

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
Кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫМ ЛИЦАМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ)**

**МАТЕРИАЛЫ
XII Международной научно-практической конференции
12—13 декабря 2025 г.**



Москва
2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫМ ЛИЦАМ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ (ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ)**

МАТЕРИАЛЫ

**XII Международной научно-практической
конференции с международным участием**

12—13 декабря 2025 г.



**Москва
2026**

УДК 159.99
ББК 88.9
П86

Рецензенты

Агапов В.С. — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры юридической психологии учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя».

Асмаковец Е.С. — кандидат психологических наук, доцент, ведущий психолог Учебного центра «АСС» дополнительного профессионального образования.

П86 **Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение):** Материалы XII Международной научно-практической конференции, Москва, 12—13 декабря 2025 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой, М.А. Одинцовой, Е.М. Семеновой, Э.В. Третьяк. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ. 2026. — 812 с.

ISBN 978-5-94051-360-5

Сборник содержит статьи по итогам Международной научно-практической конференции «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий» (МГППУ, декабрь 2025 г.). В работах ученых, практиков, педагогов, медицинских работников, реабилитологов, аспирантов и студентов, включая авторов с инвалидностью, рассматриваются вопросы интернет-консультирования, дистанционного образования, инклюзивной среды, роли интернета как жизненного пространства, вопросы психологической помощи социально незащищенным группам, участникам СВО и членам их семей, а также ответы личности и семьи на вызовы современности.

Издание предназначено для студентов, практикующих психологов, психотерапевтов, социальных работников, педагогов, медицинских работников, реабилитологов и волонтеров.

УДК 159.99
ББК 88.9

ISBN 978-5-94051-360-5

© Московский государственный
психолого-педагогический университет, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	19

РАЗДЕЛ 1.

Дистанционное консультирование, интернет-консультирование. Телефон доверия

Ключевская Л.В.

Востребованность телефона доверия среди студентов университета	20

Прокопишин Р.А.

Особенности коммуникации психолога-консультанта и клиента в дистанционном взаимодействии	24

Журавлева Ю.А., Бернад И.К.

Детский телефон доверия: проблемы и перспективы развития	31

Коробкова Я.Д.

Интернет-консультирование социально-незащищенных лиц: навигация по новому жизненному пространству между рисками и возможностями	37

Камин А.А.

Определение суицидального риска и алгоритм помощи в телефонном и дистанционном консультировании	40

Осипенко И.М., Горяинова О.В.

Практические рекомендации оказания эмоциональной поддержки в условиях дистанционного консультирования	44

Манахова Н.С.

Специфика психологического интернет- консультирования студентов высших учебных заведений	49

Чариева Х.

Глобальное значение дистанционного психологического консультирования в современном мире	53

Тучина М.В., Шилкин А.Ю.

Учиться помогать: из опыта работы по подготовке и сопровождению консультантов Детского телефона доверия в Ставропольском крае	56

Шамовская Е.А.

Телефон доверия сегодня и завтра: психологическая помощь подросткам в цифровую эпоху	61

Татарина Е.В.

Дистанционное психологическое консультирование лиц в кризисе среднего возраста как социально уязвимой группы	65

Ковалев В.Э.

Технологии искусственного интеллекта в дистанционном психологическом консультировании	71

Устюжанина М.Н.

Консультирование по вопросам карьерного роста и профессионального развития: современные теоретические подходы и практические модели	77

Устюжанина М.Н.

Эффективность краткосрочного когнитивно-поведенческого консультирования в решении психологических затруднений у взрослых в дистанционном формате	80

Шишов М.С.

Некоторые аспекты работы на горячей линии, связанные с пограничностью	82

Ясин М.И.

Конфиденциальность, анонимность и безопасность в онлайн консультировании	87

Дворянчикова К.Н.

Психологические особенности жертв телефонного мошенничества: виктимное поведение, ценности и копинг-стратегии	93

Мороз Т.С.

Дистанционное консультирование семей: новые возможности и вызовы современности	96

Попова Л.М.

Особенности консультативной работы и способы снижения риска профессионального выгорания у специалистов Детского телефона доверия	102

Кулакова А.А., Воробьева Т.С., Ворошилкин К.Д.

Дистанционное консультирование и интернет-поддержка как ресурс психологической помощи: опыт работы горячей линии НИЦ мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде	105

Баранова Г.А., Данилина Н.В.

Возможности дистанционного
консультирования в оказании психологической помощи
детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью 111

Кутенева Е.Ю.

Эффективность интернет-консультирования
для социально незащищенных групп в кризисных ситуациях:
программа дистанционной поддержки и оценка результатов 115

Романова И.А., Гурова Е.В.

Особенности онлайн-психологического
консультирования в современном обществе 119

Мыльникова В.Д.

Специфика работы с кризисными эмоциональными
состояниями в режиме телефонного консультирования 124

Нащекина Е.В.

Психологическая помощь подросткам
в кризисных ситуациях средствами электронной почты 128

РАЗДЕЛ 2.

**Дистанционное образование лиц с инвалидностью
и без инвалидности как ресурс социализации,
профессионализации и развития личности**

Ходунова Н.А.

Влияние интернета на образование и воспитание учащихся 132

Маргарян Н.Л.

Качество взаимодействия с наставником
и его влияние на показатели мотивации, эффективности
и психологического благополучия личности в образовании и спорте..... 135

Нгуен Т.Ч.М.

Активное слушание в условиях ограниченности невербальных сигналов 141

Мирошников С.А., Семенова Е.Б.,**Кузнецова Т.С., Наумова Ю.И.**

Дистанционное консультирование
и сопровождение коррекционных программ для детей с ОВЗ 145

Госсен Г.И.

От «Надо» к «Хочу»: стратегии мотивации обучающихся с инвалидностью на логопедических онлайн-занятиях как ресурс социализации и развития личности 150

Сидоренко О.В., Сикирицкая С.В.

Включение учащегося с расстройствами аутистического спектра в среду сверстников на основе использования его творческого потенциала с помощью индивидуальной программы «Графический дизайн. Photoshop» (V класс, 6 год обучения) 155

Комолов О.Е.

Анализ личностных ресурсов и сознательного выбора копинг-стратегий лиц с инвалидностью и с нормотипичным уровнем здоровья..... 158

Мельникова Е.И.

Личностный потенциал педагогов, работающих с учащимися с особенностями психофизического развития 164

Фокина А.В.

Психологическая группа как инструмент дистанционной помощи студентам с ОВЗ и инвалидностью 167

Мельниченко Ю.А., Серегина О.С.

Особенности самоорганизации учебной деятельности у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки в процессе написания выпускной квалификационной работы.... 173

Руденко О.Ю.

Познавательная мотивация и саморегуляция учебной деятельности у подростков в условиях дистанционного обучения 180

Трой И.В., Серегина О.С.

Коррекция страха публичных выступлений у студентов-психологов 183

Панкова О.Г., Дульмухаметова Г.Ф.

Использование интернет-технологий для развития навыков устной речи в обучении английскому языку на среднем этапе 188

Васильев В.С.

Комплекс психокоррекционных игр для детей с задержкой речевого и слухоречевого развития 193

Шайдулина В.В., Серегина О.С.

Особенности и трудности адаптационного периода у обучающихся 5-х классов: диагностика и методы коррекции 197

Ишсевер Ю.Г., Семенова Е.М.

Нарциссизм как детерминанта выбора профессии у психологов..... 202

Козырева В.П., Андриец И.А.Развитие коммуникативных навыков в процессе
дистанционного обучения детей с психофизическими нарушениями 206**Ланчина А.С., Черемисина А.А.**Психологическая поддержка и сопровождение лиц с инвалидностью
в процессе дистанционного обучения: этические и правовые границы..... 212**Тихонов И.В.**Цифровые образовательные ресурсы
как средство развития познавательных процессов
у младших школьников с задержкой психического развития
в условиях дистанционной коррекционно-развивающей работы 217**Чеснокова М.М.**Особенности коррекционного обучения детей с ограниченными
возможностями здоровья в образовательной организации..... 224**Лаас Н.И.**Социализации и профессионализации инвалидов через онлайн-
обучение: психологические особенности, проблемы и перспективы..... 229**Баранова Г.А., Шулепова Л.В., Минаков А.А.**Дистанционные технологии
как ресурс социализации и развития личности
учащихся с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью..... 234**Андреева М.Ю., Кахи И.В.**Психолого-педагогическое сопровождение участников инклюзивного
образовательного процесса в образовательной организации 239**Крот А.С.**

Проблемы социокультурной реабилитации пациентов с РАС 243

Лукьянова А.В.Особенности надомного обучения детей
с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) 247

РАЗДЕЛ 3.

Зависимости и преодоление зависимостей.

Интернет как жизненное пространство: риски и возможности

Козлова Е.В.

Исследование успешности ресоциализации
лиц с аддитивным поведением в зависимости
от их индивидуально-психологических особенностей 251

Зацепин И.А.

Цифровая образовательная среда вузов
Новосибирска: психологические риски дезадаптации
и факторы успешности студентов в онлайн-формате..... 257

Сусанина Д.С., Семенова Е.М.

Мотивация онлайн-знакомств
во взаимосвязи с личностными чертами (по модели big five) 262

Романова А.А.

Риски и возможности интернет-коммуникаций у подростков 266

Варгашикина К.С.

Зависимость от смартфонов
как форма аддитивного поведения молодежи 271

Хританьков И.И.

Копинг-стратегии и защитные механизмы
лиц с аддитивным поведением: гендерный аспект 275

Мануковская Н.П.

Созависимость и копинг-стратегии у замужних женщин 279

Радостева В.А., Барцалкина В.В.

Детский негативный опыт
в межличностных отношениях созависимых взрослых..... 284

Насибуллина А.Д.

Проблемы формирования безопасного поведения в интернет-
среде у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 290

Пименова Н.В.

Интернет как жизненное пространство младших школьников:
риски интернет-зависимости и психолого-педагогическая профилактика..... 295

Косарева Н.А.

Типы привязанности и психологические
границы у созависимых взрослых..... 299

Федорова Ю.Д.

Интернет-зависимость и агрессия
подростков: роль социальных платформ 305

Донец М.А., Воропаев С.Е.

Будущее профессий в эпоху цифровизации 309

Воропаев С.Е., Донец М.А.

Кибербезопасность как основа доверия в цифровом обществе 314

Пенкина И.А.

Антропоморфизм больших языковых
моделей и персонификация искусственного интеллекта 318

Нестерова Д.И., Колесников С.Е.

Информационные войны и манипуляции
сознанием в онлайн-пространстве 325

Колесников С.Е., Нестерова Д.И.

Защита личных данных в Интернете:
между удобством и безопасностью 329

Артемьева О.В.

Психология в эпоху искусственного
интеллекта: этика, границы и перспективы..... 335

Toshpo'latova Nilufar

The functions of advertising in mass
media on the material of the english language..... 338

Киселев И.В.

Правовые вопросы разработки, внедрения и использования
искусственного интеллекта в высшем образовании 342

Хореманс С.В.

Возможности дистанционной гипнотерапии
в коррекции женской созависимости 345

Леонова П.А., Шитова А.А.

Интернет как пространство формирования идентичности молодежи..... 352

Смирнова М.А.

Индивидуально-психологические особенности
студентов, предпочитающих онлайн-общение 356

Молотова-Подлесных М.Г.

Искусственный интеллект и психологическая помощь:
риски, границы и условия ответственного использования 359

Голдобина А.В.

Интернет как жизненное пространство:
риски и возможности для образовательного процесса..... 362

Николаев Д.Е.

Искусственный интеллект и развитие потенциала
уязвимых групп: от кризисной помощи к развитию потенциала..... 367

Раздел 4.

Технологии и программы психологической помощи социально уязвимым лицам в трудных жизненных ситуациях

Грик В.И.

Эмоциональное выгорание как плата за жизнь
в эпоху «поликризиса» и метаморфозы психологической помощи..... 372

Краснова Д.А.

От «успешного успеха» к «экологичному успеху»:
практики трансформации цифрового самосознания..... 376

Игнатьев В.Е.

Педагогическое сопровождение подростков
в условиях информационной перегрузки 380

Орлова Е.А., Ясин М.И.

Развитие ответственности
в онлайн-группах психологической помощи 387

Онучина А.В.

Психолого-педагогическая технология формирования адекватных
способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков
с аутодеструктивным поведением (несуицидальное самоповреждение) 393

Маргошина И.Ю.

Функциональность профессиональных
компетенций психолога в виртуальной среде 399

Венупрагаш П.

Трансформация психиатрической помощи
в цифровую эпоху: инновационные стратегии
для решения социальных, культурных и глобальных задач 403

Костылева В.А.

Применение арт-терапии для профилактики
эмоционального выгорания специалистов юридического профиля 408

Mustafayeva M.A.

Personality Core and Logical Levels as a Basis
for Remote Psychological Support of Socially Vulnerable Groups..... 414

Лапай Л.И.

Социокультурные технологии работы
с пациентами паллиативного статуса в учреждении и семье 417

Мухачева А.А., Красноусова Ю.В.

Социокультурная реабилитация осужденных, совершивших
преступления против здоровья: психолого-правовые аспекты 421

Алигаева Н.Н.

Программы психологической
помощи мужчинам в кризисных ситуациях 425

Калакуцкая А.А.

Особенности организации и проведения
дистанционных арт-терапевтических занятий
для получателей социальных услуг: наш опыт волонтерства 429

Глеубердина Ж.А.

Психологическая поддержка и профориентация
школьников в условиях глобальных вызовов: опыт школы
по внедрению дистанционных технологий консультирования 433

Иренская А.Э., Бессонов Е.В.

Дистанционные методы психокоррекционной
работы с лицами, пережившими кризисные ситуации..... 436

Чудова С.Е., Серегина О.С.

Психологическое сопровождение
коррекции перфекционизма у молодых ученых 441

Сызранцева А.Е., Серегина О.С.

Регуляция конфликтного поведения
у студентов: роль эмоционального интеллекта 445

Кокорина Е.Д.

Роль учителя в предотвращении буллинга 451

Князева Е.В.

Психологическая уязвимость подростков в буллинге
и кибербуллинге, возможности дистанционной поддержки..... 454

Пахтусова А.А.

Теоретические модели социокультурной реабилитации
пожилых людей средствами музыкального искусства 459

Гревцова Е.В.

Реализация «обучения служением» как технологии
помощи социально уязвимым категориям населения 465

Орешкина Н.Г., Васильева Н.В.

Профилактика профессионального выгорания специалистов помогающих профессий. Игра «Миссия: Равновесие» 470

Эрол Р.Х., Гурова Е.В.

Программа психологической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья «Путь в счастливое родительство»..... 476

Раздел 5.

Психологическая помощь участникам специальной военной операции и членам их семей, в том числе, с использованием дистанционных технологий

Уварова У.А.

Социально-психологическая реабилитация ветеранов СВО: анализ успешных практик..... 484

Зорина Л.А.

Региональные практики оказания психологической помощи детям и взрослым из семей участников СВО, в том числе, с использованием дистанционных технологий 489

Маишнович Н.В

Психологическая помощь участникам СВО и членам их семей с детьми с ОВЗ с применением дистанционных технологий 494

Власова А.Н., Арон И.С.

Исследование ценностных ориентаций жен участников специальной военной операции в контексте их психосоциальной адаптации 498

Лаас К.С.

Дистанционные технологии в посттравматической реабилитации: возможности и перспективы 501

Макошенец А.С., Александрова Л.А.

Эмоциональное выгорание и особенности детско–родительских отношений у матерей, воспитывающих детей с инвалидностью в условиях психотравмирующей ситуации 506

Раздел 6.

Глобальные вызовы современности и ответ психологической науки и практики

Негелева М.Г., Семенова Е.М.

Эмиграционный стресс и его связь
с социокультурной и цифровой адаптацией 511

Вершинина А.С., Гурова Е.В.

Соотношение экзистенциальной исполненности
и характеристик профессионального становления студентов-психологов..... 515

Григорьева Е.А.

Вопросы кризиса профессиональной
идентичности у молодых специалистов 522

Гурова М.А.

Психологические ресурсы и экзистенциальная
исполненность взрослых в ситуациях фрустрации 525

Протас А.Н., Стрелков О.Г.

Исследование особенностей совладающего
поведения студентов Гродненского государственного
медицинского университета в концепции позитивной психотерапии 531

Медведев В.В., Потапов И.А.

Подходы к профилактике суицида в Испании и России 534

Голубкова И.Г., Семенова Е.М.

Значение традиционной игровой деятельности
для развития эмоционально-волевой готовности к школе дошкольников..... 541

Балака А.Ю.

Развитие личностных психологических ресурсов
для профилактики психоэмоциональных нарушений..... 547

Зейтаян А.К.

Феномен самозванца
у IT-специалистов в условиях цифровизации труда 552

Харькова М.В., Подойницина М.А.

Особенности аутоагрессивного поведения..... 558

Короленко Г.В.

Экзистенциальная тревожность
и устойчивость идентичности личности в условиях
неопределенности онлайн-пространства: междисциплинарный анализ..... 563

Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В., Кузнецова Е.С.

Особенности рефлексии подростков
с различными акцентуациями характера 569

Пащенко Д.К.

Застенчивость и ее особенности у младших школьников 575

Субботина А.М.

Вопросы совладания с информационным стрессом у взрослых..... 578

Юферова П.С., Гурова Е.В.

Соотношение геротрансцендентности и психологического
благополучия у лиц пожилого и старческого возраста..... 582

Киселева Е.А., Гурова Е.В.

Особенности субъектных качеств у студентов
в зависимости от пола, возраста и направления подготовки 587

Фирсова О.С.

Роль личностных ресурсов взрослых с разными
диспозиционными стилями в ситуации неопределенности..... 592

Сидорова В.В.

Вопросы смысловизненного кризиса и его преодоления..... 596

Елизарова Т.В.

Предикторы самоактивации у взрослых..... 598

Кимуржи А.А.

Переживания одиночества и психологическое
благополучие женщин с инвалидностью и без инвалидности 603

Ким Д.Т.

Психология виктимности и виктимного личностного типа..... 608

Смородина А.С.

Жизненная успешность и психологическое благополучие
у взрослых с разным типом реагирования на неопределенность 614

Мусская Т.О.

Эмоциональная регуляция в контексте когнитивного резерва 618

Бакланова Н.А.

Устойчивость идентичности и стили
принятия решений в условиях вызовов неопределенности..... 624

Мокеев М.С.

Современные исследования спортивной
деятельности в русле теории самодетерминации 628

Цурко Е.С.

Экзистенциальные мотивации А. Лэгле
как основание для формирования отношения человека к миру 634

Брагина А.С., Гурова Е.В.

Особенности мотивационно-смысловой
сферы взрослых с разным уровнем агрессивности 638

Комин Л.А., Семенова Е.М.

Психологические ресурсы совладания с учебными
трудностями в цифровой образовательной среде у школьников..... 644

Осипова К.М.

Выученная беспомощность
и психологическое благополучие у младших школьников 650

Муратова В.В.

Особенности Я-концепции у старших подростков
с разным типом субъективного восприятия домашней среды..... 655

Круглова Е.А., Смирнова С.В.

Психологические особенности
студентов — активных пользователей социальных сетей 660

Подольских М.П.

Объективный и субъективный подходы к типологизации
одиначества в работах отечественных и зарубежных авторов 664

Кутенова Н.Н.

Гендерная идентичность подростков и факторы ее формирования..... 669

Раздел 7.**Жизнеспособность семьи****в условиях вызовов современности****Некрасов П.Б.**

Онлайн-поддержка семей выпускников организаций для детей-сирот..... 673

Полищук А.А.

Влияние мер государственной поддержки
на жизнеспособность семьи в условиях современных вызовов 676

Волкова Д.В.

Жизнеспособность семьи в зависимости
от детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов..... 682

Хомченко К.А., Гурова Е.В.

Родительское выгорание и характеристики
семейных отношений у работающих матерей 688

Токарева О.А.

Индивидуально-психологические и семейные
ресурсы преодоления родительского выгорания 693

Чеботарева С.П.

Разработка и апробация методики «Опыт семейного насилия в детстве» 698

Шпакова Е.О.

К проблеме супружеской адаптации
в ситуации рождения первого ребенка..... 703

Зданович П., Александрова Л.А.

Психологическая сепарация от родителей
в период ранней взрослости в разных культурах..... 705

Баранова Г.А., Конякина С.В., Данилина Н.В.

Особенности взаимодействия дошкольного
учреждения и семьи ребенка с ограниченными
возможностями здоровья посредством интернет-технологий..... 710

Салахова В.П., Кабирова А.А.

Анализ тональности и тематическое
моделирование паттернов поведения родителей
школьников в онлайн-коммуникациях с использованием
инструментов машинного обучения: методологические основы..... 716

Амрахова С.Е.

Семейные ресурсы как условие
жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях 721

Новикова В.В.

Феномен семейной сплоченности и коммуникации
как защитный фактор от травмы у подростков 729

Пеженкова Т.А.

Взаимосвязь родительской
идентичности и характеристик семейной системы,
сложившейся в родительской семье зрелой личности 733

Ахметишина И.А.

Семья и брак в иерархии ценностей современной молодежи 738

Фролова Л.М.

Психологическое сопровождение
беременных и семей с детьми раннего возраста с диагнозом
спина бифида: дистанционные технологии в системе поддержки 745

Кацера А.А.

Формы и способы взаимодействия с родителями
учащихся с ограниченными возможностями здоровья
с использованием информационно-коммуникационных технологий..... 751

Гаврилов Б.Е., Мустафина Л.Ф.

Специфика социально-педагогической
деятельности с многодетной семьей 755

Новак Т.В.

Профилактика жестокого обращения
с несовершеннолетними — ключ на пути к благополучию семьи..... 759

Новикова В.В.

Феномен семейной сплоченности и коммуникации
как защитный фактор от травмы у подростков 763

Карипов Т.И.

Взаимосвязь самоактивации, жизнестойкости
и реабилитационного потенциала родителей детей с ОВЗ..... 767

Козырева Н.В.

Стадии принятия ребенка с ОВЗ родителями 773

Лебедева Т.С.

Психологическое благополучие
и самоотношение у лиц, состоящих в браке..... 779

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Психология в образах и метафорах
(творческие работы студентов МГППУ)**

Зейтагян А.К.

Лисья тропа самозванца: перфекционизм, сомнение и путь к себе..... 784

Муратова В.В.

Карта незнакомой страны. Сказка о двери, которую открыли заново 787

Бакланова Н.А.

Трудная жизненная ситуация (ТЖС) в психологии:
виды и особенности через призму мифа о Геракле 792

Смородина А.С.

Как котик на занятиях по статистике
для психологов научили нас факторному анализу 797

Кувшинова Д.В.

Что необходимо для жизнестойкого
преодоления трудных жизненных ситуаций?..... 800

Смородина А.С.

Жизненная успешность и психологическое
благополучие у взрослых с разным типом реагирования
на неопределенность или трансформация образа Бильбо Бэггинса
в романе Дж. Р.Р. Толкина «Хоббит, или Туда и обратно» 804

ВВЕДЕНИЕ

Современные вызовы, переживаемые обществом, с особой силой высвечивают проблему социальной и индивидуальной уязвимости. Ответом науки и практики становится не только анализ причин и последствий, но и глубокий интерес к личностным ресурсам человека — к тем внутренним силам, которые позволяют оценивать, преодолевать, сохранять равновесие и расти вопреки внешним обстоятельствам. Разработка новых, в том числе дистанционных, методов адресной психологической помощи сегодня как никогда востребована.

Настоящий сборник — это уникальный диалог опыта и новаторства. В нем представлены исследования авторитетных ученых-методологов и практиков, чьи работы задают вектор развития. Рядом с ними — первые, возможно, еще робкие, но самостоятельные и искренние работы студентов и аспирантов. Именно в этой связке «учитель — ученик» рождается будущее нашей профессии.

История учит нас ценить эти начальные рукописи. Сегодня мы с восхищением читаем ранние опыты гимназистов прошлого, в которых уже угадывался будущий масштаб личности. Так и этот сборник, мы верим, через годы позволит нашим потомкам увидеть траекторию становления великих специалистов — с самой первой их публикации. Работы маститых авторов становятся опорой и платформой, а работы молодых ученых — источником свежего взгляда и живой энергии.

Все вместе они создают мощный синергетический эффект, обеспечивая прочную основу для генерации новых идей, фундаментальных исследований и эффективных практик помощи человеку в трудных жизненных ситуациях.

А завершает этот сборник и открывает особую главу для размышлений Приложение: «Психология в образах и метафорах». Это не просто творческие работы студентов, а живая лаборатория мысли, где личный и научный поиск обретает силу художественного выражения. Через притчу о лисьей тропе, сказку о двери в подростковую комнату, миф о Геракле, историю хоббита и другие творческие работы, будущие психологи учатся говорить на языке образов, который, порой, точнее любой теории способен описать извилистые пути души. Эти тексты — первые, робкие, но такие важные шаги в профессию, где за метафорой всегда стоит глубокая и искренняя рефлексия.

С уважением организационный комитет конференции

РАЗДЕЛ 1. ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ. ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Ключевская Л.В.

преподаватель

lidiya-klyuchevskaya@mail.ru

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Аннотация. В данной статье представлены результаты авторского исследования, которое было направлено на выявление отношения и актуальности использования телефона доверия среди студентов университета. В качестве метода использовался авторский опрос (автор Ключевская Л.В.), состоящий из 10 вопросов. Участниками выступили студенты Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского в количестве 425 человек. Цель исследования: изучить актуальность использования телефона доверия и отношение к психологической помощи по телефону среди студентов университета. Гипотеза исследования: большинство опрошенных не используют психологическую помощь по телефону.

Ключевые слова: психологическая помощь, горячая линия, телефон доверия, студенты, психолог

В связи с различными факторами, которые влияют на студентов, в юношеском возрасте могут возникнуть переживания, связанные с личными отношениями, ощущением одиночества, неуверенностью в себе, расстройством пищевого поведения, трудностями в обучении, низкой мотивацией, эмоциональным истощением. Для разрешения этих ситуаций и трудностей студентам необходимо обращаться за помощью к окружающим, но здесь все зависит от предпочтений и уровня доверия к миру самого человека, то есть можно обратиться к близким людям за поддержкой, поделиться своими мыслями со сверстниками, одноклассниками или друзьями, также можно обратиться к психологу, но не все могут решиться на обращение к специалисту лично (офлайн), для этого был создана психологическая помощь по телефону [1; 2]. Но на самом деле нередко человек вообще не хочет кому-либо

что-то рассказывать о своей личной жизни [3]. Перейдем к результатам проведенного исследования. Ниже будут представлены таблицы с анализом каждого вопроса, на которые отвечали студенты.

Результат авторского опроса
«Актуальность использования телефона доверия»
Ключевская Л.В. (авторское исследование)

Вопрос опроса	Варианты ответов и анализ полученных ответов
1. Знаете ли Вы, что существует анонимный телефон Доверия для обращения как детей, так и взрослых?	• Да – 89% • Нет – 11%
2. Звонили ли Вы по телефону доверия?	• Да – 8% • Нет – 92%
3. Как вы думаете, почему люди не звонят специалистам на телефон Доверия?	• Посещают личного психолога – 5% • Не готовы разделить свои переживания со специалистами, но делятся с близкими людьми – 35% • Не хотят вообще кого-либо посвящать в свои проблемы – 20% • Не знают про телефон доверия- 6% • Думают, что по телефону невозможно разрешить волнующую ситуацию – 25% • Не доверяют психологам – 9%
4. С какой проблемой вы обращались на телефон Доверия (если было несколько обращений, укажите одну из причин)?	• Не звонил (–а) на телефон Доверия – 91% • Тревожное состояние (панические атаки, страхи, тревожность) – 2% • Ссора с близкими людьми — 1% • Отношения с коллегами, трудности на работе — 0% • Неуверенность в себе — 2% • Трудности в выстраивании отношений – 0% • Ощущение одиночества – % • Суицидальные мысли – 1% • Сложилась кризисная ситуация – 0% • Применение насилия (любого вида) к Вам – 0% • Другие причины – 2%
5. Оцените, насколько баллов изменилось Ваше состояние после разговора с психологом по телефону Доверия?	• 0 баллов — Не изменилось совсем – 5% • 1 балл- Практически не изменилось – 1% • 2 балла- Изменилось, но немного – 1% • 3 балла- Частично изменилось – 3% • 4 балла — Изменилось достаточно сильно – 1% • 5 баллов- Изменилось сильно – 0% • не звонил (–а) вообще – 89%
6. Как вы относитесь к телефону Доверия (психологическая помощь по телефону)?	• положительно – 42% • нейтрально – 55 % • отрицательно – 3%

Вопрос опроса	Варианты ответов и анализ полученных ответов
7. Получили ли Вы эмоциональный отклик от специалиста (психолога) телефона Доверия?	• Да, психолог слушал внимательно и правильно понимал мои слова и переживания – 1% • Не совсем, понимание моих слов было частично – 3% • Эмоциональный отклик не был получен (равнодушные со стороны оператора, будто он не внимательно слушает) – 3% • Не звонил (-а) по телефону доверия – 93 %
8. Как Вы считаете является ли информация о телефоне Доверия доступной (легко ли узнать информацию и номер телефона)?	• Да – 88% • Нет – 12%
9. Как Вы думаете возможно ли разрешить трудную ситуацию по телефону (дистанционно)?	• Да – 15 % • Частично – 72% • Нет – 13%
10. Расскажите ли Вы или обсудите информацию о телефоне Доверия с вашими близкими людьми, друзьями, коллегами?	• Да – 60% • Нет – 40%

На основе таблицы можно сделать следующие выводы: большинство студентов, а именно 92% из 100% не обращались на горячую линию телефона доверия, 8% — обращались, это может быть связано с тем, что современная молодежь не готова делиться своими переживаниями со специалистом, а рассказывают все своим близким людям (35% опрошенных), думают, что по телефону нельзя разрешить волнующую ситуацию (20% опрошенных), а есть и те, кто вообще не готов делиться своими переживаниями с кем-либо (25% опрошенных), еще есть такие ответы как: не знают про телефон доверия 6%, не доверяют психологам 9% опрошенных, посещают личного психолога 5%. По мнению опрошенных, информация о телефоне доверия является доступной для поиска и дальнейшего изучения и использования — 88% ответили, что информацию легко найти и только 12% опрошенных считают, что номер найти не так просто. Благодаря проведенному исследованию 60% опрошенных готовы поговорить и поделиться информацией о телефоне доверия с близкими людьми, друзьями, коллегами, и лишь 40 % не готовы обсуждать эту тему с окружающими. После того, как были изучены мнения участников исследования, можно сделать вывод о том, что необходимо рассказывать, чем полезен телефон доверия, что необходимо обращаться за помощью к специалистам в любом удобном формате, что также по телефону можно разрешить волнующую ситуацию и специалист, который разговаривает с обратившимся

за помощью, может выслушать, понять и помочь. Цель исследования полностью достигнута, а именно изучить актуальность использования телефона доверия и отношение к психологической помощи по телефону среди студентов университета. Гипотеза исследования подтвердилась, а именно большинство опрошенных не используют психологическую помощь по телефону.

