности и личных потребностей сотрудников при выборе методов стимулирования и мотивирования. Делается вывод о важности комплексного подхода, сочетающего материальные и нематериальные стимулы, а также побуждение содержанием труда для повышения эффективности трудовой деятельности и достижения целей организации.

Ключевые слова: мотивация, стимулирование, психология управления, организационное поведение, материальное стимулирование, нематериальное стимулирование, потребности, иерархия потребностей, содержание труда, эффективность труда, управление персоналом.

Fahretdinov Daniil Romanovich¹, Khalikova Lilia Rashitovna²

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹don123491@mail.ru

²halikovalr@mail.ru

Corresponding author: Daniil R. Fahretdinov, don123491@mail.ru

WAYS TO STIMULATE AND MOTIVATE WORK: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT

Annotation. The article examines the relevance of the issues of labor stimulation and motivation in modern management psychology and organizational behavior. Underestimating the human factor, ignoring the needs and interests of employees leads to lower productivity, staff turnover and, ultimately, to a deterioration in financial performance. Therefore, modern approaches to personnel management focus on creating a favorable work environment in which each employee feels important and is interested in achieving common goals. The article analyzes the theoretical approaches of domestic and foreign scientists to understanding motivation and stimulation, including the theories of A. Maslow, F. Herzberg and others. The difference between motivation as an internal motivation and stimulation as an external influence is emphasized. Various methods of material and non-material incentives, as well as motivation by the content of work, are described. Special attention is paid to the need to take into account the specifics of the organization, the specifics of work and the personal needs of employees when choosing methods of stimulation and motivation. The conclusion is made about the importance of an integrated approach combining tangible and intangible incentives, as well as motivation by the content of work, in order to increase the efficiency of work and achieve the goals of the organization.

Keywords: motivation, stimulation, management psychology, organizational behavior, material incentives, non-material incentives, needs, hierarchy of needs, labor content, labor efficiency, personnel management.

Вопрос стимулирования и мотивирования труда занимает центральное место в современной психологии управления и организационном поведении, поскольку прямо сказывается на продуктивности, качестве выполняемой работы и общем успехе организации. В реалиях современной экономики, которая отличается высоким уровнем конкуренции и необходимостью непрерывного повышения результативности, осмысление механизмов побуждения и активизации труда обретает особую значимость. Данные инструменты не просто методы повышения производительности, а сложные системы, которые направлены на раскрытие потенциала каждого сотрудника, создание благоприятной рабочей атмосферы и, как следствие, достижение целей организации.

В разработку данной проблематики внесли свой вклад отечественные и зарубежные ученые. Среди российских исследователей выделяются работы Т.Ю. Базарова [1], который рассматривал психологию управления кадрами в свете современных теорий и практик. Весомый вклад внесен исследованиями в области стимулирования и мотивирования персонала Н.В. Самоукиной [8] и С.А. Шапиро [10]. За рубежом большое влияние на развитие данной проблематики оказали труды А. Маслоу [7] и его теории иерархии потребностей. Согласно этой теории, потребности человека располагаются в иерархической последовательности, от базовых физиологических потребностей до самореализации. Удовлетворение потребностей более низкого уровня является необходимым условием для возникновения потребностей более высокого уровня. В рамках трудовой деятельности это означает, что сотрудник, который не ощущает уверенности в своей финансовой стабильности, вряд ли будет мотивирован к творческому и инновационному подходу к работе.

Ф. Герцберг [2] предложил двухфакторную теорию мотивации. Его

теория выделяет группы факторов, которые влияют на удовлетворенность работой: гигиенические факторы (например, зарплата, условия труда, отношения с коллегами) и мотиваторы (например, признание, ответственность, возможности для развития). Гигиенические факторы, при отсутствии, вызывают неудовлетворенность, но их наличие не гарантирует удовлетворенности. Мотиваторы же, при наличии, способствуют повышению удовлетворенности и мотивации к работе.

Проблему мотивирования персонала в условиях кризиса рассматривала М.И. Глухова [3], влияние стиля управления на стимулирование труда изучали П.П. Иванов и Т.А. Смирнова [4].

С позиции психологии мотивация представляет собой внутренний импульс к деятельности, обусловленный нуждами, интересами, убеждениями и ценностями человека. Авторы отмечают, что это сложный процесс, включающий осознание потребности, подбор способа ее удовлетворения и осуществление действий, нацеленных на получение желаемого результата. Побуждение является внутренним движущим элементом, который определяет ориентированность, интенсивность и упорство усилий, прикладываемых человеком для достижения цели [5].

Стимулирование является внешним воздействием на человека, направленное на усиление его побуждения. Использование различных способов и методов, подталкивает работника к более продуктивному труду. Оно бывает материальным (например, заработная плата, надбавки, компенсации) и нематериальным (например, признание, похвала, возможности для развития). Важно подчеркнуть, что стимулирование не создает побуждение, а лишь активизирует уже имеющиеся мотивы. В отличие от мотивирования, стимулирование – это внешний инструмент, который организация использует для управления поведением сотрудников [9].

Важно проводить различие между рассматриваемыми понятиями. Мотивация исходит из личных позывов человека, а стимулирование – это внешнее влияние, направленное на эти позывы. Управление персоналом

предполагает всесторонний подход, который сочетает в себе как развитие внутреннего побуждения сотрудников, так и использование разнообразных стимулов для повышения результативности их работы.

Существует большое количество методов, которые принято делить по следующим признакам.

1. Материальное стимулирование. Так, заработная плата является основным стимулом для большинства работников. Важно, чтобы она соответствовала квалификации, опыту и результатам труда работника. Надбавки и премии выплачиваются за достижение конкретных показателей, выполнение поставленных задач или проявление инициативности. Компенсации и социальные выплаты включают в себя медицинское страхование, оплату проезда, питания, предоставление жилья и другие виды социальной поддержки.

2. Нематериальное стимулирование также представлено различными способами. Признание и похвала – публичное признание заслуг, благодарность за качественную работу. Перспективы для развития и обучения – предоставление работникам возможности повышать свой уровень квалификации, участвовать в тренингах и семинарах. Продвижение по карьерной лестнице – предоставление возможности профессионального роста, повышение в должности. Гибкий график – предоставление возможности самостоятельно организовывать свое рабочее время, выполнять задачи удаленно. Участие в принятии решений: вовлечение в процесс принятия решений, касающихся их работы. Создание позитивной рабочей обстановки – поддержание дружеских отношений в коллективе, создание комфортных условий труда [1; 7].

М.И. Магура отмечает, что мотивирование содержанием труда может включать следующие способы, среди которых наиболее важны является предоставление возможности выполнять задачи, которые требуют применения их знаний и навыков, а также предоставляют перспективу профессионального роста [6].

Подбор конкретных способов стимулирования и мотивирования труда зависит от различных факторов, то: специфика организации, особенности трудовой деятельности, личные потребности и ценности. Важно учитывать, что не существует универсального метода, который подходит для всех. Необходимо проводить анализ потребностей и мотивов сотрудников, чтобы выбрать наиболее действенные способы.

Таким образом, мотивирование и стимулирование труда выступают важным методом повышения эффективности трудовой деятельности. На сегодняшний день, в психологии имеется обширный арсенал способов и приемов, которые направлены на активизацию мотивации персонала. Выбор метода должен основываться на анализе потребностей и мотивов сотрудников, а также учитывать специфику организации и особенности трудовой деятельности. Комплексный подход, сочетает в себе материальную и нематериальную активизацию. Также побуждение содержанием труда, является самым результативным способом повышения мотивации и удовлетворенности работников, что, в свою очередь, способствует достижению целей организации.

Список источников

1. Базаров, Т.Ю. Психология управления персоналом: теория и практика: учебник для бакалавров / Т.Ю. Базаров. – Москва: Юрайт, 2014. – 381 с.
2. Герцберг, Ф. Мотивация к работе / Ф. Герцберг, Б. Мознер, Б. Блох Снидерман. – Москва: Вершина, 2007. – 240 с.
3. Глухова, М.И. Мотивация персонала в условиях кризиса: психологический аспект / М.И. Глухова // Управление персоналом. – 2009. – № 13. – С. 34-37.
4. Иванов, П.П. Влияние стиля руководства на мотивацию и вовлеченность персонала / П.П. Иванов, Т.А. Смирнова // Управление человеческими ресурсами. – 2023. – № 1. – С. 78-92.
5. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 512 с.

6. Магура, М.И. Мотивация персонала как ключевой фактор успеха компании / М.И. Магура // Управление персоналом. – 2001. – № 9. – С. 20-25.
7. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.
8. Самоукина, Н.В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности / Н.В. Самоукина. – Москва: Гардарики, 2005. – 224 с.
9. Спивак, В.А. Организационное поведение и управление персоналом / В.А. Спивак. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 416 с.
10. Шапиро, С.А. Мотивация и стимулирование персонала / С.А. Шапиро. – Москва: ГроссМедиа, 2005. – 224 с.

УДК 159.9

Фёдорова Надежда Олеговна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹ biktagirowa-alsu@mail.ru

² moimail1986@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Фёдорова Надежда

Олеговна, moimail1986@mail.ru

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Аннотация. В статье рассматривается понятие психологической устойчивости личности, фрустрации и стресса, рефлексии. Актуальность темы психологической устойчивости в психологии объясняется тем, что устойчивость к негативному воздействию внешних факторов это залог здоровой психики личности и психологического благополучия. Также рассматриваются механизмы влияния основных психологических факторов на устойчивость личности в сложных жизненных ситуациях. В статье проводится сравнение работы механизма саморегуляции у психологически устойчивой и

неустойчивой личности. В статье проведен анализ таких факторов как стратегия и индивидуальный стиль деятельности. Отмечена также важность такого компонента, как многогранность психики. Результаты теоретического анализа психологических факторов, оказывающих влияние на устойчивость личности, могут быть использованы в исследованиях устойчивости личности в различных ситуациях. В статье приведены практические рекомендации по тренировке и восстановлению психологической устойчивости.

Ключевые слова: психологическая устойчивость личности, фрустрация, стресс, рефлексия, эмоции, воля, интеллект, саморегуляция, психологические факторы, индивидуальный стиль деятельности.

Fedorova Nadezhda Olegovna¹, Biktagirova Alsu Rashitovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia

¹biktagirova-alsu@mail.ru

²moimail1986@mail.ru

Corresponding author: Nadezhda O. Fedorova, moimail1986@mail.ru

DEVELOPMENT OF PERSONAL PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY IN THE SURROUNDING WORLD

Annotation. The article examines the concept of psychological stability of the individual, frustration and stress, reflection. The relevance of the topic of psychological stability in psychology is explained by the fact that resistance to the negative impact of external factors is the key to a healthy psyche of the individual and psychological well-being. The mechanisms of influence of the main psychological factors on the stability of the personality in difficult life situations are also considered. The article compares the work of the self-regulation mechanism in a psychologically stable and unstable personality. The article analyzes such factors as strategy and individual style of activity. The importance of such a component as the multifaceted nature of the psyche is also noted. The results of the theoretical analysis of psychological factors influencing personality stability can be used in studies of

personality stability in various situations. The article provides practical recommendations for training and restoring psychological stability.

Key words: psychological stability of the individual, frustration, stress, reflection, emotions, will, intelligence, self-regulation, psychological factors, individual style of activity.

Важность и актуальность темы психологической устойчивости обосновывается тем, что устойчивость к негативному воздействию внешних факторов это залог здоровой психики личности и успешного противостояния рисками современного мира. История работы с людьми за последние годы указывает на то, что психологическая устойчивость, особенно в ситуации стресса, неопределенности, помогает личности пережить кризисные, трудные жизненные позиции. В начале статьи разберем основные термины и разберёмся с феноменом психологической устойчивости. Психологическая устойчивость – это объемная и целостная характеристика личности, которая обеспечивает ее устойчивость как фрустрации и стрессам. Это такая личностная характеристика, которая позволяет сохранять нормальное функционирование психики в любых условиях.

Фрустрация – это негативное психологическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения потребностей [1]. Ключевым словом в этом определении является неопределенность. Приведём в пример ситуацию: у человека ушел из жизни любимый питомец... у человека есть потребность постоянного взаимодействия с ушедшим, он понимает, что это уже произошло и изменить ничего нельзя. В данном случае личность может войти в состояние фрустрации или же стресса.

Стресс это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных ситуациях, как в особых обстоятельствах, так и в обычной жизни [1, 2]. Например, человека уволили с работы, тем он самым начинает испытывать стресс.

Разберем подробнее, какие же психологические факторы обеспечивают психологическую устойчивость? Выделяют четыре группы факторов:

1. эмоциональный
2. волевой,
3. интеллектуальный
4. психомоторный [4].

Их удельный вес в составе психологической устойчивости человека не может быть одинаков, более того, невозможно представить личность устойчивой к всему вообще. Показателям психологической устойчивости на самом деле, является специфика его реакции, заключающаяся в вариантах проявления. Это вариативность, которая рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к условиям, которые постоянно изменяются, а также высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

Рассмотрим ситуацию с увольнением человека с работы, которая привела к стрессу. Какие же варианты могут быть, если выход из ситуации есть, а он, безусловно, есть. Вот мы размышляем и разрабатываем эти варианты, тем самым вырабатывая психологическую устойчивость.

Психологическая устойчивость не врожденное свойство личности, она формируется в зависимости от типа нервной системы, профессионального опыта, опыта поведения человека в разных жизненных ситуациях, сформированных навыков и умений и различных других характеристик.

Какие же существуют механизмы формирования психологической устойчивости? Важным механизмом формирования психологической устойчивости является саморегуляция. Рассмотрим, какой алгоритм помогает личности очень легко адаптироваться в окружающем мире, алгоритм деятельности саморегуляции.

Для этого выделим структуру саморегуляции: первый элемент – это цель, второй элемент – это модель значимых объективных и субъективных условий для личности, следующий элемент это программа исполнительных действий, четвертый элемент – это система критериев успешности деятельности, пятый

элемент – информация о результатах – это обратная связь, наконец, оценка соответствия результатов критерием успеха, и последний элемент структуре саморегуляции – это решение о необходимости и характере коррекции деятельности.

В каких же случаях срабатывает, а когда не срабатывает саморегуляция? Мы можем рассмотреть это на примере поведения психологически устойчивой и психологически неустойчивой личности. Что выявляет сравнение, во-первых, типичность наблюдается на первых пяти этапах: постановка задачи, формирование мотива, осуществление действий, ведущий к реализации, осознания трудностей и негативная эмоциональная реакция. При первом препятствии разные типы личности ведут себя по-разному. Давайте рассмотрим количество звеньев этих этапов. Мы увидим, что у психологически неустойчивой личности их больше, значит как минимум, больше времени выполнения той или иной деятельности и проявления того или иного поведения, для принятия какого-либо решения. Что же происходит после пятого этапа в поведении у психологически устойчивой личности? Можно сказать, что 6-7 этапы ведут к результату, что это за этапы? 6 этап поиск способа преодоления трудностей, набрасывая вариантов выхода из сложившейся ситуации, и седьмой этап – понижение силы отрицательных эмоций. Что является результатом такого поведения? Улучшается функционирование поведения личности, появляется повышенная мотивация, как результат или оптимизируется уровень возбуждения, то есть возможность сохранять работоспособность, действовать дальше в той или иной ситуации. Что же происходит в поведении психологически неустойчивой личности? Это хаотические поиски выхода из ситуации, то есть происходит не набрасывание вариантов, а человек мечется, прибегает от одного варианта к другому в мысленной или реальной ситуации. Далее, представление ситуации усугубляет осознаваемые трудности, возрастают негативные эмоции. Какой же будет результат у такого поведения? Ухудшается функционирование, понизится уровень мотивации, и возникает оборонительная или защитная реакция.

По итогу сравнения мы видим, что результаты различны, неустойчивая личность эмоционально застревает в отрицательных эмоциях, усугубляет создавшуюся ситуацию. Что об этом сигнализирует вовне? На первый план выходят эмоции человека. Чем вызывается эмоция? В практической психологии существует формула эмоций, она представлена соотношением: реальное минус ожидаемое равно эмоциям ($R-O=E$) [3]. Делая вывод, мы видим, что эмоция вызывается взаимодействием двух составляющих, реальным, которое окружает человека, и ожидаемым его представлением об этой реальности. Какие варианты могут быть эмоциональной реакции, так, например, работник ожидал, что заработную плату повысят на пятьдесят тысяч рублей, а повысили на пять тысяч рублей, реальность оказалась другой, ожидаемое оказалось больше реального, в этом случае возникает отрицательная эмоция. И вторая ситуация, ну, например, человек бежит марафон, в надежде просто пройти дистанцию для себя, а в итоге прибегает первым, он удивлен и ликует – возникает положительная эмоция от того, что на самом-то деле ожидания превзошли реальность.

Что же предпринимать, имея перед собой эту формулу, как её использовать, особенно в отрицательной ситуации, в ситуации отрицательных эмоций. Необходимо изменить свое ожидаемое или улучшить реальное. Если заинтересован в положительных эмоциях важно не завышать реальное и принимать любое реальное или улучшать его, конечно, этому способствует положительный или позитивный настрой.

Что происходит, когда мы запускаем анализ ситуации? Этот процесс экспертизы самоанализа называется рефлексия. Рефлексия – это не просто самоанализ, не просто знания, понимания субъектом самого себя, но это и выяснение того, как другие знают и понимают рефлексирующего, его особенности, эмоциональное и познавательное представление реакции. Рефлексия активизирует положительные ожидания, она необходима для выбора и сохранения позитивного настроения. Также рефлексия запускает возможность прогнозировать, предвидеть поведение как своей, так и других людей, строить

прогноз, именно эта особенность связанная с таким даром, который имеет только человек – разум, позволяет и использовать эту возможность для тренировки психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость – это способность предвидеть и предотвратить нарушение душевного равновесия, а при его потере минимизировать усилия по его восстановлению.

Таким образом, психологическая устойчивость это один из великих даров, которые человек может, как приобрести, так и потерять по собственной воле.

Существуют еще некоторые факторы оказывающие влияние на психологическую устойчивость. Путем опытов можно установить, что в качестве основных факторов выделяются: стратегия жизни, жизненное равновесие, и индивидуальный стиль деятельности. Важно, какие бы факторы мы не рассматривали, обеспечивающие наши психологическую устойчивость, важно сказать себе, что эти факторы, эти характеристики – это возможности, эти характеристики – это ограничения.

Но, что же делать на практике с теми факторами, которые мы выделили? Необходимо построить модель желаемую, развитие уровня этих факторов. Давайте введём определение этих факторов.

Стратегия – это долгосрочное целеполагание или та большая цель, которой является привлекательной для личности [4]. Конечно, она связана с миссией человека, со смыслами жизни с его предназначением. Индивидуальный стиль деятельности – это своя рациональная система способов и приемов, которая соответствует индивидуальным особенностям способов и приемов выполнения деятельности.[5] Например, в учебной деятельности: студент с сильной нервной системой спокойно, в оставшийся один день может подготовить доклад и презентацию. Студент со слабой нервной системой не может это сделать потому, что организм входит в состояние ступора.

Таким образом, почему важен индивидуальный стиль деятельности? Потому, что он соответствует именно этой личности, это его конек, он позволяет приводить к лучшему результату и оставаться ему в работоспособном состоянии.

Тренировать психологическую устойчивость можно разными способами, техниками. Некоторые техники приобрели широкую практику. Это может быть позитивный самонастрой, это может быть и аутогенная тренировка, для кого-то самым значимым является молитва, для кого-то медитация или тренировка. Для кого-то важно понять один из таких удивительных способов, которые мы называем «фокус на другого», сосредоточить внимание на другом, оказывать ему помощь и таким образом выйти из состояния психологической неустойчивости. Этому помогает и смена видов деятельности. Очень хорошо практикуется особый способ «не делать ничего», некий такой настрой на работу: для кого-то это чашка чая, для кого это музыка и так далее. Есть особый способ – рефрейминг, это прием, который позволяет изменить точку зрения восприятия события или предмета с отрицательного на положительный. Также много специальных техник, которые тренируют психическую устойчивость, тем самым нормализуя психоэмоциональный фон личности. Таким образом, многогранное свойство психологической устойчивости ценится в любых сферах деятельности. Такие свойства личности как оптимистичность, спокойствие, стрессоустойчивость, выносливость и т.д. помогают получать удовлетворение от своего труда, создать оптимальные условия в семье, обрести гармонию во всех направлениях жизнедеятельности.

Как сознательно повысить уровень психологической устойчивости?

1. При возникновении сложной ситуации стараться спокойно осмыслить происходящее, возможно, всё не так уж плохо в сравнении с глобальными проблемами мира – войнами, голодом, найти положительные моменты – здоровье, семья, друзья. Всё это рациональное отношение к жизни. Если сложно думать без эмоций, то можно представить, что являетесь психологом и

нужно помочь другу советом или быть его адвокатом, что бы сказали в таком случае?

2. Думать только о вопросах сегодняшнего дня. Психологи советуют жить в «отсеке одного дня». Это значит, что мы можем планировать своё будущее, но переживать о том, что не произошло бессмысленно и вредно для человека и его организма в целом.

3. Необходимо научиться принимать неизбежное – событие уже произошло, каким способом можно улучшить ситуацию, можем ли повлиять на неё? Если ситуации не в Вашей власти – возможно только изменить к ней отношение, принять, как данность, и жить дальше. Человек может привыкнуть ко всему, даже люди-инвалиды часто ведут активную жизнь и умеют находить свою реализацию.

4. В случае стрессовой ситуации, чувства отчаяния – не стоит позволять негативным мыслям завладеть сознанием, лучше направить силы на полезную деятельность, любая работа отвлекает разум человека. Переживания тормозят мыслительный процесс, труд – стимулирует логическое мышление. В таких случаях говорят: «я очень занят, нет времени на переживания».

5. Полезно применять закон больших чисел в вопросах тревог о будущем. Если постоянно думаете, что может произойти неприятное событие, в первую очередь, нужно понять, какая вероятность такого происшествия, во вторую – предпринять меры для нейтрализации этого вопроса.

6. Установить ограничитель потерь – это значит, что нельзя позволять какому-либо событию разрушать жизнь человека, всё это временно, есть более важные вещи. Внутренняя шкала ценностей поможет трезво смотреть на события жизни и спокойно их анализировать. Ограничитель можем ставить на негативные эмоции и переживания, чтобы избежать ухудшения ситуации, отношений с окружающими людьми.

7. Овладейте тайм-менеджментом – правильное распределение времени и сил поможет быстрее справиться с задачами, избежать стрессов, излишних нагрузок. [2]

Очень важно формировать в себе осознанность и ответственность за свою жизнь и поступки, быть активным и вовлеченным, иметь свои цели в жизни, хобби.

Иначе говоря, человек в процессе самореализации может быть «хозяином положения» и владеть ситуацией благодаря знаниям своих особенностей и возможностей, в том числе и типологических. Устойчивость такой личности и успех при рискованных моделях поведения прямо зависит от максимального использования преимуществ своей психической организации и нейтрализации ее недостатков, что приводит к сохранности психического и соматического здоровья.

Список источников

1. Бостанова, Л.Ш. Особенности профилактики развития посттравматического стрессового расстройства / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 407-411.
2. Казанков, В.А. Психология устойчивости / В.А. Казанков. – Издательские решения, 2019. – 52 с.
3. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 512 с.
4. Левитов, Н.Д. Проблема психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 57-59.
5. Семенова, Ф.О. Социально-психологические особенности взаимосвязи социокультурного пространства и процесса профессионализации личности / Ф.О. Семенова, Ж.Б. Дотдueva // Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 5. – С. 221-228.

УДК-159.99

Федотова Александра Олеговна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

*^{1,2}Башкирский государственный профессиональный университет
имени М.Акумлы, Уфа, Россия*

¹na.allf@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6292-9368>

²chuiкова_tatayanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

*Автор, ответственный за переписку: Федотова Александра Олеговна,
na.allf@yandex.ru*

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Современная молодежь формирует свою идентичность в условиях активного взаимодействия с цифровым пространством, которое стало неотъемлемой частью их жизни. В статье рассматривается влияние социальных сетей, онлайн-сообществ и информационных технологий на самовосприятие молодых людей. Авторы подчеркивают двойственный характер цифровизации: она открывает новые возможности для самовыражения и социализации, но одновременно несет риски искаженной самооценки и цифровой зависимости. Особое внимание уделяется гибридной идентичности, сочетающей реальные и виртуальные аспекты личности. Также анализируются такие проблемы, как кибербуллинг и цифровой след, которые оказывают значительное влияние на молодежь. В исследовании используются теоретические подходы М. Кастельса и Ш. Тёркл, раскрывающие трансформацию идентичности в цифровую эпоху. Анализ дополнен исследованиями российских ученых, в частности работами Г.У. Солдатовой и Е.П. Белинской, которые раскрывают особенности цифровой социализации молодежи. Статья предлагает комплексный взгляд на вызовы и возможности, с которыми сталкивается молодежь в процессе формирования идентичности.

Ключевые слова: цифровизация, идентичность молодежи, социальные сети, цифровое «Я», онлайн-социализация, медиаграмотность, кибербуллинг, цифровая зависимость, гибридная идентичность, цифровой след.

Fedotova Alexandra Olegovna¹, Chuikova Tatyana Sergeevna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹na.allf@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-6292-9368>

²chuikova_tatayanv@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6325-2414>

Corresponding author: Alexandra O. Fedotova, na.allf@yandex.ru

THE IMPACT OF DIGITALISATION ON THE IDENTITY FORMATION OF TODAY'S YOUTH

Annotation. Modern young people form their identity in conditions of active interaction with the digital space, which has become an integral part of their lives. The article examines the influence of social networks, online communities and information technologies on young people's self-perception. The authors emphasise the dual nature of digitalisation: it opens new opportunities for self-expression and socialisation, but at the same time it carries risks of distorted self-esteem and digital dependence. Particular attention is paid to hybrid identities that combine real and virtual aspects of identity. Problems such as cyberbullying and digital footprint, which have a significant impact on young people, are also analysed. The study uses the theoretical approaches of M. Castells and S. Turkle, revealing the transformation of identity in the digital age. The analysis is supplemented by the studies of Russian scientists, in particular, the works of G. U. Soldatova and E. P. Belinskaya, who reveal the transformation of identity in the digital age. P. Belinskaya, who reveal the peculiarities of digital socialisation of young people. The article offers a comprehensive view of the challenges and opportunities faced by young people in the process of identity formation.

Key words: digitalisation, youth identity, social networks, digital self, online socialisation, media literacy, cyberbullying, digital addiction, hybrid identity, digital footprint.

Мы живем в эпоху, когда границы между реальным и виртуальным

мирами становятся все более размытыми. Безусловно, цифровые технологии проникли во все сферы нашей жизни, но, пожалуй, нигде их влияние не ощущается так остро, как в процессе становления личности молодого поколения – тех, кого часто называют «цифровыми аборигенами». Они родились и выросли в окружении смартфонов, социальных сетей и постоянного доступа к информации. По сути, их идентичность формируется в уникальном контексте, где онлайн-пространство играет не меньшую, а порой и большую роль, чем традиционные институты социализации – семья, школа, круг друзей в офлайне. Важно отметить, что процесс этот неоднозначен и многогранен, неся в себе как колоссальные возможности, так и серьезные риски. Данная статья ставит своей целью рассмотреть ключевые аспекты влияния цифровизации на формирование идентичности современной молодежи, опираясь на актуальные исследования и мнения экспертов.

Прежде всего, необходимо признать, что социальные сети стали для молодежи основной площадкой для самопрезентации и конструирования своего «Я». Здесь молодые люди создают и поддерживают свои профили, которые, по меткому выражению Ирвинга Гофмана, еще в доцифровую эпоху описавшего социальную жизнь как театр, становятся своеобразной «сценой» для демонстрации желаемого образа [2]. Однако, в цифровом мире эта «драматургия повседневной жизни» приобретает новые черты. Молодые люди тщательно отбирают фотографии, тексты, интересы, формируя идеализированную версию себя, зачастую весьма далекую от реальности. Как отмечает Шерри Тёркл, исследовательница влияния технологий на человека, мы рискуем оказаться «вместе, но в одиночестве», создавая безупречные онлайн-аватары, но теряя связь с подлинными чувствами и переживаниями – своими и чужими [12].

К примеру, погоня за «лайками», репостами и комментариями становится для многих молодых людей способом получения социального одобрения и подтверждения собственной значимости. Исследования показывают прямую связь между интенсивностью использования соцсетей и уровнем самооценки,

тревожности и даже депрессивных симптомов у подростков [13]. Действительно, постоянное сравнение своей жизни (часто обыденной и несовершенной) с глянцевыми, тщательно отфильтрованными образами сверстников или инфлюенсеров может порождать чувство неполноценности и неудовлетворенности. Цифровое пространство диктует свои стандарты успешности, красоты, счастья, и соответствовать им бывает крайне сложно, что оказывает существенное давление на неокрепшую психику. Современные российские исследователи, такие как Г. В. Солдатова и ее коллеги, также указывают на риски «презентационной» идентичности, когда внешняя атрибутика и популярность в сети становятся важнее внутренних качеств и реальных достижений [8].

С другой стороны, цифровое пространство предоставляет молодежи уникальные возможности для поиска единомышленников и формирования чувства принадлежности. Ведь интернет позволяет легко находить людей со схожими интересами, увлечениями, взглядами, даже если они живут на другом конце света. Фандомы, игровые сообщества, тематические форумы, группы в социальных сетях – все это становится важной частью социальной жизни молодых людей, местом, где они могут чувствовать себя понятыми и принятыми. Как отмечает Мануэль Кастельс, идеолог концепции «сетевого общества», современные социальные связи все больше строятся на основе общих интересов и проектов, а не только географической близости [3]. В этих онлайн-сообществах молодые люди могут экспериментировать с разными социальными ролями, примерять на себя различные идентичности, что является важной частью подросткового самоопределения. Е.П. Белинская в своем анализе отмечает, что в молодежных онлайн-сообществах формируется особая групповая идентичность, которая оказывает значительное влияние на процесс социализации молодых людей, предоставляя им чувство принадлежности и поддержки [1].

Более того, для представителей различных меньшинств или молодых людей, испытывающих трудности в общении в офлайне, интернет может стать

спасительным пространством, где они находят поддержку и понимание. Анонимность или псевдонимность, которую предоставляют некоторые платформы, может снижать социальную тревожность и позволять более свободно выражать свои мысли и чувства. Однако, здесь же кроются и опасности. Легкость формирования связей в сети не всегда транслируется в качественные, глубокие отношения. К сожалению, виртуальные сообщества могут способствовать социальной изоляции от реального мира, замыканию в «пузыре фильтров», где человек окружен только схожими мнениями, что затрудняет развитие критического мышления и способности к диалогу с носителями иных взглядов [5]. Исследователи также предупреждают о рисках вовлечения молодежи в деструктивные онлайн-группы, пропагандирующие экстремизм, ненависть или опасные для жизни практики [10].

Несомненно, одним из ключевых аспектов цифровизации является беспрецедентный доступ к информации. Современная молодежь может мгновенно найти ответ практически на любой вопрос, познакомиться с разными культурами, точками зрения, идеями. Это, безусловно, расширяет кругозор и предоставляет огромные возможности для самообразования и развития. Молодые люди могут самостоятельно изучать то, что им интересно, выходя далеко за рамки школьной программы, участвовать в международных образовательных проектах, следить за научными открытиями в режиме реального времени. Таким образом, цифровая среда способствует формированию более информированной и глобально ориентированной идентичности.

В то же время этот безграничный поток информации несет в себе и серьезные вызовы. Обилие противоречивых сведений, фейковые новости, пропаганда, скрытая реклама – все это требует от молодых людей высокого уровня медиаграмотности и критического мышления, которые, увы, не всегда успевают сформироваться. Как показывают исследования PISA (Programme for International Student Assessment), даже в развитых странах многие подростки испытывают трудности с различением фактов и мнений в цифровых текстах.

Неумение ориентироваться в информационном потоке, проверять источники и анализировать информацию может приводить к формированию искаженной картины мира, принятию на веру ложных убеждений и стереотипов, что напрямую влияет на становление ценностной системы и идентичности личности [9]. По сути, способность критически оценивать информацию становится одним из ключевых навыков выживания в цифровом веке, и ее формирование – важнейшая задача как системы образования, так и семьи. Российские эксперты, такие как Е.И. Рассказова, подчеркивают важность развития «цифровой компетентности», включающей не только технические навыки, но и когнитивные, этические и коммуникативные аспекты взаимодействия с цифровой средой [7].

Важной особенностью современной молодежной идентичности является ее гибридный характер – она формируется на стыке реального и виртуального миров. Действительно, для «цифровых аборигенов» уже нет четкого разделения на жизнь «в сети» и «вне сети». Онлайн-общение плавно перетекает в офлайн-встречи, виртуальные знакомства перерастают в реальную дружбу или романтические отношения, а события из реальной жизни немедленно отражаются в социальных сетях. Идентичность становится флюидной, постоянно конструируемой и реконструируемой в зависимости от контекста – онлайн или офлайн.

Однако, это стирание граней не всегда проходит безболезненно. Постоянная включенность в цифровую среду, страх пропустить что-то важное (синдром FOMO – Fear Of Missing Out), необходимость поддерживать «идеальный» онлайн-образ – все это создает серьезную психологическую нагрузку. Исследователи все чаще говорят о проблемах цифровой зависимости, нарушениях сна, повышенной тревожности, связанных с чрезмерным использованием гаджетов и соцсетей [11]. Кроме того, перенос моделей поведения из виртуального мира в реальный не всегда адекватен. Например, привычка к быстрым, поверхностным контактам в сети может затруднять построение глубоких, доверительных отношений в реальной жизни.

Обезличенность и кажущаяся безнаказанность онлайн-общения могут способствовать снижению эмпатии и росту агрессии, что проявляется в феномене кибербуллинга – травли в сети [6]. Российские психологи также активно изучают влияние цифровой среды на психическое здоровье молодежи. В исследовании Назарян М. К., Кочетова Ю. А. посвященном взаимосвязи использования социальных сетей и тревожности у старшеклассников, подчеркивается, что чрезмерное погружение в онлайн-мир может способствовать повышению уровня тревожности и эмоционального дискомфорта [4].

Нельзя забывать и о том, что любая активность в интернете оставляет «цифровой след» – совокупность данных, которые сохраняются на серверах компаний, в поисковых системах, в профилях социальных сетей. Лайки, комментарии, фотографии, видео, поисковые запросы – все это формирует цифровой портрет человека, который может быть доступен не только друзьям, но и потенциальным работодателям, учебным заведениям, государственным органам. Молодые люди, активно конструируя свою онлайн-идентичность, не всегда осознают долгосрочные последствия своих публикаций. К сожалению, необдуманный пост или компрометирующее фото, опубликованные в подростковом возрасте, могут негативно повлиять на их репутацию и карьерные перспективы в будущем.

Поэтому, формирование ответственного отношения к созданию и управлению своей цифровой идентичностью становится еще одним важным аспектом воспитания в цифровую эпоху. Необходимо учить молодежь основам цифровой гигиены, правилам приватности, этике онлайн-общения и осознанию того, что виртуальный образ имеет вполне реальные последствия. Аналитические обзоры показывают, что все больше россиян задумываются о балансе между онлайн и офлайн жизнью и практикуют "цифровой детокс", что свидетельствует о растущем понимании важности осознанного поведения в сети [14]. По сути, речь идет о формировании цифрового гражданства – ответственного и осознанного поведения в онлайн-пространстве.

Итак, подводя итог, можно с уверенностью сказать, что цифровизация оказывает глубокое и многоаспектное влияние на процесс формирования идентичности современной молодежи. Это не просто новый инструмент или среда, это – неотъемлемая часть их жизненного мира, формирующая их самовосприятие, социальные связи, ценности и взгляды на мир. С одной стороны, цифровые технологии открывают перед молодыми людьми невероятные возможности для самовыражения, обучения, общения, поиска единомышленников и участия в глобальных процессах. С другой стороны, они порождают новые риски, связанные с идеализацией и искажением «Я», зависимостью от социального одобрения в сети, информационными перегрузками, кибербуллингом, проблемами приватности и размыванием границ между реальным и виртуальным.

Формирование идентичности в цифровую эпоху – это сложный, динамичный и зачастую противоречивый процесс. Не существует простых ответов или универсальных рецептов. Безусловно, важно не демонизировать технологии, но и не игнорировать связанные с ними вызовы. Ключевая задача взрослых – родителей, педагогов, психологов – помочь молодому поколению научиться критически и осознанно использовать возможности цифрового мира, развивать медиаграмотность, формировать устойчивую самооценку, не зависящую от количества лайков, и выстраивать здоровый баланс между онлайн и офлайн жизнью. Будущее благополучие молодежи и развитие общества в значительной степени определяются тем, насколько эффективно они смогут гармонично сочетать свой цифровой опыт с реальной жизнью.

Список источников

1. Белинская, Е.П. Идентичность поколений: социально-психологический подход и опыт эмпирического исследования / Е.П. Белинская, А.М. Рикель // Национальный психологический журнал. – 2024. – №. 3 (55). – С. 31-45.
2. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни: Пер. с англ. и вступ. статья А.Д. Ковалева / И. Гофман. – М.: «КАНОН-пресс-Ц»,

«Кучково поле», 2000. – 304 с.

3. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура: Пер. с англ. под науч. ред. О.И. Шкаратана / М. Кастельс. – М.: ГУ ВШЭ, 2000. – 608 с.

4. Назарян, М. К. Связь тревожности и проблемного использования интернета в старшем подростковом возрасте / М.К. Назарян, Ю.А. Кочетова // Вестник науки. – 2024. – Т. 3. – №. 6 (75). – С. 1231-1242.

5. Паризер, Э. За стеной фильтров. Что Интернет скрывает от вас? / Э. Паризер: пер. с англ. А. Ширикова. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2012. – 304 с.

6. Путинцева А.В. Развитие феномена «Кибербуллинг»: анализ подходов к определению / А.В. Путинцева // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2020. – №. 3 (89). – С. 51-57.

7. Солдатова, Г.У. Мотивация в структуре цифровой компетентности российских подростков / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2017. – №. 1 (25). – С. 3-14.

8. Солдатова, Г.У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик. – Москва: Смысл, 2017. – 375 с.

9. izm.gov.lv: сайт. – 2021 – URL: https://www.izm.gov.lv/sites/izm/files/media_file/21st-century-readers.pdf / (дата обращения: 03.04.2025).

10. Hawdon, J. Exposure to Online Hate in Four Nations: A Cross-National Consideration. / J. Hawdon, A. Oksanen, P. Räsänen. - Deviant Behavior – 2017. – Т. 38. – №. 3. – С. 254-266.

11. Kuss, D. J. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned / D. J. Kuss, M. D. Griffiths. - International journal of environmental research and public health – 2017. – Т. 14. – №. 3. – С. 311.

12. Turkle, M.S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / M.S. Turkle. – Basic Books; New York, 2011, 348 pp.

13. Twenge J.M. More time on technology, less happiness? Associations

between digital-media use and psychological well-being / J.M. Twenge. - Current Directions in Psychological Science. – 2019. – Т. 28. – №. 4. – С. 372-379.

14. wciom.ru: сайт. – 2023. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cifrovoy-detoks-2023-o-polzovanii-internetom-i-otdykhe-ot-nego> / (дата обращения: 01.04.2025).

УДК 159.9

Фролова Маргарита Олеговна¹, Янисова Маргарита Викторовна²

**^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет
им.М.Акмуллы, Уфа, Россия**

¹rita009@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0940-9374>

²yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

**Автор, ответственный за переписку: Фролова Маргарита Олеговна,
rita009@bk.ru**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье проведен анализ проблемы супружеских и детско-родительских отношений в семьях с детьми подростками. Представлен обзор литературы, посвященной проблемам развития личности подростков, а также особенностям взаимоотношений в семьях, переживающих кризисы данной стадии жизненного цикла семьи. Особый интерес в рамках рассмотрения данной темы вызывают особенности супружеских отношений в семьях с детьми подростками. В большинстве семей процесс сепарации детей от родителей проходит болезненно, поведение ребенка воспринимается как вызывающее и демонстративное. Период подросткового возраста приводит к изменениям в детско-родительских и в супружеских отношениях. Семейные отношения в этот период жизни ребенка характеризуются значительным разнообразием вариантов эмоционально-поведенческих реакций. В статье также обозначены противоречия родительского отношения в подростковом периоде. С одной стороны, подросток нуждается в родительской любви и он зависим от них

экономически, а с другой стороны, подросток испытывает сильную потребность в самостоятельности.

Ключевые слова: семья, подростковый возраст, детско-родительские взаимоотношения, супружеские отношения, кризис середины жизни, подростковый кризис, эмоциональное состояние, конфликт, стремление к самостоятельности, личность.

Frolova Margarita Olegovna¹, Yanisova Margarita Viktorovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia*

¹*rita009@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0002-0940-9374>*

²*yanisova-rita@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>*

Corresponding author: Margarita O. Frolova, rita009@bk.ru

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FAMILIES WITH ADOLESCENT CHILDREN

Annotation. The article analyzes the problem of marital and child-parent relations in families with adolescent children. The article presents a review of the literature devoted to the problems of adolescent personality development, as well as the peculiarities of relationships in families experiencing crises at this stage of the family life cycle. Of particular interest in considering this topic are the features of marital relations in families with adolescent children. In most families, the process of separating children from their parents is painful, and the child's behavior is perceived as defiant and demonstrative. The period of adolescence leads to changes in child-parent and marital relations. Family relationships during this period of a child's life are characterized by a significant variety of emotional and behavioral reactions. The article also highlights the contradictions of parental attitudes in adolescence. On the one hand, a teenager needs parental love and is economically dependent on them, and on the other hand, a teenager feels a strong need for independence.

Keywords: family, adolescence, child-parent relationship, marital relationship, midlife crisis, adolescent crisis, emotional state, conflict, desire for independence,

personality.

В период подросткового возраста, который длится с 11 до 15 лет, наблюдается нестабильность эмоционального состояния и физиологические изменения, требующие постоянной адаптации со стороны подростка. Этот переходный этап от детства к взрослости называется «трудным» и характеризуется гормональными изменениями. Влияние этих физических и физиологических изменений на самопонимание и отношения подростка социумом и собой проявляется в формировании его личности [1].

В период подросткового возраста проявляются различные черты: неустойчивость эмоций, недостаток контроля над поведением, слабая способность оценить свои желания и возможности, стремление к самоутверждению и взрослости, повышенная восприимчивость к влиянию окружающих, чувствительность к критике, категоричность в суждениях о других людях. В этот период дети часто действуют неожиданно и нарушают общепринятые правила поведения [2].

В период подросткового возраста происходят множественные испытания для всех членов семьи, включая проверку социальной, личностной и семейной зрелости. Это время отличается наличием кризисов, конфликтов и раскрытием скрытых противоречий.

У подростков возникают сложные отношения с родителями, где смешиваются желание любви и поддержки с потребностью в независимости и равенстве. Эмансипация от контроля взрослых становится важной частью этого процесса. Важен баланс между свободой и обязанностями в семейных отношениях и стремление к самостоятельности. По мере взросления подростков дистанция в их отношениях с родителями увеличивается, причем у мальчиков это происходит быстрее, чем у девочек. Взрослые часто не понимают, что дети, освобождаясь от своей исходной зависимости, начинают строить взаимоотношения между собой и родителями на основе взаимного доверия, уважения и постепенно возрастающего равенства. В большинстве

семей этот процесс вызывает беспокойство и воспринимается как неприемлемое поведение [1].

В период отделения подростка от родителей возникает сопротивление. Подросток может проявлять грубость, критиковать взрослых, включая своих родителей. Ранее родственники могли не замечать некоторых черт в характере ребенка, считали свою власть безупречной, но внезапно произошло своего рода свержение. Для подростка мать и отец остаются источником тепла и уюта, необходимых для его эмоционального благополучия. Они также обладают властью, имеют право наказывать и поощрять, являются образцом для подражания, воплощая в себе лучшие человеческие качества, и старшим другом, на которого можно полагаться. Однако со временем эти роли могут меняться [3].

В семье, находящейся на стадии семья с детьми подросткового возраста, возникают значительные изменения, требующие адаптации со стороны всех членов семьи. Важной характеристикой этой фазы семейного жизненного цикла является совпадение кризисных возрастных этапов разных поколений внутри семейной системы. Старшее поколение сталкивается с необходимостью изменения своего образа жизни из-за возникших проблем с физическими силами и возможностями, а также необходимости завершения активной социальной и производственной деятельности [4].

В середине своей жизни среднее поколение супругов-родителей сталкивается с кризисом, который требует пересмотра своего пути и подведения итогов. Подростки, в свою очередь, начинают претендовать на признание своего нового статуса взрослого, что приводит к необходимости пересмотра детско-родительских отношений [1].

В семье с подростком важно учитывать особенности супружеских отношений. В этот период родители могут быть сильно заняты своей карьерой, что иногда отвлекает их от внимания к духовному и эмоциональному развитию ребенка. Иногда родители, в угоду интересам ребенка, готовы пожертвовать своими собственными, включая профессиональные, амбициями. Однако в

будущем они могут обвинить ребенка в том, что тот помешал им в достижении успеха в карьере [3].

В этом периоде члены семьи испытывают максимальное беспокойство, потерю чувства безопасности и уязвимость. Взаимоотношения между супругами часто характеризуются потерей любви, разочарованием в партнере и его недооценкой. Неумение эффективно решать кризисы середины жизни проистекает из недостаточной зрелости личности и неспособности конструктивно подходить к возрастным задачам развития. В периоды кризиса становятся явными все проблемы в семейной динамике, которые ранее могли оставаться скрытыми [4].

В период подросткового возраста родители сталкиваются с противоречиями своих отношений с ребенком. С одной стороны, они стремятся защитить его от проблем социализации и сохранить близость, а с другой стороны, понимают необходимость поддерживать его независимость и самостоятельность. Желание содействовать ребенку в адаптации к новым социальным условиям приводит к желанию контролировать его поведение и предотвращать недопустимые поступки, которые могут повлиять на его личностное развитие. Развитие ребенка сопряжено с противоречиями, поскольку взрослые ожидают от него поведения на уровне взрослых, увеличивают требования, но при этом упорно пытаются контролировать его действия и не перестают рассматривать его как ребенка [2].

Важно, чтобы супруги в период перехода подростков к более взрослым отношениям проявляли внимание к каждому члену семьи, уделяли внимание эмпатии и учились конструктивно разрешать возникающие проблемы. В этот момент возникают трудности в семейных отношениях, и процесс освобождения ребенка от зависимости воспринимается как вызывающее поведение, но важно помнить, что это переход к отношениям, основанным на доверии, уважении и постепенном, но растущем равенстве.

Таким образом, семейные отношения на данной стадии жизненного цикла семьи значительно трансформируются и переживают определенные кризисы.

От того, насколько семья готова к этим изменениям и кризисам будет зависеть, станут ли супружеские и детско-родительские отношения более близкими и доверительными, либо подросток закроется и отдалится от родителей и в целом возникнет угроза для брака. Новая стадия жизни может способствовать повышенной близости между супругами. Они могут обнаружить новые общие интересы и переосмыслить свои отношения, заняться чем-то вместе или наоборот появятся претензии друг к другу. Для некоторых семей новая динамика может представлять угрозу для брака. Супруги могут ощущать разрыв и несогласие, что требует дополнительных усилий для сохранения близких отношений.

Список источников

1. Кузнецова, М.Н. Особенности взаимоотношений в семьях с подростками, склонными к деструктивному поведению / М.Н. Кузнецова // Молодой ученый. – 2018. – № 42 (228). – С. 165-167.
2. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – 12-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 816 с.
3. Харлова, О.Н. Семейные отношения и их влияние на формирование личности ребенка / О.Н. Харлова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО «Издательство АСГАРД». – 2016. – С. 279-283.
4. Циринг, Д.А. Особенности взаимоотношений в семьях подростков с личностной беспомощностью различного типа / Д.А. Циринг, Я.Н. Сизова // Высшее образование сегодня. – 2018. – №1. – С. 50–54.

УДК 159.9

Хабибова Ирина Ралифовна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹IrinaXabibi16@mail.ru

²makmom777@yandex.ru

*Автор, ответственный за переписку: Хабибова Ирина Ралифовна,
IrinaXabibi16@mail.ru*

ТИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ

Аннотация. Статья посвящена исследованию типов психологической привязанности и совладающего поведения в супружеских парах в условиях современных социальных изменений. В ней особое внимание уделяется теориям привязанности Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, которые служат основой для анализа динамики межличностных отношений. Рассматриваются факторы, такие как увеличение числа разводов, экономическая нестабильность и технологическое развитие, влияющие на привязанность и копинг-стратегии в браке. Так, различные типы привязанности — надежная, тревожно-амбивалентная и избегающая — формируют разные подходы к конфликтным ситуациям и выбору стратегий совладания. В статье анализируются как индивидуальные, так и диадические копинг-стратегии, используемые партнерами для преодоления стресса и разрешения разногласий. Также подчеркивается важность учета раннего опыта привязанности, который оказывает существенное влияние на поведение взрослых в супружеских отношениях. Статья акцентирует внимание на необходимости разработки эффективных программ поддержки супружеских отношений, способствующих улучшению качества жизни партнеров. Кроме того, рассматриваются рекомендации по улучшению коммуникации и взаимопонимания между супругами в условиях социальных трансформаций, что в долгосрочной перспективе может снизить риск разводов и повысить удовлетворенность в

браке. В заключение, исследование подчеркивает, что понимание механизмов привязанности и копинга может стать основой для создания более устойчивых и гармоничных супружеских отношений.

Ключевые слова: Семейная психология, типы привязанности, совладающее поведение, социальные изменения, конфликты, копинг-стратегии, индивидуальная работа, диадическая работа.

Khabibova Irina Ralifovna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2}*Bashkir state pedagogical university named after M.Akmulla, Ufa, Russia,*

¹*IrinaXabibi16@mail.ru*

²*makmom777@yandex.ru*

Corresponding author: Irina R. Khabibova, IrinaXabibi16@mail.ru

TYPES OF PSYCHOLOGICAL ATTACHMENT AND COPING BEHAVIOR IN MARRIED COUPLES

Abstract. The article is dedicated to the study of types of psychological attachment and coping behavior in married couples in the context of modern social changes. It pays special attention to the attachment theories of John Bowlby and Mary Ainsworth, which serve as the foundation for analyzing the dynamics of interpersonal relationships. The article examines factors such as the increasing number of divorces, economic instability, and technological development that influence attachment and coping strategies within marriage. Different types of attachment—secure, anxious-ambivalent, and avoidant—shape various approaches to conflict situations and the choice of coping strategies. The article analyzes both individual and dyadic coping strategies used by partners to manage stress and resolve disagreements. It also emphasizes the importance of considering early attachment experiences, which have a significant impact on adult behavior in marital relationships. The article highlights the need for the development of effective support programs for marital relationships that contribute to improving partners' quality of life. Additionally, it discusses recommendations for enhancing communication and mutual understanding between spouses amid social

transformations, which may reduce the risk of divorce and increase marital satisfaction in the long term. In conclusion, the research underscores that understanding the mechanisms of attachment and coping can serve as a foundation for creating more resilient and harmonious marital relationships.

Keywords: psychological attachment, family psychology, attachment types, coping behavior, social changes, conflicts, coping strategies, individual work, dyadic work.

В современной психологической науке «привязанность» является основным понятием, описывающим отношение ребенка к близкому взрослому. Феномен привязанности матери и ребенка (Дж. Боулби, Е.О. Смирнова, М. Эйнсворт и др.) находится в центре внимания исследователей. Данный феномен имеет большое значение для формирования эффективного материнского поведения, приспособления ребенка к окружающему миру, гармоничного развития личности. В связи с этим существует острая необходимость в разработке программ исследования, коррекции, обучения, консультирования, оказания психологической и психотерапевтической помощи супругам с целью оптимизации супружеских отношений, сохранения семейного благополучия [2].

В условиях социальных изменений, когда окружающая среда становится менее стабильной, психологическая привязанность в условиях совладающего поведения играет ключевую роль в поддержании гармонии и устойчивости пары.

Необходимо отметить, что в зарубежной психологии проблема психологической привязанности супругов в условиях совладающего взаимодействия успешно исследуется с середины XX в. В работах Т.Л. Голдфарб, Б. Тизард, Дж. Хейзан, Б.М. Шавер и др. выделены разнообразные научные направления изучения детских и взрослых типов привязанности [5].

В отечественной психологии проблема типов привязанности рассматривается в контексте конфликтов семейных отношений (Ю.Е. Алешина, СВ. Баныкина, Ю.В. Баскина, В.М. Басова, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, С.Л. Колосова, В.А. Сысенко, М.А. Фурманов, Е.А. Шапошников). Специфика психологического консультирования затруднений, возникающих в детско-родительских отношениях, описана в работах А.Н. Елизарова, Г.А. Ковалева, Н.В. Ключевой, И.А. Логиновой, Л.А. Петровской, А.С. Спиваковской и др. [4].

Привязанность к матери играет важнейшую роль в отношениях ребенка с ближайшим окружением на всех этапах его взросления, в частности, в будущих супружеских взаимоотношениях, т.к. личность человека во многом формируется за счет его взаимодействия с людьми, с которыми он себя идентифицирует (родители, сверстники и др.). Взаимоотношения в семье, в которой растет ребенок, влияют на его взаимодействие с близкими ему людьми, а также на формирование отношений с будущим супругом (супругой).

Психологическая привязанность является одним из ключевых понятий в психологии, особенно в контексте развития личности и межличностных отношений. Взаимоотношения, установленные в детстве, оказывают значительное влияние на поведение человека в зрелом возрасте, в том числе и в контексте супружеских отношений [7].

Привязанность – это инстинктивное поведение ребенка, а также любая форма поведения, результатом которой является приобретение или сохранение близости с «объектом привязанности», которым обычно является человек, оказывающий помощь (Дж. Боулби) [1, С 447].

Психологическая привязанность определяется как эмоциональная связь, возникающая между ребенком и значимым взрослым, чаще всего матерью, в результате длительных и устойчивых взаимоотношений. Основоположники теории привязанности, такие как Джон Боулби и Мэри Эйнсворт, выделили три основных типа привязанности: безопасная-надежная, тревожно-амбивалентная и избегающая. Эти типы привязанности определяют особенности

взаимодействия человека с окружающими, в том числе и в супружеских отношениях [2].

Человек с безопасной привязанностью характеризуется уверенностью в доступности и отзывчивости значимого взрослого. Они чувствуют себя защищёнными и могут безопасно исследовать окружающий мир, зная, что в случае необходимости получают поддержку. В конфликтных ситуациях такие личности склонны использовать более конструктивные и компромиссные стратегии совладания, такие как сотрудничество и компромисс.

Люди с тревожно-амбивалентной привязанностью испытывают неуверенность в доступности значимого взрослого. Они могут испытывать тревогу и ревность, опасаясь потерять связь с объектом привязанности. В конфликтных ситуациях такие личности могут использовать менее эффективные стратегии, такие как соперничество или избегание, стремясь восстановить чувство безопасности.

Люди с избегающей привязанностью избегают близости и эмоциональной зависимости. Они могут казаться независимыми, но на самом деле испытывают внутренний дискомфорт и тревогу, связанную с возможностью разрыва отношений. В конфликтных ситуациях такие индивиды могут прибегать к соперничеству или избеганию, стараясь контролировать ситуацию и минимизировать эмоциональные риски.

Исследования показывают, что типы психологической привязанности, сформированные в детстве, напрямую влияют на выбор совладающих стратегий в зрелом возрасте. Например, взрослые с безопасной привязанностью склонны использовать более конструктивные и компромиссные стратегии совладания, в то время как люди с тревожно-амбивалентной или избегающей привязанностью могут прибегать к менее эффективным стратегиям, таким как избегание или соперничество [4].

Совладающее поведение (копинг-стратегии) представляет собой совокупность осознанных и целенаправленных действий, используемых индивидом для управления стрессом и преодоления трудностей. В контексте

супружеских отношений совладающее поведение включает в себя способы реагирования на конфликты и способы их разрешения.

Копинг может проявляться как индивидуально, так и в диаде, где оба партнёра участвуют в процессе совладания с конфликтами и вызовами, возникающими в их отношениях.

Индивидуальный копинг включает в себя стратегии, которые каждый из супругов использует для самостоятельного управления своими эмоциями и поведением в конфликтных ситуациях. Этот тип копинга может варьироваться в зависимости от типа психологической привязанности, сформированной в детстве, и личных особенностей каждого партнёра. Примеры индивидуального копинга включают:

- Поиск социальной поддержки: Обращение к друзьям, родственникам или профессионалам за советом и эмоциональной поддержкой.
- Переоценка ситуации: Изменение восприятия проблемы, чтобы уменьшить её значимость и снизить уровень стресса.
- Активное решение проблем: Принятие активных мер для разрешения конфликта путём диалога и компромисса.
- Избегание: Игнорирование проблемы или попытка отвлечься от неё, чтобы временно снять напряжение.

Диадический копинг подразумевает совместное участие обоих супругов в процессе совладания с трудностями. Этот тип копинга требует координации действий и совместных усилий для достижения положительного результата. Примеры диадического копинга включают:

- Коммуникация: Открытое и честное обсуждение проблем, что позволяет партнёрам лучше понять друг друга и найти общий язык.
- Сотрудничество: Совместное решение проблем посредством активного обмена мнениями и предложениями.
- Поддержка: Оказание эмоциональной поддержки друг другу, что укрепляет связь и повышает уровень доверия.

– Совместное решение проблем: Объединение усилий для поиска наилучшего решения, учитывающего интересы обоих партнёров.

Индивидуальный и диадический копинг тесно взаимосвязаны и могут дополнять друг друга. Например, индивидуальный копинг может подготовить супруга к более эффективному участию в диадическом копинге, позволяя ему лучше справляться с собственными эмоциями и предлагать конструктивные решения. В свою очередь, успешное диадическое копинговое поведение может укрепить индивидуальные стратегии совладания, создавая более гармоничную и устойчивую среду для обоих партнёров.

Типы психологической привязанности, сформированные в детстве, оказывают значительное влияние на поведение человека в зрелом возрасте, в том числе в контексте супружеских отношений. Понимание этих типов позволяет лучше разобраться в причинах конфликтов и выработать эффективные стратегии совладания, способствующие гармонизации отношений [3].

«Отношения, складывающиеся в семье, как малой социальной группе, являются достаточно сложными, своеобразными и строятся на нескольких уровнях. Мужчина и женщина, вступив в брак, безусловно, предполагают, что их отношения будут строиться на взаимопонимании. Однако в реальной жизни супружеские отношения не всегда гармоничны. В семьях случаются разного рода конфликты, обуславливаемые недоверием, недопониманием, неудовлетворённостью теми или иными аспектами семейной жизни. Кроме того, каждый из супругов, являясь отдельной личностью, имеет свои собственные предпочтения и интересы, которые могут противоречить предпочтениям и интересам второй половинки. Различаться могут также и взгляды супругов на важные вопросы – воспитание детей, их образование, семейные традиции, профессиональную сферу и пр.» [6, С 1110].

Современные социальные изменения, такие как: рост числа разводов, экономическая нестабильность и стрессы, развитие технологий и виртуальных коммуникаций, влияют на динамику привязанности и совладающего поведения.

Большая независимость женщин и перераспределение ролей могут создавать конфликты в супружеских отношениях, особенно для партнеров с не надежной привязанностью. Субъективные ожидания от мужчин и женщин в семье и обществе меняются. У женщин появилась большая свобода выбора в отношении карьеры и образа жизни, а мужчины все чаще берут на себя домашние обязанности и уход за детьми. Это может приводить к пересмотру традиционных ролей в паре и вызывать конфликты или недопонимания.

Использование технологий может как облегчить общение, так и создать новые формы дистанции, что может негативно сказаться на супруге с избегающим типом привязанности.

С увеличением образовательных возможностей, в том числе для женщин, пары становятся более разносторонними и способными решать различного рода проблемы. Однако это также может приводить к конфликтам, связанным с различиями в уровне знаний и карьерных амбициях особенно в парах где один с избегающей, другой партнер с тревожной привязанностью.

Общество становится более открытым к различным формам любви и отношений, что отражает и разнообразные формы семейных структур. Эти изменения могут привести к повышению уровня принятия и понимания, но также могут вызвать конфликты в более традиционных контекстах.

Повышение осведомленности о психическом здоровье и благополучии может повлиять на то, как партнеры поддерживают друг друга в трудные времена. Пары могут стремиться к более открытой коммуникации и совместному решению проблем.

Мобильность людей и смешение культур могут приводить к образованию интернациональных пар и новым формам отношений. Однако это также может создать сложности, такие как языковые барьеры и культурные различия.

Меняющиеся взгляды на карьеру, семью и качество жизни могут приводить к конфликтам в отношении планов на будущее, включая вопросы о детях, месте жительства и финансовых целях.

Таким образом, взаимосвязь типов психологической привязанности и совладающего поведения в супружеской паре является многогранной и сложной. На выбор стратегий совладания, а также на эмоциональную близость влияют как устойчивые установки, сформированные в раннем возрасте, так и внешние социальные факторы. Необходимы эмпирические исследования в этой области, так как детальное понимание этой взаимосвязи может помочь психотерапевтам, психологам и консультантам лучше поддерживать пары в процессе укрепления их отношений и разработки адекватных стратегий совладания в условиях текущих социальных изменений.

Список источников

1. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби; пер. с англ. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
2. Боулби, Дж. Психология привязанности / Дж. Боулби, М. Эйнсворт; пер. с англ. – М.: Гардарики, 2005. – 258 с.
3. Григорьева, Т.П. Психология семейных отношений / Т.П. Григорьева. – Москва: Просвещение, 2002. – 312 с.
4. Кашапов, М.М. Основы конфликтологии / Кашапов М.М. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 223 с.
5. Николаева, Л.А. Взаимосвязь психологической привязанности и особенностей поведения в конфликтных ситуациях: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Николаева Любовь Александровна. – Ярославль, 2006. – 20 с.
6. Тужилова, О.П. Особенности протекания конфликтов в семейных парах / О.П. Тужилова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 1109-1114.
7. Эйнсворт, М. Внутренние репрезентационные модели привязанности / М. Эйнсворт // Американский психолог. – 1979. – № 34. – С. 932-940.

УДК 159.922.6

Хабирова Светлана Галиевна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

*^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет имени
М.Акумлы, г Уфа, Россия,*

¹floweret.vzfei@gmail.com

²nurimanova@inbox.ru

*Автор, ответственный за переписку: Хабирова Светлана Галиевна,
floweret.vzfei@gmail.com*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье исследуются психологические особенности понимания у детей с задержкой психического развития. Актуальность данной темы обусловлена проблемой подготовки детей с ЗПР к обучению в школе. Как показало исследование, детям с ЗПР необходимо накопление опыта деятельности и его обобщения в форме разнообразных целевых способов действий с предметами и общения с людьми. Анализ результатов обследования показал преобладание наглядно-образного мышления над вербально-логическим у детей, что лежит в основе формирования понимания у детей с ЗПР. Было выявлено, что при значительных особенностях проявлений задержки психического развития, наряду с незрелыми психическими функциями, у детей с ЗПР наличествует базовый фонд психических функций (способностей к мыслительным операциям). Способность к использованию мыслительных операций носит индивидуальный характер. Именно на указанный выше фонд психических функций обучающее лицо может опираться при планировании коррекционных мероприятий. Коррекция выстраивается на основании индивидуально обусловленных особенностей понимания каждого ребенка.

Ключевые слова: задержка психического развития, нормотипичные дети, уровень понимания, сюжетные картинки, мыслительные операции, наглядно–действенное мышление, наглядно–образное мышление, вербально–логическое мышление

Khabirova Svetlana Galievna¹, Nurimanova Faniya Kasimovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia, nurimanova@inbox.ru

¹floweret.vzfei@gmail.com

²nurimanova@inbox.ru

Corresponding author: Svetlana G. Khabirova, floweret.vzfei@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UNDERSTANDING IN CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Annotation. The article examines the psychological features of understanding in children with mental retardation. The relevance of this topic is due to the problem of preparing children with developmental delays for school. Research has shown that children with ASD need to accumulate experience and generalize it in the form of a variety of targeted ways of dealing with objects and communicating with people. The analysis of the survey results showed the predominance of visual-imaginative thinking over verbal-logical thinking in children, which underlies the formation of understanding in children with ASD. It was revealed that with significant features of manifestations of mental retardation, along with immature mental functions, children with ASD have a basic fund of mental functions (abilities for mental operations). The ability to use mental operations is individual in nature. It is on the above-mentioned fund of mental functions that the trainee can rely on when planning corrective measures. Correction is based on the individually determined characteristics of each child's understanding.

Keywords: mental retardation, normotypic children, level of understanding, plot pictures, mental operations, visual-effective thinking, visual-imaginative thinking, verbal-logical thinking

Наличие задержки психического развития (далее – ЗПР) у ребенка является серьезным препятствием для его всесторонней подготовки к обучению в школе. Одним из показателей психологической готовности ребенка с ЗПР к освоению учебной информации является способность к пониманию

изучаемого материала. В первую очередь это актуально для овладения навыком осмысленного чтения. По мнению исследователей, занимавшихся данной проблемой, смысловое чтение – это ключевой аспект образовательного процесса, который позволяет учащимся не только воспринимать текст, но и глубоко его понимать. У школьников с ЗПР часто наблюдаются трудности как на техническом, так и на смысловом уровне чтения. Развитие этих навыков требует специального подхода и методического обеспечения. Обучение чтению – одна из фундаментальных задач начального образования [8].

Вместе с тем, опыт практической работы авторов настоящей статьи показывает, что дети с ЗПР в процессе обучения нуждаются в постоянной помощи взрослых и контроле с их стороны при выполнении заданий. Адекватные их возрасту навыки учебной деятельности формируются у них крайне медленно. Ввиду этого дошкольникам с задержкой психического развития важно задолго до начала школьного этапа жизни пройти этап накопления опыта деятельности и его обобщения в форме разнообразных целевых способов действий с предметами, способов общения с людьми. В результате происходит правильное развитие мышления ребенка и его преобразование из наглядно–действенного в наглядно–образное и вербально–логическое [3].

В рамках данной работы рассматривается опыт научного исследования психологических особенностей понимания у детей дошкольного (5 – 7 лет) возраста, проведенный с участием 40 ребят с ЗПР и 40 нормотипичных детей, проходивших в сентябре реабилитацию в ГБУ Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья городского округа г.Уфа Республики Башкортостан.

Длительный опыт наблюдений и практической работы авторов настоящего исследования с детьми в процессе их реабилитации показал, что методики, применяемые в отношении детей из рассматриваемой в статье категории, должны быть: во-первых, простыми и не затянутыми по времени; во-вторых, позволять оценивать у детей уровень понимания через объем и

качественные характеристики усвоения и рефлексии ими полезной информации; в-третьих, выявлять у них умение решать различные познавательные задачи; в-четвертых нами учитывалось, что каждый ребенок с ЗПР, также как и дети без нарушений в развитии, имеет свой уникальный набор особенностей: сложности с восприятием вербальных и невербальных сигналов, трудности в произношении отдельных звуков и слов, а также в формулировании фраз и высказываний, проблемы в установлении и поддержании коммуникации.

Учитывался нами и фактор того, что у детей с ЗПР общение как процесс носит практический характер, при этом потребность в общении снижена, длительна и трудно поддается адаптации к ситуации, к партнеру по коммуникации [7].

В работе были использованы диагностические методики, позволяющие оценить постижение участниками обследования смысла воспринимаемой информации как основы понимания, а именно:

1) Оценка уровня словесно-логической памяти «Опосредованное запоминание» по методике А.Н. Леонтьева:

– методика основана на оценке результатов деятельности детей в процессе комбинированного выполнения наглядно–образных и вербально–логических мыслительных операций при ведущей роли вербально–логических стимулов;

– с помощью полученной оценки достигнутого ребенком уровня словесно–логической памяти, формируемой посредством наглядно–образных средств, анализируются его способности к мыслительной деятельности и пониманию, проявляющиеся в виде запоминания информации и подбору ассоциаций к запоминаемым словам.

2) Оценка способности к осмыслению «Сюжетные картинки» по методике В.П. Глухова:

– методика основана на оценке результатов деятельности детей в процессе комбинированного выполнения наглядно–образных и вербально–

логических мыслительных операций при ведущей роли наглядно–образных стимулов;

– по данным, полученным в результате оценки наглядно-образного мышления и достигнутого ребенком уровня сформированности связных высказываний в доступных для его возраста видах, анализируются его способности к вербализации осмысленной информации.

У детей дошкольного возраста вышеуказанные методики позволяют раскрыть механизмы, лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей восприятия информации, и тем самым определить ориентиры для выбора наиболее оптимального комплекса корректирующих мероприятий, направленных на развитие понимания.

Уровень сформированности понимания в рамках указанных выше методик оценивался по следующим параметрам:

- 1) верное соотнесение картинки с ее содержанием;
- 2) наличие сформированных навыков ведения монолога и диалога по заданной исследователем тематике общения;
- 3) умение выполнять базовые логико-мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, классификация, исключение «лишнего» и др.

Анализ результатов обследования детей с ЗПР показал следующее. В рамках оценки опосредованного запоминания по методике А.Н. Леонтьева:

1. 15,0 % детей с ЗПР не справились с заданием, то есть фактически не смогли его выполнить по причине неспособности связать вербальную информацию с невербальной при ведущей роли вербальных стимулов.
2. 20 детей с ЗПР (50,0 %) показали результат выше среднего по своей группе, при этом общий результат по числу набранных баллов составил только 59,0 % от общего количества баллов, набранных нормотипичными детьми.
3. 22 нормотипичных ребенка (55,0 %) показали результат выше среднего по своей группе, при этом не были зафиксированы факты отсутствия какого-либо результата, то есть в целом с заданием справился каждый ребенок.

4. Нормотипичные дети продемонстрировали способность к адекватному выбору картинки, соответствующей запоминаемому слову, давали обоснованное объяснение своему выбору и точно воспроизводили заданные исследователем слова.

4) 18,0 % из числа детей с ЗПР даже при установлении адекватных связей между картинкой и заданным исследователем словом давали неадекватные разъяснения своего выбора картинки к запоминаемому слову.

5) При оценке абстрактных понятий – 100,0 % нормотипичных детей справились с заданием, тогда как только 4,4 % из числа детей с ЗПР справились с адекватным соотнесением картинок со словами, описывающими абстрактные явления (утро, радость и т.п.).

6) Продуктивность деятельности детей с ЗПР в ходе исследования резко падала уже на третьем слове из пяти – 72,0 % участников из числа группы с ЗПР просто не хотели называть слово или путали его с другим похожим или не похожим.

Анализ результатов оценки по методике В.П. Глухова показал следующее:

1. Среди детей с ЗПР при составлении отдельных фраз по сюжетным картинкам результат выше среднего по своей группе при среднем значении 3,88 баллов показали – 30 (75,0 %) детей; при составлении связных высказываний по трем сюжетным картинкам при среднем значении 3,43 балла – 21 (52,5 %);

2. По нормотипичным детям результаты выше среднего при составлении отдельных фраз по сюжетным картинкам внутри своей группы показали – 39 (97,5 %) детей при среднем значении 4,98 баллов; при составлении связных высказываний по трем сюжетным картинкам при среднем значении 4,86 баллов – 36 (90,0 %);

3. Наблюдаются следующие тенденции снижения способности к составлению связных высказываний по трем сюжетным картинкам в сравнении со способностью составления отдельных фраз:

– у детей с ЗПР снижение составило – 30,0 %;

– у нормотипичных детей снижение составило – 7,7 %.

Сравнив между собой полученные вышеуказанные результаты по итогам применения обеих методик исследования, мы получили результаты, свидетельствующие о преобладании у детей с ЗПР наглядно-образного мышления над вербально–логическим, что является сутью психологической особенности механизма формирования у них понимания. Нами было выявлено, что при значительных различиях проявлений задержки психического развития, наряду с незрелыми психическими функциями, у детей с ЗПР наличествует базовый фонд психических функций (способностей к мыслительным операциям), на которые обучающее лицо может вполне опираться при планировании коррекционных мероприятий, направленных, в первую очередь, на развитие понимания.

Список источников

1. Бочкина, Е.В. Особенности детей с задержкой психического развития (ЗПР) в период дошкольного детства / Е.В. Бочкина // Эпоха науки. – 2022. – № 32. – С. 188-194.
2. Глухов, В.П. Методика формирования связной речи детей дошкольного возраста с системным речевым недоразвитием / В.П. Глухов. – М.: МПГУ, 2017. – 58 с.
3. Кириллова, Н.П. Основные направления коррекционной работы по формированию навыков восприятия и воспроизведения текстовой информации у дошкольников с ЗПР / Н.П. Кириллова // Социально–педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.–практ. конф. – Чебоксары – 2023. – С. 191-194.
4. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М., 2019. – 584 с.
5. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. – СПб: Питер, 2018. – 768 с.
6. Мигунова, Т.В. Активизация психических процессов у детей с задержкой психического развития через наглядно-игровые средства / Т.В.

Мигунова, В.И. Калина // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2011. – С. 270-271.

7. Митяшкина, И.С. Своеобразие коммуникативного поведения у дошкольников с ЗПР / Н.В. Шубникова // Вопросы педагогики. – 2023. – № 11-2. – С. 116-124.

8. Шубникова, Н.В. Формирование смыслового чтения у младших школьников с ЗПР / Н.В. Шубникова // Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития: материалы XIII Междунар. науч.–практ. конф. – Петрозаводск. – 2024. – С. 45-50.

УДК 159.922

Хазиева Диана Тагировна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹khazieva.diana@yandex.ru,

²230659@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Хазиева Диана Тагировна,
khazieva.diana@yandex.ru*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СДВГ

Аннотация. В статье проведен теоретический обзор исследований особенностей детско-родительских отношений и воспитания матерей имеющих детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Рассматривается понятие «родительское отношение» в отечественной психологии. Проанализированы стилевые особенности воспитания и родительского отношения в семьях детей с СДВГ. Отмечено, что чаще всего матери детей с признаками гиперактивности ведут себя авторитарно, предъявляют заведомо невыполнимые требования к ребенку, используют чрезмерные запреты и санкции. Такое отношение матери ухудшает взаимопонимание с ребенком. Если психологический климат в семье не изменится, проявления синдрома

могут усугубиться, в худшем случае, привести к протестному и девиантному поведению, а так же формированию патологических черт личности. Важное значение имеет информированность ближайшего окружения о причинах нарушения поведения ребенка. Матерям важна психологическая поддержка со стороны компетентного в вопросах СДВГ специалиста.

Ключевые слова: СДВГ, синдром дефицита внимания и гиперактивности, родительское отношение, отношения в семье, отношение матери к ребенку с СДВГ.

Khazieva Diana Tagirovna¹, Shurukhina Galina Anatolyevna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*khazieva.diana@yandex.ru,*

²*230659@mail.ru*

Corresponding author: Diana T. Khazieva, khazieva.diana@yandex.ru,

THEORETICAL ASPECTS OF PARENTING IN FAMILIES RAISING CHILDREN WITH ADHD

Abstract. The article provides a theoretical review of research on the peculiarities of child-parent relations and the upbringing of mothers with children with attention deficit hyperactivity disorder. The concept of "parental attitude" in Russian psychology is considered. The stylistic features of parenting and parenting in families of children with ADHD are analyzed. It is noted that most often mothers of children with signs of hyperactivity behave authoritatively, make obviously impossible demands on the child, use excessive prohibitions and sanctions. This attitude of the mother worsens mutual understanding with the child. If the psychological climate in the family does not change, the manifestations of the syndrome can worsen, in the worst case, lead to protest and deviant behavior, as well as the formation of pathological personality traits. It is important to inform the immediate environment about the causes of the violation of the child's behavior. Mothers need psychological support from a competent specialist in ADHD issues.

Keywords: ADHD, attention deficit hyperactivity disorder, parental attitude, family relationships, mother's attitude towards a child with ADHD.

Семья является одним из главных факторов в формировании и становлении личности. Детско-родительские отношения изучаются отечественными и зарубежными авторами на протяжении долгого времени.

А.Я. Варга и В.В. Столин рассматривают родительское отношение как «систему разнообразных чувств по отношению к ребенку, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков». Отмечают, что родительское отношение – это педагогическая социальная установка родителей по отношению к детям [4, С 35].

А.С. Спиваковская, Г.А. Шурухина, А.В. Тууль понимают родительское отношение как систему воздействия на ребенка, в основе которой предполагается сознательное или бессознательное оценивание поведения и его достижений [7; 9].

Э.Г. Эйдемиллер выделяет следующие составляющие родительского отношения: уровень протекции, полнота удовлетворения потребностей ребенка (материально-бытовых и духовных), степень предъявления требований, степень запретов, строгость санкций, и устойчивость стиля воспитания [10].

В семьях, воспитывающих детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, особенно важны близкие, поддерживающие отношения между матерью и ребенком. От того насколько благополучны взаимоотношения, зависит будут ли симптомы и особенности поведения обостряться или же их проявления компенсируются. Огромная роль в адаптации таких детей принадлежит родителям и их адекватному отношению к ребенку [8]. То есть, для оптимального развития и адаптации ребенка с СДВГ в социум, семья должна превратиться в уникальную среду, направленную на коррекцию и поддержку развития ребенка [1].

Для того чтобы воспитательные установки родителей стимулировали развитие ребенка с СДВГ, родителю важно понимать, что поведение и

сложности в саморегуляции являются следствием особенности функционирования его нервной системы. Семья же чаще всего не понимает причины поведенческих проблем, рассматривая его как «непослушание» и пытается бороться с помощью наказаний и строго контроля за поведением, либо, другой крайний вариант, предоставляет ребенку полную свободу действий, снимая с себя ответственность [2]. Оба варианта взаимодействия негативно сказываются на взаимоотношениях, взаимодействии ребенка со сверстниками и могут усилить негативные черты характера и обусловленные СДВГ реакции на различные жизненные ситуации.

В исследовании Л.А. Белозеровой, Е.А. Брагиной родителей учащихся начальных классов с признаками гиперактивности для оценки параметров родительских воспитательных установок были применены методики «АСВ» – опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса и тест-опросник родительского отношения («ОРО») А.Я. Варги – В.В. Столина. По результатам исследования «матери детей с признаками гиперактивности по сравнению с матерями детей с нормативным поведением ведут себя по отношению к ребенку авторитарно, предъявляют к нему завышенные требования, используют чрезмерные запреты и санкции и в меньшей степени склонны принимать его особенности и уважать его индивидуальность» [1, С 160].

По результатам исследования М.Д. Будаевой родители детей с диагнозом СДВГ более склонны, чем родители нормотипичных детей, воспринимать свою роль как положение, требующее жертв и большого количества лишений, отношения характеризуются как конфликтные, поощряется зависимость ребенка от родителей, его несамостоятельность; матери, часто испытывают негативное отношение к семейной роли, отмечают не включенность мужа в дела семьи, невнимательность по отношению к себе и ребенку, более властны и авторитарны, в большей степени нуждаются в посторонней помощи в воспитании ребенка [3].

И.П. Брызгунов и Е.В. Касатикова считают такой стиль взаимоотношений с гиперактивным ребенком малоэффективным, т.к. дети с СДВГ нечувствительны к наказаниям, а взаимодействовать с ними легче используя похвалу и поощрения. Неправильно выстроенные взаимоотношения родителей с ребенком, учитывая его импульсивность и как правило склонность к конфликтности, могут приводить к протестному и вызывающему поведению, которое в свою очередь влечет со стороны родителей дополнительные наказания и санкции. Образуется «порочный круг», результатом которого может быть девиантное поведение и даже патохарактерологическое формирование личности ребенка [2].

В семьях, воспитывающих детей с СДВГ, матери, как правило берут на себя роль регулятора и контролера поведения ребенка, считая, что сам он с саморегуляцией не справляется. Это подтверждают А.Д. Кошелева и Л.С. Алексеева, и другие, согласно которым «во многих семьях гиперактивные дети находятся под строжайшим контролем матерей, предъявляющим к ним завышенные требования, подавляющим их стремление к независимости и самостоятельности. Матери, контролируя, дают одни лишь указания, но недостаточно ласковы к детям – мало поощряют и хвалят их» [5, С 30].

Матери гиперактивных детей, желая компенсировать не развитые у ребенка функции саморегуляции и контроля за импульсивностью в поведении, берут часть этих функций на себя. Чрезмерные требования, ограничения и санкции родителей «способствуют невротизации ребенка, росту у него внутреннего напряжения и усилению симптоматики, социальной дезадаптации», еще больше усугубляя нарушения в отношениях [6, С 116]. Между тем, от благополучия в семье, в существенной степени зависит перспектива компенсации синдрома гиперактивности [6]. До родителей важно донести, что любому ребенку, а тем более гиперактивному, необходимо пространство для проявления самостоятельности и независимости.

Таким образом, семью гиперактивного ребенка, прежде всего матерей, необходимо осведомлять о причинах нарушений поведения ребенка, помогать

отличать последовательные и адекватные требования и ограничения от строгого контроля за его жизнью. Неблагоприятное социальное окружение, скорее всего, негативно скажется на психическом развитии ребенка, усилит его внутреннее психоэмоциональное напряжение, способствуя еще большему проявлению симптомов и развитию СДВГ, для предупреждения которых необходима психологическая помощь матерям.

Список источников

1. Белозерова, Л.А. Стилевые особенности воспитания и родительское отношение матерей гиперактивных детей / Л.А. Белозерова, Е.А. Брагина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2018. – Т. 9. – № 4-1. – С. 157-171.
2. Брызгунов, И.П. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Москва: Психотерапия, 2008. – 202 с.
3. Будаева, М.Д. Исследование поведенческого компонента самосознания родителей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии / М.Д. Будаева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – №5. – С. 7-12.
4. Варга, А.Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А.Я. Варга // Вестник МГУ. – Серия 14. Психология. – 1985. – №4. – С. 32-38.
5. Кошелева, А.Д. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка / А.Д. Кошелева, Л.С. Алексеева. – М.: НИИ семьи, 1997. – 62 с.
6. Семакова, Е.В. Развитие младшего школьника с синдромом гиперактивности и дефицита внимания в условиях влияния факторов ближайшего окружения / Е.В. Семакова // Вестник ТГУ. – 2011. – № 7. – С. 114-118.
7. Спиваковская, А.С. Обоснование психологической коррекции неадекватных родительских позиций / А.С. Спиваковская // Семья и формирование личности / под ред. А. А. Бодалева. – М.: Просвещение. – 1981. – С. 38-44.

8. Шевченко, Ю.С. Коррекция поведения ребенка с гиперактивностью и психопатоподобными нарушениями. Практическое руководство для врачей и психологов Ю.С. Шевченко. – М.: Вита-Пресс, 1997. – 52 с.

9. Тууль, А.В. Особенности детско-родительских отношений / А.В. Тууль, Г.А. Шурухина // Человек в условиях социальных изменений: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Л.Р. Халиковой, Г.Р. Фаттаховой. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 1211-1217.

10. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. – СПб: Речь, 2006. – 352 с.

Халиков Эдуард Ралифович¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы, Уфа, Россия

¹halikovedik@gmail.com

²mgv79@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Халиков Эдуард Ралифович,
halikovedik@gmail.com***

ПРОБЛЕМЫ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К СОЗДАНИЮ СЕМЬИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Аннотация. Статья рассматривает особенности проблем готовности юношей к созданию семьи. Тенденция сдвига вверх возраста вступления в брак и создание семьи за два последних десятилетия имеет свои последствия и проблемы. Так, социально - экономическая, общественная трансформация привела к демонтажу социальных и семейных установок и ценностей, а также формируют новые типы семьи, нехарактерные для более взрослого поколения. Появление нового типа семьи характеризуется ее хрупкостью, короткой продолжительностью, ростом внебрачных деторождений и свободой от обязательств, в связи отсутствием юридической регистрации. Параллельно с этим, можно заметить, что проблемы юношей, связанные с готовностью создания семьи не сводятся только к профессиональной реализации и

имущественно-экономическим факторам, а также имеют психологические корни. Поэтому, все большую роль при создании семьи приобретают такие характеристики как: вовлеченность, самоидентичность и психологическая зрелость. В связи этим исследования брачно-семейных отношений остаются актуальными и по сей день. В статье рассматривается влияние поведенческих характеристик и семейных установок юношей на проблемы готовности к семейной жизни.

Ключевые слова: семья, брак, брачно-семейные отношения, семейные установки, психологическая зрелость, юношеский возраст, психологическая готовность, сплоченность семьи.

Khalikov Eduard Ralifovich¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russia

¹halikovedik@gmail.com

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Eduard R. Khalikov, halikovedik@gmail.com

PROBLEMS OF YOUNG MEN'S WILLINGNESS TO START A FAMILY: THEORETICAL OVERVIEW

Annotation. This article examines the peculiarities of young men's readiness to start a family. The upward trend in the age of marriage and family formation over the last two decades has its own consequences and problems. Thus, socio-economic and social transformation has led to the dismantling of social and family attitudes and values, as well as forming new types of family, uncharacteristic of the older generation. The emergence of a new type of family is characterized by its fragility, short duration, growth of extramarital childbearing and freedom from obligations, due to the lack of legal registration. In parallel, it can be seen that the problems of young men related to the readiness to create a family are not reduced only to professional realization and property-economic factors, but also have psychological roots. Therefore, such characteristics as: involvement, self-identity and psychological maturity become more and more important in family creation. In this

regard, the relevance of the study of marriage and family perceptions is put on a new level. This article considers the influence of behavioral characteristics and family attitudes of young men on the problems of readiness for family life.

Key words: family, marriage marriage and family relations, family attitudes, psychological maturity, adolescence, psychological readiness.

За последние десятилетия произошел ощутимый рост проблем связанных со структурой семейных отношений и семейных ценностей, что нашло отклик в исследованиях отечественных психологов Ю.Е. Алешиной, Т.А. Андреевой, С.В. Жолудевой, И.В. Дубровиной, И.В. Гребенникова, С.В. Ковалева, Т.М. Разумихиной, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллера, которые посвятили свои труды проблеме семьи и психологической готовности к браку [4].

Так, по мнению С.В. Жолудевой, психологическая готовность к браку – это сложное личностное образование, представляющее собой систему, взаимосвязанных компонентов – когнитивного, эмоционального, мотивационного и поведенческого [6].

Образ будущей семьи и поведения формируется у детей преимущественно из отношений между родителями. Становясь взрослее, у юношей складываются собственные аттитюды и полоролевые стереотипы. Половые стереотипы в современных трудах в области социального познания определяются как конструируемые членами общества представления о мужских и женских качествах, которые подтверждаются специфичным поведением, связанным с полом, а также распределением социальных ролей и статусов между мужчинами и женщинами [1,2]. О.А. Карабанова утверждает, что «в своих представлениях о будущей семье и ее ролевой структуре, о будущем партнере молодые люди ориентируются на представления, вынесенные из родительских семей, что свидетельствует об актуализации механизма трансляции паттернов семейных отношений» [7, с. 43]

Исторически, гендерные стереотипы перенимаются от отца к сыну через воспитание, а также социализацию. В современном мире часто культивируется

модель отношений между полами через кинематограф, социальные сети, стриминговые платформы, рекламу и индустрию развлечений с помощью реальных селебрити, блогеров, главных персонажей кино и игр. К сожалению, все чаще юноши сталкиваются с проявлением ощущения когнитивного диссонанса, когда то, с чем они взрослеют часто не совпадает с тем, что транслируется в социальном окружении, так как в социуме в подавляющем своем большинстве демонстрируется только идеальная сторона семейных отношений. Таким образом, у юношей возникают сложности в понимании собственных представлений о создании семьи, определении семейных ценностей, распределении ролей и обязанностей.

Стереотипы проявляются еще в раннем детстве. Девочки и мальчики с дошкольного возраста по-разному оценивают поведение представителей своего и противоположного пола [1]. У школьников-мальчиков выявлена склонность ставить более высокие оценки в отношении поведения девочек, в то время как у девочек – хорошие оценки своего поведения и отрицательные – поведения мальчиков. По мнению Донцова, на атрибуцию школьников оказывают влияние гендерные стереотипы: роль ученицы и женщины совпадают, а вот роль прилежного ученика и «настоящего» мужчины – нет [5].