Литература

1. Андреева Т.В. Семейная психология // Учеб. пособие. СПб.: Речь. 2004. 243 с.
2. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс // СПб.: Речь, 2001.
3. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека // М.: Школьная пресса, 2000.

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА И КЛИЕНТА В ДИСТАНЦИОННОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Прокопшин Р.А.

психолог, преподаватель психологии

prokopishinRA@mgppu.ru

Факультет дистанционного обучения

Московского государственного психолого-педагогического университета, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются текущее состояние онлайн-психотерапии, особенности психологической помощи в дистанционном формате, сопутствующие этому риски и затруднения.

Ключевые слова: онлайн-консультирование, дистанционная психологическая помощь, психотерапевтический альянс, чат-бот, искусственный интеллект

Проблема перехода традиционного психологического консультирования и психотерапии в дистанционный формат в настоящее время приобретает все большую значимость. Развитие и распространение технических средств телекоммуникации, интернет-технологий, появление гибридных форм взаимодействия, опосредованного цифровыми технологиями, изменила повседневное существование значительной части населения планеты.

По данным Организации объединенных наций на Земле проживает 8,25 миллиарда человек. К началу октября 2025 года, общее число людей, пользующихся интернетом, достигло 6,04 миллиарда. Из них насчитывается 5,66 миллиарда активных пользователей социальных сетей. Хотя точная цифра неизвестна, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что в настоящее время более 1 миллиарда (по другим оценкам свыше 2 миллиардов) человек по всему миру ежемесячно пользуются автономными платформами искусственного интеллекта. [1] В указанные оценки не включено использование чат-ботов «ИИ-компаньонов», таких как Character.AI, Replika, ChatGPT и других.

Карантинные меры 2020—2023 годов в эпоху пандемии COVID-19 привели к массовому переходу психологической помощи в сеть Интернет. Разнообразие цифровых форматов психологической помощи породило множество терминов: кибертерапия (cybertherapy), интернет-терапия (Internet therapy, Internet-supported mental health interventions), онлайн-интервенции в области психического здоровья (online mental health interventions), е-терапия (e-therapy), телепсихология (telepsychology), дистанционная терапия (distance therapy) и др. [2]. Разнообразие лексики в наименовании психологического интернет-консультирования выступает свидетельством бурного развития теоретических подходов в осмыслении этого явления. Вместе с этим,

отсутствие устоявшейся понятийного аппарата привносит в исследования дистанционных форм психологической помощи значительную терминологическую и методологическую путаницу.

По мнению В.Ю. Меновщикова, интернет-консультирование демонстрирует принципиальное отличие от традиционной очной психотерапии за счет использования разноформатных каналов дистанционной коммуникации. «Эти каналы отличаются один от другого по параметрам синхронности (обычно синхронная или асинхронная коммуникация), способу (индивидуальная или групповая коммуникация), типу коммуникации (обычно печатный текст, но визуальная и голосовая коммуникации тоже возможны). Также различна степень вовлечения человека (прямое человеческое взаимодействие, самопомощь при использовании информации и инструкций, опубликованных на веб-сайте или онлайн интерактивное программное обеспечение)» [3].

К числу преимуществ дистанционных форм психологического консультирования относят оперативность и доступность психологической помощи вне зависимости от территориальной удаленности психолога и клиента; доступность психологической помощи маломобильным инвалидам; возможность обращения за кризисной психологической помощью в экстренные службы; анонимность обращения, в случае такой необходимости.

«К дистанционным видам психологического консультирования и психотерапии обращаются разные категории людей, которым недоступна помощь «лицом к лицу»: имеющие психологические или физические ограничения — неспособность самостоятельно передвигаться (инвалиды); живущие в сельских районах; привязанные к дому из-за болезни или старости; люди, находящиеся в заключении, местах лишения свободы; застенчивые и сосредоточенные на себе, люди, страдающие социальной фобией. И, конечно, обычные люди, не обремененные описанными особенностями. Если для перечисленных пяти категорий дистанционное психологическое консультирование становится основным и даже единственным типом услуг, к которым они могут обратиться, то последняя категория людей может использовать указанный вид консультирования как дополнение к психологической помощи в режиме «лицом к лицу» время от времени» [4].

В качестве основных проблем, при использовании дистанционного формата психологического консультирования, исследователи указывают: 1) дефицит невербального восприятия в контакте; 2) снижение качества психотерапевтического альянса; 3) уязвимость конфиденциальности и безопасности; 4) повышенную викарную травматизацию специалистов; 5) недостаточность цифровых компетенций; 6) затруднение оценки эффективности психологического вмешательства [5]. В этот перечень можно добавить пункты: 7) неопределенность правового статуса отношений между субъектами, предоставляющими такую помощь, и получающими эту помощь; 8) переход

из физической среды оказания психологической помощи в виртуальную; 9) снижение социального контроля за пределами доступной для восприятия зоны; 10) появление программного обеспечения, имитирующего психолога-консультанта (психотерапевта).

Дефицит невербального восприятия в контакте. В дистанционном консультировании психолог (психотерапевт) практически лишен возможности использовать диапазон привычных средств невербальной коммуникации, которые в очном контакте проявляются в индивидуальной привлекательности, способности вызывать к себе расположение и доверие других людей. Дистанция ограничивает восприятия важных деталей невербального поведения, внешности, моторики, мимики, показателей опрятности, запахов, и др. Затрудняет или не позволяет использовать привычные способы клинического наблюдения, и осложняет диагностику актуального психического состояния. Значимые признаки психического неблагополучия или неблагоприятных состояний могут быть недоступны в качестве индикаторов, и не учитываться в дальнейшей работе.

Риск снижения качества психотерапевтического альянса. Понятие психотерапевтического альянса включает в себя доверительные личные отношения и позитивную эмоциональную связь, общее понимание и договоренность о целях и задачах психотерапии (консультирования), согласованность совместной работы над их достижением. Терапевтический альянс обеспечивает эффективность взаимодействия психолога и клиента, служит основанием успешного вмешательства при оказании психологической помощи. Использование дистанционных форм психологической помощи предъявляет повышенные требования к умению создавать и развивать психотерапевтический альянс в условиях ограничения коммуникации.

Уязвимость конфиденциальности и безопасности. Оказание психологической помощи посредством интернет-коммуникаций сопряжено с требованиями конфиденциальности и кибербезопасности. Данная необходимость продиктована динамичным характером цифровой среды, в которой параллельно эволюционируют средства защиты информации и методы кибератак (включая кибершпионаж, несанкционированный доступ к персональным данным, распространение вредоносного программного обеспечения, целенаправленные атаки на серверную инфраструктуру).

Риск вторичной травматизации. Викарная (вторичная) травматизация — это психологическое состояние, развивающееся у специалистов вследствие систематического контакта с травматическим опытом клиентов. Она возникает при интенсивной работе с эмоционально тяжелыми запросами, включающими: переживание утраты близких; ситуации, сопряженные с угрозой жизни и здоровью; иные драматические и психотравмирующие обстоятельства. Наиболее подвержены этому феномену психологи, работающие в дистанционном формате в службах телефонов доверия кризисных центров, экстренных

службах поддержки жертв насилия и катастроф. Для данных специалистов вторичная травматизация становится профессиональным риском ввиду регулярного контакта с глубоко травматичными ситуациями, требующими высокой эмоциональной вовлеченности.

Недостаточность цифровых компетенций обусловлена стремительным развитием технологий. Вызывается появлением нового программного обеспечения, специализированных платформ, и инновационных решений. Таких как, например, нейронные сети, искусственный интеллект, большие языковые модели, и др. Это требует от специалистов постоянного обновления навыков и регулярного обучения работе с цифровыми инструментами коммуникации, психологической диагностики и коррекции.

Проблема оценки результатов психологического вмешательства. Оценка результативности дистанционного психологического консультирования затруднена по тем же причинам, что и при очных формах. Важно не только зафиксировать краткосрочное улучшение самочувствия, но и подтвердить устойчивость позитивных изменений социопсихического функционирования в долгосрочной перспективе. Для этого требуются адаптированные цифровые диагностические инструменты, пригодные для удаленного применения.

Правовая неопределенность. Существующая правовая неопределенность в сфере дистанционного психологического консультирования обусловлена двумя системными пробелами:

- Недостаточное нормативное регулирование немедицинской психологической помощи как самостоятельного вида профессиональной деятельности. На сегодняшний день отсутствует специальный федеральный закон, четко определяющий: статус и компетенцию психологов-консультантов; границы допустимого вмешательства; требования к квалификации и сертификации специалистов;
- Отсутствие четких правовых рамок применения цифровых технологий в психологической практике. Не регламентированы порядок дистанционного взаимодействия психолога и клиента; требования к информационной безопасности и защите персональных данных; стандарты технической инфраструктуры для онлайн-консультирования.

В условиях правового вакуума функцию регулирования частично выполняют квазиправовые документы — этические кодексы профессиональных сообществ (например, этический кодекс психолога-консультанта или психотерапевта). Однако такие акты имеют ряд ограничений: носят рекомендательный характер и не обладают юридической силой; не обеспечивают стандартизации практики; не гарантируют правовой защиты ни для специалистов, ни для клиентов.

Изменение среды оказания психологической помощи. Анализ пространственно-временных параметров психологической помощи демонстрирует кардинальные различия между очным и дистанционным форматами

взаимодействия. Очный формат характеризуется наличием специализированного терапевтического пространства, организованного в соответствии с возрастными особенностями клиентов, требованиями безопасности, нормами эргономики и гигиены. Контактный сценарий взаимодействия структурирован и включает в себя четкое распределение ролевых позиций (психолог — клиент), регламентированные паттерны коммуникации, временные границы сессии. Дополнительными элементами терапевтической среды выступают дресс-код специалиста; визуальное оформление пространства; тактильные компоненты (мебель, текстиль, предметы интерьера).

Дистанционный формат отличается отсутствием фиксированного терапевтического пространства — сессии могут проводиться в произвольных локациях, пространственно-временные границы взаимодействия могут размываться. Внешние условия — акустический фон, освещение, присутствие третьих лиц, отличаются высокой вариативностью. Переход от очного к дистанционному формату влечет за собой не только технологическую, но и системную трансформацию процесса психологического консультирования. Затрагивает механизмы формирования терапевтического альянса, пространственные параметры взаимодействия и структуру коммуникативного акта.

Снижение возможностей контроля поведения. При дистанционном консультировании существенно снижается возможность взаимного контроля социального поведения. Консультант сталкивается с информационной неопределенностью — невозможно с достоверностью оценить, как ведет себя клиент за пределами доступной для восприятия зоны. Дистанционный формат психологической помощи, особенно телефонное консультирование, нередко привлекает абонентов с антисоциальными чертами. Они могут злоупотреблять услугами, использовать психологов телефона доверия в развлекательных целях.

Как подчеркивает Моховиков А.Н., дистанционный формат может стать провоцирующим фактором для асоциального или патологического поведения [4]. Иллюзия анонимности и неуязвимости порой побуждает клиентов к намеренным провокациям, экспериментам с границами профессионального взаимодействия и даже к действиям, нацеленным на нанесение психологического ущерба консультанту.

Обратные ситуации — некорректные действия консультантов в отношении клиентов — возникают все чаще. Это вызвано отсутствием правового контроля за профессиональной деятельностью огромного числа консультантов в сочетании с нарастающим запросом населения на психологическую помощь. Развитие «рынка психологических услуг» сформировало ситуацию интенсивного притока неквалифицированного или низкоквалифицированного персонала как в очное, так и в дистанционное психологическое консультирование.

Чат-боты, интегрированные с ИИ и программы-имитаторы. Если ранее основными каналами дистанционной психологической помощи оставались

телефония, электронная почта, мессенджеры, социальные сети, чаты и аудио-видеосвязь через ПК, то сегодня на передний план выходят специализированные интернет-платформы, интегрированные с искусственным интеллектом. Это, например, Character.AI, Replika, My AI, Kajiwoto, Gemini / ChatGPT, AI Dungeon, Talkie, Woebot, Wysa, Reflectly, SPARX, телеграм-бот Лея и др.

Идеи технократического подхода к психологической помощи реализуются в компьютерных экспериментах по имитации профессиональной психотерапии и психологического консультирования. Возникшие вслед за этим попытки замены специалиста-психолога алгоритмическими моделями искусственного интеллекта обнаружили несовершенство компьютерной симуляции в качестве суррогатного средства психологической помощи.

Основные проблемы алгоритмического моделирования профессиональной деятельности психолога следующие:

- Недостаточная эмпатическая вовлеченность — алгоритмические системы не способны в полной мере воспроизводить эмпатический отклик, являющийся ключевым компонентом психотерапевтического взаимодействия. Ограниченность интерпретации невербальных сигналов — компьютерные модели не обладают возможностями полноценного анализа невербальной коммуникации, существенно влияющей на эффективность психологической интервенции. Стандартизация диалоговых паттернов — алгоритмическая природа симуляций предопределяет шаблонность коммуникативных стратегий, что снижает персонализацию помощи. Отсутствие целостного понимания контекста — искусственные системы испытывают затруднения при комплексной оценке биопсихосоциального контекста клиента.
- Системы демонстрируют недостаточную надежность при работе с суицидальными намерениями; острыми психотическими состояниями; тяжелыми формами тревожных и депрессивных расстройств. В зарубежной юридической практике зафиксированы судебные иски к разработчикам чат-ботов (в частности, Character AI и ChatGPT) в связи с негативными последствиями интенсивного использования: формирование патологической привязанности к машинной симуляции; усугубление симптоматики существующих психических расстройств; снижение мотивации к обращению за профессиональной психологической помощью; искажение представлений о норме и патологии; риск принятия опасных решений на основе некорректных рекомендаций.

Ключевая роль живого специалиста-психолога в обеспечении качественной психологической помощи остается неоспоримой. Профессиональная компетенция психолога, включающая клиническое мышление, этическую рефлексию и способность к эмпатическому контакту, пока не поддается полноценной алгоритмизации.

Литература

1. Kemp S. (2025) Digital 2026 Global Overview Report, 15 October 2025. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report> (дата обращения: 02.12.2025).
2. Белински Л.Л., Бергер Т. (2020). Интернет-интервенции в сфере психического здоровья: обзор исследований, уроки и перспективы. Консультативная психология и психотерапия, 28(3), 65—83. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280305> (дата обращения: 02.12.2025).
3. Меновщиков В.Ю. Психологическая помощь в сети интернет. М., 2007 178 с.
4. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 494 с. 2-е издание, переработанное и дополненное. Под редакцией и с предисловием доктора медицинских наук В.Е. Кагана.
5. Чвилева О.В., Воронин А.Н. Онлайн-психотерапия: основные проблемы и оценка эффективности // Психология. Журнал ВШЭ. 2024. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/onlayn-psihoterapiya-osnovnye-problemy-i-otsenka-effektivnosti> (дата обращения: 02.12.2025).

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Журавлева Ю.А.

кандидат психологических наук

zhuravlevaya@mgppu.ru

*Федеральный координационный центр по обеспечению
развития психолого-педагогической помощи в системе образования
Российской Федерации федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский государственный психолого-педагогический университет»*

Бернард И.К.

психолог

bernardik@mgppu.ru

*Федеральный координационный центр по обеспечению
развития психолого-педагогической помощи в системе образования
Российской Федерации федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский государственный психолого-педагогический университет»*

Аннотация. В статье анализируется современное состояние службы Детского телефона доверия в России как ключевого элемента системы экстренной и кризисной психологической помощи несовершеннолетним. Анализ современного состояния доступности и эффективности услуги, выявляет системные проблемы (региональная неравномерность, ограниченная цифровизация, фрагментарность оценки, показатели эффективности, кадровые вызовы) и формулируются перспективные направления развития. Рассматриваются варианты модернизации ДТД с учетом лучших зарубежных практик, включая создание системы мониторинга исходов и усиление межведомственного взаимодействия.

Ключевые слова: детский телефон доверия, психологическая помощь детям, доступность помощи, эффективность кризисных линий, дистанционное консультирование, психическое здоровье подростков

Актуальность проблем психического здоровья детей и подростков подтверждается данными международных организаций. Согласно ВОЗ, психическими расстройствами страдает примерно каждый седьмой подросток 10—19 лет, а суицид входит в тройку ведущих причин смерти в этой возрастной группе. Доклад ЮНИСЕФ «The State of the World's Children 2021: On My Mind» подчеркивает, что пандемия COVID-19 усугубила и без того существующий кризис [1]. Российские исследования фиксируют рост тревожности, депрессивной симптоматики, переживаний одиночества, школьного стресса, семейных конфликтов и буллинга [2]. В данном контексте Детский телефон доверия (ДТД) выступает одним из ключевых инструментов системы

психологической безопасности несовершеннолетних, обеспечивая экстренную помощь, кризисную интервенцию, раннее выявление неблагополучия и маршрутизацию в службы поддержки [4]. В российской практике ДТД определяется как специализированная служба дистанционного консультирования, предоставляющая детям и подросткам, а также их родителям анонимную, бесплатную, конфиденциальную и доступную психологическую поддержку, преимущественно по единому общероссийскому номеру 8-800-2000-122 или короткому номеру 124, учрежденному Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации [3].

Цель настоящей статьи — на основе комплексного анализа современного состояния и сравнительного изучения зарубежного опыта функционирования служб ДТД определить приоритетные направления развития данной службы в Российской Федерации. Российская модель ДТД построена по централизованно-сетевому принципу. Единый номер Общероссийского детского телефона доверия 8-800-2000-122 объединяет более 200 региональных операторов (госучреждения социальной защиты, центры помощи семье и детям, психолого-педагогические центры) в 85 субъектах Российской Федерации. Ежегодный поток обращений оценивается примерно в 1 млн. звонков [5].

Доступность услуги анализируется по нескольким параметрам:

- географическая: охват формально является всеобщим, однако мощность и качество работы служб существенно различаются;
 - временная: в 81 субъекте Российской Федерации линия работает круглосуточно (данные на 2025 г.), однако сохраняется региональная неоднородность, часть линий функционирует в ограниченном режиме. Это создает риски для детей, переживающих кризисы в ночное время;
 - финансовая: услуга полностью бесплатна для абонентов;
 - каналы связи: доминирующим каналом остается телефонная связь. Он-лайн-чат на сайте telefon-doveria.ru и отдельные проекты, оказывающие помощь в формате письменного консультирования (pomoschryadom.ru <https://vk.com/childhelpline>) развиваются, но не интегрированы в единую национальную систему так же полно, как в ведущих зарубежных службах. Текстовые каналы (мессенджеры) используются ограниченно.
 - информированность: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и региональные операторы проводят системные коммуникационные кампании («Марафон доверия», работа портала «Я-родитель»).
- Ключевые барьеры доступности:

1. Стигматизация и недоверие: страх оценки, раскрытия информации и передачи данных родителям или учителям.
2. Цифровое неравенство: ограниченный доступ к устойчивому интернету в семьях с невысоким материальным достатком и семьях, проживающих в сельской местности или отдаленных регионах.

3. Неадаптированность для уязвимых групп: отсутствие национального сервиса видеосвязи с сурдопереводом, недостаточная адаптация интерфейсов для людей с ОВЗ, языковые и культурные барьеры для детей мигрантов.

Статистические данные работы службы дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» ФКЦ МГППУ иллюстрирует масштабы оказываемой экстренной и кризисной психологической помощи абонентам. Так за 2024 г. в службу ДТД ФКЦ МГППУ поступило 24 598 обращений. Преобладают запросы, связанные с эмоциональными проблемами (тревога, страх, подавленность, одиночество); отношениями в семье (конфликты, насилие); школьной средой (буллинг, кибербуллинг, трудности в учебе); суицидальными мыслями и самоповреждениями; проблемами принятия себя и межличностными отношениями со сверстниками.

В российских службах ДТД преобладают профессиональные психологи, проходящие специализированное обучение и регулярные супервизии. Методическая инфраструктура хорошо развита, включая фундаментальное пособие А.В. Ермолаевой (2021), где детализированы принципы работы, этические дилеммы и алгоритмы кризисной интервенции. На практике используются структурированные протоколы приема звонка, оценки суицидального риска и маршрутизации абонентов.

Несмотря на развитую статистику обращений, системная оценка показателей эффективности (исходов помощи) остается фрагментарной. Российская система, как и многие зарубежные аналоги, сталкивается с методологическими трудностями оценки на анонимной и эпизодичной службе. В результате мы понимаем, кто и с какими запросами обращается, но, как правило, не владем информацией о том, что происходит с ребенком после звонка.

К ключевым вызовам эффективности деятельности служб по оказанию психологической помощи в формате телефонного консультирования можно отнести следующие.

1. Неравномерная ресурсная обеспеченность регионов.
2. Эмоциональное выгорание и текучесть кадров на фоне высокой нагрузки.
3. Недостаток системной оценки исходов (динамика дистресса, суицидального риска, удовлетворенность, долгосрочные траектории).
4. Ограниченная интеграция с другими службами (образование, здравоохранение, соцзащита).
5. Специфические вызовы цифровой эпохи (кибербуллинг, онлайн-эксплуатация).

Международные модели работы служб ДТД имеют свои, отличительные от российской системы, особенности. Так, в Великобритании (Childline / NSPCC) модель, финансируется в основном за счет благотворительности. Отличается развитой омниканальностью (телефон, чат, email, форумы), активным

использованием обученных волонтеров и сильным фокусом на защиту прав ребенка. В период с 2023 по 2024 гг. проведено 187 999 консультационных сессий.

В США (National Suicide & Crisis Lifeline / 988) модель ДТД представляет собой централизованную сеть из более чем 200 кризисных центров. Данная сеть обеспечивает круглосуточный доступ по телефону, тексту и чату, имеет специализированные направления для ветеранов, слабослышащих (ASL-видефон). За первый год работы линии 988 обработано около 5 млн. контактов с резким ростом текстовых обращений.

В Германии (Nummer gegen Kummer) линия ДТД представляет собой федеративную ассоциацию, объединяющую локальных операторов. Финансирование деятельности ДТД смешанное. Линии работают в основном в ограниченные часы, в числе консультантов преобладают волонтеры. В 2022 году проведено 90 957 консультаций.

Работа служб ДТД Швеции (BRIS) обеспечивается деятельностью независимой не коммерческой организации с правозащитным уклоном. Широко используются цифровые каналы (чат, email, SMS, приложения). В 2022 году проведено около 44 000 индивидуальных консультаций.

Сравнительный анализ ключевых аспектов работы служб ДТД

Критерий	Россия (ДТД 8-800-2000-122)	Великобритания (Childline)	США (988)
Финансирование	Преимущественно госбюджет	Частные пожертвования, гранты	Федеральные и региональные бюджеты
Основные каналы	Телефон, чат (развивается)	Телефон, чат, email, форумы	Телефон, текст, чат, видеосвязь (ASL)
Режим работы	Не везде 24/7	24/7	24/7
Консультанты	Профессиональные психологи	Обученные волонтеры и супервизоры	Смешанная модель (профессиональные психологи и волонтеры)
Оценка эффективности	Статистика обращений, тематика	Показатели эффективности (outcome-метрики), удовлетворенность	Показатели эффективности (outcome-метрики), время ответа, интеграция

Сравнительный анализ ключевых аспектов работы служб ДТД в российской и зарубежной практике позволяет выделить ключевые характеристики, определяющие устойчивость и эффективность российской модели:

- централизованный единый номер, охватывающий всю страну;
- сетевая структура с региональными операторами;
- развитая методическая и научная поддержка (Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, ФКЦ МГППУ);

— интеграция с государственной системой защиты детства.

В качестве перспективных направлений развития отечественной модели работы служб ДТД можно выделить следующие:

1. Повышение доступности получения экстренной и кризисной психологической помощи посредством универсализация круглосуточного режима работы служб ДТД как целевого стандарта для всех регионов Российской Федерации. А также обеспечения инклюзивности для социально незащищенных групп населения. Например, через создание национального сервиса видеосвязи с сурдопереводом.
2. Повышение эффективности через разработку и внедрение единой системы показателей эффективности работы ДТД (outcome-показателей). Возможно использование разрабатываемого международного «core outcome set для кризисных линий», включающего оценку таких показателей, как уровень дистресса (до/после консультации), суицидального риска, чувства «быть услышанным», готовности обратиться снова.

Одним из способов повышения эффективности деятельности служб ДТД, на наш взгляд, является стандартизация подготовки консультантов ДТД и регулярное проведение супервизий. Для этого требуется разработка и утверждение на федеральном уровне модульной программы подготовки консультантов, с акцентами на тематические блоки по суицидологии, работе с травмой и проблематикой цифровой безопасности. При организации и проведении супервизий для консультантов ДТД важны системность, регулярность и обязательность участия.

3. Усиление межведомственного взаимодействия позволит закрепить на уровне соглашений четкие алгоритмы маршрутизации абонентов между службами ДТД, образовательными организациями, организациями системы здравоохранения и социальной защиты населения, а также органами опеки и попечительства. Такое взаимодействие позволит ДТД быть не изолированной службой, а активным участником интегрированной системы помощи.

Таким образом, современная российская система ДТД представляет собой масштабный, институционально закреплённый и методически обеспеченный элемент защиты психического здоровья детей и подростков. Ежегодно она оказывает поддержку сотням тысяч абонентов, выступая критически важным каналом помощи в ситуациях кризиса и неблагополучия.

Проведенный анализ, показывает, что потенциал ДТД реализован не полностью. Ключевыми направлениями развития могут стать гарантированная круглосуточность и доступность помощи для различных категорий граждан, внедрение научно обоснованной системы оценки показателей эффективности работы ДТД, инвестиции в кадровый потенциал и профилактику выгорания, а также интеграция в межведомственную систему помощи ребенку.

Адаптация лучших международных практик с учетом российской специфики позволит трансформировать ДТД в еще более эффективный и доступный инструмент поддержки для каждого ребенка, оказавшегося в трудной ситуации.

Литература

1. The State of the World's Children 2021: On My Mind. 2021.
2. Вихристук О.В. Об актуальных проблемах детского и подросткового возраста (по материалам работы «Детского телефона доверия» МГППУ) // Телефон доверия как средство психологической помощи детям, родителям, педагогам. М.: МГППУ.
3. Ермолаева А.В. Детский телефон доверия: основы дистанционного психологического консультирования. М.: Фонд поддержки детей. 2021.
4. Кучмаева О.В. Параметры доступности психологической помощи для детей и их родителей (по данным деятельности детского телефона доверия) // Социальные технологии и процессы. 2023.
5. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации [Официальный сайт]. URL: <https://fond-detyam.ru/>

ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-НЕЗАЩИЩЕННЫХ ЛИЦ: НАВИГАЦИЯ ПО НОВОМУ ЖИЗНЕННОМУ ПРОСТРАНСТВУ МЕЖДУ РИСКАМИ И ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Коробкова Я.Д.

студент

k.tan68@yandex.ru

*Уральский колледж строительства архитектуры
и предпринимательства, г. Екатеринбург*

Аннотация. В контексте глобальной цифровизации Интернет трансформировался в полноценное жизненное пространство, особенно для социально-незащищенных категорий населения. В статье проводится анализ интернет-среды как психологического феномена, рассматриваются ее структурные компоненты и амбивалентная природа. Доказывается, что интеграция интернет-консультирования в систему психологической помощи является необходимым ответом на вызовы современности.

Ключевые слова: интернет-консультирование, дистанционная психологическая помощь, социально-незащищенные лица, жизненное пространство, цифровая среда, риски, возможности

Современная эпоха характеризуется переносом значительной части социальных взаимодействий в онлайн-среду. Интернет стал новым жизненным пространством, оказывающим постоянное влияние на формирование личности [3]. Особую значимость это приобретает для социально-незащищенных групп (лица с ОВЗ, пожилые, жители удаленных территорий, члены семей участников СВО). Для них интернет-среда становится критически важным компенсаторным механизмом, позволяющим преодолеть изоляцию.

Целью статьи является комплексный анализ Интернет-среды как поля для оказания психологической помощи, систематизация ее возможностей и выявление латентных рисков.

Интернет как жизненное пространство: психологическая структура. Понятие «жизненное пространство» (К. Левин) подразумевает совокупность всех факторов, влияющих на личность [4]. Интернет-среда соответствует этому определению, обладая сложной структурой:

1. Перцептивно-информационный компонент. «Ландшафт» цифрового пространства: интерфейсы, дизайн, контент. Может быть как барьером, так и ресурсом для лиц с ОВЗ.
2. Коммуникативно-социальный компонент. Социальные сети, форумы, мессенджеры, где формируются виртуальные сообщества по проблемам, становясь источником поддержки и новой идентичности.

3. Активно-деятельностный компонент. Площадки для удаленной работы, волонтерства, образования и терапии, позволяющие реализовывать потребность в самоактуализации.
4. Эмоционально-рефлексивный компонент. Интернет как «экранный дневник» для саморефлексии, поиска смыслов и структурирования опыта.

Таким образом, Интернет для социально-незащищенного человека представляет собой психологическое поле с «маршрутами», «барьерами» и «ресурсными зонами».

Возможности интернет-среды для психологической помощи. Использование дистанционных технологий раскрывает стратегические преимущества:

1. Преодоление барьеров доступности и «эффект лифта». Снятие географических и физических ограничений, предоставление доступа к квалифицированному специалисту из любого региона.
2. Снижение социальной стигмы. Анонимность и комфортная домашняя обстановка снижают тревогу и способствуют обращению за помощью для таких групп, как ветераны или подростки.
3. Интеграция помощи в повседневную жизнь. Асинхронная коммуникация (мессенджеры) позволяет получить поддержку в момент острого кризиса, развивая навыки саморегуляции в реальном времени.
4. Ресурс для обучения и реабилитации. Онлайн-курсы по психологической грамотности и профессиональной переподготовке открывают новые жизненные перспективы для уязвимых групп.
5. Создание терапевтических онлайн-сообществ. Закрытые группы поддержки снижают чувство одиночества и изоляции, предоставляя опыт принадлежности и практические советы.