Существует различие в формировании стереотипов и полоролевых установок среди юношей, воспитанных в полных семьях в присутствии обоих родителей и тех юношей, которые воспитывались с одним родителем, часто с матерью. Юноши с положительным детским опытом родительской семьи воспитанные обоими родителями склонны иметь более широкие представления о вариациях для создания семьи, в то время как юноши имеющие негативные детский опыт в родительской семье подвержены оценивать потенциальную супругу по себе, что может сформировать искаженные ожидания от партнера и сложности в коммуникации с ним.

На формирование полоролевых установок также сильное влияние оказывает уровень семейной сплоченности. Так, например при сцепленном уровне для юношей характерны высокая ценность семейной роли сына, важным

брачным мотивом является общение с людьми, эмоциональной привлекательностью обладают воспоминания о прошлом, а при разделенном и связанном уровне у юношей наблюдается нацеленность и высокая значимость будущего, процесс жизни воспринимается как интересный, эмоционально заряженный, насыщенный, наполненный смыслом, формируется убеждение в том, что человек способен управлять своей судьбой, актуализируются такие мотивы вступления в брак, как безопасность, материальное благополучие.

Клецина считает, что половой стереотип включает в себя слова, образы, репрезентации ситуации, аффективную и оценочную стороны [9]. В структурно-содержательных характеристиках стереотипов воплощается понимание субъектом всей складывающейся формы отношений с представителями своего и другого пола.

В работах зарубежных и отечественных исследователей представлены разные женские и мужские образы, касающиеся феномена полоролевой стереотипизации. Васюра С.А., Карнелович М.М., Казаренков В.И., Weininger О. отмечают, что мужчина – носитель таких черт, как независимость, автономность, логичность, рациональные познавательные умения и способности, амбициозность, стремление к достижениям, эффективность, а типичная женщина отличается умениями социально-психологического порядка, способностями к заботе, эмоциональной отзывчивостью [3, 8, 10].

Таким образом, психологическая готовность к созданию семьи предполагает развитие навыков общения, единство или схожесть взглядов на мир, на семейную жизнь, устойчивость характера и чувств. Исследователи сходятся в том, что устойчивость брачно-семейных отношений зависит от готовности молодых людей к семейной жизни, то есть от целой системы социально-психологических установок личности, определяющей положительное отношение к семейному образу жизни. А «отношения сожительства» свидетельствуют о психологической незрелости, и, как следствие, психологической неготовности к браку. Отсюда можно предположить, что психологическая готовность юношей к созданию семьи

заклучается в целом комплексе интегративных психологических образовательных систем, обеспечивающий личности успешность семейной жизни, имеющий собственную структуру с функциональными связями между компонентами.

Подчеркивая актуальность проблемы готовности юношей к созданию семьи можно выделить особенность, которая заключается в том, что все чаще случается несовпадение биосоциальной и психологической готовности, что может снижать вовлеченность юношей для вступления в брак. Это находит объяснение в большой популярности гражданского брака или сожительства среди молодежи, в котором не нужно брать на себя ответственность за партнера, каждый живет для себя. Многие юноши заключают брачный контракт, не исключая скорое расставание, неуверенность в существующих отношениях. Другой стороной несовпадения биосоциальной и психологической готовности юношей является возможность изучать и пробовать себя во многом как в профессии так и в отношениях, а затем обратить внимание на другого человека как на самостоятельную личность, со своими потребностями и интересами. Внимание юношей уже не является эгоцентричным. Это также служит основанием для определения их как более психологически зрелых и более готовых к семейной жизни, к решению задач, к требованиям других, интересам, привычкам партнера, качествам личности партнера и внешности. Позднее у юношей в уровень притязаний начинают входить интересы, привычки партнера, наличие у него работы, наличие у себя и партнера определенного уровня образования.

Обращая внимание на происходящие тенденции, особенно с ростом числа незарегистрированных браков, важно вести работу, направленную на популяризацию и поддержку психологической и просветительской работы среди юношей, начиная с образовательных учреждений среднего и высшего уровня вплоть до центров планирования семьи.

Список источников

1. Алмазова, С.Л. Влияние стереотипов мужественности и женственности на становление личности как представителя пола / С.Л. Алмазова // Специальное образование. – 2010. – № 1. – С. 1-11.
2. Андреева, Т.С. Психология современной семьи / Т.С. Андреева. – Спб., 2005. – 436 с.
3. Васюра, С.А. Гендерная психология: учеб. пособие / С.А. Васюра. – Ижевск, 2011. – 156 с.
4. Граненкова, Е.С. Психологическая зрелость как компонент готовности молодежи к семейной жизни / Е.С. Граненкова // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 4. – Том II. – С. 257-260.
5. Донцов, А.И. Социальные стереотипы. Вчера, сегодня, завтра / А.И. Донцов, Т.Г. Стефаненко // Социальная психология: хрестоматия / сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. – М. : Аспект Пресс. – 2008. – С. 170 - 187.
6. Жолудева, С.В. Психологическая готовность к браку на разных этапах уровнях взрослости: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Жолудева Светлана Васильевна. – Ростов-н/Д, 2009. – 258 с.
7. Карабанова, О.А.. Роль родительской семьи в формировании образа будущей семьи: монография / О.А. Карабанова, О.В. Трофимова // Современная российская семья: психологические проблемы и пути их решения. – Астрахань. – 2013. – С. 14-21.
8. Карнелович, М.М. Мужские и женские авто- и гетеростереотипы российской и белорусской молодежи / М.М. Карнелович, В.И. Казаренков // Вестник университета. – 2022. – № 3. – С. 192 - 200.
9. Клецина, И.С. От психологии пола к гендерным исследованиям в психологии / И.С. Клецина // Вопросы психологии. – 2003. – № 1. – С. 61-78.
10. Weininger, O. Sex and character: An investigation of fundamental principles. - Indiana : Indiana University Press, 2005. – 437 pp.

УДК 159.9

Халикова Гузель Гизаровна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмиллы, Уфа, Россия

¹khalikovrr@mail.ru

²azatkudashev@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4370-1045>

Автор, ответственный за переписку: Халикова Гузель Гизаровна,

khalikovrr@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ И ИХ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БРАКОМ

Аннотация. Статья посвящена описанию основных выводов нашего эмпирического исследования. Цель исследования – изучить особенности взаимоотношений супругов и их удовлетворенность браком. В ходе работы была осуществлена проверка гипотезы о том, что существует взаимосвязь между особенностями взаимоотношений (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность, общение в семье, семейное окружение) и удовлетворенностью браком у супругов в молодых семьях. В исследовании приняли участие 40 семейных пар (муж и жена), стаж брачных отношений от 1 года до 5 лет. Возраст испытуемых от 21 до 32 лет. Для проверки гипотезы мы воспользовались ранговым коэффициентом корреляции Спирмена. В результате обнаружены три прямые корреляционные связи между удовлетворенностью браком и взаимопониманием между супругами, наличием общих символов, организованностью. Дальнейшие исследования могли бы включить изучение роли коммуникативных навыков, управления конфликтами и влияния внешних факторов (например, финансового благополучия и социальной поддержки) на уровень удовлетворенности браком.

Ключевые слова: удовлетворенность браком, понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность, общение в семье, семейное окружение.

Khalikova Guzel Gizarov¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹khalikovrr@mail.ru

²azatkudashev@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4370-1045>

***The author responsible for the correspondence: Khalikova Guzel Gizarovna,
khalikovrr@mail.ru***

FEATURES OF RELATIONSHIPS BETWEEN SPOUSES AND THEIR MARITAL SATISFACTION

Abstract. The article is devoted to the description of the main findings of our empirical study. The purpose of the study is to examine the features of relationships between spouses and their marital satisfaction. In the course of the work, the hypothesis was tested that there is a relationship between the features of relationships (understanding, emotional attraction, authority, communication in the family, family environment) and marital satisfaction among spouses in young families. The study involved 40 married couples (husband and wife), the experience of marital relations from 1 year to 5 years. The age of the subjects from 21 to 32 years. To test the hypothesis, we used the Spearman criterion. As a result, three direct correlations were found between marital satisfaction and mutual understanding between spouses, the presence of common symbols, and organization. Further research could include examining the role of communication skills, conflict management, and the influence of external factors (e.g., financial well-being and social support) on marital satisfaction.

Keywords: marital satisfaction, understanding, emotional attraction, authority, family communication, family environment.

Между супругами на каждом этапе становления семьи выстраиваются определенные взаимоотношения, которые под воздействием различных факторов должны перестраиваться [1,3,7,8]. Привыкание к семейной жизни, первый, казалось бы, безоблачный период, часто становится испытанием на прочность. Идиллия романтического периода сменяется рутинной, появляются

бытовые проблемы, раскрываются не самые лучшие стороны характера партнера. Если супруги не готовы к такому повороту событий, не умеют договариваться, находить компромиссы и проявлять гибкость, первые трещины в отношениях могут появиться уже на этом этапе [2, 5]. Важно помнить, что идеализация партнера, свойственная начальному периоду, неминуемо сменяется более реалистичным восприятием, и способность принять партнера со всеми его недостатками является ключом к долгосрочным и гармоничным отношениям. Рождение ребенка – это, пожалуй, самый значительный переломный момент в жизни супружеской пары. Появление малыша кардинально меняет расстановку сил в семье, расписание, образ жизни. Болезнь одного из супругов – еще один фактор, способный серьезно повлиять на отношения в семье. Уход за больным требует значительных времени, сил и нервов. Построение карьеры тоже вносит свои коррективы в супружескую жизнь. Стресс, длительное рабочее время, частые командировки – всё это может привести к нехватке времени для семьи и снижению качества взаимоотношений. Важно помнить, что успех одного из супругов должен быть успехом семьи в целом.

Приступая к исследованию, мы поставили цель исследования – изучить особенности взаимоотношений супругов и их удовлетворенность браком. Для диагностики интересующих нас параметров нами были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Опросник «Удовлетворенность браком» (В.В. Столин, Т.А. Романова, Г.П. Бутенко);
2. Опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепкова);
3. Опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гофман, Е.М. Дубровская);
4. Методика «Шкала семейного окружения» (ШСО) (адаптация С.Ю. Куприянова).

В исследовании приняли участие 40 семейных пар (муж и жена), стаж брачных отношений от 1 года до 5 лет. Возраст испытуемых составил от 21 до 32 лет.

Для проверки гипотезы исследования о том, что существует взаимосвязь между особенностями взаимоотношений (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность, общение в семье, семейное окружение) и удовлетворенностью браком у супругов в молодых семьях, мы воспользовались ранговым коэффициентом Ч. Спирмена. На рисунке 1 представим корреляционную плеяду и опишем ее.



Рис. 1. Корреляционная плеяда «Удовлетворенность браком»

Обнаружена прямая корреляционная связь между удовлетворенностью брачными отношениями и взаимопониманием между супругами (оценка себя) ($r_s = 0,24$). Чем чаще супруги считают, что понимают супруга, знают его интересы, настроения, чем чаще имеют возможность предсказать и понять поведение партнера в определенных ситуациях, реакции на те или иные события, тем выше их удовлетворенность брачными отношениями. Важно отметить, что речь идёт о субъективной оценке, что подчеркивает роль внутреннего ощущения близости и эмоциональной связи в формировании чувства удовлетворенности.

Выявлена прямая корреляционная связь между удовлетворенностью брачными отношениями и наличием общих символов семьи ($r_s=0,27$). Чем больше у супругов объектов, высказываний, семейных ритуалов и традиций, имеющих для них одно и то же значение, вызывающих одно и то же чувство, воспоминание, отношение, чем чаще в общении проявляется наличие «своего языка», чувства единства, сплоченности, так называемого «мы», тем выше удовлетворённость брачными отношениями. Наличие таких символов укрепляет чувство единства и принадлежности, создает ощущение «мы», что является важнейшим фактором долговременной стабильности отношений. В социально-психологической модели семьи один из двух основных параметров семейного хронотопа также отражает выраженность знаковых и совместно-деятельностных символов как основу семейной микрокультуры [6].

Обнаружена прямая корреляционная связь между удовлетворенностью брачными отношениями и организованностью супругов ($r_s = 0,31$). Чем выше в молодых семьях степень организованности в плане структурирования семейной активности, финансового планирования, ясность и определённость семейных правил и обязанностей, тем выше их удовлетворенность брачными отношениями. Этот фактор указывает на важность практической стороны семейной жизни, на способность супругов эффективно решать бытовые вопросы, планировать и распределять ответственность. Сходные результаты были получены в недавнем исследовании учёных факультета психологии Московского государственного университета, в котором психологическое благополучие во многом определяется предвосхищением предстоящих событий и использованием проактивных стратегий совладания [4]. Хорошо структурированная семейная жизнь снижает уровень стресса и конфликтов, освобождая время и энергию для развития эмоциональной близости. В то же время отсутствие чёткого распределения обязанностей, неясные финансовые вопросы и хаос в быту могут стать источником постоянного напряжения и приводить к снижению уровня удовлетворённости браком.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь

между особенностями взаимоотношений (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность, общение в семье, семейное окружение) и удовлетворенностью браком у супругов в молодых семьях, нашла свое подтверждение.

В каждый период жизненного цикла семьи важно уделять внимание коммуникации, внимательно слушать друг друга, выражать свои чувства и потребности. Регулярные совместные мероприятия, отдых и просто время, проведенное вместе, помогут сохранить близость и крепкие отношения. Не стоит бояться обращаться за помощью к специалистам, если супруги сталкиваются с трудностями, которые не могут преодолеть самостоятельно. Важно помнить, что семейные отношения – это постоянная работа, требующая внимания, терпения и взаимных усилий. И только совместная работа над сохранением брака гарантирует долгосрочное счастье и благополучие семьи.

Дальнейшие исследования могли бы включить изучение роли коммуникативных навыков, управления конфликтами и влияния внешних факторов (например, финансового благополучия и социальной поддержки) на уровень удовлетворенности браком.

Список источников

1. Адмиральская, И.С. Перцептивная сторона удовлетворенности браком / И.С. Адмиральская, Д.А. Донцов // Российский научный журнал. – 2012. – № 6 (31). – С. 155-160.

2. Аубакирова, С.Д. Супружеская совместимость и ролевые ожидания в молодой семье: монография / С.Д. Аубакирова, Б.Ж. Жиентаева, Н.В. Власова, Р.О. Жолшыбекова // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.). – 2022. – С. 186-195.

3. Бугаева, А.М. Удовлетворенность браком в семьях с разным уровнем эмпатии / А.М. Бугаева, Е.В. Гончарова // Ученые заметки ТОГУ. – 2021. – Т. 12. – № 1. – С. 21-29.

4. Дехтяренко, А.А. Предикторы психологического благополучия / А.А. Дехтяренко, Е.И. Шлягина, А.Н. Гусев // Вопросы психологии. – 2022. – Т. 68. – № 2. – С. 135-146.

5. Козаченко, Е.Д. Взаимосвязь между ролевыми ожиданиями и удовлетворенностью браком в молодых семьях / Е.Д. Козаченко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2022. – № 4. – С. 61-67.

6. Кудашев, А.Р. Семейный хронотоп и жизненный цикл семьи: выделение основных социально-психологических измерений / А.Р. Кудашев // Социальные и психологические проблемы современной семьи: материалы VII Международной научной конференции / под ред. М.В. Артамонова. – Владимир: ВлГУ. – 2016. – С. 224-228.

7. Ледовская, Т.В. Взаимосвязь степени удовлетворенности браком и личностных особенностей супругов / Т.В. Ледовская, Е.Г. Варенцова // Аллея науки. – 2023. – Т. 1. – № 1 (76). – С. 97-101.

8. Позова, Г.Р. Взаимосвязь доверия и удовлетворенности браком супругов / Г.Р. Позова, Ю.А. Квасова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2016. – № 4 (26). – С. 69-72.

УДК. 159.9

Халитова Таниля Ильфатовна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹tanily@bk.ru

²mgv79@mail.ru

***Автор, ответственный за переписку: Халитова Таниля Ильфатовна,
tanily@bk.ru***

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ психологических факторов, оказывающих влияние на формирование семейных ценностей у современной молодежи в контексте динамичных социокультурных изменений. Рассматривается роль детско-родительских отношений в формировании представлений о браке, родительстве и семейных ролях. Отмечается, что опыт, полученный в родительской семье, часто становится моделью для построения собственной. Анализ выявляет противоречия и негативные установки, такие как идеализированные представления о браке, страх перед ответственностью или нереалистичные ожидания от партнера, влияющие на выбор брачного партнера и успешность семейной жизни. Описаны проблемы, которые могут возникнуть после вступления в брак. Определены предстоящие задачи в связи с исследованием. Обоснована необходимость разработки программ, направленных на пересмотр и коррекцию семейных ценностей молодежи в пользу позитивных установок. Такие программы должны учитывать индивидуальные особенности и социокультурный контекст, способствуя формированию зрелых и устойчивых семейных ценностей. Важно, чтобы эти программы были доступны и востребованы молодежью, помогая им строить счастливые и гармоничные семьи.

Ключевые слова: семейные ценности, молодежь, психологические факторы, детско-родительские отношения, ценность родительства, позитивные установки, эмоциональные отношения, нравственные ориентиры, родительские установки, стиль родительского отношения.

Khalitova Tanilya Ilfatovna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹tanily@bk.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Tanilya I. Khalitova, tanily@bk.ru

THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF FAMILY VALUES OF MODERN YOUTH

Abstract. The article presents a theoretical analysis of psychological factors influencing the formation of family values among modern youth in the context of dynamic socio-cultural changes. The role of parent-child relationships in shaping ideas about marriage, parenthood and family roles is considered. It is noted that the experience gained in the parental family often becomes a model for building one's own. The analysis reveals contradictions and negative attitudes, such as idealized ideas about marriage, fear of responsibility or unrealistic expectations from a partner, influencing the choice of a marriage partner and the success of family life. The problems that may arise after marriage are described. The upcoming tasks in connection with the study are defined. The need to develop programs aimed at revising and correcting the family values of young people in favor of positive attitudes is substantiated. Such programs should take into account individual characteristics and the socio-cultural context, contributing to the formation of mature and stable family values. It is important that these programs are accessible and in demand by young people, helping them build happy and harmonious families.

Keywords: family values, youth, psychological factors, parent-child relationships, value of parenting, positive attitudes, emotional relationships, moral guidelines, parental attitudes, parental style.

Формирование семейных ценностей у молодежи является важной задачей в контексте динамичных социокультурных изменений, происходящих в современном российском обществе. Рост индивидуализма, увеличение числа

разводов и распространение альтернативных моделей отношений актуализируют проблему выявления факторов, влияющих на представления молодежи о браке, родительстве и семейных ролях. Утрата традиционных ориентиров и размывание ключевых семейных ценностей, требуют осмысления психологических детерминант, определяющих отношение молодежи к семье.

В условиях сложной политической обстановки нашей страны и связанных с ней социально-экономических вызовов, молодежь, как наиболее активная и восприимчивая к новому, социально-демографическая группа, особенно подвержена влиянию внешних факторов. Это обуславливает необходимость изучения семейных ценностных ориентаций молодежи в контексте происходящих перемен, затрагивающих все аспекты семейной жизни [7].

Несмотря на наличие многочисленной литературы, посвященной изучению различных аспектов формирования семейных ценностей молодежи, такими авторами как Дубинская А.А., Гучева М.С., Карабанова О.А., Молчанов С.В. и др., на наш взгляд, недостаточно внимания уделяется исследованию роли психологических факторов, в частности, влиянию опыта детско-родительских отношений [5, 6, 10].

Целью данного исследования является проведение теоретического анализа психологических факторов, влияющих на формирование семейных ценностей современной молодежи, с целью выявления ключевых детерминант и обоснования направлений для дальнейших эмпирических исследований.

Рассмотрим, что же конкретно относится к семейным ценностям. Беликова С.Б. к семейным ценностям относит любовь, заботу, доброту, верность, уважение, почитание своих предков. Это доверительные, теплые отношения к членам своей семьи, сохранение и передача традиций из поколения в поколение, семейных обычаев, чувство справедливости, ответственности, внимания, а также это искренность, честность, взаимопонимание, щедрость во всех своих проявлениях. В трудных жизненных обстоятельствах это – поддержка, сострадание, взаимовыручка, готовность прийти на помощь близким, родным людям, несмотря ни на что [3, с. 482-487].

Ценность семьи всегда являлась одной из важнейших основных ценностей человека. Ее значимость всегда выше других, вне зависимости от возраста, пола человека и его социального статуса. Но, тем не менее, в современном обществе не редкость такие отрицательные явления, как домашнее насилие, супружеские конфликты, жестокое обращение с детьми, социальное сиротство, разводы, воспитание детей одним из родителей и многие другие. Причиной подобных явлений являются психологические факторы развития ценности семьи. Юношеский возраст, несомненно, является наиболее сензитивным периодом для освоения ценностного ряда, определяющего характер отношения к личной жизни [1].

Результаты эмпирического исследования, проведенного Ахтямовой Г.В. и Макушкиной О.М., свидетельствуют о недостаточном уровне нравственной готовности к брачно-семейным отношениям у респондентов в возрасте 15-16 лет (ниже 50%) [2].

Карабанова О.А., Молчанов С.В. отмечают, что в современной психологии признано: опыт собственных детско-родительских отношений становится для выросшего ребенка моделью построения отношений с собственным ребенком во вновь создаваемой семье, выступая значимым фактором формирования родительских установок. Однако эмпирических исследований, раскрывающих механизм такого влияния, явно недостаточно [4, 7, 10, 12].

Одним из ключевых выводов данного исследования является, что эмоциональные отношения в родительской семье оказывают влияние на формирование ценностно-позитивного отношения к родительству. Молодые люди, оценивающие эмоциональные отношения в родительской семье как близкие и позитивные, обнаруживают высокую значимость ценности родительства, по сравнению со сверстниками, детско-родительские отношения которых были дистантными [10]. Из этого можно сделать вывод о необходимости создания программ тренингов, направленных на пересмотр своих семейных ценностей молодежью и формирование позитивных установок.

Проведенный теоретический анализ подтверждает ключевую роль семьи в формировании ценностей молодежи. Петрова А.В. в своих исследованиях подтверждает, что семья играет ключевую роль в формировании ценностей молодежи, так как является первичной социальной средой, задающей основу их мировоззрения и моделей поведения. Родительские установки, стиль воспитания и отношения внутри семьи оказывают значительное влияние на развитие ценностных ориентиров [11].

Аналогичные выводы представлены в исследовании А.В. Исаевой, И.В. Михалевой и Е.В. Титовой, где подчеркивается, что на формирование семейных ценностей значительное влияние, в первую очередь, оказывает семья и близкие родственники человека (87,8 %), так как именно они с самого детства закладывают основные убеждения, взгляды, дают ориентиры для дальнейшего становления личности, а также посредством воспитания и личного примера передают свои ценности [9].

Теоретический анализ показывает, что семейные ценности представляют собой нравственные ориентиры и значимые показатели, определяющие семейные стратегии и, в конечном счете, влияющие на развитие и стабильность общества. Они выступают в качестве установок, норм, идеалов и критериев, на основе которых оценивается текущая действительность, принимаются решения, удовлетворяются потребности индивида, исходя из его интересов и целей. Семейные ценности, таким образом, координируют как личную, так и общественную жизнь, оказывая влияние на мышление, поведение и выбор человека. Ключевым фактором формирования семейных ценностей молодежи стоит рассматривать психологический, а именно стили родительского отношения в семье, где вырос молодой человек. Авторитетный стиль родительского отношения оказывает позитивное влияние на формирование семейных ценностей у молодежи. Независимо от возникающих жизненных трудностей, личность обладает уверенностью в наличии поддерживающего окружения, к которому можно обратиться за советом и помощью. Сформированное ощущение безопасности и безусловного принятия

обуславливает позитивное восприятие семьи и транслируется на формирование устойчивых позитивных семейных ценностей.

Таким образом, углубленное изучение психологических факторов, влияющих на формирование семейных ценностей молодежи, позволит расширить понимание данной проблемы и разработать эффективные стратегии, направленные на укрепление института семьи. Дальнейшие исследование планируем посвятить решению следующих вопросов:

1. Изучить влияние различных стилей родительского отношения на формирование конкретных семейных ценностей.
2. Выявить механизмы, посредством которых опыт детско-родительских отношений трансформируется в ценностные ориентации молодежи.
3. Разработать и апробировать комплекс мероприятий, направленных на укрепление позитивных семейных ценностей у молодежи, а также на профилактику и коррекцию деструктивных установок в отношении семьи и брака.

Список источников

1. Ахмедханова, Р.А. Психологические аспекты развития ценностного отношения к семье у старших школьников / Р.А. Ахмедханова // Вестник Университета Российской академии образования. – 2019. – № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-razvitiya-tsennostnogo-otnosheniya-k-semie-u-starshih-shkolnikov> (дата обращения: 03.04.2025).
2. Ахтямова, Г.Р. Особенности психологической готовности к браку / Г.Р. Ахтямова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений». – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 98-103.
3. Беликова, С.Б. Семья и семейные ценности как основа формирования личностных качеств / С.Б. Беликова // Инновации, наука, образование. – 2021. – № 29. – С. 482-487.

4. Варга, А.Я., Теория семейных систем Мюррея Боуэна / А.Я. Варга, И.Ю. Хамитова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – № 1. – С. 25-36.
5. Гучева, М.С. Психологические факторы формирования ценности семьи у старшеклассников из полных и неполных семей. Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития / М.С. Гучева // Материалы VII Международной научно-практической конференции. – Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского. – Брянск. – 2022. – С. 102-106.
6. Дубинская, А.А. Социально-психологические факторы формирования ценностей у современных подростков / А.А. Дубинская // Вопросы науки 2024: потенциал науки, достижения и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции. – Анапа. – 2024. – С. 32-37.
7. Дымнова, Т.И. Психологический анализ зависимости структурно-содержательных особенностей супружеской семьи от родительской: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дымнова Татьяна Ивановна. – Москва, 2002. – 155 с.
8. Ильиных, С.А. Ценности супружества, родительства, родства: смыслы и трактовка / С.А. Ильиных // Caucasian Science Bridge. – 2022. – Т. 5. – вып. 2 (16). – С. 52-59.
9. Исаев, А.В. Формирование семейных ценностей в студенческой среде (социологический анализ) / А.В. Исаев, И.В. Михалев, Е.В. Титова // Известия Тульского государственного университета. –Гуманитарные науки. – 2022. – № 4. – С. 45-58.
10. Карабанова, О.А. Семейные факторы в формировании родительских установок у студенческой молодежи на этапе вхождения во взрослость / О.А. Карабанова, С.В. Молчанов // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2(26). – С. 92-97.

11. Петрова, А.В. Социально-психологические факторы развития подростков в условиях глобализации / А.В. Петрова. – СПб.: Питер, 2020. – 200 с.
12. Шутценберг, А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / А.А. Шутценберг. – М.: Институт психотерапии. – 2005. – 256 с.

УДК 159.9

Хаматдинова Альбина Рамилевна¹, Карамова Эльвира Ильдусовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹albina.x@gmail.com

²elvikaramova@mail.ru, orcid: 0000-0002-4161-9788

Автор, ответственный за переписку: Хаматдинова Альбина Рамилевна, albina.x@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ СТРАТЕГИЙ У ЖЕНЩИН С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ

Аннотация. В статье рассматриваются результаты современных исследований в рамках изучения копинг-стратегий и особенностей адаптивного поведения в стрессе у женщин, приводящие к формированию расстройств пищевого поведения и, как следствие, увеличению массы тела. Рассмотрены различные типы поведения у женщин с алиментарным ожирением, а также используемые ими различные регуляторы эмоциональной сферы, их разнообразие и интенсивность. Большое внимание уделено изучению паттернов поведения, дающие возможность женщинам ощутить контроль над жизнью. Деструктивные модели поведения в стрессовых ситуациях являются эфемерным решением, не меняющим негативную ситуацию и не приводящим к ее решению. Рассмотрены взаимосвязи между индексом массы тела (ИМТ) у женщин с избыточным и нормальным весом и предпочитаемыми копинг-

стратегиями. Был описан ряд применяемых неэффективных копинг-стратегий. Наиболее детально описаны часто используемые стратегии, такие как «избегание», «отступление». Субъективное чувство неудовлетворенности собственным телом также рассматривается как дополнительный источник стресса. Значительно чаще выбирают неадаптивные стратегии совладания со стрессом женщины, неудовлетворенные собственным телом. В статье также рассмотрены адаптивные копинг-стратегии, приводящие к развитию умений эффективно преодолевать тяжелые жизненные ситуации.

Ключевые слова: алиментарное ожирение, копинг-стратегии, нарушение пищевого поведения, пищевая зависимость, стресс, регуляция эмоций, избегание, самоотношение, способы совладания, адаптивные копинг-стратегии.

Khamatdinova Albina Ramilevna¹, Karamova Elvira Ildusovna²

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia*

¹*albina.x@gmail.com*

²*elvikaramova@mail.ru, orcid: 0000-0002-4161-9788*

Corresponding author: Albina R. Khamatdinova, albina.x@gmail.com

FEATURES OF COPING STRATEGIES IN WOMEN SUFFERING FROM OBESITY

Annotation. The article examines the results of modern research in the framework of studying coping strategies and features of adaptive behavior under stress in women, leading to the formation of eating disorders and, as a result, weight gain. Various types of behavior in women with alimentary obesity are considered, as well as the various regulators of the emotional sphere used by them, their diversity and intensity. Much attention is paid to the study of patterns of behavior that enable women to feel in control of their lives. Destructive behaviors in stressful situations are an ephemeral solution that does not change the negative situation and does not lead to its solution. The interrelationships between body mass index are considered women with overweight and normal weight and preferred coping strategies. A number of ineffective coping strategies have been described. Frequently used

strategies such as "avoidance" and "retreat" are described in the most detail. The subjective feeling of dissatisfaction with one's own body is also considered as an additional source of stress. Women who are dissatisfied with their own bodies are much more likely to choose maladaptive strategies for coping with stress. The article also discusses adaptive coping strategies that lead to the development of skills to effectively overcome difficult life situations.

Keywords: nutritional obesity, coping strategies, eating disorders, food addiction, stress, emotion regulation, avoidance, self-attitude, coping methods, adaptive coping strategies.

Согласно изученным данным, можно утверждать, что стратегии совладания, которые используют женщины с алиментарным ожирением, могут существенно влиять на их психологическое благополучие и общее состояние здоровья. Эмпирические данные показывают, наиболее часто предпочитаемыми стратегиями являются избегание и подавление эмоций, которые являются пассивными. Несмотря на то, что подобные стратегии временно снижают уровень стресса, в долгосрочной перспективе их применение сопряжено с усилением эмоциональных переживаний и ухудшению общего психологического статуса. Пассивные копинг-механизмы лишь отсрачивают решение проблемной ситуации.

Неэффективные стратегии совладания, которые используют женщины, страдающие алиментарным ожирением, могут приводить к эскалации проблемы (Lazarus & Folkman, 1984). Одним из примеров является стратегия избегания, выражающаяся в уклонении от осознания существующей проблемы или отказе от активного поиска ее решения. Эмпирические данные свидетельствуют о наличии корреляции между использованием данной стратегии и увеличением массы тела и субъективным ощущением снижения качества жизни. Избегание препятствует развитию навыков эффективного управления эмоциональным состоянием и решению проблем конструктивно. Компulsive переедание является другой распространённой неадаптивной

стратегией. В этом случае потребление пищи используется как средство временного облегчения стрессового состояния или подавления негативных эмоций. Подобное поведение усугубляет проблему, формируя порочный круг.

Согласно результатам наблюдений Ю. Л. Савинковой, женщины имеющие повышенную массу тела, наряду с высокой вероятностью развития депрессивных состояний и агрессивного поведения могут страдать алекситимией – затруднением в определении и описании собственных эмоций. Выраженное чувство вины, склонность к обидчивости и длительное переживание негативных эмоциональных состояний также может быть характерно для женщин с повышенным индексом массы тела. Автор указывает на то, что в результате проведенных ею исследований было установлено, что женщины с избыточным весом демонстрируют снижение уровня субъективного контроля над ключевыми аспектами собственной жизни. Более того, женщины с избыточным весом, демонстрируют снижение уверенности в своей способности регулировать свои отношения, а также вызывать признание со стороны окружающих. В частности, для женщин, имеющих избыточный вес, типично уклонение от конфликтных ситуаций и стремление к изоляции в условиях стресса.

Исследования Гадельшиной Т.Г показали, что поведенческие стратегии, ориентированные на избегание проблем, уход от реальности и поиск поддержки во внешних источниках, являются преобладающими для женщин, страдающих расстройствами пищевого поведения и вследствие чего страдающих алиментарным ожирением. Эмпирические данные подтверждают, что женщины с избыточной массой тела чаще прибегают к копинг-стратегии «избегание», в то время как женщины с нормальным весом чаще используют стратегию «решение проблем» [2].

Анализ копинг-стратегий, проведенный Сулеймановой Э.Д. и Даниловой М.А., выявил, что у 27% женщин зрелого возраста, страдающих избыточным весом, преобладают адаптивные механизмы психологической защиты. Наиболее распространенными среди них являются «протест», «проблемно-

ориентированный анализ», «позитивная самооценка» и «поиск социальной поддержки». Однако, 38% обследованных женщин демонстрируют неадаптивные копинг-стратегии. К ним относятся «капитуляция», «избегание», «враждебность», "самокритика", «поведенческое избегание» и «отказ от решения проблемы» – 20%, 18%, 20%, 12%, 10% и 16% соответственно [7].

На основании полученных результатов исследования Карамовой Э.И. и Салимовой Л.Ш. выявлена взаимосвязь низкой жизненной удовлетворенности у женщин в созависимых отношениях и такими неадаптивными стратегиями, как смирение, игнорирование, избегание, агрессивность, самообвинение, которые также могут приводить к появлению и удержанию веса [4].

В работах Овчаровой Р.В. было установлено разнообразие копинг-механизмов. У женщин наиболее распространены такие стратегии, как «отступление», «активное избегание» и «подавление эмоций». Стратегия отступления является наиболее часто используемой. Это указывает на предпочтение снижения субъективной значимости проблемы и эмоциональной вовлеченности в нее, как способа совладания с негативной ситуацией. Этот подход включает в себя использование рационализации, переключение внимания, отстранение, юмор и обесценивание. Активное избегание, занимающее второе место по частоте использования, предполагает попытки уклонения от негативных переживаний, связанных с возникшими трудностями [5]. Таким образом, пассивные модели поведения, характеризующиеся отказом от преодоления трудностей из-за недостатка уверенности в собственных силах и интеллектуальных ресурсах, лидируют. Эти модели часто сопровождаются подавленным эмоциональным состоянием, ощущением безнадежности, покорности и подавлением негативных чувств, включая злость и самообвинение или обвинение других. Такие стратегии как «проблемный анализ», «оптимизм», «обращение» используются наименее часто. [5]

У женщин, страдающих избыточным весом, достоверно чаще наблюдаются копинг-стратегии, характеризующиеся активным уклонением от размышлений о проблемах, пассивностью и стремлением к уединению, а также

к отказу от самостоятельного разрешения возникающих трудностей. У женщин с избыточной массой тела, статистически значимо преобладает пассивное поведение сопряженное с нежеланием преодолевать трудности, обусловленным низкой самооценкой и недоверием к собственным интеллектуальным возможностям. Также существенно чаще встречается у женщин с избыточным весом склонность к временному уходу от проблем посредством употребления алкоголя или лекарственных препаратов, погружения в хобби, путешествий или реализации личных желаний, что также существенно чаще встречается у женщин с избыточным весом [2].

Зачастую эмоциогенное расстройство пищевого поведения, приводящее к увеличению массы тела, может рассматриваться как отдельная форма копинг-механизма, входящая в стратегию избегания. Дополнительным стрессовым фактором, способствующий уменьшению жизнестойкости и сужению спектра применяемых копинг-стратегий может выступать и само наличие избыточного веса и сопутствующая озабоченность этим фактом.

Исследования, проведенные Продовиковой А.Г. и Зыряновой К.К., выявили статистически значимую корреляцию между степенью неудовлетворенности собственным телом и выбором определенных копинг-стратегий. Женщины, неудовлетворенные своими внешними данными реже используют стратегии планирования решения проблемы, но чаще прибегают к таким защитным механизмам, как принятие ответственности и избегание [6]. Также к деформации пищевого поведения не только у подростков, но и у взрослых женщин приводит неадекватная оценка собственного «Я».

Исследования Варелы С., Андреса А. и Салданья С выявили, что лица с избыточным весом демонстрируют статистически значимо более высокие показатели по шкалам, отражающим пассивные механизмы совладания со стрессом, включая аутоагрессию, эскапизм и социальную отчужденность. Так же часто встречаются такие дезадаптивные пищевые привычки, как употребление пищи в ответ на эмоциональный дискомфорт и чрезмерное ограничение в питании. Подобные стратегии оказывают существенное влияние

на формирование нездоровых пищевых паттернов, которые, в свою очередь, способствуют повышению и поддержанию индекса массы тела (ИМТ) [Varela, Andrés, Saldaña, 2020].

Наличие взаимозависимостей между показателем индекса массы тела (ИМТ) у женщин, имеющих избыточный вес и женщин с нормальным весом, и применяемыми ими копинг-механизмами было установлено и в работе Ж.Б. Карабалиной и С.К. Кудайбергеновой. По результатам корреляционного анализа можно утверждать, что увеличение ИМТ у женщин сопряжено с большей предрасположенностью к эмоциональному типу пищевого поведения [3].

Использование стратегии «избегания» в ситуациях, провоцирующих стресс, может приводить к формированию компульсивного переедания, направленного на снижение психозэмоционального напряжения. Это способствует возникновению нарушений в пищевом поведении и, как следствие, увеличению массы тела.

Эмпирические данные свидетельствуют, что у женщин, ориентированных на стратегию «планирование решения проблемы» наблюдается меньшая склонность к эмоциональному потреблению пищи [2]. Это указывает на то, что они реже используют пищу в качестве способа совладания с негативными эмоциями и состояниями, таких как стресс или тревога. Обучение стратегии планирования решения проблемы вместо стратегии избегания, потенциально способно оказать позитивное воздействие не только на пищевые привычки, но и на общее состояние здоровья. Примечательно также выявление прямой корреляционной связи между ограничительным пищевым поведением и использованием копинг-стратегии «положительная переоценка». Иными словами, женщины, склонные к позитивному переосмыслению проблемных ситуаций и рассматривающие их как возможность для самосовершенствования, с большей вероятностью прибегают к ограничению в питании с целью поддержания желаемой физической формы [2].

Женщинам, страдающим алиментарным ожирением, рекомендуется совершенствовать адаптивные механизмы преодоления стресса. Продуктивными могут стать такие стратегии как: планирование решения проблем, принятие ответственности, саморегуляцию и позитивную переоценку. Это позволит развить навыки эффективного преодоления сложных жизненных обстоятельств и повысить устойчивость к стрессовым факторам. Одним из наиболее распространенных методов психотерапевтической помощи при ожирении является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В рамках КПТ специалист оказывает помощь в выявлении и модификации деструктивных мыслей и поведенческих паттернов, приводящим к деструктивному пищевому поведению и повышенному ИМТ. Формирование здоровых стратегий управления стрессом и эмоциональным потреблением пищи так же является результатом успешной работы. [1]

Эффективность копинг-стратегий женщин с алиментарным ожирением значительно возрастает при наличии социальной поддержки. Данные Национального института здоровья США свидетельствуют, что участие в группах поддержки снижает уровень стресса на 25%. Это связано с тем, что такие группы создают атмосферу принятия и взаимопомощи, что позволяет женщинам чувствовать себя менее изолированными и более уверенными в своих силах. Кроме того, регулярное взаимодействие с поддерживающим окружением способствует развитию позитивного мышления и укреплению мотивации к изменениям. Таким образом, социальная поддержка не только облегчает процесс преодоления трудностей, но и повышает результативность применяемых копинг-стратегий.

Список источников

1. Бахтеева, П.А. Макушкина О. М. Психосоматические аспекты и психотерапия избыточной массы тела и ожирения / П.А. Бахтеева, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 146-152.
2. Гадельшина, Т.Г. Влияние психотерапевтического тренинга на пищевое поведение, копинг-стратегии и ситуативную тревожность у женщин с избыточной массой тела / Т.Г. Гадельшина // Вестник ТГПУ. – 2015. – С. 90-96.
3. Карабалина, Ж.Б. Исследование самооценки, копинг-стратегий и пищевого поведения женщин с нормальным и избыточным весом / Ж.Б. Карабалина, С.К. Кудайбергенова // Казахский национальный университет имени аль-Фараби. – Казахстан. – г. Алматы. – 2022– №1 (80). – С. 32-47.
4. Карамова, Э.И. Жизненная удовлетворенность у женщин в созависимых отношениях / Э.И. Карамова, Л.Ш. Салимова // Международная научно-практическая конференция «Психология без границ: теория и практика» от 31.10.2022. – Уфа. – С. 214-221.
5. Овчарова, Р.В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения / Р.В. Овчарова // Вестник Курганского государственного университета. – 2016. – №2 (41). – С. 91-96.
6. Продови́кова, А.Г. Жизнестойкость и копинг-стратегии у лиц с избыточной массой тела / А.Г. Продови́кова, К.К. Зырянова // Известия Иркутского государственного университета. – Серия Психология. – 2023. – Т. 46. – С. 55-72.
7. Сулейманова Э.Д. Изучение психологических особенностей личности женщин зрелого возраста, склонных к избыточному весу / Э.Д. Сулейманов, М.А. Данилова // Теория и практика современной науки. – 2018. – №5 (35). – С. 806-811.

УДК 159.944

*Хамзина Регина Мидхатовна¹, Биктагирова Алсу Рашитовна²,
Габдуллина Динара Флюзовна³*

*^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им. М.
Акмуллы, Уфа, Россия*

¹scalli4566@mail.ru

²Biktagirova-alsu@mail.ru

³dinagabdullina80@gmail.com

*Автор, ответственный за переписку: Хамзина Регина Мидхатовна,
scalli4566@mail.ru*

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Статья рассматривает проблему эмоционального выгорания у сотрудников различных сфер деятельности, таких как юриспруденция, медицина, продажи и образование. Основное внимание уделено факторам, способствующим развитию этого синдрома. К таким факторам, в частности, можно отнести высокие рабочие нагрузки, длительное воздействие стресса, несоответствие ожиданий и реальности, а также недостаточную социальную поддержку. В статье исследуются ключевые модели и фазы эмоционального выгорания. Особое внимание уделяется предлагаемым мерам по профилактике и поддержке специалистов. В ходе анализа выявлены значительные гендерные и возрастные различия в проявлении выгорания, что подчеркивает необходимость разработки дифференцированных подходов к профилактике. Следует отметить также важность учета индивидуальных особенностей сотрудников и создания благоприятных условий труда для предупреждения эмоционального выгорания. Полученные данные свидетельствуют о необходимости внедрения комплексных программ поддержки, направленных на сохранение психоэмоционального здоровья профессионалов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, синдром эмоционального выгорания, стресс, хроническая усталость, профессиональные риски, профилактика выгорания, юридические работники, медицинские сотрудники, менеджеры по продажам, преподаватели, психологическая поддержка, социальная поддержка.

Khamzina Regina Midkhatovna¹, Biktagirova Alsu Rashitova², Gabdyllina Dinara Fluzovna³

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹scalli4566@mail.ru

²Biktagirova-alsu@mail.ru ²

³dinagabdullina80@gmail.com

Corresponding author: Khamzina Regina Midkhatovna, scalli4566@mail.ru

EMOTIONAL BURNOUT: RISK FACTORS AND PREVENTION AMONG SPECIALISTS FROM VARIOUS FIELDS OF ACTIVITY

Abstract. The article examines the problem of emotional burnout in employees of various fields of activity, such as law, medicine, sales and education. The main attention is paid to the factors contributing to the development of this syndrome. Such factors, in particular, include high workloads, long-term exposure to stress, discrepancy between expectations and reality, as well as insufficient social support. The article examines the key models and phases of emotional burnout. Particular attention is paid to the proposed measures for prevention and support of specialists. The analysis revealed significant gender and age differences in the manifestation of burnout, which emphasizes the need to develop differentiated approaches to prevention. It should also be noted the importance of taking into account the individual characteristics of employees and creating favorable working conditions to prevent emotional burnout. The data obtained indicate the need to implement comprehensive support programs aimed at maintaining the psycho-emotional health of professionals.

Keywords: emotional burnout, professional deformation, emotional burnout syndrome, stress, chronic fatigue, professional risks, burnout prevention, legal workers, medical staff, sales managers, teachers, psychological support, social support.

Актуальность темы эмоционального выгорания у работающих лиц обусловлена рядом факторов:

практический запрос – к психологам всё чаще поступают запросы о помощи в преодолении уже сформировавшегося синдрома эмоционального выгорания, а также о применении профилактических мер. Решением Всемирной организации здравоохранения с 2019 года профессиональный синдром эмоционального выгорания включён в Международный классификатор болезней (МКБ-11), то есть официально признан фактором, влияющим на состояние здоровья и связан с трудовой деятельностью. В РФ внедрение этой версии запланировано на срок до 2026 года. Юристы предлагают придать СЭВ юридическое значение и прописать в трудовом кодексе изменения системы оценки условий труда по новой группе – социально-психологических факторов: режим, качество нормирования труда и коммуникации, для которых выявленные показатели СЭВ будут одним из индикаторов благополучия или неблагополучия производственной среды;

– негативное влияние на деятельность организации и самочувствие сотрудников – эмоциональное выгорание приводит к снижению эффективности работы и утечке рабочей силы в организации;

– возможность стать причиной других психологических проблем – так как трудовая деятельность является ведущей в процессе развития личности на определённом возрастном этапе, эмоциональное выгорание сотрудников может выступить причиной негативных новообразований в структуре личности;

– важность изучения условий возникновения синдрома эмоционального выгорания – это позволит чётко определить границы данного явления и выработать подходы и методики его преодоления.

Методологический экскурс в проблематику поля эмоционального выгорания.

Герберт Фрейденберг (США) – американский психиатр, ввёл термин «эмоциональное выгорание» (1974); Х. Маслач (США) – американский социальный психолог, первая публикация по эмоциональному выгоранию (1976); А. Пайнс и А. Аронсон (США) – представили однофакторную модель выгорания, сосредоточившись на истощении. Авторы отметили, что выгорание – это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях (1988) [4].

К. Маслач и С. Джексон (США) – предложили трехфакторную модель, которая связывает выгорание с эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений (1986) [4]. Д. Дирендонк, В. Шауфели и Х. Сиксма (Голландия) – разработали двухфакторную модель, в которой кроме эмоционального истощения учитывается и деперсонализация (1994) [4].

Основные исследования:

J. Weisberg и A. Sagie – обнаружили значительную роль физического и психического истощения в намерении ухода с работы (1999). E. Neuvén и A. Bakker – подтвердили гипотезу о роли эмоционального диссонанса в выгорании у бортпроводников (2003). G. Kinman, S. Wray и C. Strange – подчеркнули важность социальной поддержки и осведомленности для предотвращения выгорания (2011). G. Bodenheimer и S. M. Shuster – изучали выгорание у преподавателей, выявляя влияние ожиданий на этот процесс (2019). D. C. McFarland и F. Hlubocky – исследовали связь эмоционального выгорания у врачей с состоянием пациентов (2021).

Вклад российских ученых:

Б.Г. Ананьев – описал негативные проявления, возникающие у работников сфер «человек-человек» (1968); Т.В. Форманюк – описывала выгорание как профессиональное заболевание (1994); В.В. Бойко –

рассматривал выгорание как механизм психологической защиты (1996); Н.В. Гришина – расширила понимание выгорания до уровня экзистенциальных переживаний (1997); А.А. Рукавишников – акцентировал внимание на психическом выгорании как устойчивом явлении (2001); Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова – выявили корреляции между выгоранием и качеством жизни (2008).

Современные исследования:

Елена Доброхотова и Светлана Воронкова – рассмотрели правовые аспекты выгорания (2023); НАФИ и Фонд Росконгресс – провели масштабное исследование, посвященное причинам и мерам профилактики выгорания (2023).

Феномен эмоционального выгорания продолжает активно развиваться и изучать как зарубежными, так и российскими исследователями.

Проблема эмоционального выгорания касается многих профессий, связанных с высокой нагрузкой и частым взаимодействием с людьми, включая юристов, медиков, менеджеров по продажам и педагогов. Эти специалисты подвержены высокому риску СЭВ, что негативно отражается на их личной жизни и работе. Юристы часто страдают от стресса, вызванного судебными процессами и защитой прав клиентов, что повышает вероятность выгорания. Медицинские работники сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за контактов с пациентами и повышенных требований к качеству помощи, особенно в условиях пандемий. Менеджеры по продажам испытывают постоянное давление, связанное с выполнением планов и взаимодействием с клиентами, что ведет к эмоциональному истощению. Педагоги испытывают высокие нагрузки из-за общения с учениками и студентами, что делает их уязвимыми перед выгоранием. Исследование этих проблем важно для разработки профилактических мер и повышения качества предоставляемых услуг.

Целью данной статьи является анализ факторов, влияющих на развитие синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий,

включая юристов, медиков, менеджеров по продажам, педагогов. Статья рассматривает основные модели и фазы СЭВ, исследует факторы риска и симптомы, а также предлагает меры по психологической профилактике и поддержке специалистов.

Конкретные задачи исследования включают:

- оценку распространенности и динамики развития СЭВ среди профессионалов;
- определение ключевых факторов риска и симптомов СЭВ;
- разработку рекомендаций по предотвращению и коррекции СЭВ в условиях повышенных рабочих нагрузок.

В статье Корашвили Н.Ш., Абдуллаева Д.А. [7] проводилось исследование факторов, влияющих на профессиональную деформацию личности юристов. Эмоциональное выгорание нередко бывает следствием профессиональной деформации. Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [5].

Исследование выявило причины и особенности профессиональных деформаций у юристов в зависимости от стажа и гендерных различий. Применялись методики диагностики дезадаптации, эмоционального выгорания и личностные опросники. В выборке участвовали 60 юристов: 25 женщин и 35 мужчин. Участников разделили на группы по стажу: 5 месяцев–3 года и 5–23 года.

В научной статье Световой Л.Н. [10] описаны результаты исследования психологических аспектов профессионального выгорания у адвокатов, включая его проявления, причины и последствия. Использовались методики В. В. Бойко и К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Опрошено 45 адвокатов основным методом и 47 адвокатами – контрольным, со стажем от 1 до 10 лет. Результаты оценивались методами математической статистики.

Н.В. Говорин и Е.А. Бодагова [6] в своей работе исследовали эмоциональное выгорание у врачей Забайкальского края с помощью опросника В.В. Бойко [1,2], охватившего 383 специалиста. Выявлены значимые тенденции: распространённость СЭВ, фазовая динамика и связь с полом, стажем и специализацией врачей.

В статье Ю.А. Наумовой и Н.Ю. Халиной [8] рассмотрен синдром эмоционального выгорания менеджеров, проанализированы взгляды на его природу, симптомы и последствия. Проведено исследование с использованием методики В.В. Бойко [3], где участники отвечали на 84 утверждения, распределённые по стадиям выгорания. Тестировали 91 менеджера компании "SKY" в городе Обь, рассматривая влияние пола, возраста, должности, стажа и других факторов.

Диссертация Сурженко Л.В. посвящена исследованию взаимосвязи синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности на примере преподавателей высшей школы [11]. В работе использовали опросники МБИ К. Маслач и В.В. Бойко, а также методики для оценки ценностей и смыслов личности. Анализировались данные 90 преподавателей из трех университетов Краснодарского края возрастом от 22 до 57 лет и стажем от 1 до 18 лет.

Основные выводы исследования в статье Корашвили Н.Ш. и Абдуллаевой Д.А.: молодые юристы предпочитают профессиональные качества, старшие – личностные; контролируемость общения ниже у молодых, нервно-психическая устойчивость – у старших, хотя у последних низкая потребность в контактах; старшие юристы более морально нормативны; наиболее выраженные симптомы выгорания, такие как редукция профессиональных обязанностей и личная отстранённость сильнее выражены у старших. Гендерные различия: женщины-юристы больше ценят профессионализм, хуже контролируют общение, лучше коммуницируют, но более подвержены выгоранию; мужчины чаще выбирают личностные ценности, более устойчивы, но подвержены тревоге, депрессии и отстраненности.

Проведенные эмпирические исследования в научной статье Световой Л.Н. показывают, что около 75% адвокатов имеют проявления синдрома профессионального выгорания. Есть зависимость от продолжительности деятельности, осуществляемой адвокатом. На основе исследований определены характерная для адвокатов последовательность проявления симптоматики выгорания: эмоциональные нарушения, деперсонализация, редукция личностных достижений; наиболее явные симптомы профессионального выгорания: эмоциональная отстраненность, неудовлетворенность собой, эмоционально-нравственная дезориентация, психосоматические нарушения.

Исследование синдрома эмоционального выгорания у врачей Забайкальского края показало, что 67,6% страдают от СЭВ, что значительно превышает международные данные. Женщины более подвержены этому синдрому, особенно в фазе резистенции. Наибольшему риску подвержены онкологи и врачи скорой помощи. Врачи с опытом работы до 10 лет и свыше 20 лет также подвержены СЭВ. Каждая фаза СЭВ проявляется по-разному в зависимости от специализации и стажа врача.

Исследование Ю.А. Наумовой и Н.Ю. Халиной выявило основные факторы риска СЭВ у менеджеров: возраст (особенно уязвимы специалисты около 24 лет), работа в выходные дни, семейное положение (может как помогать, так и усиливать стресс) и наличие хобби (его отсутствие увеличивает усталость). Большинство менеджеров находятся на начальной стадии СЭВ, что требует превентивных мер.

Результаты исследования преподавателей вузов показали, что 74,7% страдают от выгорания, особенно выражена деперсонализация. У тех, кто испытывает выгорание, низкие профессиональные ценности и дезинтеграция мотиваций. Женщины и преподаватели 31-40 лет более подвержены выгоранию. Внешние факторы, такие как высокая нагрузка и конфликты, усиливают проблему.

Исследование, проведенное Корашвили Н.Ш., Абдуллаевой Д.А. показывают, что профессиональная деформация юристов начинается уже с

первых лет работы и усиливается со стажем, при этом мужчины более подвержены личностным изменениям, а женщины – эмоциональным. Необходимы программы профилактики и коррекции, учитывающие специфику работы и индивидуальные особенности. Светова Л.Н. отмечает высокую распространенность выгорания среди адвокатов, начинающегося с эмоциональных нарушений, и рекомендует комплексные меры профилактики и поддержки. Для предотвращения выгорания предлагается своевременно распознавать его признаки, эффективно планировать работу, использовать медитацию и дыхательные техники, создавать поддерживающую атмосферу, регулярно отдыхать, консультироваться с профессионалами, изучать причины выгорания и посещать тренинги. Высокая распространенность СЭВ среди врачей вызывает опасения за их здоровье и качество медицинской помощи. Требуются срочные меры по улучшению условий труда, повышению осведомленности и внедрению стратегий управления стрессом. Комплексный подход к профилактике СЭВ у менеджеров включает организационные меры и индивидуальную работу с сотрудниками, учитывая их особенности и внешние факторы. Оптимизация условий труда и расширение хобби помогают менеджерам восстанавливаться и предотвращать выгорание. Учёт ценностно-смысловой сферы важен для борьбы с выгоранием у преподавателей. Рекомендации включают укрепление профессиональных ценностей, поддержку личностного роста и оптимизацию организационных условий.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой многогранное и широко распространённое явление, наблюдаемое среди профессионалов различных областей, таких как юриспруденция, медицина, продажи, образование и другие сферы. Исследование выявило, что ключевыми факторами, способствующими развитию СЭВ, являются высокая рабочая нагрузка, длительные стрессы, несоответствие ожиданий и реальности, низкая социальная поддержка, а также индивидуальные особенности сотрудников, такие как возраст, стаж работы и личностные черты.

Полученные данные подчеркивают необходимость разработки комплексных программ профилактики и поддержки, направленных на сохранение психоэмоционального здоровья специалистов. Эффективные меры должны учитывать специфику каждой профессии и включать как организационные, так и индивидуальные подходы. Будущие исследования рекомендуется направить на уточнение специфики развития СЭВ в зависимости от типа учреждения, стажа работы и конкретных условий труда, что позволит создать более точные и действенные стратегии профилактики и коррекции.

Список источников

1. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 1999. – 230 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996 – 472 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 334 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – М.:Юрайт, 2017. – 343 с.
6. Говорин, Н.В. Синдром эмоционального выгорания у врачей / Н.В. Говорин, Е.А. Бодагова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучения. – Вестник ВШОУЗ. – 2016. – № 1 (3). – С. 98-106.
7. Корашвили, Н.Ш. Профессиональная деформация личности юристов / Н.Ш. Корашвили, Д.А. Абдуллаева // Вестник Дагестанского государственного университета. – Серия 2: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 34. – № 4. – С. 64-70.
8. Наумова, Ю.А. Проблемы синдрома эмоционального выгорания у менеджеров / Ю.А. Наумова, Н.Ю. Халина // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 3 (64). – С. 310-312.
9. Панасенко, Т.В. Эмоциональное выгорание у медицинских работников / Т.В. Панасенко, Е.М. Азарко // Молодой исследователь Дона. – 2021. – № 5 (32). – С. 97-103.

10. Светова, Л.Н. Психологические особенности профессионального выгорания адвокатов / Л.Н. Светова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2020. – Т. 25. – № 4 (83). – С. 376-382.

11. Сурженко, Л.В. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности (на примере преподавателей высшей школы): дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Сурженко Лариса Викторовна. – Краснодар, 2014. – 180 с.

УДК 331.101.3

**Хамидуллин Эльдар Наилевич¹, Фаттахова Гульнара Рафгатовна²,
Биктагирова Алсу Рашитовна³**

^{1,2,3}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия,

¹khamidullin_en@ntp-ecoil.ru

²fattakhovagr@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5819-5183>

³bukhara-alsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9994-4567>

**Автор, ответственный за переписку Хамидуллин Эльдар Наилевич,
khamidullin_en@ntp-ecoil.ru**

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА: ИНТЕГРАЦИЯ ТЕОРИЙ И ПРАКТИК В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу эволюции теорий мотивации труда и их адаптации к современным условиям трудовой деятельности. Рассматриваются ключевые этапы развития научных представлений о мотивации - от классической теории Ф. Тейлора до современных концепций, включая модель «мотивационного комплекса» А.А. Литвинюка и теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Особое внимание уделяется специфике российского рынка труда, где наблюдается дефицит квалифицированных кадров и снижение эффективности традиционных моделей материального стимулирования. Авторы анализируют практическое применение различных

теорий мотивации на примере российских и международных компаний, таких как Google, Deloitte, HFLabs и «Вкусвилл». Исследуются ограничения психологических инструментов мотивации и важность поддержания «мотивационного баланса» в условиях экономической нестабильности. Статья также рассматривает влияние цифровой трансформации на системы мотивации и необходимость учета культурных особенностей при разработке мотивационных программ. В заключение обозначены перспективы развития мотивационного менеджмента, связанные с внедрением технологий искусственного интеллекта и концепции Well-Being для повышения вовлеченности сотрудников в современных условиях работы. Особое внимание уделено роли нематериальных факторов мотивации, таких как вовлеченность в трудовой процесс, стремление к самосовершенствованию и потребность в признании, которые становятся ключевыми драйверами производительности труда в современных организациях.

Ключевые слова: мотивация персонала, теории мотивации, психологические инструменты, цифровая трансформация, вовлеченность сотрудников, организационная культура, трудовое поведение.

Khamidullin Eldar Nailevich¹, Fattakhova Gulnara Rafgatovna², Biktagirova Alsu Rashitovna³

^{1,2,3}Bashkir state pedagogical university named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹khamidullin_en@ntp-ecoil.ru

²fattakhovagr@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5819-5183>

³bukhara-alsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9994-4567>

Corresponding author: Eldar N. Khamidullin, khamidullin_en@ntp-ecoil.ru

MODERN APPROACHES AND PSYCHOLOGICAL TOOLS OF PERSONNEL MOTIVATION: INTEGRATION OF THEORIES AND PRACTICES IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION

Abstract. The article is devoted to the analysis of the evolution of motivation theories and their adaptation to modern working conditions. The key stages in the development of scientific ideas about motivation are considered - from F. Taylor's classical theory to modern concepts, including A.A. Litvinuk's "motivational complex" model and E. Deci and R. Ryan's self-determination theory. Special attention is paid to the specifics of the Russian labor market, where there is a shortage of qualified personnel and a decrease in the effectiveness of traditional material incentive models. The authors analyze the practical application of various motivation theories using examples from Russian and international companies such as Google, Deloitte, HFLabs, and "Vkusvill". The limitations of psychological motivation tools are examined, as well as the importance of maintaining a "motivational balance" in conditions of economic instability. The article also considers the impact of digital transformation on motivation systems and the need to take cultural characteristics into account when developing motivation programs. In conclusion, the prospects for the development of motivational management are outlined, associated with the introduction of artificial intelligence technologies and the Well-Being concept to increase employee engagement in modern working conditions. Particular attention is paid to the role of non-material motivation factors, such as involvement in work processes, the desire for self-improvement, and the need for recognition, which are becoming key drivers of labor productivity in modern organizations.

Keywords: personnel motivation, motivation theories, psychological tools, digital transformation, employee engagement, organizational culture, work behavior.

Эволюция теорий мотивации труда представляет собой непрерывный процесс адаптации научных знаний к изменяющимся условиям трудовой деятельности, где классическая теория научного управления Ф. Тейлора,

акцентирующая роль материального вознаграждения, впоследствии была дополнена открытиями Хотторнских экспериментов Э. Мэйо, которые выявили значимость социально-психологических факторов в производственной среде. Огромный вклад в понимание механизмов мотивации внесла иерархическая модель потребностей А. Маслоу, где особое внимание уделяется высшим потребностям в самореализации и признании. Дальнейшее развитие теория мотивации получила в работах Ф. Герцберга, предложившего дифференциацию гигиенических факторов и собственно мотиваторов трудовой деятельности [8, 10, 14]. Особую актуальность в этом контексте приобретает анализ российских моделей мотивации, отражающих специфику национального трудового менталитета, особенно на фоне данных Российского союза промышленников и предпринимателей, согласно которым около 40% крупных российских компаний сталкиваются с дефицитом квалифицированных кадров при одновременном снижении эффективности традиционных моделей материального стимулирования [3].

Современный этап развития теорий мотивации характеризуется синтезом классических подходов и инновационных концепций, где модель «мотивационного комплекса трудовой деятельности» А.А. Литвинюка предлагает рассматривать мотивы как динамическую систему пяти взаимосвязанных категорий: удовлетворение, приобретение, подчинение, безопасность и сохранение энергии [5]. Эта модель, утверждающая невозможность создания универсальной системы стимулирования, перекликается с современной теорией самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, смещающей акцент на внутренние психологические детерминанты трудового поведения, где автономия, компетентность и связанность рассматриваются как фундаментальные потребности, формирующие устойчивую внутреннюю мотивацию [13]. Компания Google проводит эксперименты с гибкими рабочими процессами и поощряет инициативу сотрудников, что связано с ростом вовлечённости на 20-30%. Вовлеченность сотрудников – это новое конкурентное преимущество, поскольку компании с высоко вовлеченными

сотрудниками превосходят своих конкурентов. Согласно недавнему исследованию, 69% сотрудников работали бы более усердно, если бы их усилия были лучше признаны или оценены их руководителями. Компании с высоко вовлеченными сотрудниками на 21% прибыльнее своих коллег [12]. Как показывает анализ мотивационных профилей сотрудников кадрового резерва, для них ключевыми являются такие факторы, как «вовлеченность в трудовой процесс» (0,725 при $p \leq 0,01$), «потребность в самосовершенствовании» (0,715 при $p \leq 0,01$), «мотивация достижения успеха» (0,770 при $p \leq 0,01$) и «стремление к признанию» (0,416 при $p \leq 0,01$), что подчеркивает важность нематериальных аспектов мотивации для высокопотенциальных сотрудников [4]. Согласно отчету международной консалтингово-аудиторской сети Deloitte, результаты опроса Engage for Change показывают постоянную положительную тенденцию в том, как сотрудники воспринимают свое благополучие и психологически безопасную рабочую среду в Deloitte. Открытие Deloitte University в Париже предоставляет их сотрудникам новые, первоклассные возможности обучения и улучшает построение прочных отношений в регионе EMEA, которые будут способствовать как личностному, так и профессиональному развитию [15].

Концепция параллельного мотивирования Л.С. Выготского вносит существенный вклад в понимание механизмов трудовой мотивации, демонстрируя, что различные виды потребностей могут удовлетворяться одновременно через создание комплексной системы управления [1]. Этот подход находит свое практическое воплощение в принципе автономии, реализуемом через гибкие формы организации труда, что показало свою эффективность. Например, в IT-компании HFLabs с руководителями команд работает коуч, который помогает посмотреть на организацию процессов свежим взглядом. Это особенно важно в текущей ситуации, так как требуется стратегическое мышление и оперативное управление процессами. В компании «Вкусвилл» работает внутренняя биржа занятости, где сотрудники могут размещать вакансии и откликаться на проекты или конкретные задачи, если их текущая загрузка снизилась. Это позволяет перераспределять ресурсы внутри

компании и поддерживать занятость сотрудников в изменяющихся условиях [9]. Одновременно теория психологического контракта Э. Шейна, рассматривающая мотивацию как результат неформальных договоренностей между работником и организацией, с ее восемью «якорями карьеры», особенно актуальна в российском контексте, где, как подтверждают исследования Д.А. Краснова, особую значимость приобретают патриотический и коллективистский типы мотивации [6].

Типологическая концепция В.И. Герчикова, предлагающая оригинальную классификацию трудовой мотивации на основе пересечения осей мотивации и трудового поведения, позволяет дифференцировать подходы к стимулированию различных категорий персонала – от инструментального типа, ориентированного на материальное вознаграждение, до профессионального и патриотического, для которых первостепенное значение имеют содержание труда и социальная значимость деятельности. Эта дифференциация приобретает особую практическую значимость в условиях российского рынка труда, где, как отмечалось, сохраняется острый дефицит квалифицированных кадров [7].

Современные теории мотивации развиваются в условиях цифровой трансформации трудовых отношений, где организационная культура, как отмечают Н.И. Прохорова и Т.Л. Скипина, становится ключевым фактором внутренней мотивации персонала. Поддержка инициативы, открытость коммуникаций и ориентация на сотрудничество формируют среду, в которой даже при относительно невысоком уровне материального вознаграждения сохраняется высокая вовлеченность сотрудников [10]. Это подтверждается эффективностью систем признания профессиональных достижений, построенных на принципах позитивного подкрепления (например, модель 7:1 в Cisco), и программ профессионального развития, которые в организациях типа «Росатома» охватывают до 80% персонала, создавая мощный мотивационный потенциал.

Однако эффективность психологических инструментов мотивации имеет определенные ограничения. Исследования ВЦИОМ показывают, что для 62% российских работников материальное вознаграждение остается ключевым фактором трудовой мотивации. Кроме того, успешность внедрения нематериальных стимулов напрямую зависит от организационного климата – в условиях авторитарного руководства или токсичной корпоративной культуры их воздействие существенно снижается. Особенностью российского контекста является необходимость учета культурных и социально-экономических факторов, где модель «мотивационного баланса» Е.С. Балабановой и А.Г. Эфендиева подчеркивает важность равновесия между материальным вознаграждением, ценностью работы, социальной поддержкой и перспективами роста. Нарушение этого баланса, особенно актуальное в условиях экономической нестабильности, приводит к снижению эффективности трудовой деятельности [2].

Перспективы развития мотивационного менеджмента связаны с углублением индивидуального подхода через использование современных технологий, включая методы искусственного интеллекта для создания точных мотивационных профилей сотрудников, и ростом значимости концепции Well-Being, интегрирующей заботу о физическом и психологическом здоровье персонала [11]. По мере автоматизации рутинных операций возрастает значение творческой составляющей труда, что требует переосмысления традиционных методов стимулирования, а распространение удаленных форматов работы ставит новые задачи перед системами мотивации, ориентированными на поддержание вовлеченности в условиях виртуального взаимодействия.

Таким образом, современные теории и психологические инструменты мотивации представляют собой динамичную систему знаний, требующую творческой адаптации к российским реалиям с учетом национальных особенностей трудовых отношений. Оптимальные результаты достигаются при сбалансированном сочетании материальных и нематериальных стимулов,

учитывающем как экономические реалии, так и психологические закономерности трудового поведения. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку гибких моделей мотивации, способных эффективно работать в условиях высокой неопределенности и быстрых изменений современного бизнес-окружения, интегрируя достижения психологической науки с практическими потребностями управления персоналом в эпоху цифровой трансформации.

Список источников

1. Архипова, М.В., Борисова Е.В. Зарубежные и отечественные подходы к проблеме мотивации / Архипова М.В., Борисова Е.В. // Проблемы современного образования. – 2017. – № 55-8. – С. 234-240.
2. Балабанова, Е.С., Эфендиев, А.Г. Концепция мотивационного баланса: теоретические основы и практические приложения / Балабанова Е.С., Эфендиев А.Г. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Менеджмент. – 2020. – Т. 19. – № 4. – С. 451-472.
3. Батыров, Т. Промышленность пожаловалась на рекордный за 30 лет дефицит кадров / Т. Батыров // Сетевое издание. Сайт: Forbes.ru, 2022. – URL: <https://www.forbes.ru/biznes/480988-promyslennost-pozalovalas-na-rekordnyj-za-30-let-deficit-kadrov-posle-mobilizacii?ysclid=ln9cto6a3858551294> (дата обращения: 27.03.2025)
4. Биктагирова, А.Р. Мотивационный профиль сотрудников кадрового резерва / А.Р. Биктагирова, Л.Г. Дмитриева, Н.А. Яковлева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68-2. – С. 397-400.
5. Бияк, Л.Л. О современности классических теорий мотивации для анализа практик мотивационного менеджмента / Л.Л. Бияк // Московский экономический журнал. – 2020. – № 2. – С. 353-359.
6. Краснов, Д.А. Типология мотивационных профилей российских работников: результаты эмпирического исследования / Д.А.Краснов, В.П. Сидоров, Н.Н Глотова. // Организационная психология. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 88-107.

7. Куликова, И.П. Перспективы применения типологической модели мотивации В.И.Герчикова / И.П. Куликова // Интернаука. – 2018. – № 19-1(53). – С. 59-61.

8. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – [Пер. с англ. Татлыбаева А.М.]. – Москва: РГБ, 2004. – 478 с.

9. Миткевич, А. «Нас уже закалил ковид». Как предприниматели поддерживают своих сотрудников / А. Миткевич // <https://www.vedomosti.ru>: Ведомости. Новостной сайт, – 2022. – URL: <https://www.vedomosti.ru/gorod/townpeople/articles/kak-predprinimateli-podderzhivayut-svoih-sotrudnikov>

10. Прохорова, Н.И. Влияние организационной культуры на внутреннюю мотивацию персонала / Н.И.Прохорова, Т.Л. Скипина // Вестник Воронежского государственного университета. – Серия: Экономика и управление. – 2021. – № 1. – С. 109-117.

11. Слободян, А. Well-being: фокус на ментальное здоровье, диджитал и социальные связи / А. Слободян // Сайт: <https://ufa.hh.ru>, 2023. – URL: <https://ufa.hh.ru/article/32121?customDomain=1> (дата обращения: 01.04.2025)

12. 69% of Employees Would Work Harder with Recognition// Fen Regis Trophies Ltd. Сайт: <https://fenregistrophies.co.uk>, – 2022. – URL: <https://fenregistrophies.co.uk/69-of-employees-would-worker-harder-with-recognition/> (дата обращения: 01.04.2025)

13. Deci, E.L., Ryan, R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health / Deci E.L., Ryan R.M. // Canadian psychology. – 2008. – Vol. 49. – № 3. – P. 182-185.

14. Herzberg, F. One more time: How do you motivate employees? / Herzberg F. // Harvard Business Review. – 1968. – Vol. 46. – № 1. – P. 53-62.

15. Integrated Annual Report 2023/2024 // Сайт Deloitte: <https://annualreport.deloitte.nl/>, – 2024. – URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpgclefindmkaj/https://annualreport.deloitte.nl/FbContent.ashx/pub_1034/downloads/v240910085459/@SW50ZWdyYXRlZF9Bbm51YW](https://annualreport.deloitte.nl/FbContent.ashx/pub_1034/downloads/v240910085459/@SW50ZWdyYXRlZF9Bbm51YW)

xfUmVwb3J0XzIwMjMyMDI0X0Nvw7ZwZXJhdGllZiBEZWxvaXR0ZSBVQSBGaW5hbC5wZGY= / (дата обращения: 01.04.2025)

УДК-159.9

Хамидуллина Айгуль Разилевна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. Акмуллы, Уфа, Россия

¹khamidullina_ajgul@bk.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

*Автор, ответственный за переписку: Хамидуллина Айгуль Разилевна,
khamidullina_ajgul@bk.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ В КОЛЛЕКТИВЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В исследовании рассматривается влияние социально-психологического климата на эффективность работы в организации. Цель исследования – эмпирическое изучение данного влияния на примере МБУ «Центр содействия занятости молодежи» г. Уфа с участием 60 сотрудников. Использовались методики оценки психологического климата коллектива, общей самооффективности и мотивации к успеху. Результаты выявили средний уровень благоприятности психологического климата, преобладание низкой самооффективности у сотрудников и недостаточную мотивацию к успеху. Корреляционный анализ Спирмена показал значимую положительную связь между психологическим климатом и самооффективностью. Между психологическим климатом и мотивацией к успеху также была выявлена корреляция. Наиболее сильная взаимосвязь обнаружена между самооффективностью и мотивацией к успеху. Результаты подчеркивают важность формирования позитивной рабочей атмосферы для повышения уверенности сотрудников и их стремления к достижению высоких результатов.

Ключевые слова: социально-психологический климат, эффективность работы, сотрудники, мотивация к успеху, благоприятность, взаимосвязь, самоэффективность, коллектив.

Khamidullina Aigul Razilevna¹, Chuikova Tatiana Sergeevna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University named after Akmulla, Ufa, Russia

¹khamidullina_ajgul@bk.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Corresponding author: Aigul R. Khamidullina, khamidullina_ajgul@bk.ru

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF THE SOCIO- PSYCHOLOGICAL CLIMATE ON THE EFFECTIVENESS OF WORK IN THE ORGANIZATION'S TEAM

Annotation. The study examines the impact of the socio-psychological climate on the effectiveness of work in the organization. The purpose of the study is an empirical study of this influence using the example of the MBU "Youth Employment Assistance Center" in Ufa with the participation of 60 employees. The methods of assessing the psychological climate of the team, general self-efficacy and motivation for success were used. The results revealed an average level of favorable psychological climate, the predominance of low self-efficacy among employees and insufficient motivation for success. Spearman's correlation analysis showed a significant positive relationship between psychological climate and self-efficacy. A correlation was also found between psychological climate and motivation for success. The strongest correlation was found between self-efficacy and motivation for success. The results highlight the importance of creating a positive work environment to increase employee confidence and commitment to achieving high results.

Key words: socio-psychological climate, work efficiency, employees, motivation for success, favorability, interrelation, self-efficacy, staff.

На сегодняшний день улучшение социально-психологического климата в организации является основным фактором повышения эффективности работы и

достижения целей организации. Е.А. Колесниченко, А.В. Гриднева подчеркивают, что на практике многие предприятия сталкиваются с проблемами, которые связаны с низким уровнем сплоченности, недостаточной коммуникацией, высоким уровнем стресса и выгорания сотрудников. Данные трудности, как правило, являются следствием неблагоприятного социально-психологического климата [3].

Цель исследования: эмпирическим путем изучить влияние социально-психологического климата на эффективность работы в коллективе организации.

База исследования: МБУ «Центр содействия занятости молодежи» ГО г. Уфа РБ.

Участники исследования: 60 сотрудников компании различного уровня (руководители, специалисты).

В ходе исследования были реализованы следующие методики:

- методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин);
- шкала общей самоэффективности (General Self-Efficacy Scale, GSE) (авторы: R. Schwarzer, M. Jerusalem (1981, 1992), адаптация: В. Г. Ромек (1996));
- методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса.

Первоначально рассмотрим результаты респондентов по методике оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин). Отразим данные в Таблице 1.

Таблица 1

Показатели оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин)

Показатель	Абс	%
Высокая степень благоприятности социально-психологического климата	14	23
Средняя степень благоприятности социально-психологического климата	17	28
Низкая степень (незначительная) благоприятности	14	23
Начальная неблагоприятность социально-психологического климата	15	25
Средняя неблагоприятность	0	0
Сильная неблагоприятность	0	0
Общий показатель психологического климата в организации – 10 баллов (средняя степень)		

Результаты оценки психологического климата в коллективе демонстрируют неоднозначную картину: с одной стороны, почти половина

сотрудников оценивает климат как благоприятный (23% – высокая степень) или умеренно благоприятный (28%), что говорит о наличии позитивных аспектов. С другой стороны, существенная доля (23%) отмечает низкую благоприятность, а еще 25% испытывают начальную неблагоприятность, что сигнализирует о потенциальных проблемах в межличностных отношениях и рабочем процессе. Отсутствие крайне негативных оценок является плюсом, однако общий балл в 10 баллов, соответствующий средней благоприятности, указывает на значительный потенциал для улучшения. Следовательно, необходимо внедрение мер по укреплению командного духа и коммуникации, с особым вниманием к сотрудникам, испытывающим негативные ощущения, для предотвращения эскалации конфликтов и повышения общей эффективности работы.

Далее рассмотрим результаты методики оценки общей самоэффективности (General Self-Efficacy Scale, GSE), методика разработанная Р. Шварцером и М. Иерусалимом в 1981 году и адаптированная В.Г. Ромеком в 1996 году. Данные отразим в Таблице 2.

Таблица 2

Показатели самоэффективности сотрудников в организации
(адаптированная В.Г. Ромеком)

Показатель	Абс	%
Низкая самоэффективность	42	70%
Средняя самоэффективность	5	8%
Высокая самоэффективность	13	22%
Общий показатель самоэффективности сотрудников в организации – 17 баллов (низкая степень)		

Анализ результатов методики оценки общей самоэффективности (GSE) выявил тревожную тенденцию в организации: подавляющее большинство сотрудников (70%) демонстрируют низкий уровень самоэффективности, что негативно сказывается на их мотивации, производительности и готовности к ответственности. Лишь незначительная часть (8%) имеет средний уровень, а 22% обладают высокой самоэффективностью, что, хотя и является положительным фактором для коллектива, недостаточно для обеспечения

стабильной и эффективной рабочей среды. Общий показатель самоэффективности в 17 баллов подтверждает необходимость целенаправленных мероприятий по укреплению уверенности сотрудников в своих силах, созданию поддерживающей атмосферы и предоставлению возможностей для профессионального развития.

Далее была произведена диагностика мотивации к успеху у респондентов по методике Т. Элерса, разработанной для изучения мотивации достижения успеха. Данные отражены в Таблице 3.

Таблица 3

Показатели мотивации к успеху у респондентов по методике Т. Элерса

Показатель	Абс	%
Низкая мотивация к успеху	33	55
Средний уровень мотивации	12	20
Умеренно высокий уровень мотивации	5	8
Слишком высокий уровень мотивации к успеху	10	17
Общий показатель мотивации к успеху – 10 баллов (низкий уровень)		

Анализ данных, представленных в Таблице 3, выявляет преобладание низкой мотивации к успеху среди респондентов (55%), что указывает на отсутствие у большинства сотрудников активного стремления к достижению целей и недостаток амбиций. При этом лишь 20% демонстрируют средний уровень мотивации, а умеренно высокий уровень зафиксирован только у 8% участников. Примечательно, что 17% респондентов имеют чрезмерно высокий уровень мотивации к успеху. Общий показатель мотивации к успеху составляет 10 баллов, что соответствует низкому уровню, и подчеркивает необходимость разработки и внедрения мероприятий, направленных на стимулирование мотивации сотрудников.

Итак, в ходе исследования был проведён всесторонний анализ ключевых параметров, определяющих рабочую среду: психологического климата в организации, уверенности сотрудников в собственных силах (самоэффективности) и их стремления к достижению высоких результатов (мотивации достижения успеха).

Для получения целостной картины воздействия социально-психологической атмосферы на продуктивность коллектива, а также изучения взаимосвязей таких показателей, как самооффективность и мотивация к успеху, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Данный метод обеспечил возможность проведения статистически обоснованного анализа взаимосвязи между указанными факторами, принимая во внимание особенности их ранжированных значений. Выбор данного коэффициента обусловлен его высокой эффективностью в выявлении существования и характера взаимосвязи между изучаемыми переменными. Применение данного инструмента позволило учесть специфику психологических измерений, которые зачастую имеют качественный характер и не соответствуют нормальному распределению данных.

Представим показатели корреляционных связей в Таблице 4.

Таблица 4

Корреляционные связи между уровнем социально-психологического климата и показателями само-эффективности и мотивации достижения успеха

(n - 60)	Социально-психологический климат в организации	Само-эффективность	Мотивация на достижение успеха
Социально-психологический климат в организации		0.866 $p < 0.01$	0.620 $p < 0.05$
Само-эффективность			0.933 $p < 0.01$
Мотивация на достижение успеха	0.620 $p < 0.05$	0.933 $p < 0.01$	

Тщательное изучение данных, представленных в Таблице 5, открывает возможности для формулирования ряда заключений о существенных взаимосвязях между изучаемыми параметрами. Анализ коэффициента корреляции Спирмена, который демонстрирует степень линейной зависимости между различными переменными, выявляет разнообразие уровней этой зависимости и подтверждает теоретические исследования в данной области [1; 2; 5].

В частности, коэффициент корреляции между психологической обстановкой в коллективе и уровнем общей самооффективности составляет 0.866, что указывает на выраженную положительную связь между этими двумя составляющими, что означает, что улучшение психологического климата в коллективе влечет за собой увеличение уверенности сотрудников в собственных силах и возможностях. Вероятно, благоприятная атмосфера в рабочей среде является катализатором для развития уверенности в себе и своих компетенциях. Высокая статистическая значимость данной взаимосвязи подтверждается уровнем значимости, не превышающим 0.01.

Корреляция между психологическим климатом в коллективе и стремлением к достижению успеха оценивается в 0.620, что говорит об умеренной положительной зависимости и подразумевает, что улучшение психологического климата в коллективе коррелирует с усилением мотивации к достижению успеха среди сотрудников, хотя эта связь не так ярко выражена, как в предыдущем случае. Статистическая значимость данного результата подтверждается уровнем значимости, равным 0.05.

Наиболее высокий коэффициент корреляции наблюдается между уровнем общей самооффективности и мотивацией к достижению успеха – 0.933. Результат свидетельствует об исключительно сильной положительной взаимосвязи между этими переменными. Высокий уровень самооффективности тесно связан с высокой мотивацией к достижению успеха, и наоборот. Исключительно высокая статистическая значимость этой связи подтверждается уровнем значимости, значительно меньшим 0.001.

Анализ взаимосвязей между ключевыми показателями выявил статистически значимую корреляцию во всех трех исследуемых парах. При этом, наиболее выраженная и тесная взаимосвязь прослеживается между уровнем общей самооффективности личности и ее стремлением к достижению высоких результатов в профессиональной деятельности. Полученные данные свидетельствуют о том, что вера человека в собственные силы и возможности оказывает существенное влияние на его мотивацию к достижению успеха.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить наличие значимых положительных связей между всеми тремя переменными: общей самооффективностью, мотивацией достижения успеха и, косвенно подразумеваемым, благоприятным психологическим климатом. Данный факт подчеркивает критическую важность формирования и поддержания позитивной рабочей атмосферы в коллективе. Благоприятный психологический климат, характеризующийся доверием, поддержкой, открытой коммуникацией и признанием заслуг, является предиктором для повышения как индивидуальной самооффективности сотрудников, так и их общей мотивации к достижению высоких результатов. Если сотрудники чувствуют себя комфортно и уверенно в рабочей среде, их вера в собственные силы возрастает, что, в свою очередь, стимулирует стремление к достижению амбициозных целей и повышению общей эффективности труда, что также подтверждает исследование Т. В. Поповой [4].

Сделанные выводы имеют важное практическое значение и могут быть использованы в качестве прочной основы для разработки эффективных методик управления персоналом.

Список источников

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2017. – 362 с.
2. Гриднева, А.В. Социально-психологический климат в коллективе и его влияние на эффективность работы организации / А.В. Гриднева // Современные кадровые технологии в управлении предприятием: Материалы студенческой научно-практической конференции (заочной). – Тамбов, 26 марта 2016 года. – Министерство образования и науки РФ. – Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. – 2016. – С. 58-63.
3. Колесниченко, Е.А. Социально-психологический климат в коллективе и его влияние на эффективность работы организации / Е.А. Колесниченко, А.В. Гриднева // Проблемы инновационного развития российской экономики: Материалы IV Всероссийской научно-практической

конференции, Воронеж, 17 мая 2016 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга» – 2016. – С. 104-113.

4. Попова, Т.В. Влияние социально-психологического климата на эффективность организации / Т.В. Попова // Научное сообщество студентов: сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 31 марта 2016 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» – 2016. – С. 107-109.

5. Степанова, С.М. Кадровые ресурсы. Актуальные вопросы управления: учебное пособие / С.М. Степанова, Н.Ю. Челнокова, О.К. Луховская. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 146 с.

УДК 159.99

Харб Регина Равилевна¹, Митина Галина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹renaufa@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Харб Регина

Равилевна, renaufa@mail.ru

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты влияния семьи на процесс формирования и развития эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста. Подчеркивается роль эмоционального интеллекта в жизни человека: успешная социализация в обществе и в личной жизни, профессиональная успешность. Представлены особенности формирования эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Показано значение эмоционального контакта с родителями. Именно оно оказывает значимое влияние на развитие и последующую жизнь ребенка. В семье ребенок

приобретает свой первый опыт социальных и эмоциональных контактов, осваивает базовые знания, способы поведения, нормативные и ценностные представления. Называются и раскрываются механизмы формирования эмоционального интеллекта в детстве: потребности, мотивации, эмоции, отношения, значимость, смысл. В статье сделаны выводы о том, что именно семья в раннем детстве играет определяющую роль в формировании эмоционального интеллекта ребенка.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, эмоциональное благополучие, эмоциональное воспитание, эмоциональный комфорт, дети дошкольного возраста, взаимоотношения, социализация, общение, развитие.

Harb Regina Ravilevna¹, Mitina Galina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹renaufa@mail.ru

²mgv79@mail.ru

Corresponding author: Regina R. Harb, renaufa@mail.ru

THE ROLE OF THE FAMILY IN SHAPING THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. This article examines the main aspects of the family's influence on the formation and development of emotional intelligence in preschool children. The role of emotional intelligence in human life is emphasized: successful socialization in society and in personal life, professional success. The features of the formation of emotional intelligence in preschool children are presented. The importance of emotional contact with parents is shown. It has a significant impact on the development and subsequent life of the child. In the family, the child acquires his first experience of social and emotional contacts, learns basic knowledge, behaviors, normative and value concepts. The mechanisms of formation of emotional intelligence in childhood are named and revealed: needs, motivations, emotions, relationships, significance, meaning. The article concludes that it is the family in

early childhood that plays a crucial role in the formation of a child's emotional intelligence.

Keywords: emotions, emotional intelligence, emotional well-being, emotional education, emotional comfort, preschool children, relationships, socialization, communication, development.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме формирования эмоционального интеллекта. Данная проблема наиболее актуальна в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот период, по мнению большинства ученых (Л.С. Выготский, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулман, С.Л. Рубинштейн, Д.В. Люсин и др.), происходит формирование эмоциональной сферы как таковой. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте способствует развитию когнитивных процессов, эффективности межличностного взаимодействия, повышению культуры общения, развитию рефлексии и эмпатического поведения, тем самым являясь одним из важнейших условий психологического и социального благополучия ребенка в будущем [2].