Признание возможностей требует оценки рисков и развития новых компетенций консультанта.

1. Цифровое неравенство (Digital Divide). *Риск:* Отсутствие стабильного доступа, устройств, средств или цифровой грамотности у клиента.
2. *Минимизация:* Разработка низкопороговых сервисов (текстовые мессенджеры), создание видеоинструкций, предоставление выбора каналов связи.
3. Угрозы конфиденциальности и безопасности данных. *Риск:* Взлом переписки или видеосессий, утечка конфиденциальной информации. *Минимизация:* Использование профессиональных платформ со шифрованием, регламентированное хранение записей, двухфакторная аутентификация, обсуждение цифровой безопасности с клиентом.
4. Обеднение невербального канала коммуникации. *Риск:* Технические сбои искажают невербальные сигналы (мимика, жесты). *Минимизация:* Активная вербализация наблюдаемого, использование телефона как резервного канала, фокус на тембре голоса и паузах, прямые вопросы о телесных ощущениях.

5. Риск профессионального выгорания консультанта. *Риск*: Стирание границ между работой и личной жизнью, «синдром постоянной доступности». *Минимизация*: Соблюдение временных рамок, организация домашнего кабинета, регулярные супервизии, практика цифрового детокса.
6. Проблема низкого качества услуг и непрофессионализма. *Риск*: Распространение непрофессионалов и мошенников, наносящих ущерб клиентам. *Минимизация*: Просветительская работа о признаках квалифицированного специалиста, развитие добровольной сертификации, публикация этических стандартов.

Подводя итог, интернет как жизненное пространство представляет для социально-незащищенных лиц амбивалентную реальность. С одной стороны, это риски цифрового неравенства и угрозы конфиденциальности, с другой — мощнейший ресурс для преодоления изоляции и получения помощи.

Дистанционное консультирование — это качественно новая форма практики, требующая от специалиста развития специфических компетенций. Психолог должен выступать как «проводник» и «навигатор», помогая клиенту безопасно ориентироваться в новом жизненном пространстве.

Таким образом, интеграция дистанционных технологий является адекватным ответом на вызовы современности. Дальнейшие исследования должны быть сфокусированы на разработке валидных онлайн-диагностических инструментов и детализированных этических протоколов.

Литература

1. Войскунский А.Е. Психология и Интернет на пороге цифровой эпохи. М.: Когито-Центр, 2019. 460 с.
2. Каструбин К.А. Цифровая среда как новое жизненное пространство личности: социально-психологический анализ // Цифровой ученый: лаборатория философа. 2021. Т. 4, № 2. С. 45—58.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 368 с.
4. Федоров А.А. Цифровое неравенство как фактор социальной эксклюзии в современной России // Социологические исследования. 2021. № 8. С. 65—75.
5. Griffiths M.D. The Therapeutic Benefits and Drawbacks of Online Counseling: An Integrative Review // Journal of Medical Internet Research. 2022. Vol. 24(3). P. e31245.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА И АЛГОРИТМ ПОМОЩИ В ТЕЛЕФОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Камин А.А.

старший преподаватель

kaminaa@fdomgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. Несмотря на рост глобальных показателей самоубийств за последние десятилетия дистанционные службы психологической помощи (телефоны доверия, онлайн-консультирование) играют важную роль в системе профилактики суицидального поведения. В статье рассматриваются особенности оценки суицидального риска в условиях дистанционного консультирования, где существенно ограничены возможности применения традиционных очных методик. Предлагается практический алгоритм оценки риска и действий консультанта, основанный на рекомендациях программы BO3 SUPRE и российских нормативных документах. Выделены три уровня суицидального риска (низкий, средний, высокий) и соответствующие им стратегии интервенции: от поддерживающей беседы до заключения антисуицидального контракта и срочного привлечения экстренных служб.

Ключевые слова: суицидальный риск, профилактика самоубийств, телефон доверия, дистанционное консультирование, оценка суицидального риска, антисуицидальный контракт

Каждый год от суицида погибают около 1 млн. человек. В Европе и России суицид является ведущей причиной смерти среди мужчин молодого возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения, за 45 лет показатели самоубийств возросли в мире на 60% [1].

Одним из средств профилактики суицидального поведения являются дистанционные службы психологической помощи, в виде Телефонов экстренной психологической помощи, известные в России, как Телефоны доверия. И появившиеся с в этом веке службы помощи, осуществляющие консультирование через Интернет.

Однако, дистанционное консультирование затрудняет использование методик оценки суицидального риска, разработанных для очного консультирования. Поскольку консультант таких служб получает лишь часть информации. И в силу экстренного характера оказания помощи, когда для комплексной оценки суицидального риска нет достаточного времени. Ряд отечественных авторов, кроме оценки различных социальных и многообразных биологических факторов предлагает обратить внимание прежде всего на наличие таких психологических характеристик как «суицидальные попытки в анамнезе, игровая компьютерная зависимость, консультации психиатра» [3].

Предлагаемый на далее алгоритм оценки, совмещен со связанным с ним алгоритмом работы, изложенном в ряде пособий по предотвращению самоубийств Всемирной Организации Здравоохранения. В первую очередь в пособии Предотвращение самоубийств: справочное пособие для консультантов. Эти публикации специально адресованы различным группам специалистов, имеющих отношение к работе по предотвращению самоубийств. Они подготовлены в рамках программы SUPRE (Предотвращение самоубийств), глобальной инициативы ВОЗ по предотвращению самоубийств [2].

В ситуации, когда консультант оценивает состояние абонента как кризисное и потенциально суицидальное, первоочередной задачей является проведение тщательной оценки суицидального риска. Данный процесс включает в себя несколько ключевых этапов, каждый из которых требует глубокого понимания психологических аспектов поведения абонента.

Суицидальный риск может быть классифицирован на три уровня: низкий, средний и высокий. На первом этапе необходимо определить, присутствуют ли у абонента суицидальные мысли, намерения или планы. Если абонент сообщает о наличии мыслей о самоубийстве, но они не сопровождаются конкретными намерениями или волевым компонентом, степень риска классифицируется как легкая. В данном случае достаточно проведения понимающей беседы в том числе, предоставления психологической поддержки по Телефону Доверия. Именно эти клиенты должны составлять основную массу обращений в дистанционные службы

Если же у абонента имеются суицидальные замыслы в виде планирования места, времени или способа суицида. А также возможные суицидальные намерения, за счет присоединения волевого компонента, когда абонент открыто говорит о принятом решении об уходе из жизни, или косвенно сообщает о действиях по подготовке к уходу из жизни. Если при этом отсутствуют острые стрессовые события или психические расстройства, степень риска оценивается как средняя. В этом случае необходимо заключить антисуицидальный контракт и мотивировать абонента на обращение за очной консультацией. Информацию об учреждениях оказывающую экстренную психологическую помощь в таких случаях, так же желательно иметь на Телефоне Доверия. Важно это еще и потому, что комплексная оценка суицидального риска в таком случае гораздо более надежна в ситуации очного приема.

При наличии серьезных суицидальных тенденций, сочетающихся с психическим расстройством, серьезным стрессовым событием или наличием в анамнезе суицидальных попыток, степень риска классифицируется как высокая. В этом случае необходима срочная экстренная медико-психологическая помощь, формы и методы которой изложены Приказ № 148 от 06.05.1998 Министерства Здравоохранения Российской Федерации «О специализированной Помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением» [3]. В случае

возникновения чрезвычайной ситуации, в виде признаков текущего суицида следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 112.

Выявление диагностированного психического расстройства так же представляет сложность в условиях дистанционного консультирования. Психиатрический диагноз по-прежнему носит стигматизирующий и самостигматизирующий характер. Поэтому абоненты могут крайне неохотно сообщать о нем. Поэтому его косвенными признаками для консультанта может служить сообщение о госпитализации в психиатрические или наркологические клиники, а также наблюдение в психиатрических и наркологических диспансерах и регулярный прием, назначенных врачом психотропных препаратов. В первую очередь речь идет о препаратах «большой тройки»: антидепрессантах, антипсихотиках (нейролептики) и транквилизаторах. В то же время наметилось такое явление как, психотерапевтический поворот, когда специализированная лексика активно используется людьми, только интересующимися психологией, и пытающихся поставить себе диагноз самостоятельно.

Первый эпизод депрессии у молодых людей часто сопровождается отсутствием эффективных механизмов совладания с эмоциональным состоянием, приобретенных в зрелом возрасте. Консультанту необходимо обратить внимание на следующие симптомы депрессии:

- Безнадежность (убежденность в том, что ситуация не улучшится);
- Беспомощность (убежденность в невозможности получения помощи);
- Идеи самоуничтожения (крайне низкая самооценка);
- Чувство одиночества.

Эти симптомы не только указывают на наличие депрессии, но и служат возможными направлениями работы, направленными на изменение негативных убеждений и улучшение эмоционального состояния абонента. В сомнительных случаях для получения более точной информации о суицидальных намерениях абонента рекомендуется использовать следующие вопросы:

1. Планировали ли вы совершить самоповреждение или суицидальную попытку в прошлом?
2. Совершали ли вы самоповреждение или суицидальную попытку в прошлом?
3. Планируете ли вы совершить самоповреждение или суицидальную попытку в будущем?
4. Совершите ли вы самоповреждение или суицидальную попытку в будущем?
5. Хотели бы вы совершить самоповреждение или суицидальную попытку в будущем?
6. Думаете ли вы о совершении самоповреждения или суицидальной попытки в будущем? [2].

Ответы на эти вопросы позволят более точно оценить суицидальный риск и разработать соответствующие меры интервенции. Поэтому общение

на суицидальную тематику по прежнему является одним из самых сложных и продолжительных консультаций на Телефоне Доверия.

Литература

1. Камин А.А. Социально-психологическая профилактика суицидального поведения в школах // В сборнике: Сухаревские чтения. Суицидальное поведение детей и подростков: эффективная профилактическая среда. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы». 2017. С. 56—57.
2. Предотвращение самоубийств [Электронный ресурс] // Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) URL: https://web.archive.org/web/20141101041606/http://www.who.int/mental_health/publications/suicide_prevention/ru/ (дата обращения: 28.11.2025).
3. Российская Ассоциация Телефонной Экстренной Психологической Помощи [Электронный ресурс] // <https://ratepp.ru/publ/6-1-0-46> URL: (дата обращения: 28.11.2025).
4. Серегин Д.А., Днов К.В., Маркин К.В., Ятманов А.Н. Факторы суицидального поведения у военнослужащих, страдающих пограничными психическими расстройствами // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2019. № 4 (68). С. 56—60.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Осипенко И.М.

*кандидат психологических наук, доцент
osipenkoir@mail.ru*

Горяинова О.В.

*преподаватель, психолог
holy7@inbox.ru*

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Смоленский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и прикладные аспекты оказания эмоциональной поддержки в условиях дистанционного консультирования. Представлено понятие и направления рассмотрения категории эмоциональной поддержки в психологической науке. Даны рекомендации практическим психологам по оказанию эмоциональной поддержки в условиях дистанционного консультирования.

Ключевые слова: дистанционные формы психологической помощи, дистанционное консультирование, эмоциональная поддержка, эмоциональная сопричастность, рекомендации оказания эмоциональной поддержки психологам

Новые тенденции развития современного общества порождают ряд психологических проблем, решение которых связано с оказанием психологической помощи в условиях дистанционных форм консультирования.

К дистанционным формам психологической помощи относят: «телефонное консультирование», «интернет-консультирование», «психологическое консультирование при помощи мобильных устройств» и т. д. [5], где особую роль играет вопрос поддержки, включающей в себя эмоциональный, инструментальный и когнитивный компоненты.

Категория эмоциональной поддержки отражена в теориях и концепциях ряда отечественных психологов. Например, в теории межличностных взаимоотношений В.Н. Мясищева, А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова, В.Н. Куницыной, И.Р. Сушкова, М.В. Сапоровской, а также в трудах зарубежных ученых М.Селигмана, Д.Винникотта, Р.Лазаруса и мн.др.

Современные исследователи рассматривают эмоциональную поддержку в качестве составляющей социальной поддержки (Арипова А.О.), вида копинг-поведения (К.И. Корнев, А.С. Агалакова, Н.В. Матрехина, Н.С. Ежкова и др), стремления человека быть выслушанным, получить эмпатичный

ответ, разделить с кем-либо свои переживания, стремления человека поделиться своими проблемами, заручиться признанием, одобрением и советом [1].

Эмоциональная поддержка связана с эмоциональной сопричастностью, проявлением чувства уважения, эмпатии. Она помогает уменьшить субъективные фрустрирующие, негативные переживания, снизить напряжение через обмен чувствами, мыслями и действиями, направленными на удовлетворение потребности в улучшении эмоционального состояния личности в ситуации стресса, на поддержание и сохранение тесных взаимоотношений с другими людьми.

Клиент, в процессе грамотного консультирования, чувствует себя услышанным и понятым, формирует навыки заботы о себе, актуализирует поисковую активность для решения субъективной проблемы в актуальной жизненной ситуации.

Следует обратить внимание, что активное преобразование фрустрирующих и стрессовых ситуаций клиента происходит, благодаря инструментальной или информационной поддержке [3].

В то время как одной из основных задач, решаемых эмоциональной поддержкой становится поддержание позитивного, положительного образа «Я».

Эмоциональная поддержка особенно актуальна в процессе консультирования, когда источник стресса для клиента неясен, отсутствуют необходимые ЗУН или внутренние и внешние ресурсы.

В практической деятельности психолога используются различные виды эмоциональной поддержки:

1. Утешение (близость, эмоции). Поведение строится на реакциях, ориентированных на проявление положительных эмоций и демонстрацию близости. Психолог транслирует понимание и сочувствие.
2. Разрешение проблемы (ориентация на разрешение проблемы). Данный вид характеризуется применением высказываний, ориентированных на поиск адекватного ответа на стрессовую ситуацию.
3. Избегание (ориентация на эмоции, дистанцированность). Поведение сосредоточенно на «уходе» от переживания и выражения негативных эмоций.
4. Отвержение (ориентация на проблему, дистанцирование). Поведение, направленное на снижение эмоционального значения проблемы [1].

Психологическое консультирование в условиях дистанционного формата имеет ряд преимуществ. В частности, доступность для разных групп населения, включая людей с ограниченными возможностями по состоянию здоровья из разных регионов и городов. Расширение доступности психологического образования и предоставления необходимой психологической информации, экономия ресурсов или их грамотное перераспределение, возрастание роли клиента в терапевтическом процессе [2]. В то же время дистанционное консультирование отличается пространственными и временными особенностями (максимальная анонимность, возможность прервать контакт, эффект ограниченной

коммуникации, нерегламентированность поведения [3], снижение психологического и социального риска в общении, компенсаторная виртуальная эмоциональность, использование разнообразных способов коммуникации) [5].

К отрицательным сторонам дистанционной психологической помощи можно отнести: отсутствие оперативной возможности проверки портфолио психолога консультанта, его образования и квалификации; наличие психологической готовности к работе в онлайн формате психолога и клиента, отсутствие гарантий герметичности пространства, в котором проходит консультация, ограничения по работе с рядом клинических запросов, например психотические расстройства, фобии и тревога, суицидальные риски, сексуальные нарушения и т. д.

Для консультанта, к негативным сторонам можно отнести возможность появления клиентов, использующих консультирование не по назначению («шутники», люди с неадекватной мотивацией и т. п.); сложности контроля клиента, риски со стороны провайдеров или администрации интернет-ресурсов, взломы, нарушающие конфиденциальность работы [4].

К практическим рекомендациям психологам при оказании эмоциональной поддержки клиента в дистанционном формате консультирования мы отнесем:

1. *Удобное для работы расположение в видеокамере.* По мнению практиков, клиенту рекомендуется находиться так, чтобы его тело было максимально видно в камере. Это даст больше информации о его невербальных проявлениях в коммуникации.
2. *Невербальные проявления психолога.* Улыбка, кивок, мимика психолога.
3. *Психологическое образование.* Предоставление информации клиенту о том, как функционирует психика, что с клиентом происходит с точки зрения возрастной, клинической, социальной, кризисной психологии и т.д.
4. *Вербальная эмоциональная поддержка.* В момент эмоционального реагирования клиента на ту или иную ситуацию, психолог может использовать следующие поддерживающие фразы: «Я ментально с тобой», «Ты не один», «Мы вместе», «Ты в безопасности». Это способствует чувству единения, лучшему контейнированию эмоций.
5. *Дыхательные практики.* Большое значение играет дыхание клиента и возможность глубоко и вместе с ним дышать, использовать счет в процессе дыхания. Будут уместны слова: «Дышим глубоко, вдох — выдох», «Глубокий вдох носом и выдох через рот, губы трубочкой, чтобы чувствовать выходящий воздух», а также использование техники «Дыхание по квадрату», дыхание «в ладони», как способ замедлить частоту вдохов и выдохов, для облегчения симптомов приступа тревоги (учащенное сердцебиение, головокружение, тремор в конечностях) и т.д.
6. *Проявление позиции принятия,* где психолог говорит: «Я отношусь к этому нормально». «Так можно».

7. *Вербализация собственных чувств.* «Я был в похожей ситуации. Я тоже чувствовал растерянность».
8. *Вербализация чувств собеседника.* «Я вижу, что с тобой происходит...».
9. *Эмоциональная реакция, сопереживание.*
10. *Присоединение к чувствам.* «Я бы в похожей ситуации тоже злилась».
11. *Похвала клиента.* «Ты молодец» и т.д.
12. *Помощь.* «Мы вместе разберемся, что можно сделать».
13. *Снятие уникальности.* «Люди часто поступают (чувствуют) в похожих ситуациях...».
14. *Одобрение, поддержка в будущее.* «Когда ты примешь решение, тебе станет легче».
15. *В случае необходимости, предложить клиенту медленными глотками выпить воду, умыться холодной водой, обнять самих себя за плечи, взять себя за большой палец.*
16. *Рекомендуется использовать прием заземления.* Психолог, обращаясь в камеру говорит клиенту: «Почувствуй пол и опору в ногах, руками держись за стол, перечисли предметы, которые находятся перед тобой».

Психологическое консультирование «плачущих» клиентов в дистанционном формате также имеет свои особенности. Такому клиенту необходимо позволить выразить свои чувства. При этом некоторые консультанты просят клиентов не использовать бумажные салфетки в момент появления слез, аргументируя это тем, что салфетки препятствуют процессу эмоционального отреагирования. Выдающийся психотерапевт Ирвин Ялом в своей работе «Дар психотерапии» использовал фразу: «Если бы слезы могли бы говорить, что бы они сейчас сказали». Автор подчеркивает в своей работе важность эмоциональной поддержки клиента через стимулирование его самораскрытия и погружения в свои эмоции. Актуальным является и «вертикальное» раскрытие, когда клиент и консультант углубляются в детали одной ситуации («Про что ваши слезы?») и «горизонтальное», когда рассматривается процесс раскрытия («Что помогло вам решиться рассказать об этом именно сейчас?», «Какую реакцию вы ожидали от меня? А какую получили?»). Эти вопросы кажутся простыми, но за ними необходимая поддержка свободы клиента быть уязвимым и живым.

Таким образом, подводя итоги, следует отметить, что наблюдается тенденция роста оказания психологической помощи в дистанционном формате, что способствует оперативной и профессиональной психологической поддержки населению из разных регионов нашей страны, а также ближнего и дальнего зарубежья. Активное использование в практике дистанционных форм консультирования дает возможность формировать новые профессиональные компетенции у психологов-консультантов, повышать у них профессиональную мотивацию и удовлетворенность своей деятельностью. При этом, эмоциональная поддержка — необходимое и доступное направление психологической помощи в дистанционном консультировании.

Литература

1. Арипова А.О. Эмоциональная поддержка личности как совладание в стрессовых ситуациях разной субъективной сложности // Диссертация на соискание ученой степени канд. психол. наук. Кострома 2019. 179 с.
2. Гартфельдер Д.В. Дистанционная психологическая помощь: обзор современных возможностей и ограничений // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. № 2. С. 77—96.
3. Зайчикова О.В., Меновщиков Ю.В. Телефонное и интернет-консультирование: общие особенности коммуникации на дистанции // Психологическое консультирование Онлайн. № 1. 2010. С. 26—31.
4. Зураева А.М., Джелиева З.Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 1.
5. Забродин, Ю.М., Пахальян В.Э. Психологическое консультирование: справочник. М.: Эксмо, 2010. 383 с.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Манахова Н.С.

*руководитель центра психолого-педагогического
сопровождения обучающихся и сотрудников университета
clin.psych@ivgmu.ru*

*ФГБОУ ВО «Ивановский государственный
медицинский университет», г. Иваново*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и принципы психологического интернет-консультирования студентов, включая технические, коммуникативные и этические аспекты работы специалиста в цифровой образовательной среде.

Ключевые слова: интернет-консультирование, психологическая помощь, студенты вуза, дистанционные технологии, онлайн-практика

Интернет-консультирование становится неотъемлемой частью психологической поддержки студентов вузов. Современная молодежь живет в цифровой среде, предпочитая получать информацию, общаться и решать эмоционально значимые вопросы с помощью онлайн-каналов. Это делает интернет-консультирование максимально естественным и удобным для студенческой аудитории.

Особенности консультирования студентов вузов — особая тема. В отличие от школьников и взрослых клиентов, студенты находятся в возрасте активного личностного, когнитивного и профессионального развития. Они одновременно переживают кризисы взросления, обучение новым ролям, также большое влияние оказывает социокультурная среда университета и давление академических требований. Интернет-формат помогает сделать психологическую помощь более доступной, гибкой и своевременной, но требует от специалиста дополнительных цифровых и коммуникативных навыков.

Психологическое интернет-консультирование — это форма профессиональной помощи, осуществляемая посредством цифровых технологий: чат-форматов, мессенджеров, e-mail, видеосвязи, аудиоконференций [3].

Форматы подразделяются на:

- синхронные — видеосессии, аудиосессии, чат;
- асинхронные — e-mail, сообщения в платформах;
- комбинированные — сочетание форматов в рамках единого консультативного процесса.

С точки зрения теории коммуникации, онлайн-консультирование обладает рядом специфик:

- сниженная насыщенность невербальных сигналов;
- высокая зависимость от интерпретации текста;
- преобладание рефлексивного компонента;
- большая гибкость в выборе темпа взаимодействия [5].

Студенты вузов сталкиваются с широким спектром задач развития, которые напрямую влияют на их психологическое состояние:

- адаптация к новой образовательной системе;
- формирование академической идентичности;
- межличностные конфликты;
- поиск баланса между учебой, работой, личной жизнью;
- повышенная тревожность перед сессиями;
- сложности самооценки;
- переживание романтических отношений;
- финансовые трудности;
- стигма обращения за психологической помощью.

Онлайн-формат существенно облегчает первый шаг к специалисту: он снижает социальную тревожность, защищает анонимность, позволяет студенту обращаться из удобного места. Многие студенты начинают общение именно с текстового формата — это создает ощущение психологической безопасности [2].

Студенты должны быть ознакомлены с информационным согласием:

- формат работы;
- границы ответственности;
- риски;
- правила хранения данных;
- алгоритм действий в кризисных случаях.

Важно согласовать:

- контактное лицо в экстренных ситуациях;
- местоположение студента;
- алгоритм маршрутизации.

На данном этапе консультирования важно установление доверия. Студенты часто более открытвенны онлайн, но контакт развивается медленнее.

При этом психологу необходимо:

- мягко структурировать диалог;
- использовать ясные формулировки;
- демонстрировать эмпатию;
- давать эмоционально теплую обратную связь.

Наряду с очевидными возможностями интернет консультирования, в нем существуют определенные ограничения, онлайн-среда создает иллюзию постоянной доступности.

Важными задачами специалиста является обозначение границ:

- часы работы;
- отсутствие переписки вне консультации;
- избегание двойных отношений;
- управление ожиданиями.

Этическая ответственность специалиста включает:

- сохранность данных;
- корректное завершение контакта;
- безопасные условия в кризисе;
- профессиональные стандарты общения [4].

Онлайн-формат требует большей концентрации, четкости и профессиональной гибкости, чем очная работа. Для качественной работы специалист должен обладать необходимыми компетенциями:

- владение цифровыми инструментами;
- распознавание эмоциональных состояний в тексте и видео;
- умение структурировать коммуникацию;
- навыки кризисного реагирования;
- устойчивость к эмоциональному напряжению;
- профилактика выгорания [1].

Один из примеров онлайн-консультирования может быть адаптационный стресс первокурсника, при котором студент испытывает тревогу, одиночество, сложности с установлением контактов.

Онлайн-решение: текстовые консультации, техники рефрейминга, поддержка в освоении ресурсов университета.

В итоге у студента: снижение тревоги, повышение мотивации к участию в адаптационной программе.

Еще один пример частого запроса студентов старших курсов: усталость, потеря смысла учебы.

Онлайн-решение: анализ ценностей, планирование нагрузки, подключение групповых тренингов.

Результат консультирования: восстановление мотивации, нормализация режима.

Психологическое интернет-консультирование студентов вузов является важным и перспективным направлением развития университетских служб. Оно обеспечивает доступность и гибкость помощи, соответствует цифровым привычкам молодежи, снижает барьеры обращений.

Дистанционный формат требует высокой квалификации, цифровой грамотности, строгих этических норм и продуманной организации работы.

Онлайн-консультирование не заменяет классические очные формы, но служит эффективным инструментом профилактики эмоциональных трудностей, сопровождения обучения и развития личности студентов высшего образования.

Литература

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: АСТ, 2019.
2. Короткова В.О. Специфика дистанционного консультирования студентов // Вопросы педагогики. 2021.
3. Меновщиков В.Ю. Психологическое интернет-консультирование. М.: Смысл, 2019.
4. Немов Р.С. Психология. Психологическое консультирование. М.: Владос, 2010.
5. Степанова Т.А. Преимущества и трудности психологического консультирования онлайн // Транзактный анализ и консультирование. 2023.

ГЛОБАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Чариева Х.

преподаватель

gulsenemmyradowa537@gmail.com

Туркменский сельскохозяйственный институт, г. Дашогуз

Аннотация. Дистанционное психологическое консультирование играет ключевую роль в предоставлении поддержки социально уязвимым группам населения в условиях современных социальных и технологических изменений. В статье рассмотрены методы дистанционного консультирования, проанализирована их эффективность, обсуждаются практические рекомендации для специалистов и перспективы развития дистанционной психологической помощи в глобальном масштабе.

Ключевые слова: дистанционное консультирование, психологическая поддержка, социально уязвимые группы, онлайн-психология, цифровые технологии

Современное общество сталкивается с быстрыми изменениями в социальной и профессиональной среде, усилением психоэмоционального давления на людей и увеличением числа стрессовых и кризисных ситуаций. Согласно последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2022), около 30—35% населения в разных странах мира испытывают значительные уровни тревожности, депрессии или эмоционального выгорания, требующие профессиональной психологической поддержки. Традиционные формы очного консультирования часто ограничены географическими и временными барьерами, что делает дистанционное психологическое консультирование особенно актуальным и востребованным.

Дистанционное консультирование представляет собой комплекс профессиональных методов оказания психологической помощи через цифровые платформы, видеосвязь, мессенджеры и специализированные онлайн-сервисы. Основные цели дистанционного консультирования включают снижение уровня тревожности и стресса, оказание поддержки в кризисных ситуациях, формирование навыков саморегуляции, обеспечение социальной адаптации и содействие профессиональному и личностному развитию клиентов. Специалисты используют когнитивно-поведенческую терапию, методы эмоциональной регуляции, стресс-менеджмент, психообразование и консультирование в кризисных ситуациях, адаптированные для онлайн-формата.

Международный опыт демонстрирует высокую эффективность дистанционного консультирования. В исследованиях, проведенных в 2021—2023 годах,

отмечено, что более 70% участников онлайн-консультаций отмечали значительное снижение симптомов тревожности и депрессии после 6—8 сессий. В разных странах мира цифровые платформы активно применяются для поддержки подростков и молодежи в кризисных ситуациях, людей с ограниченными возможностями и пожилых граждан, находящихся в условиях социальной изоляции. Дистанционные методы также способствуют улучшению психоэмоциональной адаптации семей, повышают доступность профессиональной психологической помощи в удаленных регионах и создают новые возможности для профилактики психологических нарушений.

Практическое применение дистанционного консультирования включает индивидуальные и групповые онлайн-сессии, использование видеоплатформ, чатов и мессенджеров для оперативной психологической поддержки, а также разработку интерактивных обучающих программ, вебинаров и тренингов. Эти методы позволяют психологам проводить регулярный мониторинг психоэмоционального состояния клиентов, корректировать методы работы и повышать эффективность оказанной помощи. Дополнительно внедрение электронных дневников, опросников и интерактивных упражнений способствует развитию навыков саморегуляции и психологической устойчивости.

Тем не менее, дистанционное консультирование сталкивается с рядом проблем. К ним относятся ограниченный доступ к цифровым устройствам и интернету, недостаток цифровой грамотности у некоторых клиентов, обеспечение конфиденциальности и защиты персональных данных, а также адаптация традиционных методов психологической помощи к онлайн-формату. Для решения этих проблем разрабатываются стандартизированные протоколы дистанционного консультирования, программы обучения специалистов и системы контроля качества предоставляемой помощи.

Перспективы развития дистанционного консультирования включают интеграцию искусственного интеллекта для анализа психоэмоционального состояния клиентов, прогнозирования кризисных ситуаций, внедрение новых методов дистанционной диагностики и терапии, создание интерактивных платформ для поддержки в реальном времени, а также формирование единых профессиональных стандартов оказания онлайн-помощи. Это позволит значительно расширить доступность психологической поддержки и повысить качество оказываемой помощи для социально уязвимых категорий населения в глобальном масштабе.

Таким образом, дистанционное психологическое консультирование является эффективным инструментом современной психологии. Оно обеспечивает доступ к профессиональной помощи широкому кругу людей, снижает уровень стресса и тревожности, формирует навыки саморегуляции, повышает психоэмоциональную устойчивость и открывает новые перспективы для развития психологической науки и практики в мировом контексте.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по онлайн-консультированию. Женева, 2022.
2. Иванов А.А. Цифровые технологии в психологическом консультировании социально уязвимых групп // Современные исследования психологии. 2023. № 2. С. 45—52.
3. Андреева Т.В. Досуг как форма социокультурной реабилитации инвалидов // Отечественный журнал социальной работы. 2009. № 1. С. 74—77.
4. Smith J., Brown K. Online Psychological Support: Evidence-based Practices. Journal of Digital Health, 2021. Vol. 8, pp. 112—126.
5. Lee S., Kim H. Telepsychology and Mental Health: Global Perspectives. International Journal of Psychology, 2022. Vol. 57, pp. 45—63.

УЧИТЬСЯ ПОМОГАТЬ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ И СОПРОВОЖДЕНИЮ КОНСУЛЬТАНТОВ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ

Тучина М.В.

педагог-психолог

mari.zot@mail.ru

Шилкин А.Ю.

педагог-психолог

alex-shilkin@yandex.ru

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции», г. Ставрополь*

Аннотация. В статье описывается система отбора, подготовки и дальнейшего сопровождения консультантов Детского телефона доверия в Ставропольском крае.

Ключевые слова: телефон доверия, консультирование, обучение, сопровождение, супервизия

Детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-200-01-22 и коротким номером 124 с мобильных телефонов является самой доступной службой психологической помощи детям, подросткам и родителям, куда можно обращаться круглосуточно анонимно и бесплатно по любым проблемам личностного характера и межличностных отношений.

Ежегодно службы Детского телефона доверия всех субъектов Российской Федерации принимают около одного миллиона обращений. Около пятнадцати тысяч обращений приходится на долю двух линий Ставропольского края.

Специфика такого вида дистанционной помощи состоит в том, что у консультанта и абонента нет зрительного контакта, разговор может прерваться в любой момент по желанию абонента, консультация, как правило, носит разовый характер без возможности организации пролонгированной работы.

Все это требует от консультанта не только общей профессиональной психологической подготовки, но и специализированной подготовки в области телефонного консультирования.

В Ставропольском крае разработана многоступенчатая система подготовки и сопровождения консультантов Детского телефона доверия, которая основана на 30-летнем опыте развития телефонных служб региона. Данный подход используется в организации работы первой линии Детского телефона доверия, курируемой ГБОУ «Краевой психологический центр».

Благодаря этой системе, мы имеем не только профессиональный, хорошо мотивированный состав штатных специалистов, но и кадровый резерв, который позволяет своевременно восполнять появляющиеся вакансии.

Система подготовки консультантов носит комплексный характер и включает в себя несколько этапов:

- организационный этап;
- этап отбора в группу подготовки;
- обучение в группе;
- стажировка.

Основная цель организационного этапа — определить целевую группу и проинформировать потенциальных участников нашей программы подготовки. В первую очередь мы имеем в виду, конечно, психологов: как уже работающих, так и будущих — студентов психологических направлений четырех ставропольских вузов. Важно отметить, что изначально речь всегда идет о волонтерском характере работы — таким образом, мы сразу в фокус внимания ставим содержательную часть деятельности и отсекаем людей, просто ищущих работу. Информация о начале набора в группу подготовки консультантов Детского телефона доверия распространяется через тематические психологические чаты в мессенджерах и через социальные сети, а также непосредственно в студенческой среде: руководитель службы и супервизоры приходят на занятия к студентам-психологам и рассказывают о возможности пройти подготовку в области психологического консультирования по телефону и стать консультантом Детского телефона доверия. Для хорошо мотивированных студентов такая возможность может быть очень привлекательной: участие в программе бесплатное, а полученные знания и практический опыт в дальнейшем могут быть использованы в любых видах профессиональной деятельности.

На этапе отбора в группу подготовки основная задача — отобрать кандидатов, обладающих определенными личностными качествами, некоторыми характеристиками и мотивацией, наиболее подходящих к такой специфической деятельности, как оказание психологической помощи по телефону.

Основными такими качествами и характеристиками являются:

- эмпатия — понимание эмоционального состояния собеседника и его переживаний;
- высокий уровень интеллекта;
- стрессоустойчивость и способность быстро восстанавливаться в сложных эмоционально заряженных ситуациях;
- адекватная самооценка;
- коммуникативные навыки;
- умение слушать;
- грамотная речь и приятный тембр голоса.

Отбор в группу подготовки происходит по результатам индивидуальных и групповых собеседований с кандидатами. При необходимости могут использоваться различные психодиагностические методики.

Следующим этапом системы подготовки является обучение в группе по дополнительной образовательной программе ГБОУ «Краевой психологический центр» «Основы психологического консультирования по телефону». Программа реализуется в течение учебного года. Общий объем — 216 часов, из которых 72 часа — аудиторные занятия.

В аудиторной части программы рассматриваются базовые принципы оказания психологической помощи по телефону, технология ведения телефонной беседы, особенности работы с различными видами обращений и частные вопросы телефонного консультирования. Основная часть занятий проходит в форме ролевых игр, тренингов, дискуссий и практических упражнений.

Наиболее оптимальное количество участников группы на начальном этапе занятий — от 10 до 16 человек. Оно позволяет проводить самые разнообразные упражнения и игры: как со всем составом группы, так и при делении ее на подгруппы, «тройки» и т.п.

Стоит подчеркнуть, что именно групповая форма обучения представляется наиболее эффективной, так как только при таком подходе участники могут получать наиболее разносторонний опыт: почувствовать себя в роли абонента, консультанта, наблюдателя, а также иметь возможность видеть разные взгляды и реакции на процесс консультации. Все это дает возможность увидеть процесс взаимодействия консультанта и абонента со всех сторон, что в конечном итоге приводит к более полному и качественному пониманию своей роли, как специалиста, в разных ситуациях консультирования.

И в целом у участников группы формируются гораздо более реалистичные представления о предстоящей работе, нежели те, которые были у них изначально. Это касается как понимания содержательной части деятельности консультанта, так и того, насколько участники обладают внутренними и внешними ресурсами для осуществления этой самой деятельности. И, как правило, к концу занятий отсеивается около трети участников.

Завершающим элементом данного этапа системы подготовки консультантов являются контрольные звонки, которые по-прежнему остаются тренинговыми, но максимально приближенными к реальности. Данные звонки проходят под аудиозапись и в дальнейшем могут использоваться в качестве рабочего материала для обсуждения с потенциальными консультантами.

По результатам обучения в группе и контрольных звонков супервизорами и руководителем службы принимается коллегиальное решение о допуске участников к стажировке непосредственно на телефонной линии. Стажировка является частью дополнительной образовательной программы «Основы психологического консультирования по телефону», составляет 126 часов, длится, как правило, 6—7 месяцев и проводится под контролем и сопровождением супервизоров и опытных консультантов службы.

С окончанием стажировки подготовка считается завершенной, а консультанты допускаются к самостоятельной работе в качестве волонтеров, либо могут быть зачислены в штат службы при наличии вакансии.

Все участники программы, прошедшие подготовку в полном объеме (включая стажировку), получают сертификат участия Краевого психологического центра. Данный сертификат выдается только тем, кто отработал в качестве волонтера-стажера достаточно большое количество смен и имеет реальный опыт консультативной работы. И тем самым мы подтверждаем, что данный специалист обладает определенными профессиональными компетенциями. А для службы наличие некоторого количества волонтеров позволяет обеспечивать бесперебойную работу линии на период отсутствия штатных специалистов во время отпусков или больничных. Но волонтеры у нас работают исключительно в дневное время в рабочие дни, имея возможность (при необходимости) в любой момент связаться с супервизором или руководителем.

Необходимо отметить, что обучением по программе Краевого психологического центра мы ни в коей мере не подменяем обучение, предлагаемое Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, которое проводит Московский государственный психолого-педагогический университет, но для наших консультантов именно наше собственное обучение является базовым. А в дальнейшем, безусловно, все наши штатные специалисты продолжают свою подготовку по программе продвинутого уровня МГППУ.

С завершением подготовки по программе и началом самостоятельной работы начинается процесс профессионального супервизорского и методического сопровождения работы консультантов. В нашей службе работает два супервизора, поэтому как штатные сотрудники, так и волонтеры имеют одинаковую возможность получения качественной и многосторонней профессиональной поддержки.

Основными видами такой поддержки и сопровождения являются: индивидуальные и групповые супервизии, методические консультации, тематические семинары, методические разборы, собрания сообщества. Для штатных консультантов активное участие в данных мероприятиях — это часть их методической работы, которая входит в рабочее время, а обсуждение своих консультаций на супервизиях является условием продолжения работы в службе. Таким образом, посещение супервизий — это не только право и возможность получения профессиональной помощи, но и обязательное требование, выполнение которого позволяет своевременно отслеживать возникающие трудности, и поддерживать себя в рабочей форме, что является важной составляющей в профилактике эмоционального выгорания.

Методические семинары могут проводить как супервизоры, так и сами консультанты. И зачастую для молодых специалистов это оказывается хорошей возможностью попробовать себя в качестве ведущего в поддерживающей доброжелательной среде коллег.

Одним из особых мероприятий является собрание сообщества службы — пространство, где все сотрудники службы (волонтеры, штатные консультанты, супервизоры, руководитель) имеют возможность на равных условиях обсуждать любые вопросы, касающиеся внутренней жизни сообщества. Для того чтобы все участники находились в равном положении, в качестве ведущего собрания сообщества приглашается внешний специалист, имеющий большой опыт групповой терапевтической работы.

За многолетнюю практику система отбора, подготовки и дальнейшего профессионального сопровождения консультантов Детского телефона доверия, применяемая в Ставропольском крае, доказала свою надежность и эффективность, что в итоге дает возможность абонентам получать качественную психологическую помощь в сложных жизненных ситуациях.

Литература

1. Гладченко Л., Никабадзе О., Тучина М., Тормосина Н. Детский телефон доверия: опыт взросления и развития (на примере деятельности ДТД с единым общероссийским номером 88002000122 в Ставропольском крае): научно-методическое пособие. 2016. С. 19—32.
2. Ермолаева А.В., Громова А.В. Психологические особенности личности психолога-консультанта, работающего на телефоне доверия // Психологическое консультирование онлайн. 2013. № 4. С. 52—61.
3. Орлова Е.В. Мотивационно-смысловые механизмы профессиональной деятельности консультанта Телефона доверия // Психологическое консультирование онлайн. 2013. № 4. С. 74—86.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Шамовская Е.А.

*курсант 4 курса факультета подготовки криминалистов
Санкт-Петербургской академии Следственного комитета
г. Санкт-Петербург
eshamovskaya@mail.ru*

*Научный руководитель: — Варфоломеева Е.А. кандидат психологических наук,
доцент кафедры юридической психологии и педагогики*

Аннотация. В статье рассматриваются функции и задачи телефонных линий доверия как формы экстренной психологической поддержки подростков, а также тенденции ее трансформации в условиях цифровизации. Рассматривается прогноз дальнейшего развития службы доверия, включающий интеграцию цифровых каналов, чат-форматов и искусственного интеллекта.

Ключевые слова: телефон доверия, кризисная помощь, подростки, цифровизация, реер-поддержка, профилактика суицидального поведения

Телефон доверия является важнейшим инструментом оказания психологической помощи подросткам, находящимся в состоянии эмоционального кризиса, чувства изоляции, тревоги или депрессии. В условиях цифровизации общества и высокой вовлеченности молодежи в онлайн-коммуникации необходим пересмотр форм и методов предоставления экстренной поддержки. Телефон доверия — это не только средство предотвращения суицидов, но и канал профилактики девиантного поведения, агрессии и насилия.

Согласно исследованиям К. Андерсона и Б. Бушмана (2002), подростки, обращающиеся за дистанционной поддержкой, чаще демонстрируют более высокий уровень доверия и открытости в беседе, чем при очной консультации. [1]. Это объясняется снижением тревожности, связанным с отсутствием визуального контакта и возможностью сохранить анонимность. Таким образом, дистанционные форматы часто выступают первым звеном в системе раннего выявления кризисных состояний и суицидальных рисков.

История телефонов доверия в России отражает постепенное осознание обществом важности психологической поддержки как формы защиты личности в кризисных ситуациях. Первые службы подобного типа начали появляться в нашей стране в 1980-е годы под влиянием международного опыта и рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, призывавшей развивать доступные каналы экстренной психологической помощи населению.

Первые линии доверия создавались при психоневрологических диспансе-рах и научных институтах, в частности — при Научном центре психического

здоровья СССР. Они работали преимущественно на общественных началах, с привлечением энтузиастов-психологов, психиатров и социальных работников. Основной задачей этих линий было оказание неотложной эмоциональной поддержки лицам в состоянии острого кризиса или суицидальных мыслей, а также снижение нагрузки на стационарные медицинские учреждения.

Значительный этап развития пришелся на начало 1990-х годов, когда в условиях социальных потрясений резко возросло количество обращений, связанных с депрессиями, утратами и семейными конфликтами. В этот период в крупных городах (Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Новосибирск) появились первые негосударственные центры психологической помощи и волонтерские службы доверия. Их деятельность координировалась профессиональными сообществами — Российским психологическим обществом, ассоциациями суицидологов и кризисных психологов.

К середине 2000-х годов телефон доверия стал неотъемлемой частью национальной системы профилактики суицидов и насилия, а также инструментом раннего выявления неблагополучных семей и детей, находящихся в кризисе. На этом этапе активно формировались методические основы телефонного консультирования, проводились первые исследования эффективности подобных форм помощи.

Ключевым шагом в институционализации этой деятельности стало создание в 2010 году Всероссийского детского телефона доверия (номер 8-800-2000-122) при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Интегрировал, который интегрировал не только телефонные консультации, но и онлайн-чат на официальном сайте, что значительно повысило доступность психологической помощи. По данным фонда, только в 2023 году на линию поступило более 1,5 миллиона обращений. Большая часть из них связана с конфликтами в семье, школьной дезадаптацией, тревожными состояниями и насилием. Отмечается рост обращений, связанных с кибербуллингом, что указывает на необходимость интеграции цифровых каналов в работу служб доверия [2].

В крупных городах России формируется устойчивая тенденция к цифровизации кризисных служб. Многие региональные центры психологической помощи внедряют мобильные приложения и телеграм-боты для экстренных консультаций, что особенно важно для подростков, предпочитающих текстовые форматы общения. На федеральном уровне Министерство просвещения и Минздрав РФ продвигают идею единого цифрового контура психологической помощи, включающего горячие линии, чаты и сервисы посткризисного сопровождения.

Одним из наиболее инновационных направлений развития служб психологической поддержки, включая телефоны доверия, стало Реег-консультирование, основанное на принципе «равный — равному». Суть данного подхода заключается в том, что помощь подросткам и молодым людям

оказывают специально обученные сверстники, обладающие схожим жизненным опытом и способные говорить «на одном языке» с обращающимися. Этот формат делает процесс коммуникации более естественным, снижает барьер недоверия и усиливает чувство принятия.

Реег-консультирование рассматривается как эффективный инструмент профилактики эмоциональных кризисов и суицидального поведения, поскольку молодые консультанты часто раньше улавливают признаки неблагополучия и могут оперативно мотивировать сверстников к обращению за профессиональной помощью. Однако эффективность данной модели напрямую зависит от качества подготовки и системной супервизии участников. Без постоянного профессионального сопровождения существует риск эмоционального выгорания волонтеров и некорректных реакций в сложных кризисных ситуациях. Поэтому в большинстве стран Реег-программы интегрируются в более широкие структуры психологической помощи, где роль волонтеров четко регламентирована, а все обращения проходят под контролем специалистов с профильным образованием.

В России элементы Реег-консультирования начали развиваться в последние годы, прежде всего в рамках программ детских и молодежных волонтерских движений и школьных служб медиации. В 2021—2024 годах Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с региональными центрами психологической помощи реализует пилотные проекты, направленные на внедрение «равного консультирования» при детском телефоне доверия. Основная идея заключается в формировании у старшеклассников и студентов навыков активного слушания, эмпатии и первичной эмоциональной поддержки под руководством профессиональных психологов. Российская практика Реег-консультирования находится на этапе становления и требует нормативного укрепления. В настоящее время отсутствует единый федеральный стандарт подготовки таких волонтеров, а программы обучения носят фрагментарный характер. Для устойчивого развития данного направления необходима разработка методических рекомендаций по организации Реег-консультирования, определение этических границ участия несовершеннолетних в психологической помощи, а также создание системы регулярной супервизии и профессиональной поддержки. Особое внимание следует уделить безопасности данных, а также созданию адаптивных алгоритмов маршрутизации обращений. Перспективным направлением является разработка системы раннего выявления эмоциональных кризисов на основе анализа речевых и текстовых паттернов.

В ближайшие годы система психологической поддержки должна перейти на мультиканальную модель. Это включает развитие онлайн-чата, видеоконференций, чат-ботов с элементами искусственного интеллекта и социальных медиа-платформ для самопомощи.

Также важной задачей остается подготовка специалистов, владеющих не только психологическими, но и цифровыми компетенциями. Создание сети

профессиональных сообществ, проведение тренингов и супервизий для консультантов позволит снизить риск выгорания и повысить качество помощи.

Телефон доверия остается важнейшим элементом системы психологической помощи подросткам, проходя путь от первых инициатив 1980-х годов до современных цифровых форматов. Сегодня он выполняет не только кризисную, но и профилактическую функцию, способствуя формированию культуры обращения за поддержкой и снижению уровня психологической изоляции среди молодежи. Развитие цифровых технологий открывает новые возможности для расширения доступности помощи: онлайн-чаты, мобильные приложения и элементы искусственного интеллекта делают общение более гибким и комфортным для подростков. Вместе с тем это требует строгого соблюдения этических норм и защиты персональных данных.

Будущее телефонов доверия в России — в сочетании профессионализма, технологических инноваций и гуманистического подхода, где главным остается внимание к личности и сохранение человеческого контакта даже в цифровом пространстве.

Литература

1. Андерсон К., Бушман Б. Телефонная и дистанционная психологическая помощь подросткам: опыт США // *Journal of Adolescent Psychology*. 2002. Vol. 18, № 3. Р. 145—160.
2. Всероссийский детский телефон доверия. Статистика обращений за 2023 год. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. URL: <https://fond-detyam.ru> (дата обращения: 19.10.2025).
3. Регуш Л. Влияние цифровой среды на психологическое состояние подростков // *Психология развития*. 2020. № 1. С. 52—61.
4. Российское психологическое общество. Этический кодекс психолога. М.: РПО, 2018. 32 с.
5. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Методические рекомендации по организации работы телефонов доверия. М.: Фонд поддержки детей, 2021. 45 с.

ДИСТАНЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЛИЦ В КРИЗИСЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА КАК СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМОЙ ГРУППЫ

Татарина Е.В.

магистрант

eka3@mail.ru

Поволжский государственный

технологический университет, г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается специфика оказания дистанционной психологической помощи лицам зрелого возраста (35—50 лет), переживающим кризис самоидентичности и относящимся к категории социально уязвимых в силу системных социально-экономических проблем. На основе интегративного подхода, объединяющего положения экзистенциальной психологии и когнитивно-бихевиоральной терапии, разработана и апробирована в условиях онлайн-формата трехэтапная модель сопровождения. В исследовании подтверждена высокая эффективность модели. Выявлены и проанализированы специфические преимущества дистанционного формата.

Ключевые слова: кризис среднего возраста, социальная уязвимость, дистанционное консультирование, интернет-консультирование, экзистенциальная психология, психологическая помощь, самопомощь

Кризис самоидентификации в среднем возрасте представляет собой нормативный, переходный период развития личности, характеризующийся глубокой трансформацией Я-концепции, переоценкой жизненных достижений и актуализацией экзистенциальных вопросов смысла, конечности и подлинности существования [3]. Согласно эпигенетической теории Э. Эриксона, данный кризис соответствует седьмой стадии психосоциального развития «генеративность vs. стагнация», где ключевым становится конфликт между стремлением к продуктивности, заботе о следующем поколении и риском погружения в личностный застой и самопоглощенность [5].

В современных российских социально-экономических условиях кризис среднего возраста правомерно трактовать не только как возрастнопсихологический феномен, но и как острую трудную жизненную ситуацию, что позволяет отнести данную группу к социально уязвимой. Согласно данным Росстата за 2023 год [6], в возрастной группе 35—50 лет отмечаются системные проблемы: уровень безработицы составляет 4,8%, средняя продолжительность поиска работы превышает 7 месяцев, а 42% лиц этой категории сообщают о дискриминации по возрастному признаку при трудоустройстве. Эффект «сэндвич-поколения» (необходимость одновременного содержания детей и ухода за пожилыми родителями), высокие риски профессионального

выгорания (67% по данным мониторинга) и повышенная частота разводов (32%) усугубляют состояние хронического стресса, финансовой неустойчивости и социальной изоляции [2].

Актуальность исследования обусловлена насущной необходимостью разработки научно обоснованных, доступных и эффективных моделей психологической помощи для данной категории лиц, которые зачастую испытывают ограниченный доступ к традиционным формам поддержки из-за финансовых барьеров, дефицита времени, географической удаленности или страха стигматизации. Дистанционное психологическое консультирование представляет собой релевантный и перспективный формат работы с экзистенциальными проблемами идентичности. Однако его специфические психологические механизмы, факторы эффективности и оптимальные стратегии вмешательства применительно к кризису среднего возраста требуют целенаправленного научного осмысления и методической разработки.

С позиций экзистенциальной психологии, кризис идентичности в среднем возрасте представляет собой столкновение с «пограничной ситуацией» — осознанием конечности своего существования, что обнажает проблему аутентичности и ответственности за свою жизнь. В. Франкл рассматривал этот период не как патологию, а как возможность «смыслового прорыва» — болезненного, но необходимого перехода от внешне детерминированных, часто навязанных обществом смыслов (карьера, статус, семья) к внутренне обретенным, подлинным ценностям [4]. Феноменологически кризис проявляется как переживание «экзистенциального вакуума» — чувства опустошенности, потери ориентации в системе ценностей и смыслов, что требует для своего разрешения специальных, безопасных условий для глубокой рефлексии.

В дистанционном формате создаются уникальные условия для такой работы. Согласно теории гиперперсонального общения, ограниченные (по сравнению с очными) каналы коммуникации в онлайн-формате (текст, аудио, видео) могут не обеднять, а, напротив, усиливать вербализацию эмоций и рефлексивные процессы [1]. Клиент, лишенный возможности опереться на невербальный контакт, вынужден точнее подбирать слова для описания своих переживаний, что ведет к их лучшему осознанию и структурированию. В терапевтическом контексте это проявляется как более глубокая и сфокусированная работа над содержательными аспектами самоидентификации.

Ключевым феноменом дистанционного консультирования является «доброкачественное растормаживание». Если в обычной цифровой среде он может приводить к агрессивному или неадекватному поведению, то в условиях терапевтического альянса, при соблюдении конфиденциальности и этических норм, он проявляется как более быстрое и глубокое самораскрытие клиента при обсуждении экзистенциально уязвимых тем — страха смерти, сожалений о прошлом, чувства несостоятельности [3]. Это связано с ощущением

«защищенности на расстоянии»: клиент физически находится в своей безопасной, привычной обстановке (дома), что снижает психологические защиты и облегчает доступ к болезненному, но важному материалу.

Нами было проведено пилотное исследование, в котором приняли участие 23 клиента (13 женщин, 10 мужчин) в возрасте от 35 до 50 лет (средний возраст — 42,5 года), обратившиеся за психологической помощью в связи с переживанием острого кризиса среднего возраста. Критериями были: соответствие возрастному диапазону; наличие выраженных симптомов кризиса идентичности (снижение профессиональной мотивации, экзистенциальная тревога, переоценка жизненных ценностей, чувство «тупика»); доступ к необходимым интернет-технологиям и готовность к регулярной дистанционной работе продолжительностью не менее 10 сессий.

Для комплексной оценки эффективности психологического вмешательства использовался разработанный нами диагностический комплекс, адаптированный для дистанционного применения: авторский опросник удовлетворенности дистанционной психологической помощью, контент-анализ письменной обратной связи клиентов, тематический анализ материалов онлайн-дневников рефлексии, которые клиенты вели в течение всего курса, и детальный разбор транскриптов сессий видеоконсультирования (с согласия клиентов). Особое внимание уделялось отслеживанию динамики эмоционального состояния, изменений в системе ценностей, трансформации Я-концепции и появления новых поведенческих стратегий.

Научная новизна исследования заключается в разработке и эмпирической апробации трехэтапной модели дистанционного психологического сопровождения, которая целенаправленно интегрирует техники экзистенциального (фокусировка на смысле, выборе, ответственности) и когнитивно-бихевиорального (работа с автоматическими мыслями, поведенческая активация) подходов с учетом специфики социально уязвимой группы лиц среднего возраста и возможностей онлайн-формата.

Разработанная модель показала высокую практическую применимость и результативность в дистанционной работе с кризисом среднего возраста.

Этап 1. Диагностический: установление контакта и идентификация структуры кризиса.

Цель: Создание безопасного терапевтического альянса, комплексная оценка состояния клиента, совместное формулирование запроса.

Методы и примеры: Первичный контакт устанавливался с помощью видеоконференцсвязи (использовались платформы Zoom, Яндекс Телемост). Уже на первой сессии отмечался феномен «доброкачественного растормаживания». Например, клиент С., 45 лет, руководитель отдела, в очном формате, по его словам, «держал маску успешности», а на онлайн-сессии, находясь в своем домашнем кабинете, уже на 20-й минуте со слезами на глазах

рассказал о глубинном чувстве «фальши» и страхе, что «все достижения — не его». Использование функции «демонстрация экрана» позволяло проводить проективные методики, например, модифицированную технику «Линия жизни»: клиенту предлагалось в общем доступе (Miro) анонимно разместить стикеры с ключевыми событиями жизни, что давало наглядную картину восприятия им своего прошлого и будущего.

Критерий эффективности: Способность клиента сформулировать запрос не в терминах симптома («мне тревожно»), а в терминах идентичности («я не понимаю, кто я и зачем живу»). Этот критерий был достигнут у 95% (22 из 23) участников исследования.

Этап 2. Деконструктивный: осознание и переработка дезадаптивных установок.

Цель: Деконструкция ригидных, неадаптивных жизненных сценариев и убеждений, поиск внутренних и внешних ресурсов.

Методы и примеры: Ключевым инструментом стало ведение клиентами онлайн-дневника рефлексии (в формате Google Doc или простого текстового файла). Клиентка М., 48 лет, воспитатель, переживавшая чувство «профессионального тупика», в своем дневнике выявила повторяющуюся автоматическую мысль: «В моем возрасте уже поздно что-то менять». В ходе сессии с использованием техники экзистенциального рефрейминга эта мысль была переформулирована: «Мой возраст и опыт — это ресурс, который позволяет мне выбирать изменения более осознанно, а не бросаться в них, сломя голову». Активно использовались аудиогиды и видеoinструкции по техникам самопомощи, которые клиенты получали по электронной почте или в закрытом чате. Ресурсное интервью, проводимое по видеосвязи, было направлено на активацию забытых компетенций и успешного опыта. Так, клиент Д., 50 лет, бывший инженер, оказавшийся без работы, в ходе интервью вспомнил, что в юности увлекался фотографией и даже выигрывал местные конкурсы. Это осознание стало отправной точкой для рассмотрения возможности монетизации хобби.

Результат этапа: 92% (21 из 23) клиентов отметили значительное снижение уровня экзистенциальной тревоги и появление ощущения «точки опоры» внутри себя.

Этап 3. Реконструктивный: формирование интегрированной идентичности и новых жизненных стратегий.

Цель: Помощь клиенту в «сборке» новой, более аутентичной и целостной Я-концепции, разработка конкретных шагов по реализации изменений.

Методы и примеры: на этом этапе особенно продуктивной оказалась нарративная практика «Пересочинение истории». Клиентка Е., 47 лет, считавшая свою жизнь «чередой неудач и несбывшихся надежд», совместно с психологом в общем Google-документе начала выстраивать новую версию своей истории, где те же события интерпретировались как «путь обретения мудрости

и независимости». Техника «Линия жизни» в Miro была использована повторно, но теперь с акцентом на будущее: клиенты добавляли в нее не только реальные планы, но и «метки возможностей» — варианты развития событий, которые они раньше не рассматривали. Экзистенциальные диалоги в формате видеоконференций фокусировались на вопросах: «Какой смысл я могу извлечь из пройденного кризиса?», «За что я готов нести ответственность в новой главе жизни?», «Какие из моих ценностей являются подлинно моими?». Завершающим элементом стала разработка плана конкретных действий.

Результат этапа: По итогам этапа 88% (20 из 23) клиентов продемонстрировали повышение ясности самоидентификации, что выражалось в способности четко артикулировать свои новые ценности и цели. У 84% (19 из 23) были зафиксированы устойчивые положительные изменения в качестве жизни: возобновление социальных контактов, начало реализации новых проектов, улучшение отношений в семье.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Дистанционный формат психологического консультирования не только не уступает очному по эффективности при работе с кризисом среднего возраста, но и создает для этого уникальные условия. Механизмы гиперперсонального общения и доброкачественного растормаживания способствуют более глубокой рефлексии, раннему и содержательному самораскрытию клиентов, что особенно важно при работе с экзистенциально уязвимыми темами идентичности.
2. Разработанная трехэтапная модель дистанционного сопровождения, интегрирующая экзистенциальный и когнитивно-бихевиоральный подходы, демонстрирует высокую методологическую обоснованность и практическую эффективность для социально уязвимой группы лиц, переживающих кризис среднего возраста. Модель обеспечивает логичное и последовательное движение клиента от диагностики и осознания структуры кризиса через деконструкцию старых схем к реконструкции новой, более аутентичной идентичности.
3. Ключевыми факторами успеха являются: целенаправленная адаптация классических методик к онлайн-среде; включение техник самопомощи, осваиваемых клиентом дистанционно (аудиогиды, видеoinструкции), что повышает его автономию и устойчивость; и создание «надежной терапевтической базы» через постоянную онлайн-доступность, предсказуемость и конфиденциальность формата.
4. Эффективность модели подтверждается эмпирическими данными: 88% клиентов отметили повышение ясности самоидентификации, 92% — снижение экзистенциальной тревоги, 84% — устойчивые положительные изменения в качестве жизни.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке дифференцированных протоколов для различных подтипов кризиса идентичности,

а также в адаптации данной модели для смежных категорий клиентов, переживающих сходные экзистенциальные вызовы, таких как участники СВО и члены их семей, столкнувшиеся с резким пересмотром жизненных планов и ценностей. Результаты исследования могут быть положены в основу методических рекомендаций и образовательных программ для психологов-консультантов, работающих в дистанционном формате.