Термин «эмоциональный интеллект» был введен в научный оборот американскими психологами Дж. Майером и П. Сэловеем. Они определили его как «набор способностей, которые точно объясняют, как меняется эмоциональное восприятие и понимание людей. Более формально эмоциональный интеллект – это способность чувствовать и выражать эмоции, связывать эмоции и мысли, понимать причины эмоций и регулировать эмоции у себя и других» [7]. Они создали структуру эмоционального интеллекта, основанную на способностях: восприятие эмоции (через внешнее выражение), управление эмоциями и чувствами (регулирование эмоциональных реакций, способность оценивать рациональность эмоциональных реакций в конкретных ситуациях), понимание и анализ эмоций (способность понимать поведение другого человека, вызванное эмоциональными изменениями), повышение эффективности мышления. После этой модели появились и смешанные модели

эмоционального интеллекта. Они были предложены Д. Гоулманом и Р. Бар-Оном, их отличие было в том, что эти модели рассматривали эмоциональный интеллект не только как способность, но и включали личностные, эмоциональные и когнитивные характеристики [3].

Отечественная психология также предлагает свои модели эмоционального интеллекта. Одну из таких моделей предложил Д.В. Люсин, в которой эмоциональный интеллект представляет собой «способность понимать эмоции у себя и других и управлять ими» [5]. Д.В. Люсин представил свою собственную структуру эмоционального интеллекта, в которой он проводил различие между межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом [6]. Синтетическая модель эмоционального интеллекта была предложена И.Н. Андреевой, в его структуре она также выделяет личный внутренний и межличностный компоненты [1].

У детей эмоциональный интеллект развивается всё время вплоть до взрослого возраста, но самый активный период становления эмоционального интеллекта – 5-7 лет [8], так как в данный период ребёнок начинает постигать начало своего психологического самосознания, формирование собственной личности и поиск своей идентичности, сталкиваясь с новыми преобразованиями в жизни: межличностное общение со сверстниками, вхождение в новый коллектив и опыт тесного общения между собой, формирование раннего мировоззрения, направленность на взрослый мир, новые проблемы и кризисы.

Важнейшими составляющими эмоционального благополучия ребенка дошкольного возраста являются и его устойчивая потребность в общении, и доброжелательные взаимоотношения с окружающими его в семье людьми. Поэтому именно семья в раннем детстве играет определяющую роль в формировании эмоционального интеллекта ребенка. Родители, как никто иной, отвечают за этот процесс и за способность ребенком переживать весь спектр эмоций, осознавая, справляясь с ними и становясь самостоятельной личностью.

Семья является первой и наиболее значимой социальной единицей в

жизни ребенка. Исследования показывают, что эмоциональная атмосфера в семье оказывает глубокое влияние на эмоциональное развитие ребенка. К примеру, работа Аллана Н. Шора «Регуляция эмоций и происхождение «я». Нейробиология эмоционального развития» (2003) подчеркивает, что стабильные и предсказуемые эмоции родителей создают благоприятную среду для формирования здоровых эмоциональных реакций у детей. Эмоциональная поддержка со стороны родителей была связана с более высоким уровнем эмоциональной компетентности у детей.

Родители служат первыми моделями для подражания в области эмоционального поведения. Дети учатся распознавать и регулировать эмоции, наблюдая за реакциями родителей в различных ситуациях. Исследование, проведенное Альбертом Бандура, подчеркивает важность научения через наблюдение [10]. Если родители демонстрируют здоровые способы управления эмоциями, это способствует развитию аналогичных навыков у ребенка. Таким образом, родительские практики, такие как открытое обсуждение эмоций, поддержка и положительная обратная связь, способствуют формированию эмоциональной грамотности у детей.

В контексте семейной среды, игра предоставляет детям возможность экспериментировать с эмоциями и социальными ролями. По словам Э. Эриксона, игра помогает ребенку в процессе самовыражения и изучения социальных норм [9]. Совместная игра с родителями также способствует улучшению привязанности и понимания эмоций, что, в свою очередь, улучшает эмоциональный интеллект ребенка.

Как показывают наблюдения психологов, дети, с которыми родители занимаются эмоциональным воспитанием, имеют больший интерес к учебе, более успешны в овладении знаниями, реже болеют и больше развиты физически. Эмоциональные родители дают ребенку необходимую обратную связь, они служат своеобразным «зеркалом» значения различных эмоций. Благодаря контакту с родителями, ребенок учится различать разные эмоциональные выражения, понимать их смысл. Этот опыт позже применяется

в общении с другими людьми.

Целевой ориентир, который затрагивает развитие эмоционального интеллекта детей дошкольного возраста, определяет следующие характеристики: ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям, самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх [4]. Способен договариваться, учитывать интересы других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Если значимые члены семьи игнорируют ребенка, реагируют на него отрицательно или с раздражением, то это создает другой критерий оценки ребенком эмоций других людей. Дети с таким опытом, как правило, склонны интерпретировать эмоциональную реакцию другого человека как угрозу, выражение безразличия или другого негативного отношения, хотя это может быть вовсе не так. Их развитое недоверие, склонность придавать свои чувства другим людям проявляются не только чрезмерным страхом, но и меньшим вниманием к другим. Дети, которые не умеют проявлять эмоции, испытывают сложности с распознаванием эмоций других детей и часто страдают от одиночества.

Также для формирования эмоционального интеллекта важно научить ребенка идентифицировать свои эмоции. Очень часто детям просто не хватает правильных слов в лексиконе, чтобы точно выразить то, что он чувствует. Если ребенок будет знать, как называется та или иная эмоция и что при этом человек должен чувствовать, то он будет точно разбираться и в своем эмоциональном состоянии, и в чужом.

Таким образом, семья – это основной и определяющий фактор формирования эмоционального интеллекта ребенка дошкольного возраста. Чем больше члены семьи уделяют внимания эмоциональному воспитанию ребенка, тем более крепкие и доверительные отношения выстраиваются между членами семьи. А это, в свою очередь, закладывает основу для благополучного

преодоления кризисных периодов взросления ребенка.

Список источников

1. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2012. – №5. – С. 57-65.
3. Карпов, А.В. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А.В. Карпов, А.С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – 2016. – № 4. – С. 83-86.
4. Ленкина, В.О. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста / В.О. Ленкина, А.А. Огир, О.В. Вартанян, Л.Ю. Борохович // Молодой ученый. – 2017. – № 13 (147). – С. 569-571.
5. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
6. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. – под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва: Институт психологии РАН. – 2009. – С. 264 -278.
7. Сергиенко, Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): руководство / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с.
8. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. – Москва: Издательство МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК». 2005. – Т. 1. – 1024 с.
9. Эриксон, Э.Г. Детство и общество: пер. с англ. / Э.Г. Эриксон. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
10. Bandura, A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

УДК 159.9

Хизниченко Светлана Владимировна¹, Шабаета Антонина Владимировна²

¹Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

²Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹sveta07072001@gmail.com

²tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>

Автор, ответственный за переписку: Хизниченко Светлана

Владимировна, sveta07072001@gmail.com

ИЗМЕНЕНИЕ РОЛЕЙ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Аннотация. Статья посвящена всестороннему анализу трансформации гендерных ролей в современной семье, акцентируя внимание на изменении традиционных представлений о роли мужчин и женщин. В работе рассматриваются ключевые факторы, способствующие этим изменениям, такие как повышение уровня образования женщин, экономические условия, развитие технологий и изменения в законодательстве. Особое внимание уделяется последствиям этих трансформаций для семейных отношений, включая влияние на коммуникацию между партнерами и эмоциональные аспекты взаимодействия. Исследование также охватывает вопросы равноправия в семье, распределения домашних и воспитательных обязанностей, а также возникающие барьеры и конфликты в случае несовпадения ожиданий. Кроме того, статья поднимает вопросы влияния социокультурных изменений на восприятие гендерных ролей, включая культурные нормы и стереотипы, которые все еще сохраняются в обществе. Анализируется, как различные модели семейного устройства формируют уникальные стратегии соперничества и сотрудничества между партнерами. В заключении делается вывод о значимости дальнейших исследований в области гендерных изменений для понимания современного семейного устройства и разработки рекомендаций по

улучшению отношения внутри семьи. Работы в данной области могут способствовать формированию здоровых и равноправных семейных отношений, что будет иметь положительный эффект на общество в целом.

Ключевые слова: гендерные роли, современная семья, равноправие, распределение обязанностей, трансформация семьи, экономическая независимость женщин, семейная динамика, общественные стереотипы, партнёрские отношения, воспитание детей, семейные конфликты, адаптация к изменениям.

Khiznichenko Svetlana Vladimirovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

¹*Ufimsky Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Muksinova str*

²*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*sveta07072001@gmail.com*

²*tameanka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8851-6831>*

Corresponding author: Svetlana V. Khiznichenko,
sveta07072001@gmail.com

CHANGING ROLES IN THE MODERN FAMILY: THE GENDER ASPECT

Annotation. The article is devoted to a comprehensive analysis of the transformation of gender roles in the modern family, focusing on changing traditional ideas about the roles of men and women. The paper examines the key factors contributing to these changes, such as the increase in women's education, economic conditions, technology development, and changes in legislation. Special attention is paid to the consequences of these transformations for family relationships, including the impact on communication between partners and the emotional aspects of interaction. The study also covers issues of equality in the family, the distribution of household and educational responsibilities, as well as emerging barriers and conflicts in the event of a discrepancy in expectations. In addition, the article raises questions about the impact of sociocultural changes on the perception of gender roles,

including cultural norms and stereotypes that still persist in society. The article analyzes how different models of family structure form unique strategies of competition and cooperation between partners. In conclusion, it is concluded that further research in the field of gender change is important for understanding the modern family structure and developing recommendations for improving family relations. Work in this field can contribute to the formation of healthy and equal family relationships, which will have a positive effect on society as a whole.

Keywords: gender roles, modern family, equality, distribution of responsibilities, family transformation, economic independence of women, family dynamics, social stereotypes, partnerships, parenting, family conflicts, adaptation to change.

Современное общество переживает значительные изменения в представлениях о гендерных ролях. Традиционная модель семьи, где мужчина является кормильцем, а женщина – хранительницей домашнего очага, постепенно уступает место более гибким и равноправным формам семейных отношений. Эти изменения обусловлены социальными, экономическими и культурными факторами, такими как феминизация труда, рост уровня образования женщин и изменение общественных стереотипов. Цель данной статьи – изучить трансформацию гендерных ролей в современной семье и её последствия для семейной динамики.

Одним из ключевых факторов, влияющих на изменение гендерных ролей, является экономическая независимость женщин. В современном мире женщины всё чаще занимают высокооплачиваемые должности и становятся основными кормильцами в семье. Это приводит к перераспределению семейных обязанностей и изменению традиционных ролей [1].

Другим важным фактором является изменение общественных стереотипов. Современное общество всё больше поддерживает идею равноправия мужчин и женщин, что находит отражение в семейных отношениях. Мужчины всё чаще берут на себя обязанности по уходу за детьми

и ведению домашнего хозяйства, что ранее считалось исключительно женской сферой.

В современной семье распределение обязанностей становится более гибким и зависит от индивидуальных предпочтений и возможностей супругов. Например, в некоторых семьях мужчины берут на себя большую часть домашних дел, пока женщины сосредотачиваются на карьере. В других семьях обязанности распределяются поровну, что способствует укреплению партнёрских отношений.

Однако такое перераспределение ролей не всегда проходит гладко. Некоторые мужчины испытывают трудности с принятием новых обязанностей, что может приводить к конфликтам в семье. Женщины, в свою очередь, могут сталкиваться с чувством вины за недостаточное внимание к семье из-за занятости на работе [2].

Изменение гендерных ролей оказывает значительное влияние на семейную динамику. С одной стороны, равноправное распределение обязанностей способствует укреплению отношений и повышению уровня удовлетворённости браком. С другой стороны, отсутствие чётких ролевых моделей может вызывать напряжение и непонимание между супругами.

Особое внимание следует уделить влиянию изменений на детей. В семьях, где родители разделяют обязанности поровну, дети чаще вырастают с более гибкими представлениями о гендерных ролях, что способствует их успешной социализации в современном обществе [3].

Рекомендации для современных семей:

1. Открыто обсуждайте распределение обязанностей и ожидания каждого из супругов.
2. Поддерживайте друг друга в выполнении новых ролей и обязанностей.
3. Учитывайте индивидуальные предпочтения и возможности каждого члена семьи.

4. Воспитывайте детей в духе равноправия и уважения к различным ролевым моделям.

5. Обращайтесь за помощью к психологам или семейным консультантам в случае возникновения конфликтов.

В завершение анализа изменений гендерных ролей в современной семье можно отметить, что этот процесс является многогранным и многоплановым, напрямую влияющим на структуру семейных отношений и динамику взаимодействия между супругами. Традиционные представления о роли мужчин и женщин уже не являются единственным ориентиром для формирования семейной жизни. На смену устаревшим стереотипам приходят новые модели, основанные на равноправии, партнерстве и взаимной поддержке.

Таким образом, изменение гендерных ролей вносит важный вклад в развитие современных семейных отношений, создавая пространства для диалога и совместного принятия решений. Процесс распределения обязанностей и ответственности теперь становится результатом активного обсуждения и согласования, что способствует улучшению качества жизни и эмоционального климата в семье.

Однако для полной реализации преимуществ новых подходов необходимо учитывать влияние социокультурного контекста и существующих норм, которые все еще могут ограничивать возможности истинного равенства. Важно продолжать изучение этой динамики, что позволит развивать эффективные стратегии для поддержки равноправия в семье и создания здоровых отношений. Такой подход не только укрепляет структуру семейных связей, но и отражает изменения в обществе, где ценится каждый индивидуум, а не просто его гендерная принадлежность.

Список источников

1. Громова, О.А. Влияние экономической независимости женщин на семейные отношения / О.А. Громова. – М.: Экономика и социология, 2022. – 190 с.
2. Иванова, А.В. Гендерные роли в современной семье: вызовы и перспективы / А.В. Иванова. – М.: Социологические исследования, 2022. – 180 с.
3. Кузнецов, В.И. Современная семья: новые роли и обязанности / В.И. Кузнецов. – СПб.: Семейная психология, 2023. – 170 с.
4. Петров, С.Н. Трансформация семейных отношений в условиях глобализации / С.Н. Петров. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2021. – 210 с.
5. Сидорова, Е.А. Равноправие в семье: миф или реальность? / Е.А. Сидорова. – М.: Психология и общество, 2023. – 150 с.

УДК 159.9

Хисамутдинова Гульназ Илюсовна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹Gkhisamutdinova@ya.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

Автор, ответственный за переписку: Хисамутдинова Гульназ

Илюсовна, Gkhisamutdinova@ya.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У ЖЕНЩИН

Аннотация. Статья посвящена изучению семейных ценностей у женщин, рассмотрению их взаимосвязи с возрастом. Теоретически раскрыта сущность и особенности семейных ценностей разной возрастной категории и с разным семейным статусом. В статье представлены результаты эмпирического исследования семейных ценностей у женщин, находящихся в состоянии кризиса семейной жизни. В исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 25-45 лет. Выборка исследования была разделена на 2 группы: 1-я

группа – женщины 25-35 лет, 2-я группа – женщины 36-45 лет. Применялась методика «Роль ожидания и притязания в браке» (РОП) для оценки семейных ценностей. Выявлено, что женщины разных возрастных групп обладают различными приоритетами: для младших важнее личная идентификация и социальное признание, в то время как старшие придают большее значение интимным отношениям и ведению домашнего хозяйства. Статистическая значимость различий проверялась с использованием критерия Манна-Уитни.

Ключевые слова: семейные ценности, ролевые ожидания в браке, личностная идентификация, социальная активность, эмоционально-психотерапевтическая сфера, внешняя привлекательность.

Hisamutdinova Gulnaz Ilyusovna¹, Kudashev Azat Richatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹Gkhisamutdinova@ya.ru

²Azatkudashev@rambler.ru

Corresponding author: Gulnaz I. Hisamutdinova, Gkhisamutdinova@ya.ru

THE STUDY OF FAMILY VALUES IN WOMEN

Annotation. The article is devoted to the study of family values among women, considering their relationship with age. Theoretically, the essence and features of family values of different age groups and with different family status are revealed. The article presents the results of an empirical study of family values among women in crisis of family life. The study involved 30 women aged 25-45 years. The study sample was divided into 2 groups: group 1 – women aged 25-35, group 2 – women aged 36-45. The methodology «Role expectations and claims in marriage» (ROP) was used to assess family values. It has been revealed that women of different age groups have different priorities: for the younger ones, personal identification and social recognition are more important, while the older ones attach more importance to intimate relationships and household management. The statistical significance of the differences was checked using the Mann-Whitney test.

Key words: family values, role expectations in marriage, personal identification, social activity, emotional and psychotherapeutic sphere, external attractiveness.

Семейные ценности – это основополагающие принципы, определяющие уклад жизни семьи. Они отражают важность различных сторон семейной жизни, выступают моральными ориентирами и влияют на поведение всех её членов [5].

В.В. Николина определяет семейные ценности как систему взглядов общества на семью, влияющую на цели и организацию семейной жизни. Супружеская гармония зависит от совпадения ценностей и ожиданий партнеров касательно распределения ролей и ответственности [4].

Исследование Т.В. Андреевой и Т.Ю. Пипченко показало, что большинство женщин воспринимают себя ответственными за воспитание детей, домашнее хозяйство и эмоциональную поддержку семьи. Изучение молодежных ценностей выявило, что почти половина юношей и треть девушек предпочитают традиционную (патриархальную) модель семьи, где супруги имеют четкие ожидания и установки. Брак для многих женщин исторически основывался на практических мотивах, предполагая передачу ответственности за благополучие мужу [1].

Е.Р. Христославенко исследовала семейные ценности у женщин разного брачного статуса. Оказалось, что для замужних женщин семья играет ключевую роль, причем важнейшие ценности направлены на укрепление семейных связей, например, безопасность и доброта, которые важны для комфортного существования семьи. Несмотря на это, личные достижения остаются значимыми для современных замужних женщин. Незамужние же ставят самореализацию и совместную деятельность на первое место, уделяя семейным ценностям меньше внимания. Хотя у них есть черты, важные для создания семьи, такие как доброта и стремление к безопасности, эти качества играют меньшую роль в их жизненных приоритетах [6].

Е.А. Ипполитова изучала влияние измены партнера на семейные ценности женщин. Исследование показало, что такой кризис ведет к разочарованию в верности и утрате доверия к супругу. Однако значимость взаимопонимания усиливается, поскольку оно воспринимается как важный инструмент преодоления трудностей. После измены женщины чаще обращают внимание на собственные потребности, становясь более независимыми в своем поведении и организации свободного времени. Таким образом, хотя доверие в браке снижается, этот опыт может способствовать росту внутренней свободы и изменению приоритетов в отношениях, делая акцент на общие интересы и взаимопонимание [2].

М.Б. Мехтиева и О.В. Пашкун провели исследование, чтобы определить ведущие семейные ценности среди молодых женщин. Результаты показали, что главными приоритетами для них стали семья и здоровье. Женщины отдают предпочтение ролям любящей матери и заботливой жены, в то время как мужчины больше ценят роли заботливого отца и добытчика. Женщины высоко оценивают такие личностные качества, как заботливость и ум, а среди внешних характеристик партнёра наибольшее значение придают аккуратности и росту. Также было выявлено, что семейные ценности различаются в зависимости от возраста. Так, респондентки 27-30 лет делают упор на важности роли любовницы для мужа и ожидают щедрости от партнёра, тогда как женщины 22-26 лет акцентируют внимание на роли хорошего хозяина [3].

На основании результатов теоретического анализа нами было проведено эмпирическое исследование семейных ценностей у женщин.

Исследование проведено на базе Семейного психологического центра «УфаДоктор» г. Уфа. Выборку исследования составили 30 женщин в возрасте 25-45 лет, переживающие кризис семейной жизни. Выборка была разделена на 2 группы. В первую группу вошли женщины в возрасте 25-35 лет, вторую группу составили женщины в возрасте 36-45 лет.

Для определения семейных ценностей у женщин в двух возрастных группах была применена методика «Ролевые ожидания и притязания в браке»

(РОП) (А.Н. Волкова). Результаты количественной оценки полученных данных представлены в таблице 1.

	Интимно-сексуальная шкала	Шкала личностной идентификации с супругом (супругой)	Хозяйственно-бытовая шкала	Родительско-воспитательская шкала	Шкала социальной активности	Эмоционально-психотерапевтическая шкала	Шкала внешней привлекательности
Результаты женщин 25-35 лет	6,07	6,4	6,6	7,47	7,93	6,6	4,33
Результаты женщин 36-45 лет	8,07	3,93	8,2	7,8	4,47	4,93	7,4

Анализ полученных данных показывает, что в группе женщин в возрасте 25-35 лет выше такие ценности как личностная идентификация с супругом (ср.балл=6,4), социальная активность (ср.балл=7,93) и эмоционально-психотерапевтическая функция брака (ср.балл=6,6). Качественная характеристика ответов респондентов показывает, что женщины данной группы придерживаются мнения о том, что для гармоничного брака муж и жена должны иметь много общих интересов, муж должен быть другом и разделять интересы, мнения, увлечения жены. Для женщин в возрасте 25-35 лет группы больше, чем женщинам в возрасте 36-45 лет, важна высокая социальная активность, т.е. для них важно состояться в профессии, быть занятыми, полезными другим людям. В супруге им важно умение им создавать доверительную, теплую атмосферу в семье и безусловное принятие супруги.

Для группы женщин в возрасте 36-45 лет наиболее важными ценностями являются интимно-сексуальная (ср.балл=8,07), хозяйственно-бытовая сфера (ср.балл=8,2) и внешняя привлекательность (ср.балл=7,4). Качественный анализ полученных данных показывает, что для респондентов данной группы одним из наиболее важных условий гармоничности отношений между супругами

является сексуальная гармония. Для них важна равенность супругов в разделении обязанностей в быту, способность супруга позаботиться о себе в случае необходимости. Женщины данной группы убеждены, что мужчина должен обеспечивать материальный достаток и бытовой комфорт семьи. Также в супруге женщины второй группы ценят ухоженность, опрятность, наличие стиля в одежде.

Таким образом, анализ показал различия в приоритетных ценностях среди женщин разных возрастных групп. У женщин 25-35 лет важнее личностная идентификация с супругом, социальная активность и эмоционально-психологическая поддержка, тогда как для женщин 36-45 лет значимы интимно-сексуальные отношения, бытовые обязанности и внешность партнера.

Для определения наличия статистической значимости в уровне проявления семейных ценностей в разных возрастных группах женщин в рамках исследования был применен критерий Манна-Уитни.

	Интимно-сексуальная шкала	Шкала личностной идентификации с супругом (супругой)	Хозяйственно-бытовая шкала	Родительско-воспитательская шкала	Шкала социальной активности	Эмоционально-психотерапевтическая шкала	Шкала внешней привлекательности
U критерий	0,001*	0,001*	0,001*	0,376	0,000*	0,009*	0,000*

Примечание: * - наличие значимой взаимосвязи

Применение критерия Манна-Уитни позволило подтвердить статистическую значимость различий в уровнях проявления семейных ценностей у женщин разных возрастных групп. Это подтверждает, что возраст действительно оказывает значительное влияние на формирование семейных ценностей и приоритетов.

Проведенное исследование демонстрирует, что семейные ценности меняются с возрастом и жизненным опытом женщин. Молодые женщины до 35 лет больше фокусируются на личных связях и социальной активности, тогда как женщины старшего возраста придают большее значение интимным

отношениям и быту. Эти выводы могут помочь специалистам разрабатывать программы поддержки семей, учитывая особенности каждой возрастной группы.

Список источников

1. Андреева, Т.В. Потребности женщин и мужчин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской неверности / Т.В. Андреева, Т.Ю. Пипченко. – СПб: СПбГУ, 2000. – 244 с.
2. Ипполитова, Е.А. Семейные ценности женщин, переживших измену брачного партнера / Е.А. Ипполитова // Мир педагогики и психологии. – 2023. – № 4(81). – С. 377-381.
3. Мехтиева, М.Б. Семейные ценности молодых женщин / М.Б. Мехтиева, О.В. Пашкун // Сборник материалов международных научно-практических конференций: Материалы конференции, Москва, 17 мая 2019 года / редактор Я.А. Коротких. – Москва: Центр научного развития «Большая книга». – 2019. – С. 13-15.
4. Николина, В.В. Дети, молодежь и духовность: ценности и цели / В.В. Николина // Воспитание ценности и цели. – 2009. – № 94. – С. 6-15.
5. Селезнева, Е.А. Анализ понятий семья и семейные ценности / Е.А. Селезнева // Проблемы современного образования. – 2021. – №5. – С. 270-280.
6. Христославенко, Е.Р. Особенности системы семейных ценностей у женщин с разным брачным статусом / Е.Р. Христовласенко // Молодой ученый. – 2022. – № 27(422). – С. 151-154.

УДК 159.9.

Хорошилова Надежда Андреевна¹, Шурухина Галина Анатольевна²

^{1,2}Бакирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹khoroshilova.nadejda@yandex.ru

²230659@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Хорошилова Надежда

Андреевна, khoroshilova.nadejda@yandex.ru

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАС: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы психоэмоционального здоровья матерей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра. Стремительный рост диагностируемых случаев РАС в большей степени связан с совершенствованием методов диагностики детей. Основная нагрузка по воспитанию и развитию ребенка расстройством аутистического спектра ложится на плечи женщины. Отсутствие эмоционального отклика, радости общения, нарушение речи, сложности в социальном взаимодействии детей ведет к специфическим изменениям в психоэмоциональном здоровье матерей. В статье подробно описываются выявленные в ходе исследований психоэмоциональные состояния данной группы матерей не зависимо от возраста ребенка. Отмечается, что высокий уровень стресса имеет влияние и на физическое здоровье, что приводит к соматическим заболеваниям. В статье представлены различные подходы к психологической помощи матерям на основе полученных данных исследований. Подчеркивается значимость комплексного подхода к решению проблем психоэмоционального здоровья матерей для обеспечения наилучшего ухода за детьми с расстройством аутистического спектра.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, матери детей с РАС, психологическое здоровье, психологическая помощь, родительское выгорание, стресс, тревожность, когнитивно-поведенческая терапия, депрессия.

Khoroshilova Nadezhda Andreevna¹, Shurukhina Galina Anatolevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, Russia

¹khoroshilova.nadejda@yandex.ru

²230659@mail.ru

Corresponding author: Nadezhda A. Khoroshilova,

khoroshilova.nadejda@yandex.ru

**PSYCHOEMOTIONAL HEALTH OF MOTHERS RAISING
CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER (ASD): A
THEORETICAL REVIEW**

Abstract. This article discusses the current problems of the psychoemotional health of mothers raising children with autism spectrum disorder. The rapid increase in diagnosed cases of ASD is largely due to the improvement of diagnostic methods for children. The main burden of raising and developing a child with autism spectrum disorder falls on the shoulders of a woman. The lack of emotional response, joy of communication, speech impairment, difficulties in social interaction of children lead to specific changes in the psychoemotional health of mothers. The article describes in detail the psychoemotional states of this group of mothers, regardless of the age of the child, identified during the research. It is noted that high stress levels also affect physical health, which leads to somatic diseases. The article presents various approaches to psychological assistance to mothers based on the obtained research data. The importance of an integrated approach to solving the problems of mothers' psychoemotional health is emphasized to ensure the best care for children with autism spectrum disorder.

Key words: autism spectrum disorder, mothers of children with ASD, psychological health, psychological assistance, parental burnout, stress, anxiety, cognitive behavioral therapy, depression.

За последние пять лет современными исследователями в областях психиатрии и психологии зафиксирован рост детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Такие данные свидетельствуют не столько об увеличении рождаемости детей с данными нарушениями, сколько о более ранней диагностике и дифференциации раннего детского аутизма от других схожих расстройств. Изучением расстройства аутистического спектра занимались Х. Аспергер, В.М. Башина, Е.Р. Баенская, М.Ш. Вроно, Д.Н. Исаев,

Л. Каннер, К.С. Лебединская, М.М. Либлинг, С.А. Морозов, С.С. Мнухин, О.С. Никольская, А.В. Хаустов и другие [1-8].

Ребенок с расстройством аутистического спектра может иметь многочисленные нарушения как в психоэмоциональном развитии, так и физиологическом. Нарушение общения проявляется в отрешенности, отсутствии подражания, монотонно-стереотипном типе поведения, ослаблении реакции на близких людей (родителей, родственников, окружающих), нарушении реакции на комфорт и дискомфорт и другие. Появляется тревога и страхи перед переменами и при замене окружающих вещей. Нарушение моторики – неуклюжесть, стереотипные движения, нескоординированность движений и прочие. Нарушение речи – эхолалии, неологизмы, мутизм, нарушение грамматического строя речи, нарушение голосовых модуляций и скандированность речи. Особенности восприятия – снижение или же гиперболизация реакций на зрительные и слуховые раздражители, характерны тактильные гиперестезии и гипестезии; нарушение цикла сна, избирательности в питании, изменчивости мышечного тонуса [1].

На физиологическом уровне дети с РАС могут иметь сочетанные соматические нарушения в работе органов и систем таких, как эндокринная, сердечно-сосудистая, желудочно-кишечная, опорно-двигательная, что еще больше затрудняет возможность коррекции и реабилитации ребенка.

Семьи, в которых рождается ребенок с расстройством аутистического спектра, попадают в ненормативный семейный кризис – сложный процесс, затрагивающий и полностью изменяющий не только семью в общем, но и каждого ее члена в отдельности, в связи с чем специалисты в области психологии заинтересовались исследованием психоэмоционального здоровья родителей данной категории детей. В результате эмпирических исследований выявлено, что отцы, с одной стороны, могут занимать позицию отстраненного наблюдателя, фокусируя свое внимание на профессиональной деятельности для решения финансовых вопросов, связанных с обследованиями и реабилитацией ребенка. С другой стороны, у некоторого числа отцов проявляется негативная

нервно-психическая напряженность, оказывающая влияние не только на микроклимат в семье в целом, но и на поведение ребенка и его эмоциональное состояние. Из-за сложной адаптации к создавшимся обстоятельствам жизни отцы могут уходить из семей, оставляя мать в одиночку решать проблемы бытового, материального и медицинского плана [5;6;11].

Для матерей рождение «особого ребенка» – поворотный момент в их жизни, разделяющий ее на «до» и «после» [9]. Как в полных, так и в неполных семьях основная нагрузка по воспитанию ребенка с особыми потребностями здоровья в максимальном объеме ложится на плечи матерей, которые вынуждены проводить с ребенком большее количество времени, меняя свою профессиональную деятельность или же совсем её прекращая. И поэтому у матерей, воспитывающих ребенка с РАС, в большей степени проявляется стресс, поскольку ребенок с раннего возраста не поощряет мать, не смотрит в глаза, не любит бывать на руках, иногда даже не выделяет ее из других людей, не отдает предпочтения в контакте. Такой ребенок не проявляет по отношению к матери достаточного эмоционального отклика, радости общения [7]. Именно поэтому матери имеют проблемы с психическим и соматическим здоровьем, от них поступают жалобы на систематическую апатию, упадок сил, общую астению, эмоциональное выгорание и низкую самооценку; возникающие чувства тревожности, депрессии, отчаяния, беспомощности, вины перед окружающими [2; 4; 13].

По данным исследований, для женщин, воспитывающих детей с аутизмом, характерна повышенная тревожность, напряжение, боязливость, сильное беспокойство даже по незначительным поводам, неудовлетворенность текущим положением дел, что может значительно снижать функциональность в воспитании и развитии ребенка, нуждающегося в постоянном лечении и сопровождении, приводя к родительскому выгоранию [3].

Описанная проблематика психоэмоционального здоровья и поведенческого состояния матерей даёт основание для оказания

психологической помощи матерям, воспитывающим детей с расстройством аутистического спектра. Н.В. Чевычелова, Е.А. Черенёва, Д.В. Черенёв,

А.В. Тимошков предлагают программу психологической поддержки матерям, воспитывающим детей с РАС, на основе базовых идей педагогической антропологии Р. Штейнера, состоящей из трех блоков: поддержки женщин, наполнении их ресурсом; приглашении в терапию; терапевтические мероприятия. Первый блок – дотерапевтический – создание принимающего безопасного пространства и ощущения причастности к сообществу единомышленников; обеспечение опыта позитивного взаимодействия в группе через моделируемую беседу, демонстрация техник ненасильственного общения через работу ведущего; актуализация внутреннего ресурса через переживание успешности, социальности, через выход из роли матери, через приятные сенсорные ощущения.

Второй блок программы – психологическая поддержка с использованием мягких, ненавязчивых практик, позволяющих обращаться к своему внутреннему миру, и выработка позитивного опыта взаимодействия с собой, но исключающих глубокую внутреннюю работу. На этом этапе происходит появление запроса на терапию, освобождение от страха перед терапией как болезненной процедурой, появление уверенности в том, что терапия не усложнит, а напротив, упростит дальнейшую жизнь. Такие результаты достигаются за счёт применения широкого спектра арт-терапевтических методик, которые по праву считаются самыми «экологичными».

Третий блок содержит арт-терапевтические техники, позволяющие глубоко прорабатывать внутренние проблемы, а просветительская работа осуществляется на уровне обсуждения наиболее сложных вопросов взаимоотношений родителей с больным ребёнком, в частности, вопроса о его дальнейших перспективах и, соответственно, участии матери в жизни ребёнка в долгосрочной перспективе с выработкой оптимальной конструктивной позиции. По их мнению, терапия, выстроенная таким образом, открывает возможности для работы с проблемой супружеских взаимоотношений в полных

семьях, в которых воспитывается ребёнок с РАС, рождения других детей, самореализации матери в профессиональной сфере [12].

И.Я. Стоянова с коллегами в своих исследованиях обращает внимание на введение когнитивно-поведенческой терапии для оказания психологической помощи матерям с целью снижения уровня эмоциональной напряженности, тревожности, для актуализации эмоционального принятия ребёнка, повышения психологической адаптации матери и снижения негативных проявлений родительского выгорания [10]. Когнитивные методы позволяют изменить иррациональные мысли и образ мышления клиента, что предоставит ему более рациональные и логичные способы мышления. Эмоциональные техники дадут возможность матерям рационально оценить свои чувства и эмоции, эффективно реагировать на различные жизненные ситуации. Поведенческие техники помогут матерям избавиться от нежелательного поведения, изменить его и придать ему социально приемлемое поведение, укрепить результат. По завершении данного цикла психологических консультаций матери смогут продемонстрировать действия, свидетельствующие о мотивационной готовности к использованию резервных возможностей ребенка в вопросах его развития, воспитания и реабилитации, что благотворно скажется и на их психоэмоциональном здоровье [10].

Таким образом, проблематика психоэмоционального здоровья матерей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра, продолжает оставаться актуальной для проведения эмпирических исследований и разработки программ психологического сопровождения семей, имеющих детей с РАС, в стабилизации состояния не только в определенный период жизни, но и на протяжении всех возрастных изменений ребенка.

Список источников

1. Горячева, Т.Г. Расстройства аутистического спектра у детей. Метод сенсорномоторной коррекции/ Т.Г. Горячева, Ю.В. Никитина. – М.: Генезис, 2019. – 168 с.

2. Куканов, А.А. Мотивационно-личностная сфера матерей, имеющих детей с аутизмом: Северная Америка и Западная Европа / А.А. Куканов, Е.Б. Фанталова // Психологическая наука и образование. – 2016. – Том 8. – № 1. – С. 128-136.
3. Куканов, А.А. Характеристика эмоционально-личностной сферы матерей, имеющих детей с РДА / А.А. Куканов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8. – С. 268-273.
4. Левченко, И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающих ребенка с отклонениями в развитии / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачёва. – Москва: Просвещение, 2008. – 240 с.
5. Мамайчук, И.И. Особенности отцовских отношений и стилей семейного воспитания в семьях детей с аутистическими синдромами / И.И. Мамайчук, А.В. Родина // Материалы международной научной конференции XI Мнухинские чтения. – 2013. – Вып. 11. – С. 301-308.
6. Мамайчук, И.И. Учет защитных механизмов личности родителей, детей с расстройством аутистического спектра в процессе психологической помощи / И.И. Мамайчук, Е.В. Шабанова // Вестник Ленинградского Государственного Университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – Вып. 5 (1). – С. 82-91.
7. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Н.Г. Манелис, Н.Н. Волгина, Ю.В. Никитина [и др.]; под общ. ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 94 с.
8. Работа психолога с семьями, имеющими детей с расстройствами аутистического спектра: учебно-методическое пособие / Уральский государственный педагогический университет; авторы-составители: О.Г. Нугаева, Г.К. Труфанова, Е.О. Асмус. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2022. – 116 с.
9. Селигман, М. Обычные семьи, особые дети / М. Селигман, Р. Дарлинг. – М.: Теревинф, 2013. – 307 с.

10. Стоянова, И.Я. Психологическая помощь матерям, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра / И.Я. Стоянова, К.О. Кривошей, А.С. Кузьмина // Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике и образовании: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Калуга, 29 декабря 2023 года. – Стерлитамак: Агентство международных исследований, 2023. – С. 142-145.

11. Ткачева, В.В. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: учебник для студентов учреждений высшего образования / В.В. Ткачева, Е.Ф. Архипова, Г.А. Бутко [и др.]; под редакцией В.В. Ткачевой. – Москва: Изд. Центр «Академия», 2014. – 272 с.

12. Чевычелова, Н.В. Психологическая коррекция эмоционального неблагополучия матерей, воспитывающих детей с аутизмом / Н.В. Чевычелова, Е.А. Черенёва, Д.В. Черенёв, А.В. Тимошков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 675-680

13. Bunner, L. The Process of Help-seeking in Parents of Children with Developmental Disabilities: A Phenomenological Exploration: M. Sci. (Psychology) diss / Bunner Laura. – Vermillion, 2011. – 169 p. _

УДК 159.9

Чиглинцева Маргарита Юрьевна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2} Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹ daisy4444@mail.ru

² makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку: Чиглинцева Маргарита Юрьевна, daisy4444@mail.ru

СПЕЦИФИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКА С РОДИТЕЛЯМИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ специфики внутрисемейных отношений в период подросткового возраста. Рассматриваются ключевые трансформации семейной системы, вызванные психофизиологическими и социальными изменениями подростка, требующие адаптации от всех членов семьи. Проанализированы преобладающие типы детско-родительских отношений, включая гармоничные и дисгармоничные модели, а также их влияние на формирование личностных качеств, совладающего поведения и ценностных ориентаций подростков. Особое внимание уделено влиянию стилей родительского воспитания, таких как авторитетный и авторитарный, на развитие подростка. Акцентируется роль семейной структуры, динамики конфликтных взаимодействий и формирования ценностного отношения подростков к институту семьи. Исследование базируется на анализе актуальных научных публикаций, посвященных проблемам детско-родительских взаимоотношений в семьях с подростками. Обосновывается тезис о том, что характер внутрисемейных отношений выступает детерминирующим фактором психологического благополучия и успешной социализации личности в подростковом возрасте. Делается вывод о необходимости поддержания конструктивного диалога, взаимного уважения и гибкости во взаимодействии между родителями и подростками для гармонизации семейной атмосферы и поддержки развития личности.

Ключевые слова: Подростковый возраст, семья, внутрисемейные отношения, детско-родительские отношения, стили воспитания, семейная система, конфликты, ценностное отношение к семье, психологическое развитие, социализация.

Chiglineva Margarita Yurevna¹, Makushkina Olga Mikhailovna²

^{1,2} Bashkir State Pedagogical University. M. Akmully, Ufa, Russia

¹ daisy4444@mail.ru

² makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Margarita Y. Chiglineva, daisy4444@mail.ru

SPECIFICS OF INTRA-FAMILY RELATIONS DURING ADOLESCENCE: A THEORETICAL ANALYSIS

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the specifics of intra-family relations during adolescence. It examines the key transformations of the family system driven by the psychophysiological and social changes in the adolescent, necessitating adaptation from all family members. The prevailing types of parent-child relationships, including harmonious and disharmonious models, are analyzed, along with their influence on the formation of adolescents' personality traits, coping behavior, and value orientations. Particular attention is paid to the impact of parenting styles, such as authoritative and authoritarian, on adolescent development. The role of family structure, the dynamics of conflict interactions, and the formation of adolescents' value attitudes towards the institution of the family are highlighted. The study is based on an analysis of current scientific publications addressing the issues of parent-child relationships in families with adolescents. The thesis is substantiated that the nature of intra-family relations acts as a determining factor in the psychological well-being and successful socialization of the individual during adolescence. It is concluded that maintaining constructive dialogue, mutual respect, and flexibility in interactions between parents and adolescents is necessary for harmonizing the family atmosphere and supporting personality development.

Keywords: Adolescence, family, intra-family relations, parent-adolescent relations, parenting styles, family system, conflicts, value attitude towards family, psychological development, socialization.

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее сложных и критических периодов онтогенеза человека, характеризующийся интенсивными физиологическими, психологическими и социальными трансформациями. На данном этапе происходит активное формирование идентичности, становление системы ценностей, поиск своего места в социуме и переоценка устоявшихся взаимоотношений, прежде всего, с ближайшим окружением – семьей. Семья, являясь первичным институтом социализации, оказывает фундаментальное влияние на развитие личности подростка. Однако именно в этот период сложившаяся система внутрисемейных отношений подвергается серьезным испытаниям, требуя адаптации и перестройки от всех ее членов. Специфика взаимодействия в диаде «родитель-подросток», характер коммуникации, стили воспитания, уровень конфликтности и эмоциональная атмосфера в семье во многом детерминируют траекторию личностного развития, формирование адаптивных или дезадаптивных паттернов поведения, а также общее психологическое благополучие подростка.

Актуальность исследования специфики внутрисемейных отношений подростков обусловлена не только фундаментальной значимостью семьи в процессе становления личности, но и возрастающим числом вызовов, с которыми сталкиваются современные семьи. Изменения социально-экономических условий, трансформация ценностных ориентаций в обществе, влияние цифровой среды – все эти факторы вносят дополнительные переменные в сложную динамику семейных взаимоотношений. Понимание закономерностей и особенностей функционирования семейной системы на этапе взросления ребенка позволяет разрабатывать эффективные стратегии психолого-педагогической поддержки как подростков, так и их родителей, направленные на гармонизацию отношений и профилактику деструктивных явлений.

Целью настоящей статьи является проведение системного анализа специфики внутрисемейных отношений в подростковом возрасте на основе обобщения и интерпретации результатов современных научных исследований в

данной области. Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач: рассмотреть подростковый возраст как период трансформации семейной системы; проанализировать основные типы и характеристики детско-родительских отношений; выявить взаимосвязь между качеством семейных отношений и личностными особенностями, совладающим поведением и ценностными ориентациями подростков; охарактеризовать влияние структуры семьи и конфликтных взаимодействий на внутрисемейную динамику. Теоретико-методологической основой исследования выступают положения системного подхода к изучению семьи, теории возрастной психологии и психологии развития, концепции детско-родительских отношений.

Семья как динамическая система характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью ее элементов. Появление подростка в семье или достижение ребенком подросткового возраста неизбежно инициирует процесс трансформации всей семейной системы. Центральной задачей развития для подростка становится обретение автономии и формирование собственной идентичности, что часто сопровождается стремлением к дистанцированию от родителей, критической оценкой их взглядов и установок, поиском референтных групп вне семьи. Данные процессы нарушают привычный гомеостаз семейной системы, требуя пересмотра установленных правил, границ и ролей.

Л.Е. Идиатуллина подчеркивает, что построение отношений с подростком требует от родителей значительной гибкости, терпения и понимания психологических особенностей данного возраста [6, с. 137]. Необходимость адаптации к новым потребностям взрослеющего ребенка, признание его права на самостоятельность и личное пространство, переход от модели контроля к модели сотрудничества и партнерства становятся ключевыми задачами для родительской подсистемы. Трудности в перестройке взаимоотношений могут приводить к усилению напряженности, непониманию и конфликтам внутри семьи. Успешность адаптации семейной системы к изменениям, связанным с

подростковым возрастом, во многом зависит от ее гибкости, открытости коммуникаций и способности к конструктивному разрешению возникающих противоречий.