Литература

1. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.: Владос, 2020. 208 с.
2. Бузина Т.С., Панкова Д.П. Психологическое состояние населения в период социальной турбулентности // МПРЖ. 2024.
3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: Юрайт, 2015. 306 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2021. 368 с.
5. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения. М.: Институт психологии РАН, 2008. 54 с.
6. Труд и занятость в России. 2023: Стат.сб./Росстат. М., 2023.

ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ДИСТАНЦИОННОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Ковалев В.Э.

аспирант, психолог-консультант

Kovalev.V0603@yandex.ru

*Частное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Таганрогский институт управления и экономики», г. Таганрог*

Аннотация. В статье рассматривается роль искусственного интеллекта (ИИ) в дистанционном психологическом консультировании, его практические возможности и основные ограничения. Определено, что искусственный интеллект повышает доступность помощи, помогает структурировать консультацию, снижает рутинную работу психолога и поддерживает вовлеченность клиента между сессиями. Выделены основные риски: отсутствие эмпатии, ошибочные рекомендации, недостаточная реакция в кризисных ситуациях, предвзятость и угроза конфиденциальности. В заключении делается вывод о рациональности создания гибридной модели между искусственным интеллектом и психологом для успешного внедрения искусственного интеллекта в дистанционное психологическое консультирование.

Ключевые слова: искусственный интеллект, психология, консультирование, чат-боты, психологическая помощь, психологическое консультирование

Вопрос о месте искусственного интеллекта (ИИ) в психологии сегодня вызывает широкий диапазон мнений — от оптимистичных прогнозов, рассматривающих его как потенциальную замену человеческому консультированию, до настороженных позиций, подчеркивающих риски утечки данных и вероятность ошибок в алгоритмах. Эти противоположные точки зрения отражают не только технологические, но и философские дебаты о природе человеческого сознания, об особенностях понимания и о границах участия «машин» в сфере психического здоровья. С одной стороны, ИИ представляется инструментом демократизации психологической помощи: он способен сделать консультации доступнее для тех, кто ранее был лишен такой возможности по географическим или экономическим причинам. С другой стороны, справедливо звучат опасения относительно отсутствия у подобных искусственных систем способности к эмпатии и пониманию субъективного опыта клиента, лежащего в основе психологического консультирования. Между этими крайними позициями находится область психологической практики, где ИИ может выполнять различные вспомогательные функции, не подменяя человеческое взаимодействие, а усиливая его эффективность, особенно в дистанционных форматах. Рассматривая его из этой позиции, он способен

служить своеобразным «мостом» между сессиями, поддерживая вовлеченность клиента, помогая ему в самоанализе и повышая структурированность консультативного процесса. Такая перспектива ставит перед исследователем ряд задач: определить место ИИ в контексте дистанционного консультирования, проанализировать механизмы его эффективности, обозначить риски и ограничения, а также сформулировать принципы, которые позволят сохранить клиническую ответственность и глубину психологической работы. Теоретически интеграция технологий в психотерапию опирается на эволюционные модели, в которых цифровые инструменты рассматриваются как дополнение, а не альтернатива человеку — подобно тому, как структурированные упражнения в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) служат средством усиления саморегуляции клиента.

В практическом плане типичная дистанционная сессия сегодня часто проходит на платформах вроде Zoom, Google Meet, Яндекс Телемост, ставших привычным инструментом взаимодействия между клиентом и психологом. Этот формат, получивший широкое распространение после пандемии и в целом отражающий социальный сдвиг в сторону автономии личности, требует новых способов поддержания контакта. Введение вспомогательных ИИ-агентов позволяет расширить функциональность консультирования: такие системы могут отправлять напоминания, отслеживать выполнение заданий, формировать отчеты о сессиях и даже поддерживать ограниченный диалог вне основного времени консультации.

В зависимости от архитектуры они бывают основаны либо на фиксированных правилах (rule-based chatbots), которые обеспечивают предсказуемость и структурность взаимодействия, либо на крупных языковых моделях (LLM), обладающих большей гибкостью и выразительностью. Первые ближе к детерминистским моделям-концепциям, где надежность достигается за счет ограничений, вторые же строятся на принципах вероятности, позволяющих имитировать креативность человеческого мышления, но сопряженных с риском непредсказуемости в ответах. Исследования в этой области показывают, что подобные системы способны давать краткосрочные положительные результаты при легких и умеренных формах дистресса, однако требуют строгого контроля границ применения [4]. Эффект их воздействия часто объясняется через механизмы оперантного обусловливания: мгновенная обратная связь, которую получает клиент, способствует закреплению желаемого поведения и поддерживает вовлеченность в процесс консультации.

Рост интереса к ИИ в психологической практике напрямую связан с общими социальными и культурными процессами. С начала 2000-х годов потребность в психологической помощи во всем мире увеличивается в среднем на 30—40% ежегодно, о чем свидетельствует исследование М.С. Жильцова, О.А. Кузнецова, В.А. Пикалов, Д.А. Бабешко [2], а дефицит

квалифицированных специалистов лишь усиливает необходимость использования современных информационных технологий. Урбанизация, цифровизация, рост социальной изоляции и уровня стресса создают запрос на формы поддержки, доступные независимо от места проживания. На этом фоне технологии становятся не просто дополнением, а инструментом демократизации психологической помощи, особенно в отдаленных регионах, где доступ к специалистам-психологам ограничен.

Примеры успешных решений уже можно наблюдать в международной практике. Чат-бот **Woebot** использует техники КПТ для снижения симптомов депрессии и тревоги, **Wysa** сочетает чат, элементы ведения журнала и практики медитации, а **Replika** предлагает формат некоего эмоционального компаньона, способного поддерживать пользователя в повседневных ситуациях. Параллельно развиваются системы анализа психического состояния по тексту, голосу и мимике: алгоритмы глубокого обучения выявляют признаки депрессии через активность в социальных сетях, а технологии компьютерного зрения позволяют оценивать эмоциональное состояние по выражению лица. Аналогичные принципы реализованы в приложениях **Headspace** и **Youper**, где ИИ подстраивает рекомендации под индивидуальные потребности пользователя. Теоретически подобная персонализация опирается на механизмы машинного обучения, которые в психологическом смысле аналогичны процессу диагностики личности и подбора индивидуальных интервенций.

Таким образом, использование ИИ в консультировании имеет не только инструментальное, но и теоретическое обоснование.

Во-первых, эффект доступности и немедленной реакции способствует снижению эмоционального напряжения между сессиями, что соответствует концепции межсессионных вмешательств. Своевременная обратная связь поддерживает вовлеченность клиента, что согласуется с теорией потока М. Чиксентмихайи, где непрерывность и структурированность опыта создают ощущение контроля [1].

Во-вторых, ИИ помогает структурировать процесс: многие ИИ-агенты реализуют элементы доказательных подходов, особенно КПТ, включая рефрейминг, поведенческую активацию и заполнение шкал, дневников. Здесь искусственный интеллект выполняет функцию «скелета» терапии, обеспечивая стандартизацию процессов и ее последовательность, не заменяя при этом человеческое участие. Рандомизированные контролируемые исследования демонстрируют умеренные, но устойчивые эффекты автоматизированных КПТ-ботов при легких формах дистресса, что подтверждает применимость принципа модульности терапии, согласно которому отдельные компоненты могут быть автоматизированы без потери целостности подхода [5].

В-третьих, ИИ помогает перераспределить ресурсы специалиста. Психолог, освобожденный от рутинных задач вроде сбора данных и напоминаний,

может сосредоточиться на аналитической и эмпатической составляющих. Такой подход согласуется с принципом оптимального распределения когнитивных ресурсов и повышает качество консультационной работы.

Наконец, текстовое взаимодействие с ИИ способствует анонимному самораскрытию: пользователям проще говорить о трудных темах в отсутствие прямого человеческого взгляда. Этот феномен объясняется через теорию социальной фасилитации — снижение внешнего давления облегчает откровенность и способствует последующему обсуждению на сессии.

Тем не менее эффективность ИИ не означает его универсальности. Существует ряд серьезных рисков, требующих осмысления. Один из ключевых — возможность генерации ошибочных или вводящих в заблуждение советов, обусловленная вероятностной природой языковых моделей. Такие ошибки могут иметь клинически значимые последствия, особенно при отсутствии контроля со стороны специалиста. Второй риск связан с кризисными ситуациями: ИИ не способен адекватно реагировать на проявления суицидальности, самоповреждения или острых эпизодов, где требуется немедленное вмешательство профессионала. Отсутствие единых регуляторных стандартов лишь усиливает проблему.

Третьим направлением риска выступает вопрос этической и юридической ответственности. Когда ИИ участвует в консультативном процессе, возникает необходимость ясно определить, кто несет ответственность за возможный вред — разработчик, специалист или клиент. Это требует обновления протоколов информированного согласия, внедрения механизмов прозрачности алгоритмов и регулярного аудита систем.

Не менее важна проблема отсутствия подлинной эмпатии. Несмотря на совершенствование систем обработки языка и анализа эмоций, ИИ по-прежнему не способен к подлинному человеческому сопереживанию. Именно поэтому его реакция остается имитацией эмоционального отклика. Это существенно ограничивает его применение в контекстах, где необходимы глубокое понимание проблемы и личностный контакт «человек-человек». Теоретически этот предел связан с философским различием между «сильным» и «слабым» ИИ, где первый (человек) предполагает сознательное переживание, а второй (ИИ) — лишь функциональное моделирование. Дополнительную угрозу создают предвзятости в обучающих данных, ведущие к дискриминации по разного рода признакам, а также уязвимости, связанные с защитой конфиденциальной информации. При длительном использовании ИИ-помощников возможно формирование зависимости, при которой клиент начинает избегать живого взаимодействия с психологом, снижая тем самым эффективность реальной помощи.

Можно сказать, что восприятие ИИ в психологической практике во многом определяется личностными и культурными особенностями пользователей. Люди, открытые новому опыту, склонны доверять цифровым инструментам, тогда как лица с повышенной тревожностью чаще испытывают недоверие.

Ожидания клиентов обычно связаны с эффективностью, удобством и персонализацией, тогда как основные барьеры включают страх утечки данных, ощущение холодности общения и сомнение в способности машины к сочувствию. Эти различия хорошо описываются моделью принятия технологий (ТАМ), согласно которой восприятие полезности и простоты использования определяет готовность к адаптации инноваций [3].

Исходя из этого, ответственное внедрение ИИ в практику консультирования должно опираться на ряд принципов. Во-первых, необходима прозрачность: клиент должен понимать, какую роль выполняет ИИ, и на каком этапе в процесс включается человек-специалист. Во-вторых, важен принцип *human-in-the-loop* — все значимые решения и интерпретации должны проверяться психологом, что минимизирует риски и укрепляет доверие. В-третьих, требуется четкое ограничение области применения: ИИ следует использовать лишь там, где его функции безопасно делегировать без утраты качества консультирования. Далее, обязателен постоянный мониторинг — регулярная оценка точности алгоритмов, учет обратной связи и корректировка работы системы. Наконец, стоит учитывать культурный контекст: адаптация моделей под языковые и социокультурные особенности клиентов может обеспечить их большую точность и этическую приемлемость.

В совокупности преимущества и риски применения ИИ можно свести к нескольким ключевым направлениям. С точки зрения доступности технологии расширяют охват и оперативность помощи, но существенно ограничены в кризисных случаях. В аспекте структурирования они способствуют стандартизации КПТ-подходов, однако могут ошибаться в ответах, своих советах. Эмпатический компонент в ИИ-системах позволяет клиенту легче раскрываться, но совершенно точно не заменяет эмоциональный контакт. Персонализация усиливает вовлеченность, но сопряжена с рисками предвзятости и утечек данных. Эффективность, подтвержденная при легких формах дистресса, пока остается ограниченной при более сложных, более глубоких состояниях клиента.

В целом интеграция искусственного интеллекта в дистанционную психологическую практику открывает новые возможности, расширяя границы дистанционного консультирования и повышая доступность помощи. Однако ИИ не способен заменить психолога: он может лишь дополнять человеческое взаимодействие, сохраняя приоритет эмпатии и помогая специалисту в работе. Оптимальной моделью остается гибридный формат «человек в петле», в котором автоматизация рутинных процессов сочетается с контролем эксперта-специалиста. Перед внедрением подобных систем необходимо тщательно оценивать их валидацию, политику конфиденциальности и механизмы реагирования на кризисные ситуации.

Будущее психологии в эпоху ИИ, вероятно, будет строиться на принципах гибридности между человеком и ИИ, а также в распределении

ответственности между ними. Технологии, дополняя человеческую экспертизу, человеческий опыт, способны сделать психологическую помощь более доступной, непрерывной и персонализированной, но сохранить ее гуманистическую природу можно лишь при условии, что именно человек останется центральной фигурой в психологическом консультировании своих клиентов.

Литература

1. Александрова Л.А. (2022). Концепция «потока» в свете зарубежной и отечественной психологии: история возникновения, современное состояние и перспективы развития теории. Современная зарубежная психология, 11(3), 152—165. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110314>
2. Жильцова М.С., Кузнецова О.А., Пикалов В.А., Бабешко Д.А. Анализ рынка услуг психологов: тенденции и перспективы развития // Вестник Академии знаний. 2024. № 1(60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rynka-uslug-psihologov-tendentsii-i-perspektivy-razvitiya>
3. Beatty C., Malik T., Meheli S., Sinha C. (2022) Evaluating the Therapeutic Alliance with a Free-Text CBT Conversational Agent (Wysa): A Mixed-Methods Study. Front. Digit. Health 4:847991. doi: 10.3389/fdgth.2022.847991
4. Fitzpatrick K.K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial // JMIR Mental Health. 2017;4(2): e19. URL: <https://mental.jmir.org/2017/2/e19/>
5. Iglesias M., et al. Evaluating a digital mental health intervention (Wysa) for return to work and mental health outcomes: feasibility/acceptability study // JMIR Formative Research. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9897276/>

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ВОПРОСАМ КАРЬЕРНОГО РОСТА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

Устюжанина М.Н.

ustmrn@gmail.com

Тольяттинский Государственный Университет, г. Тольятти

Аннотация. Статья посвящена анализу теоретических и практических оснований консультирования по вопросам карьерного роста и профессионального развития взрослых. Рассматриваются ключевые концепции карьерного развития, задачи и функции карьерного консультанта, современные модели и методы консультирования. Особое внимание уделено интеграции психологических и организационных подходов, а также роли консультирования в повышении карьерной самоэффективности, адаптивности и профессиональной устойчивости взрослых специалистов. На основе анализа научной литературы выделены основные направления развития карьерного консультирования и его значимость в условиях трансформации рынка труда.

Ключевые слова: карьерное консультирование, профессиональное развитие, карьерная самоэффективность, профессиональное самоопределение, человеческий капитал

Динамические изменения в социально-экономической среде, высокая конкуренция на рынке труда и ускоряющаяся цифровизация рабочих процессов существенно повышают требования к профессиональной гибкости и адаптивности взрослых специалистов. В этих условиях консультирование по вопросам карьерного роста становится важным инструментом поддержки профессионального развития и формирования стратегий эффективного карьерного поведения.

В зарубежных и отечественных исследованиях показано, что карьерное консультирование способствует повышению самоэффективности, формированию реалистичных карьерных целей, снижению профессиональной тревожности и улучшению качества трудовых решений. Несмотря на растущий научный интерес к данной области, наблюдается фрагментарность подходов и отсутствие единой интегративной модели карьерного консультирования для взрослых.

Актуальность исследования определяется необходимостью систематизации теоретических подходов и практических моделей карьерного консультирования, а также выявления факторов, обеспечивающих его эффективность.

Среди теоретических подходов к карьерному консультированию следует уделить внимание модели карьерной адаптивности Савикаса. Подход М. Савикаса исходит из понимания карьеры как динамического процесса, опирающегося

на способность индивида адаптироваться к изменяющимся условиям. Основные компоненты адаптивности — забота, контроль, любопытство, уверенность — служат критериями диагностики и целями консультирования.

Теория типологических соответствий Дж. Холланда делает акцент на соответствии между типом личности и профессиональной средой. Данный подход зарекомендовал себя в консультировании молодых специалистов и взрослых, планирующих смену профессии.

Социально-когнитивная теория карьеры объясняет карьерное поведение через самоэффективность, ожидания результатов и цели. В консультировании по данной модели важно выявление карьерных барьеров и ресурсных факторов, формирование позитивных ожиданий и укрепление профессиональной уверенности.

Следует учитывать, что эффективность карьерного консультирования повышается при использовании краткосрочных и структурированных методов, таких как когнитивно-поведенческое консультирование, ориентированная на решение краткосрочная терапия, карьерный коучинг, нарративное консультирование и моделирование карьерных стратегий.

Эти подходы адаптированы к потребностям взрослых, ориентированы на цели и дают измеримые результаты.

Однако необходимо принять во внимание, что существуют некоторые психологические барьеры, а также факторы, влияющие на карьерное развитие.

К ключевым внутренним барьерам относятся: низкая самоэффективность, профессиональная тревожность, страх изменений и неудачи, ограничивающие убеждения, выгорание, неопределенность карьерных целей.

Среди внешних факторов выделяют организационные барьеры, ограниченность возможностей роста, экономическую нестабильность, особенности корпоративной культуры, несоответствие требованиям рынка труда.

Эти факторы определяют содержание консультационного процесса и требуют комплексной работы.

Среди этапов карьерного консультирования следует выделить: диагностический, этап анализа ресурсов и барьеров, проектирование карьерной траектории и этап оценки эффективности.

На диагностическом этапе используются методы: Career Adapt-Abilities Scale (CAAS), Career Decision Self-Efficacy Scale (CDSE), General Self-Efficacy Scale (GSE), шкалы профессиональных интересов и глубинное карьерное интервью. На этом этапе формулируется карьерная цель и определяются зоны развития.

Этап анализа ресурсов и барьеров включает в себя анализ профессионального опыта, идентификацию компетенций, оценку карьерного потенциала, выявление ограничивающих убеждений.

В проектировании карьерной траектории используются, SMART-планирование, построение карьерной карты, разработка стратегии развития

компетенций, планирование карьерных переходов, подготовка материалов для самопрезентации в том числе резюме и портфолио.

На этапе оценки эффективности оценивается достижение целей, динамика самооффективности, снижение тревожности и повышение адаптивности, а также удовлетворенность консультациями.

Анализ зарубежных и российских исследований показывает, что консультирование повышает карьерную готовность и адаптивность, способствует росту профессиональной уверенности, снижает тревожность, связанную с выбором и изменением карьеры, увеличивает эффективность поиска работы, помогает преодолеть карьерные тупики и стагнацию. Эффективными являются программы от 6 до 10 сессий, ориентированные на конкретные цели и измеримые результаты.

Карьерное консультирование является важным инструментом профессиональной поддержки взрослых в условиях быстро изменяющегося рынка труда. Его эффективность определяется интеграцией психологических, организационных и коучинговых подходов, а также использованием современных диагностических методов. Консультирование по вопросам карьерного роста способствует укреплению профессиональной идентичности, повышению самооффективности и формированию устойчивых карьерных стратегий. Перспективными направлениями исследований являются разработка цифровых инструментов карьерного консультирования, адаптация подходов под разные возрастные группы и изучение долгосрочных эффектов карьерной поддержки

Литература

1. Кокорев В.А. Карьерное консультирование: теория и практика. СПб.: Речь, 2020. 246 с.
2. Шнейдер Л.Б. Психология карьерного роста. М.: Академический проект, 2016. 212 с.
3. Savickas M.L. Career Counseling. Washington: APA, 2019. 312 p.
4. Super D.E. The Psychology of Careers. New York: Harper & Row, 1957. 340 p.
5. Еремина С.А. Технологии карьерного консультирования // Управление персоналом. 2020. № 4. С. 35—41.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРАТКОСРОЧНОГО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАТРУДНЕНИЙ У ВЗРОСЛЫХ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Устюжанина М.Н.

ustmrn@gmail.com

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти

Аннотация. В статье рассматривается эффективность краткосрочного когнитивно-поведенческого консультирования (КПК) при работе с психологическими затруднениями у взрослых в условиях дистанционного (онлайн) формата. Анализируется специфика применения когнитивно-поведенческого подхода в интернет-консультировании, описываются преимущества, ограничения и условия успешности данного метода. На основе современных исследований и практического опыта показано, что краткосрочное КПК в онлайн-среде является результативным инструментом помощи взрослым клиентам, способствующим снижению уровня тревожности, депрессивных проявлений, улучшению эмоциональной регуляции и развитию навыков самопомощи.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческое консультирование, краткосрочная терапия, дистанционное консультирование, интернет-консультирование, психологические затруднения, эффективность психологической помощи

Современные социально-экономические и информационные условия жизни сопровождаются высоким уровнем стресса, тревожности и эмоционального выгорания у взрослого населения. Многие люди сталкиваются с трудностями адаптации, внутренним напряжением, кризисами самоопределения и профессионального роста. При этом растет потребность в доступной и краткосрочной психологической помощи, способной дать конкретный результат за ограниченное количество встреч. В этой связи когнитивно-поведенческое консультирование (КПК) — одно из наиболее изученных и научно обоснованных направлений современной психотерапии — приобретает особую актуальность, а развитие дистанционных форм консультирования делает психологическую помощь более гибкой, доступной и безопасной, особенно после пандемийных и постпандемийных изменений образа жизни.

Когнитивно-поведенческое консультирование опирается на идеи А. Бека, А. Эллиса, Д. Мейхенбаума, согласно которым эмоциональные состояния и формы поведения человека определяются его когнитивными интерпретациями событий. Изменение деструктивных мыслительных паттернов приводит к трансформации эмоций и действий. Краткосрочные формы КПК обычно включают 5—10 сессий, направленных на осознание автоматических мыслей, когнитивное реструктурирование и обучение стратегиям саморегуляции.

Развитие технологий обусловило рост интернет-консультирования. В настоящее время онлайн-психологическая помощь рассматривается как полноценная альтернатива очной работе. Дистанционное консультирование обладает рядом преимуществ: доступность, снижение тревожности у клиентов, возможность документирования и повышение самостоятельности клиента. Однако существуют и ограничения: ограниченность невербальных сигналов и риск снижения эмоционального контакта.

Современные исследования показывают, что онлайн-форматы КПТ-консультирования не уступают очным по эффективности. Ключевыми факторами эффективности являются высокая структурированность КПК, наличие домашних заданий и акцент на активное участие клиента в процессе. Онлайн-формат позволяет использовать электронные дневники, шкалы самооценки и упражнения, что способствует саморефлексии и самостоятельности клиента.

Примерная структура сессий КПК в дистанционном формате: установление контакта, анализ автоматических мыслей, когнитивное реструктурирование, отработка навыков саморегуляции и закрепление изменений. Каждая сессия завершается домашним заданием и самоотчетом клиента, что позволяет отслеживать динамику.

К преимуществам дистанционного КПК помимо доступности можно отнести гибкость графика и снижение барьеров обращения за помощью. Вместе с тем дистанционное КПК имеет потенциальные риски: технические сбои и сложность установления эмоционального контакта. Преодолеть эти риски помогает структурированность сессий, регламент времени и использование протоколов КПК.

Краткосрочное когнитивно-поведенческое консультирование в дистанционном формате является эффективным, научно обоснованным инструментом психологической помощи взрослым клиентам. Его эффективность обусловлена структурированным подходом, активным участием клиента и постоянной обратной связью. Интернет-консультирование способствует развитию самостоятельности и снижению уровня тревожности, открывая новые возможности психологической поддержки в современном обществе.

Литература

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. СПб.: Питер, 2019.
2. Эллис А. Рационально-эмоциональная терапия. М.: Эксмо, 2018.
3. Мейхенбаум Д. Когнитивно-поведенческая модификация поведения. СПб.: Речь, 2017.
4. Carlbring, P., & Andersson, G. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depression: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(4), 264—279.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ НА ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОГРАНИЧНОСТЬЮ

Шишов М.С.

*магистр психологии, кризисный психолог,
телесно-ориентированный терапевт, оператор горячей линии
max.shishov@vk.com*

*Общероссийская общественная организация
«Российский Красный Крест», г. Москва*

Аннотация. Звонки, в которых проявляются различные аспекты пограничности, поступают на горячую линию психологической помощи довольно часто. Цель данного сообщения — описать некоторые аспекты проблематики, поднимаемой в данных звонках, а также концептуализировать их с точки зрения теории объектных отношений. К этим аспектам относятся защиты, связанные с психическим слиянием, маниакальные и депрессивные состояния, а также сложности, возникающие в работе с жертвами насилия.

Ключевые слова: горячая линия, пограничность, депрессия, травма, слияние, насилие

Начало 20-х годов XXI века в связи с рядом острых глобальных событий отмечено ростом числа сложных, кризисных обращений на горячую линию, в которых фигурирует тот или иной пограничный опыт, проявляемый в депрессивном, маниакальном, навязчивом, тревожном, смешанном, диффузном, суицидальном, симбиотическом, мазохистическом, перверсивном виде.

Звонят благополучатели (получатели первой психологической помощи на горячей линии) в тяжелых и запутанных эмоциональных состояниях. Зачастую они являются социально незащищенными личностями, у которых существуют вполне реальные сложности в получении долгосрочной психологической и психотерапевтической помощи.

В связи с этим актуален вопрос оказания им грамотной психологической помощи операторами (лицами, оказывающими первую психологическую помощь на горячей линии).

В своем сообщении я хочу обозначить ряд особенностей, с которыми сталкиваюсь в работе. Данные выводы во многом основываются на моем личном опыте и исследованиях данной тематики.

Слияние

Благополучатели могут начать обращаться на горячую линию довольно часто по причине того, что это живой, эмоциональный, доступный и безопасный способ контакта. В некоторой степени в кризисной сфере это оправданно. Однако за этим могут скрываться симбиотические и созависимые феномены.

Одним из таких феноменов является психологическое «слияние» — когда кто-то (человек) или что-то (организация, группа) берет на себя психические функции благополучателя, регулирующие отношения с миром, связь с реальностью, внутреннее функционирование. Если отношения с этими людьми или организациями утрачены или нарушены, то могут проявляться различные аспекты горевания, диффузии, зависти, потребности в признании, внимании, отражении, присутствии другого.

Недостижимость в той или иной степени людей, ситуаций, объектов, к которым есть привязанность, эмоциональная зависимость или актуальная идентификация, вызывает ряд проблем. В идеале личность может существовать без зависимости от других, однако внутренний конфликт зачастую заключается в сложности отречения от них, так как это вызывает чувство жертвы [2, с. 164, 265; 4, с. 119].

Данная тенденция может достигать абсурдных масштабов, когда вся горячая линия практически всё время работает буквально на нескольких благополучателей. Данная тенденция на сленге линии называется «зависание». Однако излишнее потакание лишь ещё больше усиливает сомнения и затрудняет способность делать выводы и приспосабливаться к реальности.

Одновременно с этим благополучателям бывает крайне болезненно сталкиваться с информацией о лимитах и ограничениях времени. Они могут начать реагировать на них остро: соблазнением, запугиванием, обвинениями, скандалами, жалобами, угрозами самоубийства. Зачастую за этими состояниями стоят тревоги, касающиеся столкновения с деструктивными и драматическими состояниями внутреннего мира [4, с. 225].

Депрессивные аспекты

Депрессивные состояния занимают весомое место среди обращений на горячую линию. Часто в них звучит тематика самообесценивания, сомнений в собственных силах, возможностях, конструктивности, способности любить. Это влечет за собой сложности в адаптации и развитии.

В данных процессах зачастую прослеживаются идентификация с беспомощной частью Самости (Самость в данном случае — синоним личности, а также «Эго», включающего инстинктивные составляющие) и передача хорошей части Самости другому: «эготизация», идеализация другого, который опять же, как показывает практика, зачастую недоступен или недостижим по причине утрат, потерь, расставаний, изменений.

Порой благополучатель может начать идеализировать оператора своей благодарностью и любовью. Стоит с осторожностью относиться к подобным процессам, поскольку важно, чтобы эти чувства благополучатель направлял здоровым образом на поддержку собственного внутреннего и внешнего мира, а также через благодарность обращал таким образом внимание на беспомощные части Самости.

Потребность сохранить внутри себя то «хорошее», что было утрачено или растворено в другом, может обострять суицидальную динамику. В случае сложного депрессивного, мазохистического, меланхолического самообесценивания стоит с крайней осторожностью отнестись к подобным аспектам [4, с. 160]. Они зачастую возникают при столкновении лицом к лицу внутри себя и своего одиночества с болью, ненавистью, агрессией, завистью, виной.

Суицидальные мысли очень часто встречаются при депрессивных состояниях, хотя благополучатели не всегда говорят о них из-за страха или недостатка доверия к оператору. Они могут звучать как прямое желание избавиться от себя, так и более абстрактно: «хочу, чтобы всего этого, включая меня, не было». Зачастую компонентами этих мыслей является зависимость от специфичных способов разрядки напряжения или вызывающих вину способов получения удовольствия [2, с. 150; 3, с. 248; 4, с. 126—127].

Маниакальные аспекты

Частый способ справиться с депрессивными чувствами и утратой — обращение к маниакальным защитам в попытке избежать боли, вины, обид, тоски, стыда. Данные защиты проявляются в виде грандиозности, идеализации, обесценивания, отрицания значимости объектов, насильственных методов воздействия, презрения, гиперактивности, масштабного контроля, безразличия, триумфа, скачкообразного полета мыслей [2, с. 150, 163—164, 265—274; 4, с. 132, 166, 269]. Они сопровождаются переживаниями собственной значимости, влиятельности, успеха, важности, престижа, влияния, превосходства, наличия важных связей.

Свои возможности благополучатели могут воспринимать в преувеличенном масштабе, так же, как и к задаче восстановления внутреннего мира относиться пренебрежительно, недооценивая ее масштабы. Попытки исправления зачастую приобретают символическую, фантастическую, магическую форму [2, с. 268].

Подобные защиты не смотря на свою «яркость» довольно поверхностны и постепенно усиливают чувство вины и боли [2, с. 269—270]. В обращениях благополучателей может звучать агрессивный, контролирующий запрос на избавление от этих чувств: желание аннулировать и уничтожить их последствия и тревоги, чтобы восстановить контроль над утраченным психическим состоянием, которое достигалось путем искажения реальности внутреннего и внешнего мира. Однако стоит понимать, что эти чувства имеют вполне веское основание: торможение деструктивных импульсов.