Рассмотрим типологию и качество детско-родительских отношений. Качество детско-родительских отношений является краеугольным камнем, определяющим характер внутрисемейной атмосферы и ее влияние на подростка. Исследования показывают наличие различных типов взаимодействия между родителями и детьми подросткового возраста. С.В. Бахтина и А.Н. Жирова, анализируя преобладающие виды детско-родительских отношений, выделяют как гармоничные типы, основанные на принятии, сотрудничестве и уважении, так и дисгармоничные, характеризующиеся отвержением, гиперконтролем или гипоопекой [2, с. 401]. Гармоничные отношения способствуют формированию у подростка чувства безопасности, уверенности в себе, адекватной самооценки и навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.

Дисгармоничные типы отношений, напротив, часто становятся источником психологических проблем. Чрезмерный контроль и авторитарность со стороны родителей могут подавлять инициативу подростка, провоцировать протестные реакции или формировать зависимую личностную позицию. Эмоциональное отвержение и недостаток внимания (гипоопека) приводят к развитию чувства ненужности, тревожности, низкой самооценки и поиску признания вне семьи, в том числе в асоциальных группах. Д.А. Гасанова указывает на тесную связь нарушенных детско-родительских отношений с формированием девиантного поведения у подростков, отмечая, что деструктивные семейные взаимодействия могут выступать фактором риска для развития отклонений [4, С. 309].

Важным аспектом является стиль родительского воспитания, который включает в себя совокупность приемов и методов воздействия на ребенка. Традиционно выделяют авторитетный, авторитарный, либеральный (попустительский) и индифферентный стили.

Наиболее изученной и эмпирически подтвержденной является типология Д. Баумринд, включающая авторитетный (авторитетно-демократический), авторитарный, либеральный (попустительский) и индифферентный (пренебрегающий) стили. Авторитетный стиль, характеризующийся высоким уровнем контроля в сочетании с теплотой, принятием и развитой коммуникацией, признается наиболее благоприятным для развития подростка. Родители, придерживающиеся данного стиля, устанавливают четкие правила и границы, но при этом готовы к диалогу, учитывают мнение ребенка и поощряют его самостоятельность. Авторитарный стиль, напротив, предполагает высокий уровень контроля при низком уровне теплоты и принятия. Родители требуют беспрекословного подчинения, используют наказания, не склонны к объяснениям и обсуждениям. Такой стиль часто приводит к формированию у подростков либо агрессивности и конфликтности, либо пассивности, неуверенности в себе и низкой социальной компетентности. Либеральный стиль отличается низким уровнем контроля при высоком уровне теплоты. Родители слабо регулируют поведение ребенка, предъявляют минимальные требования, что может приводить к трудностям в саморегуляции, безответственности и неумению справляться с фрустрацией у подростка. Наконец, индифферентный стиль характеризуется низким уровнем как контроля, так и теплоты. Родители эмоционально дистанцированы от ребенка, не интересуются его жизнью и потребностями, что является наиболее деструктивным вариантом воспитания, сопряженным с высоким риском развития различных форм дезадаптации у подростков.

Рассмотрим исследования о влиянии внутрисемейных отношений на личностное развитие и поведение подростка. Качество внутрисемейных отношений выступает мощным фактором, детерминирующим формирование личностных качеств подростка. Исследования подтверждают наличие тесной взаимосвязи между характером детско-родительских взаимодействий и особенностями личности взрослого человека. Так, О.В. Абдуллина отмечает, что гармоничные, поддерживающие отношения в семье, основанные

на взаимном уважении и принятии, способствуют развитию у подростков таких качеств, как уверенность в себе, ответственность, самостоятельность, позитивная самооценка и эмпатия [1, С. 150-151]. Подростки, ощущающие поддержку и понимание со стороны родителей, легче справляются с трудностями возрастного кризиса, более успешно выстраивают социальные связи и демонстрируют просоциальное поведение. В то же время, дисфункциональные отношения, характеризующиеся конфликтами, отвержением, непоследовательностью или чрезмерной опекой, могут приводить к формированию тревожности, агрессивности, неуверенности, низкой самооценки, трудностей в общении и склонности к асоциальным поступкам [1, С. 151].

Особое значение характер внутрисемейных отношений имеет для формирования совладающего (копинг) поведения подростков. Совладающее поведение представляет собой сознательные стратегии, используемые индивидом для преодоления стрессовых ситуаций. Семья является первой средой, где ребенок усваивает модели реагирования на трудности. О.И. Иванова и О.Р. Бусарова в своем исследовании демонстрируют взаимосвязь между детско-родительскими отношениями и выбором копинг-стратегий у старших подростков [5, С. 97]. Установлено, что подростки из семей с поддерживающими, доверительными отношениями чаще прибегают к конструктивным, проблемно-ориентированным стратегиям совладания, таким как поиск решения, планирование, обращение за социальной поддержкой. Напротив, в семьях с высоким уровнем конфликтности, критики или эмоциональной холодности подростки чаще используют неадаптивные, эмоционально-ориентированные или избегающие стратегии (например, уход от проблемы, агрессивные реакции, самообвинение), что снижает их способность эффективно справляться со стрессом и может приводить к психологическому неблагополучию [5, С. 108-109].

Подростковый период часто рассматривается как довольно непростой этап в воспитании. Эти сложности, как правило, связаны с процессом полового

созревания. В поведении подростков проявляется: повышенная чувствительность к оценке посторонних; самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим; застенчивость, которая может сменяться развязностью; эмоциональная неустойчивость и другие особенности этого возраста [7, С. 441-442].

Ценностное отношение к семье также во многом формируется под влиянием непосредственного опыта взаимодействия подростка с родителями и другими членами семьи. Е.В. Богданова, исследуя отношение подростков к семье, указывает на важность семейной атмосферы и качества коммуникации для восприятия семьи как значимой ценности [3, С. 16]. Положительный опыт семейных отношений, наличие общих традиций, взаимопонимание и поддержка способствуют формированию у подростка позитивного образа семьи и высокого уровня ее ценности. Исследования Н.Н. Николич [8, С. 119] и А.В. Польшгаловой и Л.Ю. Беленковой [9, С. 40-41] также подтверждают, что восприятие семьи как опоры, источника любви и безопасности напрямую связано с качеством детско-родительских отношений. В случаях, когда семейные отношения носят деструктивный характер, сопровождаются частыми конфликтами, непониманием или насилием, ценность семьи в глазах подростка может снижаться, что потенциально влияет на его будущие установки в отношении создания собственной семьи и построения межличностных отношений.

Изучим влияние структуры семьи и конфликтных взаимодействий. Структура семьи (полная, неполная, расширенная, нуклеарная) также является фактором, влияющим на динамику внутрисемейных отношений, хотя ее воздействие часто опосредовано качеством взаимодействия между членами семьи. Исследования, посвященные особенностям отношений в неполных семьях, показывают неоднозначные результаты. А.С. Сухарева отмечает, что отношения между подростками и их родителями в неполных семьях могут иметь свою специфику, связанную с перераспределением ролей, большей нагрузкой на единственного родителя, возможными экономическими

трудностями [10, С. 1852]. Однако подчеркивается, что ключевым фактором, определяющим благополучие подростка, является не сам факт неполноты семьи, а качество отношений с родителем, уровень его вовлеченности, поддержки и последовательности в воспитании [10, С. 1853]. В полной семье также могут существовать серьезные проблемы во взаимоотношениях, если присутствует дисгармония между супругами, конфликты или недостаток внимания к ребенку. Таким образом, функциональность семейной системы и качество межличностных связей являются более значимыми предикторами развития подростка, нежели формальная структура семьи. Важно отметить, что исследования О.И. Ивановой и О.Р. Бусаровой также затрагивали сравнительный анализ совладающего поведения подростков из разных типов семей, что может указывать на определенные различия, связанные со структурой, но требующие дальнейшего изучения [5].

Конфликты являются неотъемлемой частью функционирования любой семейной системы, особенно в период подросткового кризиса, когда происходит столкновение потребностей подростка в автономии и стремления родителей сохранить контроль и влияние. Однако важно различать конструктивные и деструктивные конфликты. Конструктивные конфликты предполагают открытое обсуждение разногласий, поиск компромиссов, взаимное уважение позиций и способствуют развитию навыков коммуникации и решению проблем. Деструктивные конфликты, напротив, характеризуются эскалацией враждебности, взаимными обвинениями, унижениями, использованием манипуляций или силовых методов разрешения противоречий. В.А. Тилипалова, анализируя конфликтное поведение в межличностных отношениях «подросток – семья», подчеркивает, что именно деструктивные паттерны конфликтного взаимодействия наносят наибольший вред семейным отношениям и психологическому состоянию подростка [11, С. 44-45]. Частые и неразрешенные конфликты создают атмосферу напряженности, отчуждения, подрывают доверие и могут приводить к серьезным поведенческим и эмоциональным проблемам у подростков, включая уходы из дома, агрессивное

поведение и суицидальные риски. Способность семьи конструктивно разрешать возникающие противоречия является важным показателем ее адаптивности и ресурса для преодоления кризисных периодов.

Итак, анализ современных научных исследований убедительно демонстрирует, что внутрисемейные отношения в период подросткового возраста обладают выраженной спецификой, обусловленной как возрастными особенностями развития подростка, так и динамикой самой семейной системы. Семья выступает ключевой средой, в которой закладываются основы личности, формируются модели поведения и система ценностей. Качество детско-родительских отношений, стиль воспитания, уровень эмоциональной близости и поддержки, а также способность семьи адаптироваться к изменениям и конструктивно разрешать конфликты оказывают детерминирующее влияние на психологическое благополучие, успешность социализации и траекторию дальнейшего жизненного пути подростка.

Гармоничные отношения, основанные на авторитетном стиле воспитания, взаимном уважении, принятии и открытой коммуникации, способствуют формированию у подростков позитивной Я-концепции, адекватной самооценки, ответственности, адаптивных копинг-стратегий и ценностного отношения к семье. Дисгармоничные взаимодействия, характеризующиеся авторитарностью, гиперопекой, отвержением, непоследовательностью или индифферентностью, сопряжены с высоким риском развития личностных деформаций, поведенческих отклонений, трудностей в социальной адаптации и формированием неадаптивных стратегий совладания.

Структура семьи является менее значимым фактором по сравнению с качеством внутрисемейных взаимодействий. Конфликты неизбежны в семейной жизни, особенно на этапе взросления детей, однако их влияние на подростков зависит от преобладающих в семье способов их разрешения.

Таким образом, понимание специфики внутрисемейных отношений в подростковом возрасте имеет важнейшее теоретическое и практическое значение. Результаты исследований подчеркивают необходимость оказания

психолого-педагогической поддержки семьям, направленной на повышение родительской компетентности, развитие навыков эффективной коммуникации, гармонизацию детско-родительских отношений и создание благоприятной семейной атмосферы для успешного прохождения подростком данного сложного, но важного этапа онтогенеза.

Список источников

1. Абдуллина, О.В. Взаимосвязь детско-родительских отношений в семье и личностных качеств подростков / О.В. Абдуллина // Студент и научно-технический прогресс. Психология и педагогика: тезисы докладов XLVIII студенческой научной конференции, Челябинск, 15–30 апреля 2024 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2024. – С. 149–152.
2. Бахтина, С.В. Преобладающие виды детско-родительских отношений в семьях с подростками / С.В. Бахтина, А.Н. Жирова // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 9(43). – С. 400–402.
3. Богданова, Е.В. Подросток и семья: опыт исследования отношения подростков к семье / Е.В. Богданова // Школа ответственного родительства: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ульяновск, 20 ноября 2019 года / под общей редакцией А.А. Панфилова. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. – 2019. – С. 14–18.
4. Гасанова, Д.А. Анализ проблемы изучения детско-родительских отношений в семье подростка, склонного к девиантному поведению / Д.А. Гасанова // Технологические инновации и научные открытия: сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции, Уфа, 05 марта 2024 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки». – 2024. – С. 308–311.
5. Иванова, О.И. Взаимосвязь детско-родительских отношений и совладающего поведения старших подростков из разных типов семей / О.И. Иванова, О.Р. Бусарова // Вестник Московского государственного областного университета. – Серия: Психологические науки. – 2021. – № 2. – С. 96–110.

6. Идиатуллина, Л.Е. Психологические особенности построения отношений с подростком в семье / Л.Е. Идиатуллина // Социально-педагогическая и психолого-педагогическая деятельность: актуальные проблемы, достижения, инновации: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Кострома, 25 января 2024 года / отв. ред. Т.К. Говорухина. – Кострома: Костромской государственный университет. – 2024. – С. 136–141.

7. Ильинская, И.И. Особенности межличностного общения подростков / И.И. Ильинская, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 440-445.

8. Николич, Н.Н. Изучение ценностного отношения к семье у современных подростков / Н.Н. Николич // Педагогический форум. – 2024. – № 2(14). – С. 118-120.

9. Польшгалова, А.В. Исследование ценностного отношения к семье у подростков / А.В. Польшгалова, Л.Ю. Беленкова // Перспективные научные исследования: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Нефтекамск, 29 февраля 2024 года / под ред. А.И. Вострецова. – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич). – 2024. – С. 38-43.

10. Сухарева, А.С. Отношения между подростками и их родителями в неполных семьях / А.С. Сухарева // Российское общество сегодня: ценности, институты, процессы: Материалы Всероссийской научной конференции, Санкт-Петербург, 19–20 октября 2023 года. – Санкт-Петербург: Скифия-принт. – 2023. – С. 1851-1853.

11. Тилипалова, В.А. Конфликтное поведение в межличностных отношениях «подросток – семья» / В.А. Тилипалова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 29 декабря 2020 года / редколлегия:

О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». – 2020. – С. 43-46.

УДК 159.9

Чиков Владислав Евгеньевич¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический институт им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹Vladislav.228332@gmail.ru

²azatkudashev@rambler.ru

Автор, ответственный за переписку: Чиков Владислав Евгеньевич,

Vladislav.228332@gmail.ru

МОТИВАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В статье представлен интегративный анализ теоретических основ мотивации профессиональной деятельности и синдрома профессионального выгорания педагогов. Систематизированы ключевые концепции (теория иерархии потребностей Маслоу, двухфакторная модель Герцберга, теория выгорания Маслач) и методологические подходы к их исследованию. Рассмотрена взаимосвязь динамики мотивации и риска выгорания, а также роль личностных и организационных факторов в этом процессе. Проведен сравнительный обзор диагностических инструментов (методики Реана, Бойко, Маслач) и предложены стратегии профилактики, направленные на укрепление мотивационных ресурсов и снижение эмоционального истощения педагогов. Исследование выявляет парадоксальную связь между внутренней мотивацией и выгоранием: чрезмерная преданность педагогическим идеалам усиливает эмоциональное истощение из-за пренебрежения личными потребностями. Критически анализируется дихотомия Герцберга, подчеркивается, что недостаточная организационная поддержка нивелирует мотивацию даже у вовлеченных

педагогов, трансформируя гигиенические факторы в катализаторы выгорания. Описаны стадии прогрессирования выгорания — накопление хронического стресса, деперсонализация, снижение профессиональной эффективности — в контексте их связи с истощением мотивационных ресурсов. Результаты подчеркивают необходимость двойных интервенций: оптимизации институциональных условий (распределение нагрузки, справедливая оплата) и развития индивидуальных стратегий совладания через обучение эмоциональной саморегуляции. В качестве профилактических мер предложены создание сетей взаимопомощи среди педагогов и программы непрерывного профессионального роста, способствующие поддержанию долгосрочной мотивации и снижению системного стресса в образовательной среде.

Ключевые слова: мотивация профессиональной деятельности, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, диагностика выгорания, педагогический стресс, ресурсные стратегии.

Chikov Vladislav Evgenievich¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M.Akmulla, Ufa, Russia

¹Vladislav.228332@gmail.ru

²azatkudashev@rambler.ru

Corresponding author: Vladislav E. Chikov, Vladislav.228332@gmail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION OF PROFESSIONAL ACTIVITY AND PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS: THEORETICAL SYNTHESIS, DIAGNOSTIC APPROACHES AND PREVENTION STRATEGIES

Annotation. The article presents an integrative analysis of the theoretical foundations of motivation for professional activity and professional burnout syndrome of teachers. The key concepts (Maslow's hierarchy of needs theory, Herzberg's two-factor model, Maslach's burnout theory) and methodological approaches to their research are systematized. The relationship between the dynamics of motivation and the risk of burnout, as well as the role of

personal and organizational factors in this process, is considered. A comparative review of diagnostic tools (methods of Reana, Boyko, Maslach) was conducted and prevention strategies aimed at strengthening motivational resources and reducing emotional exhaustion of teachers were proposed. The study reveals a paradoxical link between intrinsic motivation and burnout: excessive devotion to pedagogical ideals increases emotional exhaustion due to neglect of personal needs. The Herzberg dichotomy is critically analyzed, and it is emphasized that insufficient organizational support levels motivation even among involved teachers, transforming hygiene factors into burnout catalysts. The stages of burnout progression — accumulation of chronic stress, depersonalization, and decreased professional effectiveness — are described in the context of their connection with the depletion of motivational resources. The results emphasize the need for dual interventions: optimizing institutional conditions (load sharing, fair pay) and developing individual coping strategies through emotional self-regulation training. The creation of mutual assistance networks among teachers and continuous professional growth programs that help maintain long-term motivation and reduce systemic stress in the educational environment are proposed as preventive measures.

Keywords: motivation of professional activity, professional burnout, emotional exhaustion, diagnosis of burnout, pedagogical stress, resource strategies.

Изучение мотивации профессиональной деятельности и синдрома выгорания педагогов исторически развивалось параллельно, но сегодня эти направления всё чаще пересекаются, раскрывая сложную взаимозависимость. Изначально мотивация труда сводилась к примитивным схемам вознаграждения и наказания, однако с появлением теории А. Маслоу в 1943 году акцент сместился на иерархию потребностей, где самоактуализация стала высшей целью. Для педагогов, чья работа связана с эмоциональной отдачей, эта теория оказалась одновременно перспективной и проблемной: стремление к признанию и реализации педагогического призвания часто сталкивается с неудовлетворённостью базовых потребностей, таких как безопасность и

справедливая оплата. Это противоречие создаёт почву для хронического стресса, который, накапливаясь, перерастает в профессиональное выгорание – феномен, впервые описанный Х. Фрейденбергером в 1970-х годах [2].

Развитие концепции выгорания привело к выделению его ключевых компонентов. К. Масlach в 1980-х годах определила триаду симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Эти проявления тесно связаны с мотивационными кризисами. Например, педагоги с сильной внутренней мотивацией, желающие «спасать» и вдохновлять учеников, чаще игнорируют собственные потребности, что ведёт к истощению.

Парадоксально, но их альтруизм становится фактором риска. Внешняя мотивация, напротив, хотя и снижает глубину вовлечённости, может выполнять защитную функцию. Учителя, ориентированные на карьерный рост или материальные стимулы, реже переходят границы эмоциональной нагрузки, чётче отделяя работу от личной жизни. Это подтверждается исследованием Н. Водопьяновой (2018), где 60% педагогов с доминирующей внутренней мотивацией демонстрировали высокие показатели эмоционального истощения, тогда как у коллег с внешней мотивацией эти показатели были на 20% ниже [3].

Однако даже внешние стимулы не гарантируют устойчивости. Согласно двухфакторной модели Ф. Херцберга, гигиенические факторы – условия труда, зарплата, отношения в коллективе – лишь предотвращают неудовлетворённость, но не мотивируют [7]. Для педагогов, чья профессия требует постоянной эмоциональной отдачи, отсутствие этих факторов становится катализатором выгорания. Например, низкая оплата труда усиливает ощущение несправедливости, а бюрократическая нагрузка сокращает время на прямое взаимодействие с учениками, лишая работу смысла. Это запускает цепную реакцию: на этапе «напряжения» (по модели В. Бойко) накапливается стресс от конфликтов и перегрузок, затем следует «резистенция» – попытки экономить эмоции через формализацию общения, и, наконец, «истощение» – апатия и цинизм [1].

Диагностика этих процессов требует комплексного подхода. Методики вроде опросника Реана, выявляющего соотношение внутренней и внешней мотивации, или MBI (Maslach Burnout Inventory), измеряющего уровень истощения, показывают, что мотивационные профили и симптомы выгорания взаимосвязаны. Например Ронгинская Т.И. считает, что выраженная увлеченность и зависимость от работы становятся причиной эмоционального выгорания [6]. Вместе с тем, некоторые авторы представляют противоположные результаты исследований. Ведущую роль в процессе возникновения эмоционального выгорания В.Е. Орел [4] отводит организационным факторам: социально-психологическая среда, содержательный аспект деятельности, а главное – условия работы.

Эти данные подчёркивают необходимость баланса: система образования должна не только обеспечивать справедливые условия труда (гигиенические факторы), но и поддерживать внутренние ресурсы педагогов через признание их достижений, программы менторства и возможности творческой реализации.

Таким образом, профилактика выгорания становится управлением мотивацией. Организационные меры, такие как сокращение бюрократии или введение гибкого графика, снижают нагрузку, а тренинги эмоционального интеллекта помогают педагогам регулировать стресс. Важную роль играет и пересмотр культурных установок: альтруизм не должен требовать самопожертвования.

Список источников

1. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2012. – 122 с.
2. Валеева, А.А. Эмоциональное выгорание у сотрудников коммерческой и государственной организации / А.А. Валеева, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: сб. науч. ст. международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18 апреля 2024). – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы, 2024. – С. 206-210.

3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 299 с.
4. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1 – С. 89-100.
5. Осухова, Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе / Н.Г. Осухова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
6. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85-95.
7. Херцберг, Ф. Мотивация к работе / Ф. Херцберг, Б. Моснер, Б. Блох Снидерман, Куликов Д.А. – Москва: Вершина, 2007. – 240 с.

УДК 376.1:159.922.7

Шабаета Аветина Артуровна¹, Ахмедьянова Алина Халиловна², Банникова Медико Гивиевна³

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

³МБДОУ Детский сад 162 ГО г. Уфа, Россия,

¹89649549205ava@gmail.com

²alina.axmedyanova.84@mail.ru

³mediko-bannikova@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Шабаета Аветина Артуровна,
89649549205ava@gmail.com***

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ: ИЗ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация. Статья посвящена исследованию системы психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в

условиях дошкольного образовательного учреждения. Основной целью работы является анализ теоретических основ и практических методов организации инклюзивной среды для дошкольников с различными нозологиями (ЗПР, РАС, нарушениями речи, слуха и зрения). На примере МБДОУ № 162 подробно рассматриваются материально-технические условия, включая специализированные кабинеты (логопеда, дефектолога, сенсорную комнату) и адаптированную предметно-пространственную среду. Особое внимание уделено коррекционно-развивающим технологиям, таким как арт-терапия, песочная терапия и телесно-ориентированные практики, а также их эффективности в работе с детьми с ОВЗ. Центральное место в исследовании занимает описание применения социо-игровых технологий, их роли в развитии коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы дошкольников. В статье представлены конкретные примеры игровых методик и их результаты, включая снижение тревожности и улучшение социальной адаптации. На основании проведённого анализа делается вывод о необходимости комплексного подхода, сочетающего индивидуальные маршруты развития, современные образовательные технологии и междисциплинарное взаимодействие специалистов. Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по оптимизации психологического сопровождения детей с ОВЗ в условиях инклюзивного ДОУ.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, дети с ОВЗ, инклюзивное образование, дошкольное учреждение, коррекционно-развивающая работа, социо-игровые технологии, арт-терапия, песочная терапия, адаптивная среда, междисциплинарный подход, коммуникативные навыки, эмоционально-волевая сфера.

Shabaeva Avelina Arturovna¹, Akhmedyanova Alina Khalilovna², Bannikova Medico Givievna³

^{1,2}*Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia*

³*MBDOU Kindergarten 162nd Ufa, Russia*

¹*89649549205ava@gmail.com*

²*alina.axmedyanova.84@mail.ru*

³*mediko-bannikova@yandex.ru*

Corresponding author: Avelina A. Shabaeva, 89649549205ava@gmail.com

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN WITH DISABILITIES IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION: FROM THE EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL PRACTICE

Abstract. The article is devoted to the study of the system of psychological support for children with disabilities in a preschool educational institution. The main purpose of the work is to analyze the theoretical foundations and practical methods of organizing an inclusive environment for preschoolers with various nosologies (ASD, ASD, speech, hearing, and visual impairments). Using the example of MBDOU No. 162, the material and technical conditions are considered in detail, including specialized classrooms (speech therapist, speech pathologist, sensory room) and an adapted object-spatial environment. Special attention is paid to correctional and developmental technologies such as art therapy, sand therapy and body-oriented practices, as well as their effectiveness in working with children with disabilities. The central place in the study is occupied by the description of the use of socio-gaming technologies, their role in the development of communication skills and emotional-volitional sphere of preschoolers. The article presents specific examples of gaming techniques and their results, including reducing anxiety and improving social adaptation. Based on the analysis, it is concluded that an integrated approach is necessary, combining individual development routes, modern educational technologies and interdisciplinary interaction of specialists. The practical significance of the study lies in the development of recommendations for optimizing the psychological support of children with disabilities in an inclusive preschool education.

Keywords: psychological support, children with disabilities, inclusive education, preschool, correctional and developmental work, socio-gaming

technologies, art therapy, sand therapy, adaptive environment, interdisciplinary approach, communication skills, emotional and volitional sphere.

Современная система дошкольного образования активно развивает инклюзивные подходы, направленные на создание комфортных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В МБДОУ Детский сад № 162 г. Уфа под руководством заведующего, магистра образования Танюкевич А.В. реализуется Адаптированная основная общеобразовательная программа, охватывающая детей с различными нозологиями: нарушениями зрения, задержкой психического развития (ЗПР), тяжелыми нарушениями речи и множественными нарушениями, разработанная на основе ФАООП. Психологическое сопровождение таких детей требует не только теоретических знаний, но и практических навыков, которые формируются в ходе педагогической практики.

Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности, направленная на создание условий для эмоционального, коммуникативного и познавательного развития детей с ОВЗ [4].

Основные принципы, необходимые для работы с детьми с ОВЗ: индивидуальный подход, где учитываются особенности каждого ребенка; комплексность – взаимодействие педагогов, психологов, логопедов и родителей; непрерывность – сопровождение на всех этапах пребывания в ДОУ.

Особенности развития детей с ОВЗ в дошкольном возрасте заключаются в том, что дети с ОВЗ могут иметь: когнитивные нарушения (ЗПР, умственная отсталость); сенсорные нарушения (слабовидение, глухота); речевые расстройства (алалия, дизартрия и т.п.); эмоционально-волевые нарушения (РАС, СДВГ), где каждая категория требует специфических методов коррекции и развития.

Практический аспект рассмотрения психологического сопровождения в ДОУ заключается в рассмотрении материально-технической базы. В МБДОУ № 162 созданы условия для комфортного пребывания детей с ОВЗ, такие как:

специализированные кабинеты логопеда, дефектолога, психолога, сенсорная комната, Лекотека, соляная шахта. Предоставлена доступная среда в виде: пандусов, кнопок вызова помощника, адаптированных игровых зон. А также организована развивающая предметно-пространственная среда: центры для игр, творчества, экспериментирования, оснащенные с учетом возрастных и индивидуальных потребностей [3].

В МБДОУ № 162 организована работа по направлениям: диагностика – с целью выявления особенностей развития и адаптации; коррекционно-развивающие занятия, реализующиеся через: арт-терапию, песочную терапию, направленных на снижение тревожности; логопедические игры – для развития речи; телесно-ориентированные практики – для детей с гиперактивностью; работа с родителями в виде консультаций, тренингов, включения в коррекционный процесс. Также применяются социо-игровые технологии – для развития коммуникативных навыков через работу в малых группах [2]

Основные компоненты социо-игровой технологии состоят в: двигательной активности (игра с мячом, психогимнастика); работе в микрогруппах с распределением ролей и совместным решением проблемных задач с дальнейшей сменой видов деятельности, мизансцен и темпа [1].

Опыт МБДОУ № 162 демонстрирует, что психологическое сопровождение детей с ОВЗ эффективно при сочетании: создания доступной среды, применения разнообразных коррекционных методик, активного использования разнообразных технологий, взаимодействии с родителями и другими службами.

В рамках производственной практики я смогла изучить психоэмоциональное и социальное развитие детей с ЗПР, провести занятия в группах, поучаствовать в консультации с психологом для получения нового опыта и понаблюдать за его работой в условиях дошкольного образования. Я присутствовала на занятии педагога-психолога, где воспитанники принимали активное участие в обсуждениях и групповой работе. Психолог учитывал сильные и слабые стороны учащихся, проводил индивидуальную работу, что

помогло им лучше понять тему. В ходе практики я имела возможность участвовать в консультации с психологом детского сада. Мы обсудили индивидуальные особенности детей с ЗПР и методы, которые могут быть использованы для их поддержки. Психолог поделился ценными рекомендациями по использованию проективных методик и игровых форм работы, что помогло мне лучше понять, как адаптировать занятия под нужды детей. Практика в детском саду с детьми с ЗПР углубила мои знания о методах работы с данной категорией. Я убедилась в важности индивидуального подхода и применения разнообразных методик для поддержки развития детей с задержкой психического развития. Коллектив детского сада показался мне очень дружным и сплоченным. Было очень интересно погрузиться в работу педагогов-психологов, я получила новый опыт и надеюсь, что стану таким же высококвалифицированным специалистом, как и они.

Список источников

1. Букатов, В.М. Карманная энциклопедия социо-игровых приемов обучения дошкольников / В.М. Букатов, А.П. Ершова. – СПб.: Образовательные проекты, 2010. – 125 с.
2. Ершова, А.П. Возвращение к таланту / А.П. Ершова, В.М. Букатов. – СПб.: Образовательные проекты. – М.: НИИ школьных технологий, 2008. – 221 с.
3. Шабаева, Г.Ф. Инновационный проект организации диагностико-консультационного центра «Успех» как сетевая форма работы вуза с ДОО / Г.Ф. Шабаева, А.В. Танюкевич // Социализация ребенка в условиях современной дошкольной образовательной организации: сб. науч. ст. III Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвящ. 15-летию ин-та педагогики и 50-летию ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы». – Уфа. – 2017. – С. 403-408.
4. Шипицына, Л.М. Психология детей с нарушениями интеллектуального развития / Л.М. Шипицына. – Москва: Академия, 2012. – 223 с.

УДК-159.9

Шаймухаметова Лиана Рафисовна¹, Шабаетова Антонина Владимировна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия.

¹Shaim-liana1@yandex.ru

²tameanka@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Шаймухаметова Лиана

Рафисовна, Shaim-liana1@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ, СКЛАДЫВАЮЩИХСЯ С ПЕРВЕНЦЕМ

Аннотация. Актуальность работы сводится к возрастающему интересу современности к вопросам воспитания, гармонизации и нормализации детско-родительских отношений. Несмотря на достаточно большое количество исследований в данной области, остаются вопросы по изучению влияния порядка рождения ребенка на формирование семейных связей, особенно в контексте индивидуальных факторов.

Цель работы заключается в проведении анализ особенностей детско-родительских отношений с первенцем и разработка практических рекомендаций для родителей на основе дифференцированного подхода к воспитанию. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения научных данных классиков психологии (А. Адлер, Л.С. Выготский, Ф. Саллоуэй).

Ключевые выводы: Первенец располагается на уникальной позиции в семье, что формирует у него основные качества: перфекционизм, ответственность, лидерство, также может провоцировать тревожность и ревность при появлении сиблингов. Родители, как правило, предъявляют к первенцу завышенные ожидания, что требует осознанного подхода к воспитанию. Баланс между поддержкой и самостоятельностью ребенка способствуют гармоничному развитию первенца.

Практическая значимость работы заключается в предложении конкретных рекомендаций для родителей, включающих: избегание чрезмерных требований; поддержку эмоционального развития; развитие самостоятельности и лидерских качеств; создание семейных традиций и условий для инициативы ребенка.

Исследование подтверждает значимость учета порядка рождения ребенка при формировании отношений и предлагает научно - обоснованные стратегии воспитания первенца для его гармоничного развития.

Ключевые слова: первенец, детско-родительские отношения, порядок рождения, родители, воспитание, дифференцированный подход, лидерство, семейная система, сиблинги, гармонизация отношений

Shaimuhametova Liana Rafisovna¹, Shabaeva Antonina Vladimirovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹Shaim-liana1@yandex.ru

²tameanka@mail.ru

Corresponding author: Liana R. Shaimuhametova, Shaim-liana1@yandex.ru

PECULIARITIES OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS FORMED WITH THE FIRSTBORN CHILD

Abstract. The relevance of the study stems from the growing contemporary interest in parenting issues, as well as the harmonization and normalization of parent-child relationships. Despite the considerable number of studies in this field, questions remain regarding the influence of birth order on the formation of family dynamics, particularly in the context of individual factors.

The aim of this work is to analyze the characteristics of parent-child relationships with firstborn children and to develop practical recommendations for parents based on a differentiated approach to upbringing. The study employs methods

of theoretical analysis and synthesis of foundational psychological research (A. Adler, L.S. Vygotsky, F. Sulloway).

Key findings: The firstborn occupies a unique position in the family, shaping traits such as perfectionism, responsibility, and leadership, while also potentially triggering anxiety and jealousy upon the arrival of siblings. Parents often place excessive expectations on firstborns, necessitating a mindful approach to parenting. A balanced approach combining support and autonomy fosters the harmonious development of the firstborn.

Practical significance: the study provides actionable recommendations for parents, including: avoiding excessive demands; supporting emotional development; encouraging independence and leadership skills; establishing family traditions and opportunities for child-led initiatives.

The research underscores the importance of considering birth order in relationship formation and offers scientifically grounded parenting strategies to promote the well-rounded development of firstborn children.

Keywords: firstborn, parent-child relationships, birth order, parents, parenting, differentiated approach, leadership, family system, siblings, relationship harmonization

Не одно столетие изучается вопрос детско-родительских отношений. В научной литературе путем анализа и эмпирических исследований выявлены различные факторы, которые имеют существенное значение при становлении, развитии, в некоторых случаях и прекращении указанных отношений. Любым взаимоотношениям предшествует момент их возникновения. На наш взгляд, именно факт возникновения является определяющим и решающим для дальнейшего развития взаимоотношений между родителями и ребенком. Область исследования данной работы как раз предлагает погрузиться в вопросы возникновения, формирования отношений между родителями и детьми в зависимости от порядка рождения ребенка.

Изучаемая тема в настоящее время не теряет своей актуальности, напротив, вопросы воспитания выходят на передний план, родители все чаще интересуются вопросами нормализации, гармонизации отношений с детьми, хотят развития ребенка. Возможно, такому интересу способствует и информационная составляющая, а также открытость и доступность информации об исследованиях на данную тематику. Родителями активно становятся люди, принадлежащие поколению 80-х гг. 20 века и начала 21 века. Они имеют пытливый ум и продвинутые навыки поиска информации. Известно, что всех людей, несмотря на отнесение их к одному поколению, нельзя подгонять под единые критерии. Безусловно, приведенные выше тезисы не относятся абсолютно ко всем, но мы можем утверждать об их отнесении в отношении большинства.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных изучению отношений, складывающихся между родителями и первым ребенком, остается требующим более детального внимания вопрос учета индивидуальных особенностей детей и семейного контекста при анализе влияния порядка рождения на указанные взаимоотношения.

В данной работе предприняты попытки рассмотрения основных аспектов данной проблемы и выработки решений через внедрение дифференцированного подхода в воспитании.

В качестве одного из ключевых факторов, определяющих особенности развития детей, их социализации и взаимодействия с родителями, традиционно рассматривается порядок рождения детей в семье.

Согласно теории Альфреда Адлера, старшие, средние и младшие дети располагаются на разных позициях в семейной системе, что воздействует на их личностные характеристики и отношения с родителями [1]. В современных условиях, семьи представляются более разнообразными по строению и стилям воспитания, что приводит к необходимости уделения должного внимания индивидуальным особенностям детей и семей при анализе влияния порядка рождения.

Первенец занимает в семье заурядную позицию, поскольку родители в первый раз сталкиваются с появлением в своей жизни третьего члена семьи, с вопросами воспитания ребенка [5]. Такой опыт часто сопровождается завышенными ожиданиями, строгостью, твердостью и ответственностью, что может влиять как положительно, так и отрицательно.

Согласно Адлеру, первенец часто занимает позицию «временного единственного ребенка», что вырабатывает у него чувство ответственности и тяготение к лидерству [1]. Однако после появления в семье второго ребенка первенец может ощущать, что он «свергнут с трона», тревожно и ревностно отнестись к такому факту.

В книге Альфреда Адлера «Понять природу человека» описывается, как первенец, привыкший к исключительному вниманию родителей, может стать перфекционистом или, наоборот, проявить бунтарство в ответ на появление сиблингов [1].

Фрэнк Саллоуэй в своей книге «Рожденные бунтовать» приходит к выводу о том, что первый ребенок чаще идентифицирует себя с родителями и принимает их ценности, соответственно становится более консервативным и ответственным [4]. Он склонен доминировать и стремится к достижениям, что часто поощряется родителями. Фрэнк Саллоуэй в своих работах также указывает, что первенцы чаще занимают руководящие должности, автор связывает это с проявлением у первенцев раннего опыта «замещения» родителей в уходе за младшими детьми.

Лев Выготский отмечает, что для первенца родители являются основными «агентами» социализации, отсюда и их значимое влияние. Выготский Л.С. подчеркивает важность «зоны ближайшего развития», которая для первенца часто складывается через взаимодействие с родителями. Лев Выготский в своей работе «Психологии развития ребенка» изображает, как первенец, благодаря инициативному взаимодействию с родителями, быстрее постигает сложные навыки (речь, логическое мышление) [2].

На основании проведенного анализа, считаем возможным привести в данной работе несколько практических рекомендаций для родителей для успешных взаимоотношений с первенцами.

1. Постарайтесь избегать чрезмерных ожиданий. Важно осознать, что первый ребенок не должен быть «идеальным». Предъявление чрезмерных требований может привести к перфекционизму и развитию страха неудач. Предлагается родителям поощрять первенца за усилия и старания, а не только при достижении результата. Необходимо стараться воздерживаться от требований быть «примером» для своих сиблингов.

2. Поддерживайте эмоциональное развитие. Первенец может находиться в стрессовом состоянии из-за появления нового члена семьи. Важно отслеживать эмоциональные потребности ребенка и поддерживать его при адаптации к новой роли. При вовлечении первенца в проявление доброты и заботы по отношению к сиблингу, необходимо уделять время и для персонального общения с первенцем. Общие дела не способны в полной мере удовлетворить потребности в личностных взаимодействиях с родителями.

3. Постарайтесь развивать самостоятельность. Важно не превращать первенца в «нянечку», даже если ребенок сам берет на себя роль «помощника». Поощряя самостоятельность первенца в пределах, соответствующих его возрасту, можно предложить ему выбрать, какую помощь он готов оказывать. При этом ответственность за выбранную часть необходимо разделять, не ущемляя и не мешая развитию самостоятельности.

4. Постарайтесь учитывать индивидуальные особенности. Известно, что каждый человек уникален. Помимо порядка рождения ребенка, предлагается также учитывать его темперамент, способности, склонности и интересы. Если у первенца зарождается интерес к творчеству, следует поддерживать его в этом, несмотря на несоответствие ожиданиям родителей.

5. Постарайтесь создать условия для лидерства. Первенец, как правило, проявляет лидерские качества, которые следует поддерживать, развивать, что позволит ему чувствовать себя уверенно и благополучно

взаимодействовать с окружающими. При этом необходимо стремиться научить ребенка работать в команде, чтобы он мог быть лидером, не подавляя других, здесь же также коррелируется необходимость обучения ребенка навыкам общения. Стоит акцентировать внимание на сотрудничестве и возможности разрешения конфликтов через переговоры.

6. Поощряйте инициативу первенца, например, в организации игр, семейных мероприятий. Предоставляйте возможность ребенку принимать решения в пределах его возраста (куда пойти на прогулку, какой парк выбрать для прогулки и пр.).

7. Создайте в семье собственные традиции, они помогают первенцу чувствовать себя частью семьи и укрепляют его связь с родителями. Можно устраивать совместные ужины или походы в парк по выходным, «особенные» дни для первенца, когда он может выбрать, как провести время с родителями.

Полагаем, что приведенные предложения в совокупности с имеющимися, помогут родителям создать благоприятные условия для гармоничного развития первенца.

Ответственное отношение к первенцу возлагает на родителей необходимость соблюдения баланса между поддержкой и предоставлением свободы. Приведенные работы Адлера, Саллоуэя и Выготского подчеркивают значимость учета уникальной позиции первенца в семье, а также необходимость выработки гибкого подхода к его воспитанию.

Список источников

1. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – Москва: Академический проект, 2017. – 254 с.
2. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – Москва: Смысл, 2005. – 512 с.
3. Зинатуллина, А.М. Современные проблемы детства и психологическая помощь семье: методическое пособие / А.М. Зинатуллина, О.А. Ульянина, Е.И. Любка. – Москва: РИОР, 2021. – 350 с.

4. Саллоуэй, Ф. Рожденный бунтовать: Порядок рождения, семейная динамика и творческие жизни / Ф. Саллоуэй. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2018. – 688 с.

5. Современные исследования в области детско-родительских отношений: сборник статей / под ред. И.С. Кона. – Санкт-Петербург: Питер, 2020. – 368 с.

6. Leman, K. The Birth Order Book: Why You Are the Way You Are / K. Leman. – Grand Rapids, MI: Revell, 2009. – 304 p.

УДК 159.99

Шакирова Ирина Рифовна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башикирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹asf-irina@yandex.ru

²chuiкова_tatyanv@mail.ru

Автор, ответственный за переписку: Шакирова Ирина Рифовна, asf-irina@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассмотрено понятие удовлетворенности браком. Описаны основные факторы удовлетворенности браком у мужчин и женщин. Приведены результаты эмпирического исследования удовлетворенности браком в зависимости от стажа семейной жизни по гендерному признаку. Цель проведенного исследования: определить разницу удовлетворенности браком у супружеских пар в зависимости от длительности брачного союза и определить гендерную разницу удовлетворенности браком. Была сформулирована гипотеза: в зависимости от стажа семейной жизни, удовлетворенность браком супругов различается. В эмпирическом исследовании установлено, что удовлетворенность браком у мужчин со стажем в браке от десяти до двадцати лет выше, чем у мужчин со стажем брачной жизни от одного года до пяти лет. Также мы выявили, что удовлетворенность браком и у мужчин, и у женщин со

стажем брака от 10 до 20 лет выше, чем у семей со стажем от 1 до 5 лет. Сделаны выводы по проведенному эмпирическому исследованию.

Ключевые слова: супруги, семья, брак, удовлетворенность браком, эмпирическое исследование, стаж семейной жизни.

Shakirova Irina Rifovna¹, Chuikova Tatyana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹asf-irina@yandex.ru

²chuikova_tatyanv@mail.ru

Corresponding author: Irina R. Shakirova, asf-irina@yandex.ru

PECULIARITIES OF SATISFACTION WITH MARRIAGE AMONG MEN AND WOMEN WITH DIFFERENT FAMILY LIFE.

Annotation. This article presents the concept of satisfaction with marriage. The main factors of satisfaction with marriage among men and women are described. The results of an empirical study of marital satisfaction depending on the length of family life by gender are presented. The purpose of the study was to determine the difference in marital satisfaction among married couples depending on the duration of the marriage and to determine the gender difference in marital satisfaction. A hypothesis was formulated: depending on the length of family life, marital satisfaction varies. Empirical research has shown that men with ten to twenty years of marriage experience are more satisfied with their marriage than men with one to five years of marriage experience. It was also found that satisfaction with marriage among both men and women with 10 to 20 years of marriage experience is higher than among families with 1-5 years of experience. Conclusions are drawn from the conducted empirical research.

Keywords: spouses, family, marriage, satisfaction with marriage, empirical research, hypothesis, sample, factors, length of family life, the Mann-Whitney U-criterion.

Современный социум претерпевает скоростные изменения, что, несомненно, отражается на процессах, которые происходят внутри семьи, как важнейшей ячейки общества. Тенденции к индивидуализации, карьерные устремления супругов, ведут к трансформации семейных ценностей, взглядов и взаимоотношений, от которых напрямую зависит удовлетворенность браком.

Исследования удовлетворённости браком остаются актуальными в современном обществе, поскольку брак является важной социальной единицей, влияющей на психологическое благополучие супругов, стабильность семьи и развитие общества в целом. Исследования подобной направленности помогают понять динамику отношений в семье, выявить ключевые факторы, влияющие на качество супружеской жизни, и разработать стратегии для улучшения взаимоотношений. Отношения между партнерами существенным образом влияют на благополучие семьи в целом.

Удовлетворенность браком зависит от удовлетворения потребностей партнеров, от супружеских взаимоотношений [4]. Ю.Е. Алешина определяет удовлетворённость браком как характеристику субъективной оценки каждым из супругов характера супружеских и семейных взаимоотношений [2]. Таким образом, удовлетворенность браком появляется тогда, когда качество взаимодействия устраивает каждого из супругов и их потребности учитываются.

На сегодняшний день учеными выявлено множество факторов и потребностей, которые непосредственно влияют на удовлетворённость браком. Рассмотрим некоторые из них:

1. Коммуникация. Открытость и честность в общении играют ключевую роль в поддержании удовлетворённости обоими партнёрами;
2. Поддержка и понимание. Взаимная поддержка и понимание помогают преодолеть трудности и укрепляют доверие;
3. Общие интересы и цели. Наличие общих увлечений и планов на будущее сближает супругов;

4. Финансовая стабильность. Материальное благополучие снижает стресс и напряжение в отношениях;
5. Равноправие и уважение. Партнёрские отношения, основанные на равенстве и уважении, способствуют гармонии в паре;
6. Эмоциональная и физическая близость. Поддержание интимных и доверительных отношений важно для обоих полов;
7. Социальная поддержка: положительное влияние окружения на семейные отношения, а также позитивное общение с детьми и родственниками;
8. Мотив вступления в брак. Более удовлетворены супруги в браках, основанных на взаимной любви, интересах и общих целях, чем в браках по расчету [1];
9. Саморазвитие и личностный рост. Важно, чтобы оба партнёра продолжали развиваться и расти как личности;
10. Конфликтные ситуации и методы их разрешения. Способность супругов конструктивно разрешать конфликты;
11. Возраст вступления в брак. Ранние браки могут иметь больше проблем, связанных с незрелостью и недостаточной готовностью к браку;
12. Количество детей. Рождение детей может как укрепить, так и ослабить отношения в зависимости от готовности и способности супругов справляться с новыми обязанностями;
13. Физическое здоровье и психическое состояние. Здоровье партнёров существенно влияет на качество семейных отношений;
14. Профессиональная деятельность и карьера. Баланс между работой и личной жизнью важен для сохранения гармонии в браке;
15. Распределение домашних обязанностей. Равномерное распределение бытовых задач снижает напряжение и недовольство;
16. Совместимость характеров и темпераментов. Совместимые черты характера облегчают взаимодействие и уменьшают количество конфликтов;

17. Внешние факторы (экономическая, политическая ситуация). Внешние обстоятельства могут оказывать значительное влияние на внутреннюю динамику семьи.

В своем исследовании мы предположили, что на удовлетворенность браком также может повлиять длительность брачного союза. Особенно актуально изучение различий в удовлетворенности браком на различных этапах супружеской жизни в восприятии ее мужчинами и женщинами, так как эти различия могут влиять на стабильность и продолжительность союза [2]. Таким образом, целью нашего исследования было определить разницу удовлетворенности браком у супружеских пар в зависимости от длительности брачного союза и гендерной принадлежности. Для достижения поставленной цели нам необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить степень удовлетворенности браком у супругов, находящихся в браке 1-5 лет и 10-20 лет.

2. Выявить различия в удовлетворенности браком у мужчин и у женщин.

Исходя из задач исследования нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. В зависимости от стажа семейной жизни, удовлетворенность браком супругов различается;

2. Уровень удовлетворенности браком у мужчин и женщин различен.

Для проведения эмпирического исследования и проверки гипотезы нами была сформирована группа испытуемых на базе ОАО «Аэропорт Уфа». Выборка составила 40 человек, 20 супружеских пар с разным стажем семейной жизни. 10 пар со стажем от 1 года до 5 лет и 10 пар со стажем семейной жизни от 10 до 20 лет. Для выявления у супружеских пар степени удовлетворенности-неудовлетворенности мы просили испытуемых заполнить «Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко» [5]. Были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты по методике Опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко (1984))

	Семейные пары со стажем 1-5 лет		№	Семейные пары со стажем брака от 10 до 20 лет	
	Муж	Жена		Муж	Жена
	25	30	1	34	39
	35	20	2	39	20
	24	38	3	43	29
	19	20	4	25	35
	29	18	5	36	40
	18	35	6	39	31
	32	29	7	32	37
	29	22	8	26	25
	35	30	9	34	30
0	38	26	0	41	29

В процентном распределении полученных результатов мы можем наблюдать тенденцию к увеличению удовлетворенности браком в зависимости от стажа в браке как у мужчин, так и у женщин. Так в браках со стажем семейной жизни от 1-5 лет 45% супругов имеют низкую степень удовлетворенности, а 55% супругов - высокую. При этом распределение между мужчинами и женщинами примерно одинаковое, но более комфортно чувствуют себя в браке мужчины: 60% мужчин и 50% женщин считают, что их семья является «благополучной» или «скорее благополучной».

В браках от 10 до 20 лет мы наблюдаем следующее процентное распределение: всего 20% супругов оценивают свой брак как «неблагополучный» или «скорее неблагоприятный», 80% супругов оценивают брак как «скорее благополучный», «благополучный» или «абсолютно благополучный». Примечательно, что значений по «абсолютно благополучной»

семье в результатах супругов со стажем брака 1-5 лет не выявлено. Высоко оценивают удовлетворенность в браке со стажем 10-20 лет как мужчины, так и женщины: 50% на 50%. Здесь мы можем наблюдать большую согласованность в результатах.

Используя U-критерий Манна-Уитни, мы оценили различия между двумя выборками и выявили следующие тенденции [6]:

1. Уровень удовлетворенности браком у мужей со стажем семейной жизни 10-20 лет превосходит уровень удовлетворенности браком у мужей со стажем семейной жизни 1-5 лет. При том, что уровень удовлетворенности браком у жен со стажем семейной жизни 10-20 лет не превосходит уровень удовлетворенности браком у жен со стажем семейной жизни 1-5 лет.

2. Уровень удовлетворенности браком у мужей со стажем семейной жизни 1-5 лет не превосходит уровень удовлетворенности браком у жен со стажем семейной жизни 1-5 лет. Также как и уровень удовлетворенности браком у мужей со стажем семейной жизни 10-20 лет не превосходит уровень удовлетворенности браком у жен со стажем семейной жизни 10-20 лет.

Исходя из полученных результатов исследования можно сделать следующий вывод. На начальном этапе (до 5 лет) супруги могут испытывать высокий уровень удовлетворенности благодаря новым эмоциям, романтике и совместной адаптации. Однако именно в этот период для большинства пар возникают первые серьёзные испытания, такие как финансовые трудности, рождение детей и распределение обязанностей. Удовлетворённость браком может колебаться в зависимости от успешности преодоления этих трудностей. На более длительном этапе супружеской жизни (10-20 лет) у супругов удовлетворенность браком часто стабилизируется и повышается, что показывают результаты нашего исследования, так как партнеры достигают понимания и доверия. Мужчины могут чувствовать себя комфортно в стабильных и предсказуемых отношениях. А у женщин удовлетворенность зависит от уровня эмоциональной близости и поддержки. Если женщины

чувствуют, что их вклад в отношения признается и ценится, их удовлетворенность возрастает.

Список источников

1. Авдониная, И.Е. Этика и психология семейных отношений / И.Е. Авдониная, М.В. Носкова. – Москва: Изд-во Ажур, 2010. – 246 с.
2. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: Учеб. пособие для фак. педагогики, психологии и соц. работы / Алешина Ю. Е. – под ред. Е. Г. Силяевой. – Москва: Академия, 2020. – 190 с.
3. Бендлер, Р. Семейная терапия / Р. Бендлер, Дж. Гриндер, В. Сатир. – Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2017. – 160 с.
4. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – Москва: КСП, 2021. – 276 с.
5. Леньков, С.Л. Статистические методы в психологии: учебник и практикум для вузов / С.Л. Леньков, Н.Е. Рубцова. —Москва: Изд-во Юрайт, 2024. — 311 с.
6. Райгородский, Д.Я. Психология семьи: учеб. пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики / Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2023. – 703 с.

УДК 159.9

Шамсутдинова Айгуль Айдаровна¹, Нуриманова Фания Касимовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹shirshaa@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru

Автор, ответственный за переписку: Айгуль Айдаровна

Шамсутдинова, shirshaa@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МУЗЫКОЙ

Аннотация. В статье представлены особенности эмоционального развития детей, вовлечённых в музыкальную деятельность. Особое внимание уделяется влиянию музыки на формирование эмоциональной отзывчивости, развитие эмпатии и навыков саморегуляции. Показано, что различные виды музыкальной активности способствуют укреплению эмоционального интеллекта ребёнка. В условиях роста психоэмоциональных трудностей у детей музыка рассматривается как эффективное средство поддержки их внутреннего равновесия. Актуальность темы обусловлена увеличением числа детей с нарушениями эмоциональной регуляции и тревожными расстройствами. На основе анализа эмпирических данных выявлена зависимость между интенсивностью музыкальных занятий и уровнем самоконтроля, устойчивостью к стрессу и способностью к волевому усилию. В качестве значимого фактора эмоционального развития автор выделяет регулярность музыкальной практики, требующей внимательного отношения к собственным чувствам. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ музыкально-психологического сопровождения в образовательной среде.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, саморегуляция, музыкальное развитие, дети, музыкальная педагогика, эмоциональный интеллект, эмпатия, эмоциональная отзывчивость, психическое здоровье, художественная деятельность.

Aigul Aidarovna Shamsutdinova¹, Faniya Kasimovna Nurimanova²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹shirshaa@mail.ru

²nurimanova@inbox.ru, <https://orcid.org/0009-0007-3451-7154>

Corresponding author: Aigul A. Shamsutdinova, shirshaa@mail.ru

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF CHILDREN ENGAGED IN MUSIC

Abstract. The article presents the features of emotional development in children involved in musical activities. Particular attention is paid to the impact of music on the formation of emotional responsiveness, the development of empathy, and self-regulation skills. It is shown that various types of musical activity contribute to strengthening the child's emotional intelligence. In the context of increasing psycho-emotional difficulties among children, music is considered an effective means of supporting their inner balance. The relevance of the topic is due to the growing number of children with emotional regulation disorders and anxiety-related conditions. Based on the analysis of empirical data, a correlation was identified between the intensity of musical training and the levels of self-control, stress resistance, and volitional effort. Regular musical practice, which requires attentiveness to one's own feelings, is highlighted by the author as a significant factor in emotional development. The findings can be used in the development of music-based psychological support programs within educational settings.

Keywords: emotional sphere, self-regulation, musical development, children, music pedagogy, emotional intelligence, empathy, emotional responsiveness, mental health, artistic activity.

Формирование эмоциональной сферы ребенка является важным направлением психолого-педагогического сопровождения развития личности. В последние годы наблюдается тенденция к увеличению числа детей с нарушениями эмоциональной регуляции, тревожными расстройствами, сниженной фрустрационной толерантностью. Это, на наш взгляд, подчеркивает актуальность поиска эффективных средств поддержки эмоционального развития в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Музыкальная деятельность рассматривается как одно из наиболее мощных средств формирования эмоционального интеллекта. Музыка активизирует лимбическую систему, вовлекает механизмы когнитивной оценки

и сенсорной интеграции, способствуя осознанию, выражению и управлению эмоциями [3]. В статье анализируются особенности эмоциональной сферы детей, занимающихся музыкой, с учетом их способности к саморегуляции, а также предлагаются перспективы дальнейших эмпирических исследований.

Современные дети растут в условиях сенсорной перегрузки, ускоренных темпов жизни, нестабильных социальных условий. Это вызывает значительное напряжение в их психоэмоциональной сфере. Согласно исследованиям, уже в младшем школьном возрасте у значительного числа детей наблюдаются признаки эмоциональной неустойчивости, повышенной раздражительности, трудностей в управлении гневом и тревожностью [6].

Музыкальная деятельность, как форма художественной активности, является эффективным способом гармонизации эмоционального состояния и тренировки навыков саморегуляции. В частности, занятия музыкой способствуют:

1. развитию способности к переживанию и выражению сложных эмоциональных состояний;
2. формированию устойчивого интереса к деятельности, требующей волевой регуляции;
3. повышению уровня эмоциональной осознанности и эмпатии;
4. формированию привычки к самоконтролю через работу с телесными и звуковыми импульсами [2].

В связи с этим изучение особенностей эмоциональной сферы детей, занимающихся музыкой, приобретает особую значимость в условиях актуальных вызовов образования и воспитания.

Музыка активизирует не только слуховое восприятие, но и эмоциональное переживание. В процессе музицирования ребенок сталкивается с необходимостью интерпретировать и передавать эмоциональные состояния через ритм, темп, мелодию и динамику. Это развивает эмоциональную отзывчивость, а также формирует основы аффективной эмпатии – способности почувствовать состояние другого человека [4].

Исследования Л.В. Мамедовой показали, что музыкальные занятия у детей с ДЦП способствуют снижению эмоционального напряжения, развитию положительного отношения к себе и другим, усилению чувства сопричастности [5]. Аналогичные эффекты отмечаются и у нейротипичных детей, вовлеченных в музыкальные коллективы (хоры, ансамбли), где эмоциональная координация становится фактором успешной совместной деятельности.

Музыкальная активность требует внимания к тонким изменениям в эмоциональной интонации, что, по мнению исследователей, усиливает способности к различению эмоций и эмоциональному зеркальному отражению [4].

Музыка представляет собой структуру, подчиняющуюся определённым законам – ритма, темпа, гармонии и формы. Эта упорядоченность создает естественную и интуитивно понятную среду для тренировки регуляторных механизмов у детей. Благодаря регулярному участию в музыкальной деятельности ребенок не только развивает творческое мышление, но и осваивает целый спектр навыков, непосредственно связанных с саморегуляцией.

Так, в процессе исполнения музыкального произведения формируется контроль за телесными реакциями: дыхание, моторика, положение тела. Музыкальная активность способствует развитию способности к концентрации внимания, поскольку успешное воспроизведение музыки невозможно без постоянной внутренней сосредоточенности. При этом ребенок учится выдержке и терпению, особенно в тех случаях, когда необходимы длительные репетиции или работа с технически сложными произведениями. Наконец, музыкальное исполнение требует предварительного и поэтапного планирования действий, особенно в ситуациях эмоционального возбуждения или сценического волнения [1].

Таким образом, музыкальная деятельность служит мощным средством формирования как поведенческой, так и эмоциональной саморегуляции – компонентов, составляющих ядро эмоционального интеллекта. Особенно

выражено это влияние у детей, которые систематически занимаются вокальной или инструментальной практикой, что требует от них постоянного взаимодействия с собственными эмоциональными состояниями и умения их контролировать [1].

Эмпирические данные подтверждают данный тезис. Так, в исследованиях была выявлена устойчивая положительная корреляция между уровнем музыкального образования и степенью развития навыков саморегуляции у детей. Чем выше интенсивность и продолжительность музыкальных занятий, тем лучше проявляются навыки эмоционального самоконтроля, устойчивости к стрессу и способности к волевому усилию [1].

Учитывая значимость полученных наблюдений, представляется перспективным проведение дальнейших эмпирических исследований, направленных на более глубокое понимание взаимосвязи между эмоциональной сферой и навыками саморегуляции у детей, занимающихся музыкой. Потенциальные направления таких исследований включают:

1. Лонгитюдные исследования, позволяющие отслеживать динамику развития эмоциональной регуляции у детей в зависимости от длительности, регулярности и характера музыкальных занятий.

2. Качественные исследования – интервью с детьми, родителями и педагогами, наблюдение и кейс-анализ, которые помогут выявить субъективную значимость музыки в эмоциональной жизни ребенка и отследить влияние специфических педагогических условий на развитие саморегуляции.

3. Педагогический эксперимент, в рамках которого можно организовать сравнительный анализ двух групп детей – с наличием и отсутствием регулярной музыкальной практики.

4. Анализ детских продуктов деятельности – сочинения, рисунки, музыкальные импровизации – как способ косвенной диагностики эмоциональных переживаний и динамики эмоциональной саморегуляции, особенно у детей младшего возраста.

5. Социометрические методы и анкетирование родителей и педагогов, позволяющие оценить, как регулярные занятия музыкой отражаются на уровне социальной адаптации ребёнка, его способности к эмпатии, контролю импульсов и эмоциональной устойчивости в межличностных взаимодействиях.

Таким образом, дальнейшее научное исследование данного вопроса, на наш взгляд, имеет как теоретическое, так и практическое значение: результаты могут лечь в основу программ музыкально-психологического сопровождения, направленных на формирование устойчивой и зрелой эмоциональной сферы у подрастающего поколения. Систематические занятия музыкой не только обогащают внутренний мир ребенка, но и укрепляют его психологическую устойчивость. Учитывая современную социальную ситуацию, сопровождение эмоционального развития средствами искусства приобретает приоритетное значение в образовательной практике и научных исследованиях.

Список источников

1. Барышева, Г.Н. Формирование эмоционально-волевой саморегуляции у учащихся младших классов фортепианного отделения детской школы искусств / Г.Н. Барышева, Н.В. Корчагина // Музыкальное искусство и образование. – 2024. – № 1. – С. 70-84.

2. Кинзибаева, М.В. Слушание музыки как средство развития структурных компонентов эмоционального интеллекта младших школьников / М.В. Кинзибаева // Новые решения в образовании в эпоху перемен: материалы III науч.-практ. студенческой конф. (Москва, 25 ноября 2022 г.). – МГПУ. – М.: Московский городской педагогический университет. – 2022. – С. 31-38.

3. Крысенко, Г.Е. Музыкально-эмоциональный мир ребенка. Музыка – источник развития интеллекта / Г.Е. Крысенко // Проблемы педагогики. – 2016. – № 1 (12). – С. 1-6.

4. Лаушкина, Р.Н. Особенности развития эмоциональной отзывчивости на музыку у старших дошкольников / Р.Н. Лаушкина // Дискуссия. – 2012. – № 7. – С. 125-129.

5. Мамедова, Л.В. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста с ДЦП средствами музыкотерапии / Л.В. Мамедова // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 9. – С. 191-194.

6. Першина, З.С. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста в процессе музыкальных занятий / З.С. Першина // Наука, образование и культура. – 2020. – № 10 (54). – С. 34-35.

УДК 316.6

Шамхалов Алихан Загалаевич¹, Бондаренко Геннадий Викторович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

¹galima.1993@mail.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

***Автор, ответственный за переписку: Шамхалов Алихан Загалаевич,
galima.1993@mail.ru***

ТРАДИЦИОННЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ РОССИЙСКОЙ СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Семья, являясь первичной ячейкой общества, формирует фундамент для развития личности, передавая из поколения в поколение культурные нормы, традиции и моральные принципы. Внутрисемейные отношения, основанные на любви, взаимоуважении и поддержке, способствуют эмоциональному благополучию человека, его социализации и адаптации к внешнему миру.

Целью исследования служит молодая семья в современном обществе, которая исторически, претерпевало значительные изменения. От патриархальных устоев с четкой иерархией и разделением ролей до современных моделей, характеризующихся большей гибкостью и равенством, семья остается ключевым институтом социализации. Меняется и отношение к браку, деторождению, гендерным ролям, но потребность человека в близких,

доверительных отношениях, в ощущении принадлежности и защищенности, предоставляемых семьей, остается неизменной.

В современном мире, характеризующемся глобализацией, миграцией и развитием технологий, традиционные семейные ценности подвергаются испытаниям. Однако, несмотря на это, стремление к созданию крепкой и любящей семьи по-прежнему остается важным приоритетом для многих людей. Семья выступает как опора и убежище в быстро меняющемся мире, обеспечивая стабильность и поддержку в периоды неопределенности и стресса.

Сохранение и укрепление семейных ценностей является важной задачей для общества. Государственная поддержка семьи, формирование позитивного образа семейных отношений в средствах массовой информации, развитие системы образования, направленной на подготовку молодежи к семейной жизни, – все это способствует укреплению института семьи и его роли в развитии общества.

В своей статье автор поднимает вопрос о проблемах, с которыми сталкиваются молодые семьи, проблемы, активно исследуемые многими учёными. Он связывает их с утратой традиционных семейных ценностей, что, по его мнению, ведет к росту числа браков в стране.

Ключевые слова: трансформация семьи, семейные ценности, традиционные ценности, семья, институт брака, социальный институт, супружество, государство, воспитание, паритет.

Shamkhalov Alikhan Zagalaevich¹, Bondarenko Gennady Viktorovich²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

¹galima.1993@mail.ru

²bond-gennadij@yandex.ru

Corresponding author: Alikhan Z. Shamkhalov, galima.1993@mail.ru

TRADITIONAL FAMILY VALUES OF THE RUSSIAN FAMILY IN MODERN SOCIETY

Annotation. The family, being the primary unit of society, forms the foundation for personal development, passing on cultural norms, traditions and moral principles from generation to generation. Intra-family relationships based on love, mutual respect, and support contribute to a person's emotional well-being, socialization, and adaptation to the outside world.

The purpose of the study is a young family in modern society, which has historically undergone significant changes. From patriarchal foundations with a clear hierarchy and division of roles to modern models characterized by greater flexibility and equality, the family remains a key institution of socialization. Attitudes towards marriage, childbearing, and gender roles are also changing, but a person's need for close, trusting relationships, and a sense of belonging and security provided by family remains unchanged. In today's world, characterized by globalization, migration, and the development of technology, traditional family values are being tested. However, despite this, the desire to create a strong and loving family is still an important priority for many people. The family acts as a support and refuge in a rapidly changing world, providing stability and support in times of uncertainty and stress.

Preserving and strengthening family values is an important task for society. State support for the family, the formation of a positive image of family relations in the media, and the development of an education system aimed at preparing young people for family life all contribute to strengthening the institution of the family and its role in the development of society.

In his article, the author raises the issue of the problems faced by young families, problems that are actively investigated by many scientists. He associates them with the loss of traditional family values, which, in his opinion, leads to an increase in the number of marriages in the country.

Keywords: family transformation, family values, traditional values, family, institution of marriage, social institution, matrimony, state, upbringing, parity.

Автор утверждения о том, что современная российская семья — динамичный и постоянно эволюционирующий социальный институт, переживающий глубокую трансформацию, обусловленную сложным переплетением социокультурных, экономических и технологических факторов, — А.В. Верещагина [4].

По её мнению, изменения семейных отношений и ценностей — закономерное следствие трансформации системных социально-экономических и социокультурных условий существования семьи, определяющих в конечном итоге её облик.

Глобализация, модернизация общества, стремительное развитие информационных технологий и цифровизация всех сфер жизни — всё это оказывает мощнейшее влияние на традиционные семейные устои, формируя новые модели семейных отношений и радикально переосмысляя их функции. Можно выделить несколько ключевых тенденций, которые кардинально меняют облик современной российской семьи, отличая её от семейных моделей прошлых поколений.

Во-первых, наблюдается невероятное расширение спектра форм семейных отношений, далеко выходящее за рамки традиционной модели — мужчина, женщина и дети, об этом более подробно писал Л.Б. Шнейдер, автор учебника «Психология семейных отношений», в котором рассматривает широкий спектр проблематики семейных отношений. Традиционная ячейка общества становится лишь одной из многочисленных вариаций. Появляются и набирают популярность такие формы, как гостевой брак, прерывающаяся семья (с циклическими расставаниями и воссоединениями, связанными с различными жизненными обстоятельствами, например, образованием или работой за границей) [2].

Эти модели отражают эволюцию понимания супружества и совместной жизни, демонстрируя стремление к индивидуальности и большей гибкости в отношениях. Рост числа сожительства без регистрации брака является ярким примером этого тренда [4]. Многие молодые пары отдают предпочтение

сожителю, желая сохранить личную независимость, избежать юридических обязательств, связанных с браком, и испытать отношения перед принятием более серьёзных решений. Это часто связано с желанием сфокусироваться на карьерном росте, образовании, приобретении финансовой стабильности и самореализации до вступления в брак, который воспринимается как более серьёзный шаг, требующий тщательной подготовки. Демографические исследования показывают, что средний возраст вступления в первый брак в России постоянно растет, что подтверждает эту тенденцию [3].

Во-вторых, происходит фундаментальное изменение ролевых функций в семье. Возросшая социальная активность женщин, их стремление к профессиональной реализации, получению высшего образования и построению успешной карьеры привели к кардинальному перераспределению традиционных обязанностей. Если раньше женщина преимущественно занималась домашним хозяйством и воспитанием детей, то сегодня мы наблюдаем всё более равное распределение обязанностей между мужчиной и женщиной, хотя идеал полного паритета пока ещё далёк от реальности [12]. Мужчины всё чаще участвуют в бытовых делах и воспитании детей, а женщины всё активнее реализуются в профессиональной сфере. Это изменение сопровождается переосмыслением понятия «семейный бюджет» – часто мы наблюдаем совместное управление финансами и разделение финансовых обязательств, в зависимости от заработков и возможностей каждого члена семьи. Интересно отметить, что данная тенденция не равномерно распространена по всей стране, существуют значительные региональные различия, связанные с уровнем экономического развития и культурными традициями [5].

В-третьих, влияние технологий на семейные отношения становится все более ощутимым. Интернет, социальные сети, мобильная связь не только облегчают общение между членами семьи, живущими отдельно (например, родители и дети в разных городах), но и создают новые возможности для коммуникации, а также новые вызовы. Виртуальное общение может как

укреплять связи, так и создавать дистанцию [13]. Онлайн-игры, социальные сети и другие цифровые технологии могут отвлекать от семейного взаимодействия, вызывая конфликты и снижая качество общения. В то же время, технологии помогают родителям в воспитании детей, предоставляя доступ к образовательным ресурсам, онлайн-курсам и консультациям. Однако, необходимо отметить и негативные аспекты: проблема зависимости от гаджетов, негативное влияние социальных сетей на самооценку и формирование идеала «идеальной семьи» в социальных сетях, что может оказывать давление на реальных членов семьи. Это требует особого внимания и воспитательной работы [6].

В-четвертых, изменяется само понятие семьи. Рост числа одиноких родителей, расширение практики усыновления и опеки, появление семей с однополыми родителями, семьи с детьми от разных браков – все это свидетельствует о повышении толерантности и изменении традиционных представлений о том, что такое семья. Социальные службы и государство сталкиваются с задачей адаптации законодательства и социальных программ к этим изменениям. Я считаю, что важно разрабатывать эффективные механизмы поддержки всех типов семей, независимо от их структуры [7].

В-пятых, экономические факторы оказывают значительное влияние на семейные отношения. Экономическая нестабильность, безработица, неравенство в доходах – все это усиливает стресс в семьях, может приводить к конфликтам и разрушению семейных связей. На наш взгляд, финансовые трудности часто становятся причиной разводов и семейных драм. Считаем, что государственная политика в области поддержки семей с детьми, программы по обеспечению достойного уровня жизни, доступное жилье – все это является важнейшим фактором стабильности семейных отношений в современной России.

По мнению ученого А.И. Антонова, трансформационные изменения в семье, это кризисное состояние института семьи [1].

Учёный считает, что переход от традиционной к современной семье отрицательно сказывается на рождаемости и содержит глубинные проблемы, которые могут привести к «краху семьи».

Антонов видит корень кризиса в ослаблении традиционных ценностей, таких как многодетность, религиозность и строгая иерархия. Индивидуализация и эмансипация, по его мнению, разрушают фундамент семьи как социального института, ориентированного на воспроизводство и воспитание потомства.

Ученый отмечает, что в современном обществе доминируют установки на самореализацию и карьерный рост, что отодвигает на задний план вопросы деторождения. Растет число бездетных пар и одиноких людей, что приводит к демографическому кризису и старению населения.

Антонов также критикует распространение нетрадиционных форм брака и партнерства, которые, по его мнению, не обладают достаточной стабильностью и ответственностью для воспитания детей. Он утверждает, что подобные союзы не способны обеспечить полноценное развитие личности ребенка и приводят к увеличению числа социальных проблем.

В целом, А.И. Антонов рассматривает трансформационные изменения в семье как негативный процесс, ведущий к ослаблению института семьи и возникновению серьезных социальных последствий. Его работы вызывают широкий общественный резонанс и стимулируют дискуссии о будущем семьи в современном мире.

Конечно, стоит уделить особое внимание укреплению института брака и повышению ответственности родителей. Необходимо проводить образовательные программы, направленные на формирование у молодежи осознанного подхода к созданию семьи, обучать навыкам эффективного общения и разрешения конфликтов [8].

Для этого необходимо создание условий, чтобы совмещать родительские обязанности с профессиональной деятельностью, а именно: гибкий график работы, доступные детские сады и ясли, а также налоговые льготы для семей с детьми помогут родителям успешно сочетать карьеру и воспитание детей.

Помимо вышеуказанного, необходимо активно бороться с социальными явлениями, негативно влияющими на семью, такими как домашнее насилие, алкоголизм и наркомания. На мой взгляд, важно обеспечить доступность психологической и юридической помощи для жертв насилия, а также проводить профилактические мероприятия, направленные на снижение уровня зависимости [9].

Не стоит забывать о поддержке многодетных семей, которая должна стать приоритетом. Необходимо предоставлять им льготы при оплате жилищно-коммунальных услуг, обеспечивать доступ к качественному образованию и медицинскому обслуживанию, а также оказывать материальную помощь [10].

В заключение, можно сказать, что современная российская семья – это сложный и многогранный социальный институт, постоянно адаптирующийся к новым реалиям. Тенденции, описанные выше, не являются лишь отражением изменений в обществе, но и сами формируют эти изменения [14]. Для обеспечения благополучия семей необходимо понимание этих процессов и разработка адекватной социальной политики, направленной на поддержку семей и укрепление семейных ценностей в условиях быстро меняющегося мира. Дальнейшие исследования в этой области необходимо продолжать с учетом результатов статистических данных, социологических опросов и глубинных интервью с представителями различных семейных групп.

Список источников

1. Антонов, А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов): учебн. пособие для вузов / А.И. Антонов. – М.: Издательский Дом «Nota Bene», 1998. – 360 с.
2. Амирханова, А.К. Брак и формы его заключения в городах Дагестана: трансформация традиций / А.К. Амирханова, Л.Б. Салихова // Вопросы истории. – 2018. – № 12. – С. 146-153.
3. Безрукова, О.Н. Отцовство в современной России: смыслы, практики и межпоколенческая трансляция / О.Н. Безрукова, В.А. Самойлова // Социологические исследования. – 2022. – № 2. – С. 94-106.

4. Верещагина, А.В. Кризис традиционной семьи и альтернативы развития института семьи в России: теоретический анализ с позиций синергетической парадигмы / А.В. Верещагина, С.И. Самыгина // Инженерный вестник Дона. – 2014. – №3 (30). – С. 68-71.
5. В помощь молодой семье. Полезные советы. – М.: Сургут техника, 2023. – 40 с.
6. Габзов, Т.С. Одна из разновидностей брака у некоторых горских народов Северного Кавказа: основания для заключения / Т.С. Габзов // Гражданин и право. – 2021. – № 1. – С. 60-62.
7. Гурко, Т.А. Новые семейные формы: тенденции распространения и понятия / Т.А. Гурко // Социологические исследования. – 2017. – № 11. – С. 99-110.
8. Демичев, И.В. Экосистема социальных услуг и жизнедеятельность семьи в условиях цифрового перехода / И.В. Демичев // Власть. – 2022. – № 6. – С. 65-70.
9. Долгая, Н.А. О роли нравственного воспитания в развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.А. Долгая // Современные проблемы науки и образования: материалы VI Международной научно-практической конференции (Махачкала, 24 мая 2018 года). – ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет». – Махачкала: ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф). – 2018. – С. 335-342.
10. Жань, Шаньчуань. Одна семья – три ребенка / Жань Шаньцуань // Китай. – 2021. – № 7-8. – С.60-61.
11. Заверняева, С. Как государство помогает многодетным семьям / С. Заверняева // Российская Федерация сегодня. – 2021. – № 6. – С.80-83.
12. Книга молодой семьи / сост. В.В. Александрова. – М.: Лениздат, 2022. – 254 с.
13. Назарова, И.Б. Репродуктивное здоровье и планирование семьи: учебник / И.Б. Назарова, И.Г. Шембелев. – Изд. 4-е, стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань, 2021. – 279 с.

14. Разов, П.В. Молодая семья в современном российском социуме. Образ и качество жизни: монография / П.В. Разов, И.В. Преснякова-Осипова, С.А. Юшкова. – Москва: ИНФРАМ, 2022. – 209 с.
15. Раджабов, О.Р. История эволюции форм брака и семьи / О.Р. Раджабов, А.А. Миримова // Социально-гуманитарные знания. – 2019. – № 6. – С. 147-152.
16. Савруцкая, Е.П. Влияние семьи и институтов образования на формирование ценностного сознания молодежи / Е.П. Савруцкая, С.В. Устинкин, Д.В. Семенов // Власть. – 2018. – № 9. – С. 15-24.
17. Ястребова, И.О. Молодая семья: сущность, специфика, типология / И.О. Ястребова // Социальные и гуманитарные исследования: традиции и реальности. – 2000. – С. 427-433.

УДК 159.9

Шаяхметова Резеда Раисовна¹, Карамова Эльвира Ильдусовна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹rezedashayahmetova@gmail.ru

²elvikaramova@mail.ru, ORCID 0000-0002-4161-9788

***Автор, ответственный за переписку: Шаяхметова Резеда Раисовна
rezedashayahmetova@gmail.ru.***

ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

Аннотация. Статья отражает теоретическое исследование проблемы буллинга. Рассмотрены подходы к определению феномена буллинга и его видам. В представленной статье рассматриваются признаки и особенности школьного буллинга, а также анализируются предпосылки и причины агрессивного и жестокого поведения среди подростков. Установлено, что агрессия у подростков может выступать в качестве защитной или оборонительной реакции, нацеленной на защиту личных прав. Актуальность

проблемы буллинга в современных образовательных организациях - дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Общество пытается бороться с буллингом, выставляя такие случаи в различные социальные сети и на телевидение. Но это не является эффективным решением данной проблемы. Именно профилактика является ключевым способом предотвращения буллинга, что и будет являться предметом дальнейшего исследования.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, тревожность, особенности, подростковый возраст, буллинг, эмоции, школьная среда, травля, жертва, школьное насилие.

Shayakhmetova Rezeda Raisovna¹, Karamova Elvira Ildusovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

¹rezedashayahmetova@gmail.ru

²elvikaramova@mail.ru, ORCID 0000-0002-4161-9788

*Corresponding author: Rezeda R. Shayakhmetova,
rezedashayahmetova@gmail.ru*

FEATURES OF AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENT AS A FACTOR OF SCHOOL BULLYING

Annotation. The article reflects a theoretical study of the problem of bullying. Approaches to defining the phenomenon of bullying and its types are considered. The presented article examines the signs and characteristics of school bullying, and also analyzes the prerequisites and causes of aggressive and cruel behavior among adolescents. It has been established that aggression in adolescents can act as a protective or defensive reaction aimed at protecting personal rights. The relevance of the problem of bullying in modern educational organizations - children who have been bullied receive severe psychological trauma. Society is trying to combat bullying by posting such cases on various social networks and television. But this is

not an effective solution to this problem. Prevention is the key to preventing bullying, which will be the subject of further research.

Key words: aggression, aggressiveness, anxiety, features, adolescence, bullying, emotions, school environment, bullying, victim, school violence.

Ситуации, связанные с буллингом в школе, в наши дни являются частым явлением. За последние десятилетия за границей было проведено множество исследований данного феномена, однако отечественная психология лишь недавно признала факт его значимости. Буллинг представляет собой форму агрессивного преследования одного человека или небольшой группы со стороны других членов коллектива.

Актуальность данной проблемы представляется значительной, поскольку она затрагивает важнейший аспект современности – насилие в образовательных учреждениях. На сегодняшний день общество еще не разработало универсальных методов борьбы с буллингом. Многие педагоги либо не замечают, либо не желают признавать данную проблему, что приводит к отсутствию своевременной помощи как для «жертв», так и для агрессоров.

Основными факторами, способствующими агрессивным тенденциям в подростковом возрасте, являются новообразования, характерные для данного этапа развития, а также влияние социума. Важными источниками этого влияния являются семья, образовательные учреждения, сверстники и средства массовой информации, которые, учитывая осложненный подростковый кризис, оказывают негативное воздействие на психологическое здоровье молодежи, что, в свою очередь, приводит к проявлениям агрессивного поведения [2, 6].

Буллинг начинает проявляться в детских коллективах начиная с 8-9 лет, пик приходится на 11-13 лет. Примерно в возрасте 15-16 лет дети успокаиваются, и ситуации буллинга утихают [8].

Для классификации видов и типов буллинга применяются три основных основания, на основании которых разрабатываются и внедряются специализированные исследовательские программы, а также программы

помощи и профилактики Волкова И.В. «Характеристики субъектности» [4]. Первое основание основывается на характеристиках объекта насилия или жертвы. К таким характеристикам могут относиться пол (буллинг, направленный на женщин), возраст (буллинг среди подростков), физическое состояние (буллинг в отношении инвалидов), этническая принадлежность, социальный статус и другие аспекты. Второе основание связано с социальной средой или сферой, в которой происходит буллинг. В этой связи выделяются такие категории, как семейный буллинг, школьный буллинг и буллинг на рабочем месте. Следует отметить, что конкретные формы и методы буллинга постоянно изменяются.

Новейшее «достижение» в этой области – так называемый кибербуллинг, т.е. буллинг, осуществляемый с помощью электронных средств коммуникации [3]. Кибербуллинг, киберзапугивание происходит в киберпространстве, где он обычно проявляется в отправке жертве сообщений с угрозами или публикации унижающих достоинство жертвы фотографий и видео в социальных сетях или даже в создании поддельных веб-сайтов с унижающей жертву информацией.

В социальных сетях буллер часто работает инкогнито, а его запугивающие сообщения распространяются стремительно. Интернет пространство помогает агрессивной стороне оказать сильное психологическое воздействие, оставаясь при этом неизвестным, а жертвы, в свою очередь, запуганы так сильно, что боятся признаться и говорить о данной ситуации [3].

Буллинг классифицируется также как агрессия: физический, эмоциональный, сексуальный, устный. Косвенная агрессия – тоже буллинг.

Подростковая агрессия часто может быть вызвана реагированием на трудные жизненные ситуации, которые связаны с пубертатным периодом. Они могут испытывать так называемый «подростковый кризис», симптомом которого как раз является проявление агрессивности.

Подростки так же проявляют свою агрессивность в качестве защитной или же оборонительной реакции, с целью того, чтобы отстоять свои права,

свою позицию в коллективе, желанием показать себя взрослым, настаивать на уважительном отношении к себе. Меняются установки, мировоззрение, отношение к окружающим, восприятие. Такие изменения в психологическом мире подростка – это большой стресс для него. Поэтому при нестабильных и неблагоприятных условиях, при малейшем раздражении подросток реагирует агрессивными и, зачастую, разрушающими выпадами [9].

Ребенок, в своих вертикальных отношениях обычно получает любовь и заботу. В семьях, где так не происходит, ребенок становится агрессивным и раздражительным. Свою злость он выносит на отношения с другими людьми. На свою раздражительность в коллективе они часто не встречают сопротивления, поскольку их жертвы склонны уклоняться от конфликтов [7].

По данным Анненковой В.Г. существуют множество различных причин, которые могут провоцировать проявления агрессивности у подростков. Она отмечает, что В.Е. Никонова в своем исследовании, на основе изучения психологической литературы, выделяет ряд причин, которые способствуют проявлению агрессивности среди подростков:

1. Первой причиной выступает ситуация перестройки отношений подростка к самому себе и к окружающим, которая протекает в форме психологического кризиса (по Д.И. Фельдштейну).

2. Второй причиной является потребность в самоутверждении и необходимость в самоопределении, которые являются специфическими особенностями для данного возрастного периода (по Н.Г. Самсоновой).

3. Третьей причиной является необходимость проявления агрессии в подростковых группах/сообществах, где она выполняет демонстративную функцию (по Е.В. Первышевой).

4. Следующей причиной является использование агрессии в качестве защиты подростком себя от сверстников, ведь другие сверстники могут проявить по отношению к нему свою агрессию, и личности необходимо защищаться (по В.В. Лебединскому и Е.Р. Баенской).

5. И последней причиной выступает конфликт, образующийся между уровнем притязаний подростка и реальным местом, которое занимает подросток в рамках системы общественных отношений (по С.Н. Ениколопову) [1].

Это лишь некоторые основные причины проявления агрессивности среди подростков. Другими индивидуальными основаниями выражения агрессии могут быть инциденты в семье, школе, неблагоприятные условия воспитания и обучения, психологические травмы, родом из детства, и так далее. Но, на наш взгляд, высокий уровень агрессивности среди современного молодого поколения обуславливает комплекс факторов или сразу несколько вышеперечисленных причин, а не только какой-то один фактор [1].

Теоретический анализ литературы привел нас к пониманию того, что из себя представляет буллинг и агрессивное поведение в подростковом возрасте и каковы их особенности. Агрессивное поведение выступает сложным социально-психологическим феноменом, уровень которого в пределах нормы позволяет подростку адаптироваться в окружающей среде, а высокий уровень агрессии влечет за собой ряд негативных последствий, отражающихся на обществе в целом. В норме агрессивность необходима личности, поскольку совсем неагрессивный подросток становится конформным, ведомым, пассивным, и так далее. Тем самым небольшой уровень агрессивности (низкий или средний) приемлем для подростков и даже необходим для социальной адаптации, но, когда уровень агрессии превышает норму и влечет за собой ряд последствий, которые негативно отражаются на обществе в целом, тогда это становится серьезной психологической проблемой современного общества [1].

Общество пытается бороться с буллингом, выставляя такие случаи в различные социальные сети и на телевидение. Но это не является эффективным решением данной проблемы. Именно профилактика является ключевым способом предотвращения буллинга, что и будет являться предметом дальнейшего исследования. Необходимо заниматься развитием потенциала коллектива в профилактике буллинга, который состоит из таких его

характеристик, как наличие социально одобряемой коллективной деятельности, опосредствующей просоциальные личностные качества и черты коллективистского взаимодействия подростков, наличие коллективистских мотивов и целей подростков, ценностно-ориентационное единство коллектива, эмоционально-ценностное отношение подростков к участникам коллектива и коллективной деятельности [7, 9].

Список источников

1. Анненкова, В.Г. Теоретический анализ проблемы агрессивного поведения у подростков / В.Г. Анненкова // Базис. – 2019. – С. 79-88.
2. Барлит, А.Ю. Формы и методы преодоления (минимизации) социально-педагогической и психологической проблемы буллинга в образовательной среде / А.Ю. Барлит, А.А. Барлит // Горизонты образования. – 2017. – № 2. – С. 44- 46.
3. Бирюкова, А.С. Кибербуллинг в молодежной среде / А.С. Бирюкова, Т.С. Чуйкова // Человек в условиях социальных изменений: материалы Международной научно-практической конференции «Человек в условиях социальных изменений». – Уфа: Издательство БГПУ. – 2023. – С. 124-130.
4. Волкова, И.В. Характеристики подросткового буллинга и его определение / И.В. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2016. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-podrostkovogobullinga-i-ego-opredelenie> (дата обращения: 05.02.2022).
5. Ерина, И.А. Буллинг и пути его профилактики в образовательной практике / И.А. Ерина, В.А. Бузни, А.А. Корж // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 1 (86). – С. 81-83.
6. Иванюшина, В.А. Распространенность буллинга: возрастные и гендерные различия, значимость размера и типа школы / В.А. Иванюшина, Д.К. Ходоренко, Д.А. Александров // Вопросы образования. – 2021. – №. 4. – С. 220-242.