Если состояние внутреннего мира благополучателя существенно повреждено, то желание привести его в порядок мучительно, трудно и болезненно. Понимание реального положения дел и своих возможностей может восприниматься как боль, сокрушение идеализаций и чувства всемогущества, шок, сумасшествие, вызывать отчаяние, вести к вспышкам ярости, шантажу и суициду.

Способность оператора выдерживать и понимать благополучателя также может атаковаться в целях «сохранения контроля» над внутренней и внешней ситуацией. В то же время игнорирование этих аспектов вызывает обесценивание со стороны благополучателя, так как он может начать считать оператора недостаточно компетентным из-за того, что своими манипуляциями «обхитрил» его, «закрыв ему глаза» на что-то, «сделал его», заставил потерять контроль над ситуацией. Работа в таких случаях может быть крайне сложна в плане сохранения позиции, контакта, сочувствия, тактичности. Может быть актуальна фармакологическая помощь. Данные тенденции часто смешаны с параноидным, нарциссическим, (комплексным) посттравматическим компонентами.

Насилие

Порой на линию обращаются благополучатели, пережившие насилие в разных формах: физическое, сексуальное, эмоциональное. Среди возникающих особенностей работы с такими благополучателями стоит отметить, что в результате травмирующего опыта они зачастую интернализировали двойную, комбинированную, амбивалентную идентификацию — и с жертвой, и с агрессором [1, с. 267]. Данная идентификация подразумевает попеременное отгрызание сначала одной части отношения (например, жертвы), а затем другой (например, насильника).

Особую сложность и опасность представляет риск попадания оператора в роль агрессора, насильника, а также реверсии — смены ролей [1, с. 181]. Моменты реверсии могут быть чрезвычайно болезненными и сопровождаться ощущением захваченности психики, безумия, утраты свободы, ужаса, стыда, вины, отчаяния, страха затопления эмоциями.

Любая активность со стороны оператора, как и её отсутствие в этом случае, может начать восприниматься как насилие, вторжение или, наоборот, как отвержение. Благополучатель в этот момент опять же может почувствовать себя жертвой некомпетентности оператора и начать сильно негодовать по поводу его недостатков и ошибок, обесценивать его, пытаться его эмоционально казнить, изнасиловать, так что извинений и признания боли и несправедливости оказывается недостаточно. Порой такие спады могут быть неожиданны. Так проявляется перенос на оператора травматического опыта насилия, отвержения, пренебрежения.

Подобная реверсия во многом связана с динамическими особенностями: желанием перевернуть, инвертировать ситуацию, вырасти из своих слабостей, сравняться с насильником по достижениям, силе, соперничать с ним, сделать его беспомощным и получать удовольствие от данного переворота и мести. Последствием такой инверсии становятся сложные смешанные тревоги, обиды, состоящие из интенсивной вины, взаимоусиливающейся страхом преследования (из-за садистических компонентов мести) [4, с. 251—252].

Заключение

В заключение хочется обозначить ряд возможных рекомендаций для операторов [5, с. 110—112].

- умение быть рядом вне всяких ожиданий, не стремясь моментально изменить благополучателя, впечатлить его, установить над ним контроль или поддаться ему;
- уважение к работе психики и человеческой природе, подразумеваемое в понимании ее законов и экономики;
- осознание оператором собственных ограничений;
- смиренный и в то же время уверенный дух;
- сохранение дружелюбия и отзывчивости в купе с уважением, тактичностью и открытостью к контакту, даже во время «отсутствия» этого у благополучателя.
- устойчивость к фрустрации, чувству отчаяния, шоку, ужасу;
- умение вмещать и удерживать опыт благополучателя.
- умение слушать, откладывая обратную связь до подходящего времени;
- умение переключать внимание с излагаемого материала на процессы общего поля разговора;
- чуткость к множественности и повторениям;
- фокусировка и возвраты к ключевым темам;
- развитие оператором подвижности психики, гибкости, активного и поспевающего воображения для того, чтобы улавливать общий смысл в веренице сюжетов, тревог, «чехарде» ролей.
- исследование тревог;
- помощь в ориентировании в ситуации и проблеме, её концептуализация;
- напоминание о положительных движениях, которые предпринимал и принимает благополучатель, об их ценности;
- возвращение интереса к долгосрочной психологической работе.
- грамотное перенаправление к клиническим психологам (например, из регионов, в связи с более привлекательной финансовой доступностью их услуг в онлайн-формате — сайт «b17» и т.д.)

Литература

1. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства. Разрешение агрессии и восстановление эротизма. М.: Psy Event. 2024. 344 с.
2. Кляйн М. Психоаналитические труды: в 7 т. / Т. II: «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929—1942 годов. Ижевск: ERGO, 2007. — 386 с.
3. Кляйн М. Психоаналитические труды: в 7 т. / Т. V: «Эдипов комплекс в свете ранних тревог» и другие работы 1945—1952 гг. Ижевск: ERGO, 2009. 312 с.
4. Кляйн М. Психоаналитические труды: в 7 т. / Т. VI: «Зависть и благодарность» и другие работы 1955—1963 гг. Ижевск: ERGO, 2010. 320 с.
5. Шишов М.С. Пограничность в психоанализе Мелани Кляйн // Психология человека и общества. 2025. № 7 (83). С. 101—114.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ, АНОНИМНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ В ОНЛАЙН КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Ясин М.И.

кандидат социологических наук,

доцент кафедры психологии и педагогики

АНО ВО «Московский международный университет», г. Москва

Аннотация. Статья посвящена проблемам обеспечения качества оказания психологических услуг онлайн и осмыслению вопросов конфиденциальности на дистанционных сессиях. В работе представлен анализ случаев, рассказанных психологами в качестве примеров нарушения требований терапевтической конфиденциальности и коммуникативной безопасности в сети Интернет.

Ключевые слова: психологическое консультирование, онлайн консультирование, психологическая безопасность, конфиденциальность, качество психологической помощи

Психологическое консультирование в онлайн формате приобретает все большую популярность в современном мире. Доля психологических услуг онлайн возрастает с каждым годом. На текущий момент, по одним расчетам, среди форм психологической помощи онлайн формат занимает место, сопоставимое с очным консультированием, по другим — уже превосходит их по объему.

Цифровизация — это тренд, который едва ли стоит отрицать или пытаться остановить, основной вопрос для психологов — как адаптироваться к изменяющейся реальности наиболее гармоничным, удобным и безопасным образом?

Онлайн формат в значительной степени расширил возможности клиента и психолога-консультанта для терапевтических встреч. Исследователи наиболее часто отмечают следующие выгоды, которые предоставляет дистанционный формат оказания психологической помощи: а) расширение географии и возможность получать помощь в отдаленных населенных пунктах; б) расширение возможностей выбора специалиста-психолога; в) большую гибкость в координировании встреч; г) возможное снижение стоимости консультации за счет отсутствия необходимости арендовать кабинет; д) расширение категорий граждан, которые могут попасть на консультацию (к примеру, женщины в декрете и маломобильные граждане); е) экономия времени и ряд других преимуществ. [Лаврова, Ясин, Зураева]

Однако дистанционный формат работы обнаружил и ряд специфических сложностей. Большая часть затруднений связана со особенностями технической стороны вопроса. Так, в публикациях к минусам консультирования онлайн чаще всего относят: прерывание или плохое качество связи [3, 4, 5], ограничения коммуникации (невозможность четко видеть невербальную составляющую, хорошо слышать паравербальную) [2, 4], ограничения

в использовании ряда техник (связанных с перемещениями, телесных, арт-терапевтических) [1].

К проблемам посторонняя эффективной коммуникации онлайн относят: «невозможность вмешаться к кризисную ситуацию» [1], нарушения принципов построения психотерапевтических отношений [4], в частности, психологи озвучивают свои сомнения в возможности построения полноценного альянса [4].

В очень интересном ракурсе раскрылся вопрос качества психологической помощи, реализованной в сети Интернет. Проблему сомнительной «квалификации и компетентности «псевдо-консультантов»» в онлайн-пространстве А.М. Зураева и З.Т. Джелиева считают одним из серьезных рисков. На рынке дистанционных психологических услуг зачастую складывается ситуация, когда реклама, промоакции или накрученный высокий рейтинг создают иллюзию компетентности специалиста, отмечают авторы [2]. Д.М. Манина отмечает, что психологическую помощь в сети зачастую предлагают лица «без должной квалификации или даже мошенники» [4]. Клиент не всегда может выбрать правильные критерии для оценки квалификации специалиста, ограничены и средства проверки. Клиент не всегда способен различить психологию и, к примеру, некоторые мистические практики. Однако по отношению к этой угрозе рынок психологических услуг выработал «противоядие»: появились площадки и агрегаторы, которые создают собственную экспертизу для контроля качества подготовки специалиста. К этим мерам относится регистрация специалиста по паспорту, проверка документов об образовании. Наиболее ответственные агрегаторы проводят углубленную проверку документов об образовании, запрос справок о регулярной супервизии и пройденной личной терапии, некоторые также проводят собеседования с кандидатами. Хорошим гарантом квалификации специалиста является его членство в профессиональном психологическом сообществе, которое также производит самостоятельную экспертизу образования и компетентности психологов.

Как еще одну издержку онлайн формата психологи отмечают так называемую проблему «виртуального консилиума». Это практика обсуждения в открытом форуме или чате, при которой устраивается публичное онлайн-обсуждение проблемы клиента, при этом высказываются не только специалисты, но и все желающие, дают советы и выдвигают свои предложения, а по итогам клиент сам выбирает «удобный» для себя «диагноз» и специалиста (возможно, не столько компетентного, сколько, опять же «удобного») [1]. По мнению Т.А. Виллужаниной, публичные обсуждения случая в сети способствуют «психическому заражению» среди пользователей, которые начинают видеть у себя обсуждаемую проблему, а заодно и опираться на «решения», предложенные другими пользователями, или получают иллюзию того, что чтения форума — достаточная мера для решения запроса [1]. Подобный подход также позволяет неспециалистам и шарлатанам предлагать свои услуги

под видом «психологической помощи», что может нанести вред клиенту и дискредитировать психологию в целом.

При групповом формате работы, как в форме групповых встреч, так и просветительском формате лекций и мастер-классов, при недостаточном внимании к фильтрации входящих в виртуальный зал (отсутствие пре-регистрации, ее упрощенные формы, возможность попадания ссылок и паролей для входа в открытый доступ), отмечают нашествие «троллей», которые из хулиганских соображений мешают проведению мероприятий. Также возможно появление в видеочате мошенников, которые предлагают нечто под видом психологических услуг или распространяют рекламу странных сайтов. В этом случае анонимность, закрепившаяся как распространенная практика в сети Интернет, играет отрицательную роль.

Перечисленный ряд проблем указывает на то, что вопрос организации онлайн консультирования требует дальнейшей теоретической и технологической проработки. В рамках данной статьи мы ставим целью рассмотреть проблему конфиденциальности, анонимности и безопасности в психологическом консультировании онлайн.

Принцип конфиденциальности, зафиксированный в этическом кодексе психолога, предполагает, что «информация, полученная психологом в процессе работы с клиентом на основе доверительных отношений, не подлежит намеренному или случайному разглашению вне согласованных условий».

Анонимность в общем смысле обозначает «безымянность», то есть сокрытие информации об акторе. Анонимность в сети Интернет — это сокрытие или устранение идентификационной информации о пользователе (как правило, личных данных и местоположения). В сети в ряде случаев, анонимность является средством обеспечения конфиденциальности. Так, для дискурса о «свободном интернете» характерно, что возможность сохранять анонимность гарантирует эту самую свободу и конфиденциальность. Анонимность как гарант конфиденциальности используется и в помогающих практиках: так, сообщества Анонимных алкоголиков, наркоманов и другие, возникшие по аналогии организации, под анонимностью понимают нераскрытие персональной информации с целью обеспечения безопасности сообщества и каждого из ее членов.

В психологии не принята анонимность, как нераскрытие психологом и клиентом минимальных персональных данных: психолог сообщает свое имя, клиент имеет право получить информацию об уровне своей квалификации и т.п., клиент сообщает свое имя, в процессе консультирования сообщает некоторую личную информацию. Но в психологии принята конфиденциальность, как гарантия нераскрытия информации о содержании психологической беседы публично. Анонимность служит целям обеспечения безопасности, однако как исторически более ранний термин, он также содержит и упрощенное понимание гарантий этой безопасности: «мы не знаем имени актора,

так актер защищен». Однако практика психологического консультирования показала: сокрытие имени не гарантирует достаточной безопасности ни самому клиенту (к примеру, случаи, когда было необходимо привлекать дополнительные службы для спасения клиента в критической ситуации), ни его близким, ни психологу. Конфиденциальность гарантирует более высокий уровень защищенности, но предполагает и более высокий уровень ответственности участников. При соблюдении конфиденциальности мы знаем, кто перед нами (будь то клиент или психолог), но со всей личной ответственностью договариваемся не выносить личностно-чувствительной информации о клиенте (или участнике группы) в публичное пространство.

Исследователи отмечают, что онлайн формат психологического консультирования содержит риски, связанные с нарушением конфиденциальности. А.М. Зураева и З.Т. Джелиева отмечают, что существуют «риски отсутствия гарантий безопасности и приватности консультаций в интернет», однако, к сожалению, авторы не указывают их характер [2]. Е.В. Лаврова и Е.А. Куминская пишут, что в дистанционном формате у клиента может возникнуть субъективный «страх перед возможной утечкой информации, сложности организации безопасного пространства и страх быть услышанным во время консультации» [3]. Д.М. Манина отмечает, что у клиентов возникают «опасения относительно конфиденциальности личных данных» при психологической работе через сеть Интернет. «Клиенты могут чувствовать себя незащищенными, боясь, что их личная информация будет скомпрометирована», — отмечает автор [4].

Для более глубокого раскрытия темы конфиденциальности и безопасности консультирования в онлайн формате, нами был инициирован ряд обсуждений в закрытых профессиональных сообществах, где психологам предлагалось привести высказывания клиентов или случаи из практики в качестве примеров, которые бы касались нарушения принципов конфиденциальности в условиях дистанционного или очного консультирования. Материал был обобщен тематически в несколько групп. Темы расположены в порядке убывания по частоте встречаемости.

Какие проблемы, касающиеся конфиденциальности, встречались психологам:

1. «Прослушивание» разговора. Достаточно часто клиенты высказывают опасения относительно прослушивания разговора третьими лицами на стороне психолога: спрашивают, не слышит ли их кто-то еще, в отдельных случаях просят через камеру показать комнату. Часто клиенты опасаются, что кто-то их может услышать в их собственном помещении. Иногда психологи догадываются, что клиенту неудобно говорить из дома или говорить на определенную тему из дома. В ряде случаев в комнате клиента находились посторонние люди (дети, муж, иные родственники). Психолог понимает, что клиент не хочет углубляться в определенную тему и, проясняя этот вопрос, узнает, что

клиент боится быть услышанным родственниками. Опасения, что партнер будет прослушивать сессию через камеру, установленную в комнате для слежения «за поведением кота».

Е.В. Лаврова и Е.А. Куминская отмечают, что часть клиентов чувствуют дискомфорт из-за отсутствия дома подходящей обстановки для выхода на сессию, однако другая часть, наоборот, чувствовала себя более комфортно и защищенно дома, чем в кабинете психолога. Авторы также отмечают, что обеспечение комфортного и безопасного места для встречи — это «ответственность самого клиента». [3] Однако проблема прослушивания не является специфической для онлайн, на очных консультациях клиенты иногда также интересуются, могут ли их услышать посторонние люди из коридора или соседних кабинетов, просят закрыть окно, если кабинет на первом этаже.

Для преодоления этой проблемы клиенты предпринимали следующее: выходит на сессию из машины (наиболее распространенный способ), из кафе или парка; выходит «гулять с собакой»; запрашивает очные консультации.

2. Защищенность мессенджера. Опасения относительно небезопасности мессенджера достаточно часто возникало в обсуждениях. Наиболее часто клиенты отказываются работать через определенный мессенджер, аргументируя его незащищенностью, чаще всего это был мессенджер «МАХ». В некоторых случаях психологи отказываются работать через «МАХ». В одном из случаев упоминался «Гугл-мит» и слив данных спецслужбам.

Не частые случаи, однако упоминавшиеся психологами — подозрения клиентов или выявления фактов прослушивания разговора партнерами. Партнер требует объяснить, что за новый контакт появился в ее мессенджере.

3. Запись сессий. Клиенты интересовались, ведет ли агрегатор запись сессий с психологом, ведет ли психолог записи, чтобы передать агрегатору. Клиент(ка) просит разрешения на запись сессий с психологом, психолог не соглашается. Психолог узнает по высказыванию клиента, что он тайно (без согласования с психологом) записывала сессии, чтобы затем их переслушивать. Онлайн агрегатор психологических услуг регулярно просматривал сессии «с целью контроля качества», не сообщив заранее об этом психологу.

4. Другие проблемы формата онлайн консультирования. Психолог узнает, что клиент приходит к нему не под настоящим именем. Клиент зачет получить анонимную консультацию. Психолог не может онлайн определить, находится ли клиент в трезвом состоянии на сессиях онлайн. Психолог вышел на сессию с клиентом, но в середине сессии обнаружилось, что «за кадром» на консультации находится его супруг/а, присоединившийся/ая к обсуждению.

Таким образом, формат онлайн консультирования, как новая практика, еще недостаточно хорошо исследован и представляет новые вызовы работе психологов. Относительно конфиденциальности и безопасности нам удалось обнаружить следующие группы проблем: 1) сомнения о том, может ли быть сессия

прослушана третьими лицами; 2) сомнения в защищенности мессенджеров; 3) столкновение интересов вокруг записи сессий и несанкционированная запись сессий, а так же иные частные случаи нарушения конфиденциальности и процедуры терапии, специфические для онлайн формата.

Однако онлайн формат работы — перспективное направление, которое будет продолжать активно развиваться в будущем. Плюсы онлайн консультирования уже твердо обозначены, и это дает надежду на то, что при преодолении издержек, он станет одной из «традиционных» форм терапии.

Литература

1. Вилюжанина Т.А. Особенности психологического консультирования онлайн // Вестник Донецкого национального университета. Серия Д: Филология и психология. 2020. № 1. С. 123—132.
2. Зураева А.М., Желиева З.Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1. С. 48.
3. Лаврова Е.В., Куминская Е.А., Вызовы и находки психологического консультирования онлайн // В сборнике: II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка. Сборник материалов. Электронное издание. 2020. С. 164—167.
4. Манина Д.М. Актуальные проблемы психологического консультирования в онлайн-формате // В сборнике: История и методология современной практической психологии. Материалы научно-практической конференции, посвященной 55-летию выхода книги Б.В. Зейгарник «Введение в патопсихологию». Москва, 2025. С. 288—293.
5. Ясин М.И. Групповая терапия онлайн для людей с аффективными расстройствами // В сборнике: Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: 2021. С. 256—259.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕРТВ ТЕЛЕФОННОГО МОШЕННИЧЕСТВА: ВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ЦЕННОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Дворянчикова К.Н.

*студент кафедры клинической и судебной психологии,
факультет «Юридическая психология»*

dvorianick@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В связи со взрывным ростом телефонного мошенничества актуальным становится изучение психологических особенностей жертв. Эмпирическое исследование, проведенное на выборке из 40 человек с применением опросников Шварца и CORE, выявило специфический психологический портрет жертвы: для нее характерны преобладание конформных и традиционных ценностей, пониженная самостоятельность и склонность к гиперсоциальному поведению (готовность помочь). Ключевым фактором риска является не пассивность, а импульсивная активность в стрессе, когда жертва стремится быстро «решить» проблему, созданную мошенником. Практическая значимость результатов заключается в необходимости разработки профилактических кампаний, направленных на формирование правила «Остановись. Подумай. Не действуй импульсивно».

Ключевые слова: телефонное мошенничество, виктимное поведение, психологический портрет жертвы, гиперсоциальное поведение, ценностные ориентации, копинг-стратегии, конформность, самостоятельность, профилактика мошенничества

Актуальность проблемы телефонного мошенничества сложно переоценить. В последние годы, особенно на фоне пандемии COVID-19 и перехода многих сфер жизни в дистанционный формат, наблюдается взрывной рост количества и усложнение способов этих корыстных преступлений. Статистика Генпрокуратуры и Банка России фиксирует увеличение числа дел на 76% в период самоизоляции и еще на 40% к 2023 году, а ущерб исчисляется сотнями миллиардов рублей [4]. Несмотря на масштаб явления, психологические портреты жертв и особенности их виктимного поведения оставались изученными недостаточно, что и определило научную новизну и практическую значимость нашего исследования.

Целью нашей работы было выявление психологических особенностей и специфики виктимного поведения жертв телефонного мошенничества. Мы ставили перед собой задачи классифицировать формы мошенничества, определить уровень склонности к виктимному поведению, а также установить основные ценностные ориентации и преобладающие копинг-стратегии у жертв

по сравнению с теми, кто не поддался на уловки мошенников. Исходная гипотеза заключалась в том, что жертвы обладают специфическими чертами: некритичностью, преобладанием традиционных ценностей и склонностью в стрессе концентрироваться на эмоциях, а не на активном преодолении. Теоретической основой послужили работы таких авторов, как Д.В. Ривман и Л.В. Франк, заложившие основы отечественной виктимологии [2].

Исследование проводилось в 2021—2022 годах. Выборку составили 40 человек в возрасте 21—44 лет, разделенные на основную группу (жертвы мошенничества) и контрольную группу. В качестве инструментария использовались авторская анкета, опросник ценностных ориентаций Шварца и опросник копинг-стратегий COPE в адаптации П.А. Иванова и Н.Г. Гаранян [3]. Для анализа данных применялись методы непараметрической статистики. Результаты исследования показали, что с телефонным мошенничеством сталкивался каждый опрошенный, а наиболее распространенной схемой было «банковское» мошенничество. Анализ виктимного поведения выявил у жертв тенденцию к некритичной, агрессивной, самоповреждающей и, что наиболее важно, гиперсоциальной форме поведения. Гиперсоциальность проявляется в доброжелательности, искренности и готовности помочь другим, чем активно пользуются мошенники, маскируясь под сотрудников банков или правоохранительных органов, что согласуется с данными других исследователей о криминальном манипулировании поведением [1,4].

Для жертв мошенничества статистически значимо более важными оказались такие ценности, как конформность (соответствие социальным ожиданиям) и традиции, в то время как для контрольной группы были выше значимость универсализма (терпимость, благополучие людей) и самостоятельности. Ключевым оказалось различие по шкале «Самостоятельность»: жертвы в большей степени зависимы от мнения окружающих и внешних обстоятельств. Кроме того, мы обнаружили, что чем выше у жертвы склонность к гиперсоциальному поведению, тем важнее для нее ценности, связанные с благополучием других людей.

Вторая часть гипотезы, касающаяся копинг-стратегий, не подтвердилась. Оказалось, что жертвы в стрессе не склонны к пассивности. Напротив, была выявлена прямая корреляция: чем выше склонность к некритичному поведению (неосмотрительности, неумение оценить ситуацию), тем чаще жертвы используют активный копинг — немедленные действия по разрешению проблемы. Однако именно эта импульсивность, отсутствие паузы на планирование и анализ (что также подтвердилось статистически) и становятся роковым фактором. Жертва стремится быстро «решить» проблему, созданную мошенником, и своими же действиями усугубляет ситуацию.

Таким образом, основная гипотеза подтвердилась частично. Мы выявили специфический психологический портрет жертвы телефонного

мошенничества. Это человек с преобладанием традиционных, конформных ценностей, с пониженной самостоятельностью и выраженным желанием помочь, что характерно для гиперсоциального поведения. При этом в стрессе такой человек не пассивен, а склонен к импульсивным, необдуманным активным действиям. Практическая значимость результатов заключается в возможности разработки более адресных мер профилактики.

Информационные кампании должны быть нацелены на людей с высокими социальными ценностями, акцентируя необходимость критической оценки любой нестандартной ситуации, даже исходящей якобы от официальных лиц. Ключевым сообщением должно стать правило: «Остановись. Подумай. Не действуй импульсивно. Позвони родным или в официальную организацию по проверенному номеру». Это позволит нивелировать риски, связанные с импульсивным «активным» реагированием, которое и делает добропорядочных и отзывчивых людей уязвимыми для преступных схем.

Литература

1. Дворянчиков Н.В., Токарчук Ю.А. Психологические механизмы манипуляции поведением потребителя. Психология и право, 2011, 1(1), Статья 10. URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2011_n1/39332 (дата обращения: 25.09.2025)
2. Ривман Д.В. Криминальная виктимология. Питер. 2002, 304 с.
3. Иванов П.А. Стратегии совладания со стрессом у студентов с разным уровнем перфекционизма: Дип. раб. М.: МГППУ. 2005
4. Колодкина Д.А., Дворянчиков Н.В., Дворянчикова К.Н. Индивидуально-психологические факторы виктимного поведения жертв телефонного мошенничества. Психология и право, 2005, 15(2), 140—153. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150210>

ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЕЙ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Мороз Т.С.

*студент магистратуры
krasno2015@yandex.ru*

*Тольяттинский государственный университет,
Гуманитарно-педагогический институт,
кафедра «Педагогика и психология», г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Многие широко известные психологи и психотерапевты высказываются по поводу эффективности онлайн-работы. Сегодня именно онлайн-работа дает возможность обучаться, делиться своими навыками, проходить терапию, супервизию, участвовать в конференциях, независимо от того, в какой части мира мы находимся, какие мы имеем возможности перемещаться. Людям легче делиться своими переживаниями, мыслями и тревогами через интернет. Причина этого эффекта заключается в возникновении ощущения большей защищенности, анонимности. Негативный эффект растормаживания выражается в том, что в онлайн-пространстве людям легче проявлять агрессию, выплескивать негативные чувства. Даже возникли термины «троллинг» и «хейтинг» для обозначения агрессивных проявлений в сети.

Ключевые слова: Дистанционное консультирование, онлайн-консультирование, семья, психологическая помощь

Дистанционное консультирование прочно вошло в арсенал современных специалистов, работающих с семьями. Активное развитие этого формата, обусловленное цифровизацией и внешними обстоятельствами (такими как пандемия COVID-19), трансформировало рынок консультативных услуг. Для семейного консультирования, где ключевую роль играет динамика взаимоотношений между ее членами, дистанционный формат представляет как уникальные возможности, так и специфические вызовы. Данная статья предлагает всесторонний анализ дистанционного консультирования семей: от методологических основ и реальных случаев до оценки позитивных и негативных последствий, забавных ситуаций и измеряемых результатов.

Дистанционное консультирование — это не просто перенос очной беседы в цифровое пространство, а сложный процесс, требующий адаптации методологии, выработки новых компетенций и соблюдения этических норм.

В основе эффективного дистанционного консультирования лежит семейно-центрированная модель, где специалист выступает не в роли эксперта, дающего указания, а в роли фасилитатора и партнера, помогающего семье усилить собственные ресурсы [2]. Особенно ярко это проявляется в компетентностном подходе, который активно разрабатывается в рамках ранней помощи.

Согласно исследованиям А.М. Казьмина и О.В. Словохотовой, данный подход фокусируется на поддержке способностей родителей повышать свое благополучие и благополучие ребенка. Работа строится на формировании компетенций всех участников процесса: ребенка, родителей и самого специалиста. Родитель рассматривается как активный субъект, способный эффективно взаимодействовать со средой для поддержки развития ребенка в естественных для него условиях [2].

Можно выделить три основных формата дистанционного взаимодействия:

- Онлайн-консультирование в режиме реального времени (видеоконференц-связь): Наиболее популярный и эффективный формат, использующий такие платформы, как Zoom, Teams, Яндекс-телемост и другие. Он позволяет видеть невербальные реакции, мимику, жесты участников, что критически важно для анализа семейной динамики [3, 4].
- Заочное консультирование в режиме «офлайн» (электронная почта, чаты): Клиент формулирует свой запрос в письме или сообщении, а специалист дает развернутый ответ в течение заданного времени (например, в течение 12—24 часов). Этот формат обеспечивает доступность, но имеет ограничения из-за отсутствия оперативной обратной связи и «текстового» способа общения, что может приводить к поверхностному описанию проблем [1].
- Гибридная (смешанная) модель: сочетание очных и дистанционных сессий. Эта модель признается одной из наиболее эффективных, так как позволяет гибко подстраиваться под меняющиеся обстоятельства жизни семьи (командировки, болезнь) и использовать преимущества обоих форматов [2].

В то же время, работа в онлайн-формате порождает специфические этические дилеммы и может нарушить границы. Согласно Щедринской О.М. и Бебчук М.А., ключевыми аспектами являются [4]:

- Определение пригодности формата. Специалисту необходимо оценить, подходит ли дистанционная работа для данного типа запроса и клиента. В числе относительных противопоказаний — актуальные суицидальные мысли, острый психоз, состояния опьянения.
- Конфиденциальность. Специалист не может контролировать обстановку на стороне клиента, что создает риски нарушения конфиденциальности.
- Кризисные ситуации. Необходимо иметь четкий, заранее оговоренный с клиентом план действий на случай обострения состояния, включая контакты доверенных лиц и местных экстренных служб.
- Границы контакта. Важно четко регламентировать взаимодействие между сессиями (например, использование мессенджеров), чтобы избежать формирования коалиций и нарушения терапевтических границ (например, при общении через мессенджеры консультанта с одним из супругов) [4].

В качестве примера прохождения консультаций и анализа результатов можно привести случай консультирования родителя ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) в рамках ранней помощи [2].

Проблема заключалась в том, что мама ребенка 3,5 лет с диагнозом «детский аутизм» проживала в отдаленном регионе.

Жалобы мамы ребенка были связаны с отсутствием речи у ребенка, трудностями взаимодействия, частые сенсорные истерики. Наконец сама мама чувствовала себя беспомощной и некомпетентной.

В своем исследовании Казьмин А.М. и Словохотова О.В. указывают на применение компетентностного подхода с использованием видеоконференцсвязи. Консультант/специалист выступал в роли коуча.

- Сессия 1. Знакомство, оценка взаимодействия мамы и ребенка в домашней обстановке через камеру. Обсуждение сильных сторон ребенка и родителя.
- Сессия 2. Совместный видеоанализ короткого видеофрагмента, снятого мамой. Специалист помогал заметить моменты, когда ребенок проявлял инициативу к контакту, и подсказывал, как на это реагировать.
- Домашнее задание. Мама внедряла в рутину простые стратегии взаимодействия (например, комментирование действий ребенка, использование зрительного контакта) и фиксировала результаты.
- Результаты. Через 2 месяца регулярных встреч мама отметила снижение тревожности у себя и у ребенка, появление первых спонтанных звуков, обращенных к ней. Мама ощутила себя «экспертом по своему ребенку», обрела уверенность и инструменты для дальнейшего развития сына [2].

Исследование М.Е. Баулиной, посвященное консультированию родителей детей с ОВЗ, показывает качественные различия в запросах при очном и заочном («офлайн») консультировании [1].

Так, очные запросы чаще касаются глубоких эмоциональных переживаний, детско-родительских отношений, личностных проблем родителя.

В то же время, заочные запросы («офлайн») чаще носят информационный характер: «Как научить ребенка говорить?», «Что делать с истериками?». Родители описывают не столько свои переживания, сколько проблемы ребенка, что ограничивает глубину работы [1].

Это подтверждает, что для глубокой трансформации семейных отношений формат живого диалога в режиме реального времени является более предпочтительным.

Анализ преимуществ и трудностей позволяет осознанно подходить к выбору и организации дистанционной работы.

Можно выделить следующие позитивные последствия и преимущества:

- Повышение доступности помощи. Это ключевое преимущество. Семьи из удаленных регионов, родители с детьми-инвалидами, для которых транспортировка представляет сложность, получают доступ к высококвалифицированным специалистам [1, 2].
- Комфорт и «эффект естественной среды». Клиенты находятся в привычной обстановке, что может снижать тревожность и способствовать большей

открытости. Для специалиста же наблюдение за семьей в их естественной среде предоставляет бесценную информацию о реальных паттернах взаимодействия [2].

- Гибкость и экономия ресурсов. Возможность выбрать удобное время, отсутствие затрат на дорогу и время на перемещение делают консультирование более доступным для занятых семей.
- Безопасность для консультанта. Онлайн-формат обеспечивает физическую безопасность специалиста даже при работе с агрессивно настроенными клиентами [3].
- Эффект растормаживания. Как отмечает Джон Сулер, некоторым клиентам в сети легче делиться сокровенными переживаниями и мыслями благодаря ощущению анонимности и защищенности [3].

Но также следует отметить и негативные последствия, риски и ограничения дистанционного консультирования:

- Технические и коммуникативные барьеры. Нестабильный интернет, плохое качество звука/изображения могут сорвать сессию. Камера «обрезает» картинку, лишая консультанта части невербальной информации (позы, мелких движений), что обедняет диагностику [3].
- Проблемы с конфиденциальностью. Специалист не может контролировать, кто находится в комнате с клиентом и не ведется ли запись сессии [4].
- Сложности с установлением контакта и работой с глубокими переживаниями. Отсутствие общего пространства и тактильного контакта может затруднять установление глубокого терапевтического альянса. Известный телесный терапевт Билл Корнелл отмечает, что онлайн-взаимодействие лишено богатства сенсорных и эмоциональных коммуникаций [3].
- Ограничения для отдельных групп клиентов. Формат может быть неподходящим для детей младшего возраста, пожилых людей, не владеющих технологиями, а также для клиентов в острых кризисных состояниях [4].
- Профессиональное выгорание консультанта. «Усталость от Zoom» — реальный феномен. Работа через экран требует более интенсивной концентрации внимания, что может приводить к большему эмоциональному истощению.

Таблица

**Преимущества и ограничения
дистанционного семейного консультирования**

Преимущества	Ограничения и Риски
Высокая доступность для удаленных регионов и маломобильных семей [1], [2]	Технические барьеры: нестабильный интернет, плохое качество связи [3]
Гибкость графика и экономия времени и денег на транспорте	Ограничение невербальной коммуникации («обрезанная» камера) [3]

Преимущества	Ограничения и Риски
Наблюдение за семьей в естественной среде [2]	Риски нарушения конфиденциальности на стороне клиента [4]
Снижение стигмы и барьера для обращения за помощью	Сложности установления терапевтического альянса и работы с кризисами [4]
Повышенная физическая безопасность для консультанта [3]	Непригодность для некоторых категорий клиентов (дети, острые кризисы) [4]

Забавные ситуации, неизбежно возникающие в практике, с одной стороны, являются вызовом, а с другой — могут стать мощным терапевтическим ресурсом, снижающим напряжение и демонстрирующим абсурдность некоторых проблем.

- Случай 1 «Кот-котерапевт». Во время онлайн-консультаций в процесс могут вмешиваться домашние животные. Тогда это может смягчить накаленную атмосферу и моментально разрядить ее смехом.
- Случай 2 «Виртуальные поглаживания». В дистанционном формате отсутствует тактильный контакт, столь важный в некоторых подходах. Один терапевт в конце сессии спрашивает своего клиента о его росте и предлагает ему представить, что сейчас терапевт находится рядом и обнимает его. При этом терапевт говорит о своем росте, подсказывает, как это может быть, и делает жест, похожий на объятия (предварительно попросив разрешения клиента). Такое виртуальное поглаживание может быть очень интенсивным, дающим огромную поддержку и принятие [3].
- Случай 3 «Тайный слушатель». Когда на сессии клиент жаловалась на отсутствие поддержки со стороны супруга, вдруг в кадре за ее спиной медленно и бесшумно прошел ее супруг, направляясь на кухню. Этот курьезный момент стал наглядной иллюстрацией для обсуждения «невидимости» супруга в семейной системе и того, как его ресурс игнорируется. Юмор, используемый уместно и с эмпатией, является мощным терапевтическим инструментом.

Как отмечают исследователи, он способствует оптимизации эмоционального состояния, позволяет взглянуть на проблему со стороны и укрепляет терапевтический альянс [6]. «Чистый юмор», по определению С.Л. Рубинштейна, предполагает принятие мира со всеми его слабостями и позволяет через смешное увидеть что-то положительное и привлекательное [6].

В заключение хочется отметить, что дистанционное консультирование семей доказало свою состоятельность как эффективный, а в некоторых случаях — единственно возможный формат оказания психологической помощи. Оно успешно решает широкий спектр задач: от поддержки родителей детей с ОВЗ в рамках ранней помощи до коррекции супружеских и детско-родительских отношений.

Будущее семейного консультирования видится не в противопоставлении очного и дистанционного форматов, а в их разумной интеграции и развитии гибридных моделей. Успех работы зависит от готовности специалистов осваивать новые цифровые компетенции, адаптировать классические методики и строго следовать этическим нормам, специфичным для онлайн-среды.

Несмотря на все технические и методологические вызовы, человеческий фактор, эмпатия и профессиональное мастерство консультанта остаются центральными элементами успешной терапии. И как показывают забавные случаи из практики, даже через экран компьютера можно донести поддержку, помочь семье увидеть абсурдность зашедших в тупик отношений и найти путь к изменениям, наполненный не только серьезной работой, но и искренним, целительным смехом.

Литература

1. Баулина М.Е. (2015). Сравнительный анализ очного и заочного интернет-консультирования родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Консультативная психология и психотерапия. 2015. 23(3). С. 67—78. https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2015_n3/baulina.
2. Казьмин А.М., Словохотова, О.В. Дистанционное консультирование родителей в ранней помощи: компетентностный подход. Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 2. С. 159—184 https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2019_n2/Kazmin_Slovohotova.
3. Stepanova T.A. Advantages and Difficulties of Psychological Consultations Online. Транзактный Анализ в России, журнал. 2023. Т. 3, № 2, С. 42—45. <https://ta-journal.ru/TAR/article/view/568575>.
4. Щедринская О.М., Бебчук М.А. Онлайн-консультирование: этические аспекты. Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 3. С. 84—99. <https://cyberpsy.ru/articles/etika-onlajn-konsultirovaniya/>.
5. Материалы по юмору в психотерапии. Психологическая газета. 2017. <https://psy.su/feed/6263/>. Мусийчук М.В. Юмор в психотерапии и консультировании: проблемы и решения в современных парадигмах. Медицинская психология в России: электрон. Научн. Журн. 2017. Т. 9, № 3(44).

ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Попова Л.М.

ведущий специалист, психолог

alma-lar@mail.ru

*Государственное казенное учреждение Краснодарского края
«Краевой методический центр», г. Краснодар*

Аннотация. В данной статье рассматривается сущность понятия «профессиональное выгорание», а также способы, направленные на снижение риска выгорания у специалистов, осуществляющих дистанционное телефонное консультирование.

Ключевые слова: феномен «сгорания», профессиональное выгорание, телефон доверия, стресс, дистанционное консультирование

Специалисты помогающих профессий, более чем работники других сфер, подвержены профессиональному выгоранию. В настоящее время «синдром выгорания обозначают термином burnout (англ.) — сгорание, выгорание, затухание горения. Впервые этот термин предложил Фройденбергер (Freudenberger, 1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений» [4]. Изучению данного вопроса посвящены работы Г.Дж. Фройденбергера, К. Маслач, С. Джексона, Б.Г. Ананьева, В.Е. Орла, Е.С. Старченковой, Н.Е. Водопьяновой и других.

«Причинами возникновения «феномена сгорания» являются внутрилличностный конфликт, острый психологический стресс, острая или хроническая фрустрация» [2]. Синдром выгорания «включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений» [3].

Проявлению профессионального выгорания способствуют признаки, характеризующиеся изменениями:

- в психоэмоциональном состоянии и в мотивации к осуществлению профессиональных обязанностей помогающего практика;
- в отношении к самому себе и другим, что сопровождается снижением профессиональной самооценки и межличностных контактов;
- в появлении психосоматических реакций, затрагивающих психологические и физиологические функции организма.

На уровне симптомов значимыми являются физические, эмоциональные, поведенческие, социальные и интеллектуальные состояния.

Помимо прочего меняется отношение к абонентам, обратившимся за помощью. «Развиваются отрицательные эмоциональные реакции /.../: злость,

брезгливость, раздражительность /.../ исчезает желание оказывать помощь, вступать в психологический контакт» [1].

Как правило, эти явления возникают не в одночасье и проявляются тогда, когда у психолога-консультанта накапливается усталость, как физическая, так и душевная, появляются сомнения в собственных силах, слабеет вера в оказание посильной помощи, имеющей действенные для абонента результаты, теряется смысл выполняемой деятельности.

Работа специалиста Телефона доверия связана с экстренностью, обилием стрессовых ситуаций, вызывающих напряжение. Ощущая внутреннюю опору, находясь в ресурсном состоянии, человек успешно справляется со стрессом, который помогает быть мобильным, быстро реагировать и действовать, оказывая помощь другим. Но последствия стресса становятся вредоносными в тех случаях, когда напряжение достигает слишком высоких уровней, и внутренние силы человека истощаются — он не может с этим совладать.

Для снижения риска профессионального выгорания у специалистов Детского телефона доверия важно учитывать особенности консультативной работы в дистанционном режиме. Это:

- сменный график работы в режиме круглосуточного оказания психологической помощи;
- задействованность у психолога-консультанта не всех модальностей, а преимущественно — аудиального восприятия, на основе которого поступает информация и строится контакт с абонентом;
- высокое эмоциональное напряжение и повышение фрустрации;
- рутинность процесса;
- обращения абонентов в состоянии страдания, проживающих травматические события;
- неопределенность в продолжительности консультативного процесса — звонок может прерваться в любой момент;
- определенная ограниченность в достижении четких результатов в формате телефонного диалога;
- отсутствие обратной связи по прошествии времени;
- неопределенность относительно полезности предоставляемой помощи в какой-либо конкретной ситуации;
- экзистенциальные переживания, связанные с ощущением собственных внутренних возможностей и компетентности в содействии;
- осознание и понимание происходящего через призму собственного видения и связанной с этим субъективностью.

К способам снижения риска профессионального выгорания относятся следующие мероприятия

- Создание и поддержание комфортных условий и микроклимата для осуществления круглосуточного дежурства психологов-консультантов.

- Анкетирование, опросы, направленные на выявление трудностей и распознавание проблемных зон.
- Обучение и систематическое повышение квалификации специалистов.
- Организация и проведение индивидуальных и групповых супервизий, интервью. В случае необходимости — проведение дистанционных супервизий. Супервизии могут быть обучающего и тематического характера, направленные на повышение качества работы психологов-консультантов.
- Формирование позитивной позиции с акцентом на смылосодержащие мотивы и ценности профессии.

Для этого используются:

- ролевые игры, способствующие формированию и оттачиванию навыков телефонного консультирования, расширению арсенала практик по взаимодействию с абонентами;
- освещение деятельности ДТД в средствах массовой информации, в социальных сетях;
- тренинги по освоению саморегулятивных практик, по восполнению ресурсного состояния, нацеленные на личностный рост и определение зоны ближайшего профессионального развития.

Для более полной реализации своего потенциала и обогащения накопленным опытом, ревизии сложившихся профессиональных схем и действий, обмена знаниями, формирования творческого подхода успешными являются совместная подготовка и проведение технической учебы, встреч профессиональных групп, семинаров и семинарских занятий.

Предотвращение профессионального выгорания и снижение рисков его проявления является необходимой составляющей плодотворной работы психологов-консультантов Детского телефона доверия при оказании дистанционной помощи обратившимся детям, подросткам и их родителям.

Литература

1. Коджаспиров А.Ю., Геронимус А.И. Профессиональное выгорание в телефонном консультировании: профилактика, диагностика и коррекция: Методическое пособие для консультантов доверия. М.: Экон-информ, 2011. 101 с.
2. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 1999. 410 с.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 90—101.
4. Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.: Питер; СПб.; 2008. 258 с.

ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ИНТЕРНЕТ-ПОДДЕРЖКА КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: ОПЫТ РАБОТЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ НИЦ МОНИТОРИНГА И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Кулакова А.А.

*заведующая сектором психологии деструктивных
проявлений в образовательной среде
alyona.sum@mail.ru*

*Научно-исследовательский центр
мониторинга и профилактики деструктивных проявлений
в образовательной среде, ГБУ ДПО ЧИРПО г. Челябинска*

Воробьева Т.С.

*клинический психолог
lu_hi@list.ru*

*Научно-исследовательский центр
мониторинга и профилактики деструктивных проявлений
в образовательной среде, ГБУ ДПО ЧИРПО г. Челябинска*

Ворошилкин К.Д.

*младший научный сотрудник сектора
психологии деструктивных проявлений
в образовательной в образовательной среде
voroshilkinkd@gmail.com*

*Научно-исследовательский центр
мониторинга и профилактики деструктивных проявлений
в образовательной среде, ГБУ ДПО ЧИРПО г. Челябинска*

Аннотация. В статье представлен опыт организации дистанционного психологического консультирования на базе НИЦ мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде: анонимная горячая онлайн-линия «Помоги мне» и сообщения в группе «Digital психолог» в социальной сети «ВКонтакте». Описываются особенности формата дистанционной помощи, структура обращений, типичные запросы, а также преимущества и ограничения интернет-консультирования при работе с детьми, подростками и взрослыми в кризисных ситуациях. Приводятся количественные данные по обращениям, обозначаются ключевые направления профилактической работы и задачи дальнейшего развития онлайн-консультирования на данных площадках.

Ключевые слова: дистанционное консультирование, интернет-консультирование, психологическая помощь, горячая линия, буллинг, аутоагрессивное поведение, суицидальное поведение

Развитие дистанционных технологий в последние годы привело к существенным изменениям в системе оказания психологической помощи.

Такие онлайн-форматы, как интернет-консультирование, горячие линии, тематические сообщества в социальных сетях, позволяют расширить доступ к поддержке, особенно для социально уязвимых категорий населения, проживающих в труднодоступных регионах или испытывающих трудности в обращении за очной помощью.

На базе НИЦ мониторинга и профилактики выстроена комплексная система дистанционной психологической помощи, включающая анонимную горячую линию «Помоги мне» и группу «Digital психолог» в социальной сети «ВКонтакте». Следует отметить, что помимо онлайн-консультирования через сообщения в группе «Digital психолог», на данной цифровой платформе размещаются информационные материалы психологического характера, содержащие в том числе приемы психоэмоциональной стабилизации и контакты получения психологической помощи. Такая модель сочетает оперативное кризисное реагирование и регулярное профилактическое информирование, что позволяет охватывать как острые, так и латентные запросы, связанные с эмоциональными и межличностными трудностями.

Особое значение удаленных форм работы психологов определяется ростом стрессовой нагрузки, обусловленной современным ритмом жизни, экономическими трудностями, повышенной неопределенностью, конфликтами в семье и образовательной среде. Для значительной части подростков и молодых людей именно онлайн-пространство является привычной средой общения и поиска помощи. В этих условиях дистанционное консультирование становится не просто дополнительным, а во многих случаях первичным каналом доступа к психологической поддержке.

Структура и содержание дистанционных сервисов.

Для удобства целевой аудитории и максимального охвата профилактический и информационный контент размещается в группе «ВКонтакте» «Digital психолог». В сообществе публикуются материалы по современным психологическим методикам и инструментам, с указанием их специфики и областей применения, памятки для всех участников образовательного процесса о принципах эффективной межличностной коммуникации, профилактике буллинга и травли, по предупреждению аутоагрессивного поведения. Дополнительно размещаются информационно-образовательные видеоролики, направленные на формирование навыков самоподдержки, повышения стрессоустойчивости и улучшения качества взаимодействия в семье и со сверстниками.

Важной составляющей является работа горячих линий психологического консультирования, ориентированных на оказание неотложной помощи людям, испытывающим острые эмоциональные и психологические трудности. При организации работы линий особое внимание уделяется оперативности реагирования на запрос, квалификации специалистов, а также соблюдению принципов анонимности, конфиденциальности и психологической безопасности.

Специалисты сектора психологии деструктивных проявлений в образовательной среде НИЦ мониторинга и профилактики осуществляют консультирование как в формате телефонного общения после обращения на одну из вышеуказанных онлайн-платформ, так и в рамках анонимной коммуникации через группу «Digital психолог» или рабочий аккаунт в Телеграм. Такой комбинированный подход повышает доступность помощи для разных категорий пользователей: одни предпочитают голосовой контакт, другие — текстовый формат, позволяющий сохранять больше психологической дистанции и чувства контроля.

Статистический анализ обращений.

Для систематизации и анализа работы ведется электронный журнал обращений. По данным за период с января по октябрь 2025 года в виртуальные консультационные сервисы НИЦ мониторинга и профилактики поступило 416 обращений. Из них на горячую линию «Помоги мне» было направлено 332 обращения. В 280 случаях обращения были успешно приняты в работу, в 52 случаях установить контакт не удалось. Причинами невозможности обратной связи стали отсутствие контактных данных и способов связи в форме обращения, некорректно указанные контакты либо отказ заявителя от продолжения взаимодействия после отправки ответного сообщения.

В группе «Digital психолог» зарегистрировано 84 обращения. В отличие от горячей линии «Помоги мне», по всем обращениям в сообществе удалось установить контакт с заявителями и оказать им психологическую помощь. Это позволяет предположить, что для части пользователей обращение через социальную сеть является более комфортным и безопасным способом поиска поддержки, чем звонок на горячую линию.

Важно отметить, что в течение анализируемого периода 20 человек обращались за повторной психологической помощью по другому запросу. Данный показатель может рассматриваться как косвенное подтверждение доверия к службе и восприятия дистанционного консультирования как ресурса, к которому можно возвращаться по мере возникновения новых трудностей.

Содержательный анализ запросов.

Основной акцент при дистанционном консультировании делается на стабилизацию психоэмоционального состояния клиента и формирование конструктивного плана дальнейших действий. В условиях ограниченного времени и специфики формата специалисты ориентируются на точечное решение актуальной проблемы без глубокой проработки личности, что соответствует задачам краткосрочного кризисного вмешательства.

Анализ обращений за отчетный период показывает, что значительную долю составляют случаи, связанные с аутоагрессивным и суицидальным поведением. С вопросами, посвященными суицидальным мыслям и намерениям, обратились 65 человек, все — несовершеннолетние. Десять заявителей

проживают в Челябинской области; им были предоставлены контакты и рекомендации по обращению в региональные службы очной поддержки. Остальные 55 человек проживают в других субъектах Российской Федерации или за ее пределами, что подчеркивает важность дистанционных форм помощи, не привязанных к конкретному региону.

Отдельную группу составляют обращения по вопросам гармонизации детско-родительских отношений — всего 105 случаев, из них 87 обращений поступило от родителей и 18 — от несовершеннолетних. Запросы касались трудностей во взаимодействии с ребенком или родителями, конфликтов, недостатка взаимопонимания и эмоциональной поддержки в семье.

По вопросам выстраивания межличностного взаимодействия и общения (отношения со сверстниками, одноклассниками, партнерами) зафиксировано 146 обращений. Значимым направлением являются обращения, связанные с переживаниями по поводу повышенной тревожности и депрессивной симптоматики — всего 25 случаев. В совокупности эти данные свидетельствуют о высокой актуальности психологической поддержки в сфере школьной и семейной адаптации, эмоционального благополучия и профилактики агрессивного и аутоагрессивного поведения.

Преобладание запросов со стороны несовершеннолетних подчеркивает необходимость адаптации формата и языка коммуникации к возрастным особенностям, учета влияния сверстников и онлайн-среды, а также тесного взаимодействия с образовательными организациями и семьей при соблюдении требований конфиденциальности.

Преимущества и ограничения дистанционного формата.

Опыт работы горячей линии «Помоги мне» и группы «Digital психолог» позволяет выделить ряд преимуществ дистанционного консультирования. К ним относятся территориальная доступность, возможность обращения из любой точки, анонимность, снижение барьера стыда и страха оценки, а также гибкость выбора канала связи (телефон, сообщения в социальной сети). Для подростков и молодых людей привычность онлайн-формата нередко облегчает выражение чувств и мыслей, связанных с эмоциональными кризисами и конфликтами.

В то же время дистанционная форма помощи имеет ограничения. Отсутствие непосредственного визуального контакта затрудняет оценку невербальных проявлений и степени риска, особенно в случаях суицидального поведения. Важной задачей становится четкая структуризация консультации, уточнение деталей ситуации, проработка безопасного плана действий и, при необходимости, мотивация к обращению за очной помощью. Дополнительную сложность создают случаи, когда заявитель не оставляет контактных данных или прекращает взаимодействие после первичного обращения, что было отмечено в 52 случаях по горячей линии в рассматриваемый период.

Перспективы развития и направления совершенствования.

Полученные данные свидетельствуют о стабильно высоком уровне потребности в дистанционной психологической помощи, особенно среди несовершеннолетних, сталкивающихся с переживаниями, связанными с суицидальными мыслями, травлей, семейными конфликтами и повышенной тревожностью. В этих условиях дальнейшее развитие службы видится в расширении профилактического контента в группе «Digital психолог», разработке тематических рубрик и интерактивных форматов (онлайн-лекции, разбор типичных ситуаций, ответы на часто задаваемые вопросы), а также в усилении межведомственного взаимодействия с образовательными организациями и службами очной помощи в регионах.

Перспективным направлением является дальнейшая методическая разработка алгоритмов дистанционного кризисного реагирования, повышение квалификации специалистов в области интернет-консультирования, а также исследовательский анализ факторов, влияющих на повторные обращения и устойчивость положительных изменений у клиентов. Практика НИЦ мониторинга и профилактики демонстрирует, что интеграция горячей линии и интернет-консультирования в социальные сети создает эффективную модель комплексной дистанционной поддержки, ориентированной как на купирование острых кризисов, так и на профилактику психологических трудностей в подростково-юношеской и взрослой среде.

Литература

1. Иванцов О.В. Дистанционное консультирование как инновационный способ психологической помощи подросткам // Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса: Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 08—17 апреля 2014 года. Москва: Московский городской педагогический университет, 2014. С. 96—99.
2. Костяева А.А. Стресс в повседневной жизни современного общества / А.А. Костяева А.А. Сушкова, И.П. Дашкевич // Всероссийская конференция молодых исследователей «Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации «Социальный инженер-2018»: Сборник материалов, Москва, 12 декабря 2018 года. Том Часть 1. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 2018. С. 177—180.
3. Митрофанов И.В. Предпочтения подростков в общении, новостном информировании и проведении свободного времени в онлайн пространстве // Личность и ее бытие в реалиях современности: Материалы Международной научно-практической конференции, Краснодар, Сочи, Майкоп, 04—06 октября 2024 года. Краснодар: Кубанский государственный университет, 2024. С. 493—496.
4. Труханова А.В. Психологическое консультирование онлайн как средство расширения услуг служб дистанционной помощи «Телефон доверия» // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использова-

нием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): тезисы и статьи участников IV Международной научно-практической конференции, Москва, 27—28 февраля 2014 года / Московский городской психолого-педагогический университет. Москва: Московский городской психолого-педагогический университет, 2014. С. 157—162.

ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В ОКАЗАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Баранова Г.А.

к.п.н., доцент

g.a.baranova1456597@mail.ru

*Государственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Тульской области
«Институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования Тульской области», г. Тула*

Данилина Н.В.

педагог-психолог

skonyakina71@yandex.ru

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 19, г. Узловая, Тульская область*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о возможностях использования дистанционного консультирования в оказании психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Подробно рассмотрены формы и методы дистанционного консультирования. Раскрыты методические аспекты в организации дистанционного консультирования и опыт практической работы в данной области. Даны рекомендации по внедрению дистанционного консультирования.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, дистанционное консультирование, формы и методы дистанционного консультирования

Современные тенденции в образовании предполагают активное использование новых технологий, обеспечивающих качественное обучение и оказание необходимой психологической поддержки детям с особыми образовательными потребностями. Одним из перспективных направлений является дистанционное консультирование, которое открывает уникальные возможности для расширения доступности качественной психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ).

Психологическая поддержка детей с ОВЗ и инвалидностью остается одной из ключевых задач современного специального образования. Обеспечение комфорта и благополучия таких детей требует комплексного подхода, учитывающего их специфические потребности. Несмотря на наличие большого числа центров коррекционно-развивающей работы и служб сопровождения, многие дети остаются изолированными от традиционных форм оказания психологической помощи. Причины разнообразны: недостаток транспортных

средств, финансовые трудности семей, невозможность посещать специализированные учреждения регулярно. В таких условиях дистанционная консультация выступает незаменимым механизмом, способствующим преодолению указанных трудностей.

Преимущества дистанционного консультирования.

- **Доступность.** Возможность получать консультацию, находясь дома, решает проблему физической недоступности учреждений и экономит силы и средства семей, вынужденных преодолевать значительные расстояния для посещения специалиста.
- **Индивидуализация подхода.** Удаленное консультирование позволяет выбрать удобное время для беседы, учитывая состояние здоровья и режим дня конкретного ребенка. Специалист способен уделить больше внимания индивидуальным особенностям каждого ребенка, учесть темперамент, характер реагирования и адаптационный потенциал.
- **Расширение географии обслуживания.** Наличие высокоскоростного интернета позволяет привлекать высококвалифицированных специалистов, обеспечивая наилучший уровень консультационного сервиса. Качество предоставляемых услуг повышается благодаря широкому спектру профессиональных подходов и техник, используемых специалистами.
- **Повышение эффективности работы с семьями.** Дистанционные консультации помогают вовлечь семью в лечебно-коррекционную работу, повышая осведомленность родителей о состоянии своего ребенка и способах содействия его адаптации. Родители и педагоги могут совместно работать над выработкой эффективных стратегий воспитания и коррекции поведения.
- **Конфиденциальность и комфорт.** Многих детей и взрослых пугают очные встречи с психологом, сопровождающиеся чувством неловкости или страха быть неправильно понятым. Общаясь онлайн, человек чувствует себя защищенным и свободнее делится своими переживаниями и проблемами.

Формы и методы дистанционного консультирования.

Основными формами дистанционного консультирования являются:

- **Онлайн-консультация:** Прямая связь с психологом через интернет-встречи (видеочаты, голосовые звонки, текстовая коммуникация).
- **Электронная почта:** Отправление писем с описанием ситуации и ожиданием обратной связи от психолога.
- **Телефоны горячей линии:** Круглосуточные службы поддержки, позволяющие оперативно обратиться за советом.
- **Форумы и группы поддержки:** Специальные площадки, где родители и специалисты обмениваются информацией и поддерживают друг друга.

Методы дистанционного консультирования включают:

- **Арт-терапевтические техники:** рисование, музыка, лепка и другие виды творчества, применяемые через цифровые устройства.

- **Тренировка поведенческих реакций:** специальные игры и приложения, помогающие скорректировать нежелательные реакции и развить полезные навыки.
- **Практикумы релаксации:** применение дыхательных упражнений, йога, медитация, направленная на снижение стресса и улучшение самочувствия.
- **Семейная терапия:** привлечение всей семьи к процессу консультирования для выработки согласованной стратегии поддержки ребенка.

Эти формы и методы направлены на комплексное решение проблемы социальной дезадаптации и внутреннего дискомфорта, переживаемого ребенком с ОВЗ [3].

Организация дистанционного консультирования.

Организация эффективного дистанционного консультирования предполагает соблюдение ряда принципов:

- **Компетентность специалиста:** Глубокие профессиональные знания и умение применять новейшие методы работы с лицами с ОВЗ.
- **Безопасность:** Создание доверительной атмосферы, гарантирующей конфиденциальность личной информации.
- **Регулярность занятий:** Планомерное проведение сеансов с определенной периодичностью для поддержания положительного эффекта терапии.
- **Комфортное пространство:** Подбор удобной обстановки, способствующей открытому диалогу с ребенком и родителями.
- **Поддержка родителем:** Привлечение семьи к совместному решению проблем, возникающих у ребенка.

Для реализации этих принципов необходим специально оборудованный кабинет с хорошей связью, надежный сервер и удобные интерфейсы программ для дистанционного взаимодействия.

Опыт дистанционного консультирования.

Российский и международный опыт демонстрирует положительные результаты внедрения дистанционных технологий в сферу психологической помощи детям с ОВЗ. Во многих странах существуют специализированные службы, осуществляющие такое консультирование, поддерживаемые государством и благотворительными организациями. Подобные проекты демонстрируют значительный прогресс в повышении качества жизни лиц с особыми образовательными потребностями [4].

Рекомендации по внедрению дистанционного консультирования.

- Проведение обучающих тренингов для психологов, работающих с детьми с ОВЗ, направленных на освоение необходимых технологических инструментов и методов дистанционного консультирования.
- Оснащение государственных учреждений специальным оборудованием, необходимым для организации качественного дистанционного взаимодействия.

- Формирование базы сертифицированных психологов, прошедших специальную подготовку по вопросам дистанционного консультирования.
- Организация регулярного мониторинга качества оказываемых услуг и сбор отзывов от детей с ОВЗ и их семей.
- Распространение опыта лучших практик через публикации, конференции и семинары, посвященные проблемам дистанционного консультирования.