7. Петросянц, В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В.Р. Петросянец // Вестник ТГПУ. – 2011.– № 6. – С. 151-154.
8. Тарасова, С.Ю. Социальные и психологические аспекты буллинга / С.Ю. Тарасова. // Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 2.– С. 844-848.
9. Шиляева, И.Ф. Профилактика деструктивного поведения в молодежной среде / И.Ф. Шиляева, Ю.А. Федорова. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. – 169 с.

УДК 159.9

Юсупова Эльвира Равилевна¹, Кудашев Азат Ришатович²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы, Уфа, Россия

¹dashkina-151185@mail.ru

²azatkudashev@rambler.ru

***Автор, ответственный за переписку Юсупова Эльвира Равилевна
dashkina-151185@mail.ru.***

ВЛИЯНИЕ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ МАТЕРИ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Аннотация. Статья посвящена проблеме влияния послеродовой депрессии матери на развитие ребенка. Данный аспект взаимоотношений матери и ребенка – сложная и многогранная проблема. Последствия депрессии могут быть весьма серьезными и долговременными. В статье указано на изменение семейных правил при рождении ребенка. Отмечено, что ключевым фактором здорового развития ребенка в младенческом возрасте является тесная связь с матерью. Перечислены основные последствия проявления послеродовой депрессии для развития ребенка. Указано на необходимость помощи матерям, испытывающим послеродовую депрессию. Раннее выявление и лечение депрессии являются ключом к здоровому развитию ребенка и формированию

крепкой и гармоничной семьи

Ключевые слова: послеродовая депрессия, постнатальное развитие ребенка, привязанность к матери, младенчество, раннее развитие.

Yusupova Elvira Ravilevna¹, Kudashev Azat Rishatovich²

^{1,2} *Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia*

¹*dashkina-151185@mail.ru*

²*azatkudashev@rambler.ru*

Corresponding author: Elvira U. Ravilevna, dashkina-151185@mail.ru

INFLUENCE OF MOTHER'S POSTPARTUM DEPRESSION ON CHILD DEVELOPMENT

Abstract. The article is devoted to the problem of the influence of postpartum depression of the mother on the development of the child. This aspect of the relationship between mother and child is a complex and multifaceted problem. The consequences of depression can be very serious and long-term. The article indicates a change in family rules at the birth of a child. It is noted that the key factor in the healthy development of the child in infancy is a close relationship with the mother. The main consequences of the manifestation of postpartum depression for the development of the child are listed. The need for assistance to mothers experiencing postpartum depression is indicated. Early detection and treatment of depression are the key to the healthy development of the child and the formation of a strong and harmonious family.

Keywords: postpartum depression, postnatal development of the child, attachment to the mother, infancy, early development.

Появление нового члена семьи – ребенка – кардинально меняет жизнь родителей и всей семейной системы. Это событие, наполненное радостью и ожиданием, одновременно становится точкой бифуркации, означающей глубокие трансформации во всех сферах жизни родителей, особенно матери.

Забота о новорожденном – это колоссальная нагрузка, требующая значительных физических и эмоциональных ресурсов от обоих родителей. Уход за ребенком, бессонные ночи, кормление, смена подгузников, постоянная готовность реагировать на потребности малыша – все это истощает и требует невероятной выносливости. Внутри семьи происходит перераспределение обязанностей, причем часто это перераспределение носит спонтанный и не всегда сбалансированный характер, что является источником конфликтов и напряжения на этом важном этапе жизненного цикла семьи [2].

Ключевым фактором здорового развития ребенка в младенческом возрасте является тесная связь с матерью (или замещающим лицом, выполняющим материнскую функцию). Эта связь основана на глубокой эмоциональной привязанности, обеспечивающей ребенку чувство безопасности, стабильности и доверия к миру [9]. Любое нарушение этой гармонии, любой дисбаланс в системе «мать-дитя» может иметь серьезные последствия для психоэмоционального развития ребенка. Одной из самых опасных угроз этой гармонии является послеродовая депрессия у матери. Это не просто плохое настроение или временная усталость, а серьезное психическое расстройство, имеющее органические корни. Послеродовая депрессия сопровождается глубокими гормональными, биохимическими, иммунными и даже генетическими изменениями в организме женщины.

Женщины с признаками депрессии во время беременности характеризуются повышенным уровнем кортизола в сочетании со сниженным уровнем дофамина и серотонина, пишут T. Field, M. Diego, M. Hernandez-Reif с коллегами. При обследовании таких новорожденных чаще отмечают снижение способности к габитуации (привыкание к внешним повторяющимся стимулам); нарушение ориентировки и моторики; сужение диапазона физиологических состояний; признаки нестабильности вегетативной регуляции; нарушения цикла сон–бодрствование: дети значительно больше времени пребывают в состоянии глубокого сна и меньше – в состоянии спокойного и активного бодрствования [5]. Это подтверждается результатами исследования

отечественных авторов, выявивших такой вариант материнства как «материнство как бремя». Данный вариант материнства характеризуется невысоким уровнем детоцентрированности и низкой степенью стимуляции развития ребёнка [3].

Влияние послеродовой депрессии матери на развитие ребенка до трех лет – это сложная и многогранная проблема, последствия которой могут быть весьма серьезными и долговременными. Медленная, монотонная и крайне редкая речь матери, характерная для периода депрессии, создает серьезные препятствия в процессе языкового развития ребенка. Малыш не получает достаточного стимула для освоения речи, его словарный запас формируется медленнее, а способность к построению грамматически правильных фраз задерживается [1].

Другие исследования (L. Murragy, P. Cooper) обнаружили, что послеродовая депрессия матери оказывает негативное влияние на эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка. Более того, такой однообразный и дефицитный вербальный контакт не способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. Он не получает необходимого количества положительных эмоций, что затрудняет формирование здоровой самооценки, регуляцию собственных эмоций и адекватную реакцию на различные раздражители. У него может наблюдаться повышенная тревожность, а отсутствие положительного подкрепления со стороны матери ведет к снижению мотивации к активному познанию мира [6].

Депрессия матери существенно влияет на систему вознаграждения у ребенка, полагают А. Stein с коллегами. Мать, находящаяся в депрессивном состоянии, не способна адекватно реагировать на успехи и достижения малыша, не может достаточно поощрять его правильное поведение. Отсутствие положительной обратной связи лишает ребенка важной стимуляции, необходимой для его гармоничного развития. Вместо похвалы и поддержки, он сталкивается с равнодушием или даже отрицательной реакцией. Взаимодействие матери и ребенка становится напряженным и

дисгармоничным. Раздражительность и назойливость матери, проявляющиеся в избыточной активности, авторитарности и при этом отсутствии системы и последовательности в воспитании, только усугубляют ситуацию. Ребенок теряется в потоке противоречивых сигналов, не может понять, чего от него ждут и как правильно поступать. Такое поведение матери часто обусловлено нереалистичными ожиданиями в отношении ребенка, чрезмерной критикой его действий и низкой самооценкой своих материнских способностей [9].

Негативное влияние послеродовой депрессии на мать проявляется в снижении восприимчивости к нуждам ребенка, считают Н.Ж.В. Ruthenford с коллегами [8], А.В. Чиркова [4]. Чувственное безразличие, постоянная тревожность и чувство вины, характерные для этого состояния, отравляют отношения между матерью и ребенком. Ребенок, в свою очередь, отзеркаливает настроение матери, перенимая ее тревожность и негативные эмоции. Недополучая необходимой заботы, любви и защиты, он становится раздражительным, часто плачет и с трудом успокаивается. В будущем это может привести к формированию негативного отношения к окружающему миру, к появлению чувства недоверия и опасения перед людьми [4].

Отсутствие физического контакта, вызванное материнской депрессией, имеет далеко идущие последствия для развития ребенка. Не только грудное вскармливание, но и простое прикосновение, объятия, нежные поглаживания – все это является основой для формирования крепкой привязанности между матерью и ребенком. Когда этого недостает, у ребенка развивается чувство неуверенности, одиночества и незащищенности. Он может стать более плаксивым, капризным и тревожным, постоянно ища подтверждения любви и принятия. Это может проявиться в виде навязчивого желания быть на руках, чрезмерной привязанности к предметам-заместителям (например, любимой игрушке), или, наоборот, избегании близкого контакта с людьми в будущем [7].

Пассивный образ жизни, навязанный ребенку из-за депрессивного состояния матери, также сказывается на его физическом развитии. Недостаток стимуляции и физической активности приводит к задержке моторного

развития. Ребенок может позднее начать ползать, садиться, ходить, у него могут быть проблемы с координацией движений и мелкой моторикой. Это, в свою очередь, может повлиять на его способность к обучению и игре. Отсутствие достаточного движения способствует набору лишнего веса, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с обменом веществ в будущем [4].

Неполноценное питание, связанное с неправильным подбором смесей или недостаточным контролем за рационом ребенка со стороны депрессивной матери, является еще одним серьезным фактором риска, уверен А.С. Бадьян с коллегами. Это может привести к дефициту витаминов и минералов, нарушениям формирования костной ткани, проблемам с зубами и прикусом, а также к снижению иммунитета и повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Кроме того, недостаток питательных веществ может отрицательно сказаться на развитии нервной системы и познавательных функций ребенка. В результате могут возникнуть проблемы с концентрацией внимания, памятью, обучаемостью [1].

В целом, отсутствие достаточного физического и эмоционального контакта с матерью в раннем детстве может привести к серьезным последствиям для психического и физического здоровья ребенка на протяжении всей его жизни. Поэтому крайне важно предоставить матерям с послеродовой депрессией необходимую поддержку и помощь, включая психотерапию, медицинское сопровождение и социальную реабилитацию. Раннее выявление и лечение депрессии являются ключом к здоровому развитию ребенка и формированию крепкой и гармоничной семьи. Важно также предоставить матерям информацию о важности физического контакта с ребенком и помочь им наладить с ним эмоциональную связь.

Список источников

1. Бадьян, А.С. Психоэмоциональное состояние мамы – здоровье и развитие ребенка / А.С. Бадьян, Е.А. Беседина, А.А. Охрименко, О.Р. Сапронова, К.А. Полушкин, А.А. Исаченко // В сборнике: Современные

аспекты репродуктивного здоровья женщины. Сборник статей. – Ростов-на-Дону. – 2022. – С. 209-216.

2. Кудашев, А.Р. Семейный хронотоп и жизненный цикл семьи: опыт разработки и применения: Социальные и психологические проблемы современной семьи / А.Р. Кудашев // Материалы VII Междунар. науч. конф. – Владим. Гос. Ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ. – 2016. – С. 224-228.

3. Мисиюк, Ю.В. Интенсивное материнство в контексте родительского стресса / Ю.В. Мисиюк, И.В. Тихонова, С.А. Хазова // Вопросы психологии. – 2022. – Т. 68. – № 3. – С. 71-81.

4. Чиркова, А.В. Послеродовая депрессия / А.В. Чиркова, А.Д. Зубарева // Молодой ученый. – 2019. – № 24 (262). – С. 47-50.

5. Field T., Diego M., Hernandez-Reif M. et al. Pregnancy anxiety and comorbid depression and anger: effects on the fetus and neonate // *Depress. Anxiety*. – 2003. № 17. – P. 140-151.

6. Murray L., Cooper P. Postpartum depression and child development. *Psychological Medicine*. – 1997. – Vol. 27. – P. 253-260.

7. Newport D.J., Hostetter A., Arnold A., Stowe Z.N., Knight B. The treatment of postpartum depression: minimizing infant exposures. *Journal of Clinical Psychiatry*. – 2016. – Vol. 77. – № 3. – P. e321-e332.

8. Rutherford H.J.V., Wallace N.S., Laurent H.K., Mayes L.C. Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*. – 2015. – Vol. 36. – P. 1-14.

9. Stein A., Pearson R.M., Goodman S.H., Rapa E., Rahman A., McCallum M., Pariante C.M. Effects of perinatal mental disorders on the fetus and child. *The Lancet*, 2014, vol. 384, no. 9956. P. 1800-1819.

УДК 159.9

Ямаева Ирина Галеевна², Тимерьянова Лилия Николаевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы Уфа, Россия

¹sheets@yandex.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0340-1304>

*Автор, ответственный за переписку Ямаева Ирина Галеевна
sheets@yandex.ru*

БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ: ОСНОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация. Данная статья посвящена обсуждению проблемы буллинга в школе. Рассмотрено понятие буллинг, формы буллинга. Уточнены разновидности буллинга в школе. Описаны причины появления буллинга. Дана характеристика основным участникам буллинга. Рассмотрены меры профилактики. Описаны технологии профилактики буллинга. В заключении говорится о важности профилактики буллинга в целом.

Ключевые слова: школьный буллинг, травля, участники буллинга, профилактика буллинга, причины буллинга, формы буллинга, медиативные технологии профилактики буллинга, жертва, агрессор, наблюдатель.

Iamaeva Irina Galeevna¹, Timeryanova Lilia Nikolaevna²,

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla Ufa, Russia

¹sheets@yandex.ru

²lilya_tyulpan@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0340-1304>

Corresponding author: Iamaeva Irina Galeevna, sheets@yandex.ru

BULLYING AT SCHOOL

Annotation. This article is devoted to discussing the problem of bullying at school. The concept of bullying is considered, forms of bullying. The types of bullying at school have been clarified. The main participants of bullying. Characteristics of bullying participants. The reasons for bullying. Preventive

measures. The conclusion highlights the importance of the bullying problem in general.

Keywords: school bullying, bullying, bullying participants, bullying prevention, causes of bullying, forms of bullying, mediation technologies for bullying prevention, victim, aggressor, observer.

Буллинг – это острая, социально значимая проблема на всех этапах жизни человека, будь то школа или работа. Все люди разные и в любом коллективе найдется тот, кто отличается от остальных. Отличительные черты как раз и являются предметом насмешек и издевательств со стороны сверстников или коллег. Периодические притеснения, травля, запугивание – это и есть буллинг (от англ. Bullying – издевательство).

Формы буллинга:

1. Вербальный: насмешки, унижения, оскорбления, угрозы.
2. Физический: пинки, тычки, удары и тд.
3. Психологический: игнорирование, шантаж, унижение и тд.
4. Кибербуллинг: психологический и вербальный буллинг посредством средств телекоммуникации.
5. Сексуальный буллинг: преследования сексуального характера.

В школе доминирует физический, вербальный и психологический буллинг. Ученики запугивают, унижают, угрожают сверстникам, применяют физическое насилие.

Буллинг делится на прямой и косвенный. Прямой – физические, психологические и вербальные действия, направленные напрямую на жертву. Косвенный – игнорирование, байкот, социальная изоляция.

Участниками буллинга являются – Жертвы, Агрессоры, Свидетели.

Рассмотрим каждого участника по-отдельности. Жертвы как правило имеют низкую самооценку, тревожны, мнительны, замкнуты. Жертвами часто становятся дети из неблагополучных семей, неполных семей, дети с диагнозами (аутизм, СДВГ), дети, внешне отличающиеся от других детей.

Дети, подвергшиеся буллингу, имеют низкую успеваемость, это объясняется внутренними переживаниями, которые испытывает жертва. Вместе с тем, часто отличники становятся объектом преследования, к ним применяют психологический буллинг (обзывательства, насмешки, социальная изоляция). В итоге отличники перестают успевать, тревожатся, могут возникнуть суицидальные мысли.

Агрессоры – грубы, импульсивны, настойчивы, не имеют сострадания, самоутверждаются за счет жертвы, получают удовлетворение от своих действий. Агрессоры в отличие от жертв уверены в себе, не интересуются мнением окружающих, готовы и могут преступить закон.

Есть еще одна группа участников – это свидетели, те, кто наблюдает, но не вмешивается. Именно с их молчаливого согласия происходит насилие. Это так же неуверенные в себе подростки, которые боятся оказаться на месте жертвы. Есть те, кто вступаются за жертву, их отличает чувство справедливости и сочувствия.

Чаще всего буллинг встречается в школах, школах – интернатах, там, где дети 5 дней в неделю, а то и больше вынуждены находиться рядом долгое время. В классах складываются различные группы по предпочтениям, по половому признаку, есть свои лидеры и изгои. Подростки меняются ролями, учатся агрессии у других.

Большое влияние оказывают взаимоотношения в семье, как ребенка с родителями, так и взаимоотношения самих родителей друг к другу. Развод, рождение младших братьев и сестер. Все это может послужить тому, что ребенок может оказаться как в роли агрессора, так и в роли жертвы. Жертвами становятся те, кто подвергался насилию, жестокому обращению, чрезмерной опеке. Будущие Агрессоры также сталкиваются с насилием дома, становятся участниками конфликтов между родителями.

Предупреждение буллинга – важная задача для всех участников образовательного процесса.

Технологии профилактики буллинга.

Существует несколько технологий профилактики буллинга:

- Педагогическая медиация. Встречи с учащимися, которые оказались в проблемной ситуации. Процесс проходит по следующей последовательности: причина конфликта, иерархия конфликтной ситуации по степени приоритетности, причины, пути решения, реальность, реализация решений.
- Творческие технологии. Нацелены на развитие творческого потенциала личности и включение ребёнка в созидательные инициативы. С этой целью применяют креативные практики, например, эбру, воркшопы, квизы, творческие баттлы.
- Проектные технологии. Нацелены на развитие креативного мышления, поиск альтернативных путей решения, самостоятельности, на работу в команде. Проектами могут быть волонтёрские, событийные, социальные, экологические.
- Оздоровительные технологии. Ориентированы на формирование здорового образа жизни. Такие как спортивное ориентирование, дружеские матчи, спортивные квесты.
- Диджитал-форматы профилактики. Включают стримы, веб-квесты, онлайн-челленджи.

Профилактика буллинга может проводиться на разных уровнях: личностном, групповом, общешкольном, семейном. Общее требование к организации профилактической работы — повышение осведомлённости и вовлечённости в профилактику всех участников образовательного процесса.

Как отмечает Тимерьянова Л.Н. [7] крайне важную роль в деятельности образовательных организаций играет предотвращение любого проявления насилия. Профилактика такой жестокости ложится на плечи не только педагогов, ей должны заниматься также родители и психологи.

Примеры технологии профилактики буллинга.

Технология «Развернутая программа для школы» Д.Олвеус.

Основные субъекты программы – ученики, их родители и учителя.

Программа состоит из трех этапов:

1. Анкетирование всех субъектов программы
2. Педсовет, на котором обсуждаются результаты анкетирования, разрабатывается стратегия
3. Составления плана, стратегии профилактики агрессии и насилия.

По материалам Л.Петрановской [6] есть 8 шагов по решению проблемы буллинга:

1. Присвоить проблему
2. Назвать явление
3. Дать однозначную оценку травле
4. Обсуждать травлю как проблему группы
5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор
6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить

контракт

7. Поддержка позитивных изменений
8. Гармонизируем иерархию

Рассмотрим отдельно медиативные технологии профилактики буллинга.

Медиативные технологии профилактики буллинга используют медиацию – способ разрешения споров путём переговоров, в ходе которых стороны договариваются о взаимовыгодном решении при содействии нейтрального и независимого лица — медиатора.

Некоторые методы медиативных технологий профилактики буллинга:

- Индивидуальная работа с агрессорами и жертвами. Проводится по процедуре восстановительной медиации. Основные цели такой работы: диагностика и коррекция агрессии, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, развитие морально-нравственного сознания «преследователей».
- Работа с классом. Проводится с помощью восстановительных программ, например «Круг примирения», «Круг исцеления». «Круг

примирения» используют, когда травля возникла в классе, и к ней привлечена значительная часть учеников. Во время проведения круга группа обсуждает, что произошло, каждый имеет возможность высказаться по поводу конфликта и быть услышанным.

- Медиативная игра. Специально организованное занятие, в основе которого - работа участников с конфликтом или конфликтной ситуацией. Участники в процессе игры используют медиативные и восстановительные технологии, а также выстраивают коммуникацию, основываясь на принципах медиации: добровольности, взаимоуважении, равноправии, сотрудничестве.

Для профилактики буллинга важно создавать и развивать службы медиации (примирения), которые будут способствовать разрешению возникающих между участниками образовательных отношений конфликтных ситуаций, проводить просветительские и развивающие мероприятия.

Выводы. С помощью теоретического анализа, определено, что буллинг – это агрессивное поведение, издевательство, носит систематический характер, направленное на причинение вреда жертве. Буллинг включает в себя физическое, психологическое и вербальное насилие. Буллинг может быть прямым и косвенным. Буллинг приводит к психологическим, эмоциональным и даже физическим проблемам.

Проблема буллинга очень актуальна в школе. Этот период важен для ребенка, происходит формирование его будущего я, социальных навыков, ребенок пытается найти свое место в коллективе.

Для профилактики проблемы буллинга в школе используются различного рода программы и технологии.

Список источников

1. Бочавер, А.А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – №3. – С. 149-159.

2. Волкова, Е.Н. Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи / Е.Н. Волкова // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 3 (3). – С. 50-57.

3. Ермолаева, Т.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских стран за последние 20 лет (1994-2014) / Т.В. Ермолаева, Н.В. Савицкая // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т.4. – № 1. – С. 65-90.

4. Кон, И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // «Семья и школа». – 2006. – №11. – С.15-18.

5. Мосина, О.А. Проблема буллинга в образовательной среде / О.А. Мосина, В.С. Устенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.29. – С. 144-148.

6. Петрановская, Л.В. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов / Л.В. Петрановская – URL: <https://prepod.nspu.ru.pdf>.

7. Тимерьянова, Л. Н. Буллинг в образовательной среде: профилактика и пути решения: учебно-методическое пособие / Л.Н. Тимерьянова. – Уфа: государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Институт развития образования Республики Башкортостан, 2020. – 35 с.

УДК: 159.99

Ямалеева Юлия Вячеславовна¹, Макушкина Ольга Михайловна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия

¹julya.1987@inbox.ru

²makmom777@yandex.ru

Автор, ответственный за переписку Ямалеева Юлия Вячеславовна

julya.1987@inbox.ru

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ У ЖЕНЩИН

Аннотация. В статье исследуется специфика личностных ресурсов как фактора повышения психологической защищенности у женщин. Актуальность материала обусловлена важностью проблемы психологической защищенности и недостаточным на данный момент количеством исследований факторов психологической защищенности у женщин. В статье рассмотрены виды личностных ресурсов, их взаимосвязь. Проанализирована связь личностных ресурсов с уровнем смысловизменного кризиса у женщин. Описаны изменения в характере и уровне карьерных притязаний современных женщин. Рассмотрено влияние сценария жесткого следования гендерным ролям на уровень сопротивляемости женщин негативным факторам внешней среды. Описаны последствия наблюдаемого у современных женщин конфликта ценностей семьи и карьеры на уровень их психологической защищенности. Рассмотрена взаимосвязь уровня психологической защищенности женщин с их возрастными особенностями.

Ключевые слова: психологическая защищенность, личностные ресурсы, женщины, психологическое благополучие, средовые факторы, локус контроля, жизнестойкость, гендерные роли, профессиональная реализация, адаптивность.

Iamaleeva Iuliia Viacheslavovna¹, Makushchikina Olga Mikhailovna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University M. Akmully, Ufa, Russia

¹julya.1987@inbox.ru

²makmom777@yandex.ru

Corresponding author: Iamaleeva Iuliia Viacheslavovna,

julya.1987@inbox.ru

PERSONAL RESOURCES AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL SECURITY IN WOMEN

Annotation. This article examines the specifics of personal resources as a factor in increasing psychological security in women. The relevance of the material is

due to the importance of the problem of psychological security and the insufficient number of studies of factors of psychological security in women at the moment. The article examines the types of personal resources and their interrelation. The relationship between personal resources and the level of women's meaningful life crisis is analyzed. Changes in the nature and level of modern women's career aspirations are described. The influence of possible rigid adherence to gender roles on the level of women's resistance to negative environmental factors is considered. The consequences of the observed conflict of family and career values in modern women on the level of their psychological security are described. The relationship between the level of psychological security of women and their age characteristics is considered.

Keywords: psychological security, personal resources, women, psychological well-being, environmental factors, locus of control, gender roles, professional implementation, adaptability.

Феномен психологической защищенности личности вызывает активный интерес у исследователей, при этом проблема психологической защищенности женщин остается актуальной и на данный момент требует дополнительного изучения. Во времена социально-экономической, геополитической нестабильности задача повышения уровня психологической защищенности стоит как никогда остро. Личностные ресурсы, будучи элементами в общей структуре психологической защищенности, подлежат категоризации и исследованию с целью повышения уровня защищенности и благополучия женщины в целом.

Под психологическими ресурсами принято понимать жизненные опоры, помогающие человеку как повышать уровень сопротивляемости при воздействии негативных факторов внешней среды, так и удовлетворять свои основные потребности. Ресурсы подразделяют на внутренние, или личностные и внешние, то есть социальные или средовые. Оба вида ресурсов тесно связаны между собой, из чего следует, что утрата ресурсов одной категории может

повлечь за собой постепенную утрату ресурсов второго вида. Тем не менее, Д.А. Леонтьев указывает на первостепенность внутренних ресурсов относительно средовых [6]. Феномены, которые различные авторы предлагают в качестве внутренних ресурсов: личностный потенциал, жизнестойкость (С. Мадди), локус контроля (Дж. Роттер), смысложизненные ориентации (Л. Махолик, Дж. Крамбо), характер и навыки человека и др. К внутренним ресурсам также можно отнести знания, повышающие уровень психологической грамотности личности и помогающие ей вовремя различать опасность, а также вырабатывать эффективные поведенческие навыки в ситуациях, относящихся к категории опасных. Так, И.В. Кондакова в качестве личностного ресурса психологической защищенности взрослых, столкнувшихся с насилием в детском возрасте, выделяет знания о насилии [4]. Под внешними ресурсами подразумеваются профессиональная реализация, материальные ценности, определенный социальный статус и пр. Значимость внутренних ресурсов личности объясняется тем, что при утрате внешних ресурсов высокий личностный потенциал может способствовать их восстановлению, а также позволяет увеличивать сопротивляемость негативным факторам внешней среды в ситуации отсутствия опоры на средовую, социальную поддержку. Внутренние ресурсы помогают человеку сохранять критическое осмысление ситуации, выдерживать стресс, не прибегая к дезадаптивным защитным механизмам и сохранять тем самым необходимый уровень функциональности и адаптивности. Тем не менее, при условии наличия у человека внутренних ресурсов надежные средовые ресурсы также играют существенную роль, поскольку помогают обеспечивать сохранность ресурсов внутриличностных.

Проблема поиска ресурсов личности также рассматривается в связке с нормативными и ненормативными кризисами в жизни человека. Я.С. Сунцова, Л.Г. Осипова подчеркивают взаимосвязь между уровнем смысложизненного кризиса у женщин среднего возраста и количеством имеющихся у них значимых внутренних и внешних ресурсов. Почти вдвое меньшее количество значимых ресурсов было выявлено у женщин с уровнем смысложизненного

кризиса, который определяется как высокий, нежели у женщин со средним и низким его уровнем. Женщины с высоким уровнем смысложизненного кризиса не приводят в качестве значимых ресурсов отношения с различными категориями людей, в частности, отношения с близкими людьми, при этом у них выявлена нехватка и внутренних ресурсов. Следовательно, они не находят внутренней опоры в ситуациях временной потери социальных ресурсов, что ведет к снижению сопротивляемости негативным факторам внешней среды, непереносимости стресса и снижению уровню адаптивности в целом [7].

В качестве причин, по которым может снижаться уровень сопротивляемости негативным факторам внешней среды у женщин, необходимо обозначить также установку со стороны общества на чрезмерно строгое следование гендерным ролям. Такая установка может негативно влиять на возможность укрепления женщиной ее внешних ресурсов, в частности, профессиональной реализации, повышения социального статуса и т. д. Кроме того, подобная установка может негативно сказываться и на внутренних ресурсах, поскольку предполагает размывание женской идентичности, развитие внутриличностного конфликта, ведущего к формированию дезадаптивных психологических защит.

Стоит отметить, что в рамках современного общества женщины добились значительного расширения ролевого диапазона, многократно повысили свой уровень карьерных притязаний. В женском самосознании сформировались новые конструкты: поскольку того требуют современные социально-экономические реалии, женщины стремятся к равенству с мужчинами, развивая с этой целью такие качества как смелость, энергичность, предприимчивость и пр. Однако со стороны определенных представителей общества все еще может наблюдаться давление и даже порицание выхода женщины из рамок исключительно традиционной, приписываемой ей роли. Вместе с тем на данном этапе четко прослеживается общая тенденция к ожиданию от женщины умения сочетать роль профессионала, который наравне с мужчиной восполняет семейный бюджет, систематически обслуживает быт семьи и при этом остается

в рамках традиционной гендерной роли, которая предполагает демонстрацию со стороны женщин определенных личностных черт, таких как мягкость, уступчивость, жертвенность и пр. Согласно актуальному взгляду мужчин на феномен женственности, женщина должна оставаться нежной, красивой, мягкой, ласковой, при этом отмечается и ожидание некоторой пассивности и определенной зависимости с ее стороны. Данный фактор может повлечь снижение диапазона развития у женщин тех характеристик личности, которые не соответствуют гендерным стереотипам, а также влияет на повышение уровня стресса в тех случаях, когда женщина начинает отклоняться от традиционных ролевых ожиданий вследствие невозможности следовать разнонаправленным ролям одновременно [5]. Г.Р. Равилова, О.М. Макушкина отмечают, что «слишком часто мы можем наблюдать сложную жизненную ситуацию относительно зрелых женщин, возникшую в результате внешних условий и внутренней напряженности, продиктованной поляризацией формирования собственной идентичности» [7, с. 911]. Меж тем относительно стабильная и положительная идентичность базово необходима для создания конструктивных отношений с собой и с другими, для положительного самочувствия, для профессиональной и традиционной самореализации женщины, что как раз и можно отнести к внутренним и внешним ресурсам. Известно также, что гендерная социализация приветствует использование девочками более пассивных и эмоциональных стратегий выживания, что способствует формированию у них чувства «выученной беспомощности», приоритизирует озабоченность собственным телом и отношениями с другими людьми, поощряет склонность к уступчивости и жертвованию своими интересами и потребностями ради интересов окружающих [5]. Совокупность перечисленных факторов в условиях социально-экономических, геополитических и иных кризисов может препятствовать формированию у женщин способности к самостоятельному совладанию со средовым влиянием, а также оказывать негативное влияние на чувство психологической защищенности и уровень психологического благополучия в целом.

А.Н. Бельшева, Е.Н. Пономарева также указывают на свойственный современным женщинам конфликт ценностей карьеры и семьи, сопряженный с неопределенностью собственного выбора и, как следствие, повышенным уровнем тревожности. При этом авторы отмечают, что в современном обществе все большее количество женщин испытывают такое ценностно-ориентированное переживание как экзистенциальная исполненность, которое проявляется в рамках сочетания успешной карьеры с личным и семейным благополучием. Кроме прочего, современные женщины демонстрируют склонность к выбору целостного охвата всех возможных для эффективной самореализации областей. Можно предположить, что переживание экзистенциальной исполненности в связке с самоэффективностью в качестве понимания личностью своих возможностей, компетенцией и в то же время, собственных ограничений, а также способности целенаправленно распоряжаться этими ресурсами, могут положительно сказываться и на повышении навыка аффективной саморегуляции, навыка выдерживания стресса. Поскольку женщины, в силу гендерных и психологических особенностей, нередко оказываются склонны к повышенной эмоциональности, тревожности, порой в большей степени нуждаются в чувстве безопасности и предсказуемости в рамках обыденной жизни – самоэффективность и экзистенциальная исполненность как ценностно-ориентированные конструкты могут способствовать более эффективному преодолению кризисов, усиливать чувство психологической защищенности и психологического благополучия как следствия общей удовлетворенности [1]. С.В. Егорова, Л.Э. Семенова делают вывод о том, что преобладание у женщин такого качества как толерантность к неопределенности в сочетании с фактором личностного роста и способностью принимать себя, что может говорить о низком уровне самокритики в негативном ее аспекте, повышают уровень общего благополучия [3]. Можно предположить, что те же качества усиливают чувство психологической защищенности у женщин.

В рамках феномена психологического благополучия, которое связано с психологической защищенностью в части переживания личностью чувства удовлетворенности от осознания достигнутых ею успехов как в профессиональной, так и в личной жизни, отметим выводы, сделанные М.В. Бучацкой в процессе исследования данной проблемы. Автор обнаружила, что изначально показатели психологического благополучия профессионально занятых женщин оказываются выше, чем у мужчин. При этом специфика гендерной идентификации женщин в современном обществе определяет наличие у женщин серьезных внутри и межличностных конфликтов, что, в свою очередь, ощутимо снижает показатели психологического благополучия. Также автор указывает на снижение показателей психологического благополучия у женщин в силу их «двойной занятости», а именно: профессиональной реализации на работе и бытового обслуживания в рамках семьи [2].

Е.Б. Лактионова, А.В. Колосова связывают уровень развития личностных ресурсов у женщин с их возрастными особенностями, а также с уровнем психологического благополучия соответственно. Согласно результатам, проведенного ими исследования, процесс взросления женщины связан с восприятием ею собственной жизни как более насыщенной событиями, а также соотносится с большей удовлетворенностью самореализацией относительно юношеского возраста. Взрослые женщины обладают более высоким уровнем «Локус контроля - Я» и «Локус контроля - жизнь», из чего следует, что с возрастом у женщин увеличивается степень удовлетворенности как собой, так и собственными достижениями. Авторы доказывают, что женщин периода средней взрослости отличает более ясное видение дальнейшего жизненного пути, способность четко формулировать цели. А в процессе их достижения женщинам данной возрастной группы присуща склонность полагаться преимущественно на самих себя. Также выделяется средний уровень автономии у женщин периода ранней и средней взрослости, что говорит о достаточно высокой степени психологической гибкости, при которой женщина оказывается

способна совмещать умение вписываться в общественные нормы с возможностью иметь собственное мнение [5].

Можно предположить, что перечисленные факторы, выступая в качестве внутренних ресурсов, положительно влияют и на уровень психологической защищенности женщин, способности к сохранению адаптивности и функциональности перед лицом негативного влияния со стороны внешней среды. Эти же факторы способствуют повышению возможности удовлетворения собственных потребностей, переживанию чувства удовлетворенности в целом, что подкрепляет не только чувство психологической безопасности, но и чувство психологического благополучия в целом.

Список источников

1. Бельшева, А.Н. Взаимосвязь смысловых ориентаций женщин, личностных ресурсов и стратегий преодоления кризиса / А.Н. Бельшева, Е.Н. Пономарева // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1. – С. 277-286.
2. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Бучацкая Марина Викторовна. – Москва, 2006. – 250 с.
3. Егорова, С.В. Личностные особенности психологически благополучных женщин: обзор современных исследований / С.В. Егорова, Л.Э. Семенова // Нижегородский психологический альманах. – 2019. – Т.1 № 1. – С. 8-19.
4. Кондакова, И.В. Личностные ресурсы психологической защищенности взрослых, переживших насилие в детстве: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Кондакова Ирина Владимировна. – Санкт-Петербург, 2012. – 195 с.
5. Лактионова, Е.Б. Личностные ресурсы психологического благополучия женщин в юношеском и взрослом возрасте / Е.Б. Лактионова,

А.В. Колосова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2023. – № 210. – С. 188-203.

6. Леонтьев, Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37.

7. Равилова, Г.Р. Особенности успешной самореализации женщины зрелого возраста / Г.Р. Равилова, О.М. Макушкина // Человек в условиях социальных изменений: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Л.Р. Халиковой, Г.Р. Фаттаховой. – Уфа: БГПУ им. М. Акмуллы. – 2024. – С. 907-914.

8. Сунцова, Я.С. Социальные и личностные ресурсы женщин среднего возраста с разным уровнем смысложизненного кризиса / Я.С. Сунцова, Л.Г. Осипова // Школа науки. – 2019. – С. 21-23.

УДК: 159.922.6

Ярметова Анна Геннадиевна¹, Чуйкова Татьяна Сергеевна²

^{1,2}Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Россия,

¹yarmetova.ann@gmail.com

²chuikova_tatyanv@mail.ru

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОВЫШЕНИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В условиях цифровизации и информационной перегрузки студенты среднего профессионального образования сталкиваются с трудностями в обучении, вызванными низким уровнем саморегуляции. Осознанная саморегуляция становится ключевым фактором успешного обучения, позволяя управлять эмоциями, поведением и учебной деятельностью. Она включает когнитивные и личностные регуляторные компоненты, формируя у студентов гибкость, самостоятельность и ответственность. Поддержка со

стороны педагогов, способствующая удовлетворению базовых психологических потребностей, усиливает внутреннюю мотивацию обучающихся. Эффективный регуляторный стиль может компенсировать даже средний уровень саморегуляции, если студент проявляет активность и положительное отношение к учебе. Развитие саморегуляции требует создания благоприятной образовательной среды. Такая среда должна обеспечивать поддержку, вовлечённость и принятие, что способствует активизации внутренних ресурсов учащихся. Формирование навыков осознанной саморегуляции существенно повышает академическую успеваемость студентов СПО.

Ключевые слова: саморегуляция, осознанная саморегуляция, академическая успеваемость, мотивация, среднее профессиональное образование, психологическая поддержка, студенты, поколение Z, самоорганизация, регуляторные компетенции.

Iarmetova Anna Gennadievna¹, Chuikova Tatiana Sergeevna²

^{1,2}Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia,

¹yarmetova.ann@gmail.com

²chuikova_tatyanv@mail.ru

THE ROLE OF SELF-REGULATION IN IMPROVING ACADEMIC PERFORMANCE AMONG STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Annotation. In the context of digitalization and information overload, students of secondary vocational education face learning difficulties caused by a low level of self-regulation. Conscious self-regulation becomes a key factor in successful learning, allowing you to manage emotions, behavior, and learning activities. It includes cognitive and personal regulatory components, forming students' flexibility, independence and responsibility. Support from teachers, which helps to

meet basic psychological needs, enhances the internal motivation of students. An effective regulatory style can compensate for even an average level of self-regulation if the student is active and has a positive attitude towards learning. The development of self-regulation requires the creation of a favorable educational environment. Such an environment should provide support, engagement, and acceptance, which helps activate students' internal resources. The formation of skills of conscious self-regulation significantly increases the academic performance of students of vocational schools.

Keywords: self-regulation, conscious self-regulation, academic performance, motivation, secondary vocational education, psychological support, students, generation Z, self-organization, regulatory competencies.

Современные студенты среднего профессионального образования сталкиваются с рядом трудностей, влияющих на их академическую успеваемость. Цифровизация образования, высокая информационная перегрузка, недостаток навыков самоорганизации и мотивации затрудняют эффективное обучение. Представители поколения Z, обладая технологической грамотностью, испытывают сложности с концентрацией внимания и критическим мышлением. Они свободны, мобильны, технологичны, но в то же время инфантильны, тревожны, активно-неусидчивы, обладают клиповым мышлением [1].

В этих условиях ключевым фактором успешности становится саморегуляция — способность управлять своими эмоциями, поведением, учебной деятельностью, ставить цели, контролировать и корректировать процесс обучения. Однако формирование этих навыков остаётся недостаточно разработанным в образовательной практике, что делает изучение роли саморегуляции в повышении академической успеваемости студентов СПО актуальной научной задачей.

Понятие «саморегуляция» широко применяется в различных областях науки и носит междисциплинарный характер. В психологии в широком смысле

понятие «саморегуляция» определяет высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающий качественную специфику реализующих её психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований [8]. Согласно подходу С.Л. Рубинштейна, П.К. Анохина и Н.А. Бернштейна, саморегуляция характеризуется такими принципами, как системность, осознанность и активность [2].

Низкий уровень навыков саморегуляции приводит к тому, что человек испытывает состояние дискомфорта, тревожности, стресса. Это, в свою очередь, снижает эффективность работы, повышает конфликтность и нарушает психологическое и физическое здоровье. Повышение академической успеваемости носит комплексный характер, цель которого заключается в создании образовательной среды, способствующей осознанной активности обучающихся, поощрении самостоятельности и формировании ответственного отношения к обучению.

Успех в обучении зависит от степени развития осознанной саморегуляции, которая включает способности самостоятельно организовывать и управлять учебным процессом. Это является рефлексивным психологическим инструментом, включающим систему регуляторных компетенций на операционально-когнитивном уровне (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и на уровне регуляторно-личностных качеств (гибкость, самостоятельность, ответственность, надежность) [6]. Данные компоненты активируют основные психические процессы и состояния, которые служат средствами реализации регуляторной активности обучающегося и направлены на достижение образовательных целей. Осознанная саморегуляция не только влияет на успеваемость и эмоциональное состояние, но и служит связующим звеном между когнитивными и личностными факторами, воздействующими на академическую успешность.

Проявление осознанной саморегуляции в учебной деятельности имеет следующие этапы:

- целеполагание;
- планирование деятельности;
- самоконтроль – контролирование своих действий на каждом этапе;
- самооценка – способность соотнести полученные результаты с поставленными целями [4].

Поддержка базовых психологических потребностей обучающихся со стороны педагогов, способствует их внутренней мотивации и улучшает их благополучие независимо ни от культурных контекстов, ни от ступени образования, начиная с начального и заканчивая высшими учебными заведениями [6]. В условиях среднего профессионального образования такая поддержка играет ключевую роль в формировании осознанной саморегуляции, так как создаёт предпосылки для развития автономии, уверенности в собственных силах и ответственности за учебную деятельность. Образовательная среда, в которой студент чувствует себя принятым и вовлечённым, способствует активизации внутренних регуляторных механизмов, что напрямую связано с ростом академической успешности.

Для успешности в процессе обучения СПО важен как общий уровень осознанной саморегуляции, так и способность адаптировать свои возможности в зависимости от ситуации (например, на экзаменах). Особенно важен «регуляторный ресурс», который помогает демонстрировать свои знания в стрессовых ситуациях, таких как экзамены. Также, отмечается, что для успешного обучения в школе или институте не обязательно иметь высоко развитую осознанную саморегуляцию. Важнее всего — это наличие эффективного регуляторного стиля [6]. Такой стиль можно развить не только на основе высокоразвитого, но и при среднем уровне саморегуляции, главное — это активность учащегося и положительное отношение к учебе. Это позволяет компенсировать как сильные, так и слабые стороны личности, что способствует успешному обучению.

Таким образом, формирование навыков саморегуляции и их поддержка в образовательной среде, а также создание условий для развития внутренней

мотивации студентов значительно повышает их академическую успеваемость. Важно не только развивать высокий уровень саморегуляции, но и обеспечивать поддержку и создавать соответствующие образовательные условия, которые помогают студентам управлять своими эмоциями и регулировать учебную деятельность, что, в свою очередь, приводит к повышению академической успеваемости.

Список источников

1. Бирюкова, Ю.Е. Современный студент СПО: реальность и будущее / Ю.Е. Бирюкова // Управление качеством среднего профессионального образования: Материалы Всерос. науч.-практ. конф., Екатеринбург / Редколлегия: Т.А. Корчак [и др.]. – Екатеринбург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – 2021. – С. 70-76.
2. Галеева, Е.С. Педагогические механизмы саморегуляция учебной деятельности: теоретико-исторический аспект / Е.С. Галеева // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – С. 1121-1124.
3. Зимняя, И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. / И.А. Зимняя. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.
4. Маликова, Л.А. Развитие саморегуляции в процессе обучения / Л.А. Маликова // Вестник Казанского технологического университета. 2006. №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-samoregulyatsii-v-protssesse-obucheniya> (дата обращения: 12.04.2025).
5. Мерикова, М.А. На пути к успеху: мотивация и ресурсы саморегуляции как предикторы академической успешности студентов / М.А. Мерикова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Том 16. – № 1. – С. 39–57.
6. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2021. – №1.

— URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannaya-samoregulyatsiya-kak-metaresurs-dostizheniya-tseley-i-razresheniya-problem-zhiznedeyatelnosti> (дата обращения: 12.04.2025).

7. Отт, Т.О. Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, обучающихся в вузе: монография / Т.О. Отт. – Кемерово: КемГУ, 2016. – 127 с.

8. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А.О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

9. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / Сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул: Изд-во Алт. Ун-та, 2014. – 80 с.