Следуя указанным рекомендациям, мы сможем создать надежную систему предоставления психологической помощи детям с ОВЗ и инвалидностью, обеспечивающую комфортные условия проживания и дальнейшего развития.

Таким образом, дистанционное консультирование является перспективным направлением в оказании психологической помощи детям с особыми образовательными потребностями. Оно способно стать мощным средством, устраняющим разрыв между теоретическими разработками и реальной жизнью, открывающим новые пути интеграции детей с ОВЗ в жизнь общества. Задача педагогов и психологов заключается в своевременном выявлении наиболее уязвимых групп и обеспечении их полноценным психолого-педагогическим сопровождением.

Работа по внедрению дистанционных технологий должна носить непрерывный характер, предполагая постоянное обновление инструментария и повышение квалификации специалистов. Только так можно гарантировать эффективное воздействие на качество жизни наших воспитанников и способствовать гармоничному развитию личности.

Литература

1. Горшкова О.В. Организация психологической помощи детям с расстройствами аутистического спектра // Молодой ученый. 2022. № 1. С. 123—127.
2. Семенов А.С. Специфические особенности дистанционной диагностики и консультирования детей с задержкой психического развития // Образовательные технологии и общество. 2023. № 2. С. 45—51.
3. Смирнова Н.М. Эмоциональные нарушения у детей с умственной отсталостью и способы их коррекции средствами дистанционного консультирования // Медицинская психология в России. 2024. № 3. С. 34—41.
4. Якупова Ф.Р. Информационные технологии в практике детского психолога // Педагогика и психология. 2023. № 4. С. 56—63.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫХ ГРУПП В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ: ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Кутенева Е.Ю.

студент

ekaterinakuteneva1@gmail.com

*ГАПОУ «Уральский колледж строительства,
архитектуры и предпринимательства», г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье представлен комплексный анализ эффективности интернет-консультирования как формы психологической помощи для социально незащищенных категорий населения, находящихся в кризисных ситуациях. Рассмотрены основные форматы, преимущества и ограничения дистанционной психологической поддержки, включая видео-консультации, чаты и асинхронную переписку. Представлены эмпирические данные, подтверждающие статистически значимое снижение уровня тревоги и повышение удовлетворенности жизнью у клиентов после прохождения программы дистанционного консультирования.

Ключевые слова: интернет-консультирование, дистанционная психологическая помощь, кризисные ситуации, социально незащищенные группы

Проблема доступности квалифицированной психологической помощи в условиях перманентной социальной турбулентности и цифровой трансформации общества приобретает особую научную и практическую значимость. Наиболее остро данный вопрос стоит для социально незащищенных категорий населения: лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), членов их семей, пациентов с хроническими заболеваниями, граждан, проживающих в географически удаленных районах, и лиц с низким уровнем дохода. Данные группы сталкиваются с комплексом барьеров (финансовых, транспортных, физических, временных), существенно ограничивающих их возможность получения своевременной очной психологической поддержки. В этом контексте интернет-консультирование, реализуемое посредством цифровых телекоммуникационных технологий, становится не просто альтернативой, а стратегически важным инструментом, обеспечивающим инклюзивность и непрерывность психологической помощи. Глобальный опыт, приобретенный в период пандемии COVID-19, продемонстрировал высокую адаптивность и востребованность дистанционных форматов, стимулировав их интенсивное развитие и интеграцию в профессиональную практику. Это обуславливает необходимость систематизации накопленных эмпирических

данных и разработки научно-обоснованных программ дистанционной поддержки, направленных на решение специфических проблем уязвимых групп в кризисных ситуациях.

Интернет-консультирование представляет собой форму профессионального психологического взаимодействия, осуществляемого на расстоянии посредством синхронных (видеоконференции, чаты) и асинхронных (электронная почта, форумы) каналов связи [2, с. 8]. Мета-аналитические исследования подтверждают сопоставимую клиническую эффективность онлайн-вмешательств и традиционной очной терапии при работе с аффективными расстройствами, в частности при применении когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Ключевым преимуществом дистанционного формата является его способность нивелировать барьеры доступности. Для родителей детей с ОВЗ, чей жизненный уклад детерминирован необходимостью постоянного ухода, интернет-консультирование устраняет логистические и временные трудности, предоставляя возможность получения помощи без отрыва от семейных обязанностей [1, с. 68]. Важным психологическим фактором является «эффект растормаживания в сети» (online disinhibition effect), который, благодаря анонимности и ощущению безопасности, способствует более быстрому самораскрытию клиента и формированию доверительных отношений. Клиент, находясь в комфортной для него среде, испытывает меньшее напряжение, что ускоряет формирование терапевтического альянса [2, с. 10].

Тем не менее, применение дистанционных технологий сопряжено с рядом ограничений и рисков. Основным из них является редукция невербальной информации, что требует от специалиста повышенного внимания к вербальным компонентам коммуникации и развития специфических навыков. Особую обеспокоенность вызывают этические аспекты, связанные с обеспечением конфиденциальности и защиты данных, а также с необходимостью четкой идентификации клиента и получения информированного согласия, в котором должны быть прописаны все особенности и ограничения онлайн-формата [4, с. 87]. Кризисные ситуации, особенно сопряженные с суицидальным риском, требуют от специалиста наличия четкого алгоритма действий, так как возможности для немедленного вмешательства в онлайн-среде существенно ограничены. Несмотря на это, для экстренной помощи в кризисных состояниях такие форматы, как телефоны доверия и онлайн-чаты, остаются незаменимыми благодаря их круглосуточной доступности и анонимности, выполняя функцию «первой психологической помощи» [3, с. 62].

Эффективность программ дистанционной поддержки требует строгой эмпирической валидации. Показательным является исследование, проведенное на выборке клиентов с высоким уровнем тревоги, где сравнивалась результативность дистанционного (экспериментальная группа, ЭГ) и очного (контрольная группа, КГ) консультирования. Исходные данные

продемонстрировали статистически значимо более высокий уровень тревоги в ЭГ ($U=113,5$; $p<0,01$) по сравнению с КГ [2, с. 30]. После 10-сессионной программы, основанной на методах КПТ и майндфулнесс, повторная диагностика выявила, что у клиентов ЭГ произошли достоверно более значимые улучшения по ряду ключевых показателей. В частности, были зафиксированы более высокие уровни согласованности целей ($U_{\text{эмп}} = 295$; $p \leq 0,01$), общего фона настроения ($U_{\text{эмп}} = 251$; $p < 0,01$) и общей удовлетворенности жизнью ($U_{\text{эмп}} = 290$; $p \leq 0,01$) по сравнению с клиентами из контрольной группы [2, с. 40]. Эти результаты позволяют сделать вывод о том, что для клиентов с повышенной тревожностью дистанционный формат является не просто приемлемым, а потенциально более эффективным инструментом, чем очное взаимодействие. Визуальное представление исходных данных по уровню тревоги в обеих группах представлено на рисунке.

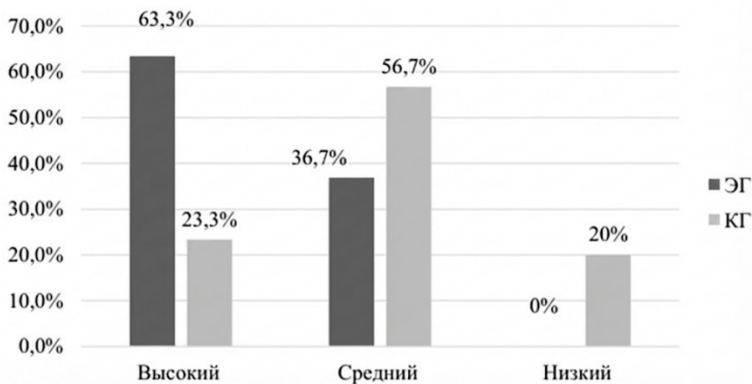


Рис. Уровень тревоги у клиентов ЭГ и КГ до проведения эксперимента

Прогресс в области вычислительной лингвистики и анализа больших данных открывает новые горизонты для оценки и понимания механизмов эффективности консультирования. В крупномасштабном исследовании Т. Альтхоффа и коллег были проанализированы миллионы сообщений из чатов кризисной помощи, что позволило выявить конкретные вербальные паттерны, ассоциированные с успешным исходом консультации. Исследование показало, что более эффективные консультанты демонстрируют высокую адаптивность (гибко меняют стиль коммуникации в ответ на состояние клиента), креативность (используют менее шаблонные и более персонализированные ответы) и активнее способствуют изменению перспективы клиента (например, смещают фокус с рефлексии о прошлом на планирование будущего). Анализ временной структуры диалога выявил, что успешные консультанты быстрее

переходят от начальных этапов (установление контакта) к фазе совместного решения проблемы («problem solving»), уделяя ей больше времени [5, с. 8]. Эти данные предоставляют объективные критерии для совершенствования программ обучения онлайн-консультантов и могут лечь в основу разработки интеллектуальных систем поддержки принятия решений в реальном времени.

В заключение, проведенный анализ подтверждает, что интернет-консультирование является научно обоснованным и клинически эффективным методом оказания психологической помощи, обладающим особым потенциалом для социально незащищенных групп населения, переживающих кризис. Преодоление физических, географических и психологических барьеров делает этот формат незаменимым инструментом в современной системе психологической поддержки. Эмпирические данные свидетельствуют, что для определенных категорий клиентов, в частности для лиц с высоким уровнем тревоги, дистанционное взаимодействие может демонстрировать более высокую эффективность по сравнению с традиционным очным форматом.

Реализация потенциала интернет-консультирования требует соблюдения строгих профессиональных и этических стандартов, включая специальную подготовку консультантов, обеспечение конфиденциальности данных и использование информированного согласия с четким разъяснением всех особенностей формата. Дальнейшее развитие данного направления должно быть сфокусировано на разработке и валидации специализированных программ дистанционной поддержки, а также на интеграции инновационных методов оценки, основанных на технологиях анализа больших данных и искусственного интеллекта. Это позволит не только объективизировать оценку эффективности, но и персонализировать процесс консультирования, повышая его качество и доступность.

Литература

1. Баулина М.Е. Сравнительный анализ очного и заочного интернет-консультирования родителей детей с ограниченными возможностями здоровья // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 3. С. 67—83.
2. Борисюк А.В. Исследование возможностей дистанционного психологического консультирования: выпускная квалификационная работа. Москва, 2024. 67 с.
3. Ермолаева А.В. Кризисное дистанционное консультирование на телефоне доверия как значимый ресурс в повышении доступности качественной психологической помощи участникам образовательных отношений / А.В. Ермолаева, Е.В. Вершинкина // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21. № 1. С. 60—71.
4. Щедринская О.М. Онлайн-консультирование через призму профессиональной этики: проблемы и решения / О.М. Щедринская, М.А. Бебчук // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 3. С. 84—99.
5. Althoff T. Large-scale Analysis of Counseling Conversations: An Application of Natural Language Processing to Mental Health / T. Althoff, K. Clark, J. Leskovic // arXiv. 2016. 14 p.

ОСОБЕННОСТИ ОНЛАЙН-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Романова И.А.

*к.пед.н., доцент кафедры управления персоналом
romanova_ia@bk.ru*

Гурова Е.В.

*к.э.н., доцент кафедры управления персоналом
nadkate2001@mail.ru*

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет управления», г. Москва*

Аннотация. В статье рассмотрены различные форматы онлайн-консультирования (чат-боты, телефон доверия, психологический форум, видео-консультации и пр.), используемые в современной психологической практике. Указаны риски и ограничения, возникающие в процессе оказания дистанционной психологической помощи, а также описаны ее преимущества. Приведены примеры применения искусственного интеллекта для решения задач оказания психологической поддержки людям, испытывающим психологические проблемы в наше непростое время.

Ключевые слова: онлайн-психологическое консультирование, онлайн-форматы психологической помощи, преимущества онлайн-консультирования, недостатки онлайн-консультирования, искусственный интеллект в психологической помощи

Цифровизация коснулась всех сфер общественной жизни, включая психологическую поддержку гражданам. Интернет-пространство предлагает три основных вида психологической помощи: информационную (посты, статьи), образовательную (видеолекции, вебинары) и терапевтическую (онлайн-консультации, сессии). Эти формы позволяют получать необходимую помощь удаленно, расширяя доступ граждан к квалифицированным специалистам [3].

Сегодня, онлайн-форматы консультаций с психологом практически ничем не уступают личным встречам со специалистом и часто обладают значительными преимуществами. Благодаря удаленным сервисам, клиенты получают быстрый доступ к поддержке вне зависимости от своего местоположения, что позволяет свободно общаться с профессионалом из любого места — будь то дом, офис, дача и даже отель на берегу моря. Онлайн-консультирование становится эффективным инструментом для улучшения качества жизни и повышения уровня психологического комфорта каждого, кто нуждается в профессиональной поддержке.

Уникальность конкретного человека — потребителя психологических услуг, выражается не только в запросах, но в предпочитаемых форматах получения

психологической помощи. Так одним легче выразить чувства непосредственно при личной встрече. Другие же предпочитают писать подробные письма или любят вести беседы в чате. Третьи хотят поделиться проблемой посредством видеозвонков или просто позвонить психологу. Сегодня, имея смартфон или компьютер, можно легко получить необходимую психологическую помощь в самом разнообразном и удобном для каждого формате. В этой связи люди часто выбирают онлайн-вариант, имеющий следующие преимущества.

1. Доступность и удобство применения, как возможность получать помощь из любой точки мира, используя лишь компьютер или смартфон. Это особенно актуально для людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, имеющими проблемы с передвижением. Вместе с тем, некоторые люди стесняются открыто говорить о своих проблемах и переживаниях в присутствии незнакомого человека, а удаленный формат обеспечивает ощущение безопасности, раскрепощая человека для выражения чувств.
2. Сокращение времени на организацию и проведение консультаций, а также экономия ресурсов, как для клиента, так и для самого психолога. Консультацию можно провести в любое время, будь то обеденный перерыв, вечер или выходной день, что обеспечивает высокую привлекательность онлайн-помощи. Вместе с тем, самому специалисту не нужно тратиться на аренду помещения.
3. Вариативность. Современные цифровые решения предоставляют клиентам выбор оптимального для каждого из них способа взаимодействия: письменные обращения, видеосеансы, онлайн-группы поддержки, интерактивные вебинары, голосовая связь, видеочаты или специализированные форумы для обмена информацией. Каждый клиент выбирает тот вариант, который соответствует его предпочтениям и жизненным обстоятельствам. Стоит сказать, что с каждым годом виды онлайн-помощи психологов расширяются и необходимость в очных встречах просто отпадает.
4. Значительные возможности для профессионального развития самих психологов, формирование личного бренда специалиста посредством оказания помощи в самых разных форматах, в частности посредством ведения собственного телеграмм-канала или сайта.
5. Демократичность, как широкий доступ людей к большому количеству психологов и психологических услуг, причем как бесплатных, так и за подходящую цену.

Отдельные авторы указывают еще одно важное преимущество — в онлайн- психологической помощи клиент занимает центральное положение. Дистанционные консультации позволяют привлекать людей с низким уровнем мотивации к обращению за психологической поддержкой [2].

Вместе с тем, удаленная психологическая помощь создает значительное количество трудностей, ограничений и даже рисков.

1. Ограниченность восприятия невербальной коммуникации. Онлайн общение лишает психолога возможности полноценного изучения невербального поведения клиента, что сказывается на точности диагностики.
2. Технические проблемы. Проблемы с интернет-соединением, качеством звука или изображения могут негативно сказываться на процесс беседы, вызывая раздражение и снижая доверие клиента к психологу.
3. Отсутствие личного контакта. Для некоторых клиентов непосредственное оффлайн-присутствие специалиста играет важную роль в создании доверительной атмосферы. В этой связи онлайн-консультация, в частности, может ощущаться менее интимной и надежной.
4. Отсутствие физического контакта для решения задач психологической помощи. Психологи, например, используют телесные техники, которые невозможны к применению дистанционно.
5. Риски в экстренных ситуациях. Если клиент находится в кризисной ситуации, то специалисту сложнее оперативно оценить состояние здоровья и принять срочные меры.
6. Риск «самолечения». Экономя деньги, некоторые клиенты могут воспринимать советы онлайн-психолога как рекомендации, что не всегда обосновано.
7. Большое количество лжепсихологов и специалистов низкой квалификации, но умеющих выгодно себя позиционировать. Такого рода «помощники» способны принести только вред не только клиенту, но и авторитету всего психологического сообщества.
8. Появление психологического консультанта «нового типа» — искусственного интеллекта (нейросетей), которого люди принимают за «настоящего» специалиста и обращаются к нему за консультацией, формулируя специфические промты (запросы).

Кстати, многие эксперты указывают на высокий потенциал использования искусственного интеллекта для решения задач психологической помощи. В частности, это чат-боты для клиентов с симптомами тревожности и депрессии; мобильные приложения для поддержки больных с психическими заболеваниями в период восстановления после амбулаторного лечения; персональные ассистенты для поддержания эмоционального благополучия, способствующего снижению уровня стресса, тревоги и депрессии; приложения, использующее когнитивно-поведенческие методики для регулярного контроля и улучшения психического состояния посредством коротких диалоговых сессий и пр. [4].

Рассмотрим основные способы дистанционной психологической помощи на примере Московской службы психологической помощи населению (МСППН) [5].

Телефон доверия. Если возникла необходимость обсудить проблемы или получить срочную поддержку, то на базе МСППН круглосуточно доступен телефон горячей линии. Специалисты службы готовы оказать квалифицированную помощь независимо от обстоятельств.

Онлайн-чаты. Для тех, кто хочет быстро задать вопрос специалисту и не желает сложных и длительных разговоров, идеально подойдут круглосуточные чаты. Психологи службы оперативно отвечают на запросы, касающиеся стресса, тревоги, эмоционального истощения, проблем в отношениях и иных сложных ситуаций.

Психологический форум. При желании получить долгосрочное сопровождение, удобное для возвращения к обсуждению спустя какое-то время, подходит специализированный форум. Человек сможет создать новую для участников тему для обсуждения или подключиться к уже проходящей дискуссии, обмениваясь мнениями и опытом с другими пользователями.

Электронная почта. Некоторые предпочитают сначала детально продумать свою проблему и правильно сформулировать запрос. Для таких случаев предусмотрена возможность отправить письмо психологу через специальный сайт службы и дожидаться ответа высококвалифицированного специалиста.

Видео-консультации. Те, кто привык к традиционным очным сессиям, но в силу обстоятельств не может посещать психолога лично, могут прибегнуть к услугам видеоконференций. Консультация возможна индивидуально, с семьей или в группе, что позволяет сохранить привычный формат общения и привычное для клиентов содержание взаимодействия.

Вебинары. МСППН организует широкий спектр вебинаров на самые актуальные психологические темы. Занятия существенно расширяют психологические знания слушателей, помогают лучше справляться со стрессом, управлять временем, организовывать конструктивное общение в семье и на работе, преодолевать конфликты и пр. Вместе с тем, аудитория вебинаров может задать вопрос спикеру о своих проблемах и получить на него ответ.

Срочную и бесплатную психологическую помощь в это непростое время гражданам нашей страны оказывают многочисленные государственные и муниципальные психологические службы, благотворительные и частные организации [1].

Итак, онлайн-консультации играют важную роль в современной практике психологической помощи, обеспечивая быстрое реагирование на запросы клиентов и доступность. Развитие инновационных цифровых решений способствует повышению вовлеченности большого количества клиентов, стимулируя их активное участие в процессе собственной трансформации. Тем не менее, эта технология должна использоваться осторожно, учитывая возможные риски и ограничения, возникающие при отсутствии непосредственного личного контакта клиента со специалистом — психологом.

Литература

1. Бесплатная психологическая помощь в России — 18 организаций. URL: <https://skillbox.ru/media/growth/mental-health-support-free/?ysclid=migcmdt2bm323779442> (дата обращения: 27.11.2025).

2. Гартфельдер Д.В. Дистанционная психологическая помощь: обзор современных возможностей и ограничений // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12, № 3. С. 77—96. URL: http://vppc.chuvsu.ru/lib/exe/fetch.php?media=issues: articles:2016_12_02:077—096.pdf (дата обращения: 27.11.2025).
3. Зураева А.М., Джелиева З.Т. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN120.pdf> (дата обращения: 27.11.2025).
4. Корж Е.М., Громова А.В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии // Системная психология и социология. 2023. № 2(46). С. 60—70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-psiologii/viewer> (дата обращения: 27.11.2025).
5. Психолог — онлайн: как утроена дистанционная психологическая помощь в Москве. URL: <https://dszn.ru/press-center/news/11430?ysclid=migcdp83au167568996> (дата обращения: 27.11.2025).

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ В РЕЖИМЕ ТЕЛЕФОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Мыльникова В.Д.

студентка

mylnikovanika973@gmail.com

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Московский государственный
университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского
(Первый казачий университет)», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологического консультирования по телефону доверия в условиях современного кризиса. Анализируются масштабы деятельности служб поддержки, основные принципы работы консультантов, этапы терапевтического контакта и особенности работы с эмоциональными кризисами. Особое внимание уделяется профессиональным компетенциям специалистов, а также возможным ошибкам и рискам в процессе консультирования. Подчеркивается важность своевременной психологической помощи для предотвращения негативных последствий и сохранения жизни и здоровья обратившихся.

Ключевые слова: телефон доверия, телефонное консультирование, кризисные эмоциональные состояния, психологическая помощь, консультанты

В условиях нестабильности современного мира психологическая поддержка населения приобретает важное значение. Кризисные состояния затрагивают широкие слои населения, независимо от возраста, социального статуса и уровня дохода. Причинами такого роста обращений служат и повседневный стресс, конфликты, различные тревожные расстройства, личностные проблемы, проблемы социальной адаптации [1]. В таких ситуациях «Телефон доверия» выполняет важнейшую функцию — обеспечивает круглосуточную психологическую помощь людям, оказавшимся в кризисной ситуации [4]. При отсутствии своевременной поддержки кризисная ситуация может привести к необратимым последствиям, это могут быть и суицидальное поведение, и деструктивные решения, и психосоматические расстройства.

Кризисное эмоциональное состояние — это острое эмоциональное переживание, возникающее в ответ на значимые жизненные события или обстоятельства, которые личность воспринимает как непреодолимые или угрожающие его благополучию. Характерными признаками кризисного эмоционального состояния являются эмоциональная лабильность, чувство беспомощности, нарушение когнитивных функций, концентрация на проблеме, искаженное восприятие действительности, различные телесные реакции на стресс, социальная замкнутость и навязчивые мысли.

А.Ю. Коджаспиров определил несколько ключевых этапов терапевтического контакта при телефонном консультировании:

1. Установление контакта (создание доверительной атмосферы и эмоциональное принятие клиента).
2. Анализ ситуации (структурирование проблемы, анализ ее связи с жизненным опытом клиента и снижение остроты переживаний).
3. Разработка плана действий (составление шагов для выхода из кризисной ситуации).
4. Поддержка клиента (оказание комплексной помощи для реализации намеченного плана) [2].

Говоря об основных принципах работы службы телефонного консультирования, стоит отметить, что консультанты базируются на строгом соблюдении конфиденциальности и обеспечении безопасной коммуникационной среды для абонентов [3]. Прежде всего, гарантируется полная анонимность взаимодействия: абонент не обязан раскрывать персональные данные, включая сведения о личности и местоположении, а консультанты в процессе общения используют профессиональные псевдонимы, что создает необходимые условия для доверительного диалога.

Важным аспектом работы является поддержание объективного взгляда на проблему: специалисты помогают абоненту дистанцироваться от эмоциональной вовлеченности, взглянуть на ситуацию с нейтральной позиции и выработать рациональные пути ее разрешения. Служба также придерживается принципа ограничения распространения информации о собственной деятельности: не подлежат разглашению местоположение и график работы центра, персональные данные сотрудников, а также возможность организации очных встреч (за исключением особых случаев, санкционированных руководством).

В целях защиты информации реализован комплекс мер по обеспечению безопасности помещений и данных: доступ в служебные помещения разрешен исключительно дежурному персоналу, а все рабочие материалы и записи сохраняются в конфиденциальном режиме и обсуждаются только внутри профессионального коллектива. В отношении публичного информирования действует регламент, допускающий распространение лишь обобщенных сведений о типологии обращений (таких как межличностные конфликты, чувство одиночества и иные кризисные состояния) при безусловном запрете на раскрытие конкретных деталей консультационных бесед, внутренних рабочих процессов и персональных данных участников взаимодействия.

Однако, у телефонного консультирования в кризисной ситуации есть свои особенности. Во-первых, оперативность ответа на звонок, важно минимизировать время ожидания, так как промедление может усугубить состояние человека. Во-вторых, важно сфокусироваться на актуальном состоянии клиента и быстро оценить уровень риска и степени кризисного состояния. В-третьих,

необходимо предоставить первичную эмоциональную поддержку в первые минуты разговора, а также разработать краткосрочный план действий. В-четвертых, необходимо создать атмосферу безоценочного принятия, где клиент чувствует себя в безопасности и может открыто выражать свои эмоции. В-пятых, важно избегать решений «за клиента» и давать только обоснованные и безопасные рекомендации. Каждый специалист несет персональную ответственность за выбор консультативных приемов и ход диалога с абонентом, осознавая потенциальное влияние своих слов на процесс анализа и разрешения проблемы клиента.

Ключевым методическим инструментом в телефонном консультировании выступает техника активного слушания, нередко дополняемая техникой отзеркаливания. Поскольку взаимодействие осуществляется исключительно через голосовую коммуникацию, консультанту необходимо учитывать множество тонких нюансов беседы — интонацию, темп речи, паузы, эмоциональные оттенки голоса абонента.

Ресурсы психолога в телефонном консультировании — профессиональные знания, владение техниками консультирования, эмпатия, конгруэнтность, умение управлять эмоциями и сотрудничать с клиентом [5]. Однако в работе консультанты допускают ряд ошибок: в эмоциональном компоненте — недостаток или избыток эмпатии (приводящий к выгоранию или потере объективности), неумение установить доверительный контакт (из-за формальности/холодности), субъективная оценка проблем клиента, сложности в работе с сопротивлением клиента; в поведенческом компоненте — чрезмерная директивность (вместо помощи в поиске решений дают прямые советы), отсутствие структурированности консультации (клиент «застревает» в переживаниях), игнорирование невербальных сигналов (интонации, паузы в разговоре), неумение корректировать когнитивные искажения клиента, слабая рефлексия своих действий после консультации (что ведет к повторению ошибок).

На этапе прояснения проблемы консультанты часто перебивают клиента, не давая выговориться; при разработке антикризисной стратегии — не учитывают реальные ресурсы клиента («просто расслабьтесь»); при оценке эмоционального состояния — пропускают признаки стресса или суицидальных мыслей; при анализе когнитивных процессов — неверно подбирают интенсивность взаимодействия; при работе с вербальными и паралингвистическими сигналами — не помогают клиенту выйти из кризисной ситуации и обобщить результаты контакта.

Таким образом, работа службы телефонного консультирования играет ключевую роль в оказании своевременной психологической поддержки в кризисных ситуациях. Эффективность работы зависит от профессионализма консультантов, соблюдения принципов и быстрого реагирования на острые эмоциональные состояния, что способствует предотвращению негативных последствий и сохранению жизни и здоровья обратившихся.

Литература

1. Ахметшина И.А. Самооценка психических состояний современных педагогов / И.А. Ахметшина, О.В. Брекина, Д.В. Солдатов // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79—3. С. 196—198.
2. Коджаспиров А.Ю. Телефонное консультирование как средство экстренной психологической помощи // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): материалы межведомственной научно-практ. конф. /под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. М.: МГППУ, 2011. С. 82—84.
3. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2018. 463 с.
4. Полевая Н.М. Особенности социального консультирования по телефону доверия / Н.М. Полевая, В.В. Ситникова // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. № 100. С. 68—72.
5. Токарева Ю.А. Модель психологического консультирования по телефону: ресурсный подход / Ю.А. Токарева, Е.В. Сороколат //Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 02 апреля 2021 года / ответственный редактор И.А. Ершова. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. С. 106—109.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ СРЕДСТВАМИ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ

Нащекина Е.В.

*магистрант факультета политических и социальных наук
n9670184994@yandex.ru*

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные показатели оказания психологической помощи подросткам в ситуации кризиса, а также применения электронных средств в системе активного типа взаимодействия с подростком.

Ключевые слова: подростки, кризис, кризисная ситуация, электронная почта

Тенденция всесторонней оцифровки социальных отношений в современном мире активно проникает в психологическую практику. Интернет стал не только площадкой для демонстрации услуг психологов, но и средством оказания дистанционной психологической помощи, в частности подросткам. В дополнение к традиционным формам дистанционного консультирования и психотерапии посредством общения и телефонных звонков, также были добавлены формы психологической помощи с помощью онлайн-инструментов: консультация через чат, электронное общение, Skype или другие видеосвязи; консультации со СМИ в электронных публикациях; онлайн-лечение; онлайн-тренинг; комментарии экспертов в публичных темах. форумы; информативные эксперты по видеомонтажу; видеоролики людей, которые испытали определенные психологические трудности или расстройства; мобильные приложения, которые записывают и автоматически передают эмоциональные состояния клиентов/пациентов, события дня и когнитивные продукты; мобильные приложения, позволяющие самостоятельно выполнять психотехнические задачи и упражнения, средства электронной почты и т.д. [1].

В то же время в профессиональном психологическом сообществе форма работы «через экран» по-прежнему вызывает широкий спектр негативных реакций: настороженность, сомнение, неуверенность в себе, отторжение. Хотя идея онлайн-помощи такая же, как и в Интернете (1970-е годы), и систематически применяется на протяжении десятилетий (с 1990-х годов), ее применение по-прежнему относится к новой, нетрадиционной работе психологов.

2020 год — это поворотный момент, связанный с формой дистанционной психологической помощи. В условиях ограничений по профилактике эпидемии COVID-2019 очная помощь практически невозможна. И психологи, и клиенты оказываются перед элементарным выбором: либо прекратить консультационное взаимодействие, либо согласиться перейти на удаленный

формат. В этих случаях растет спрос на дистанционное консультирование [4] и исследования эффективности психологической помощи с помощью онлайн-инструментов, в частности применения средств электронной почты. Ниже приведены некоторые примеры такого рода исследований.

Посредством применения средств электронной почты происходит осуществление консультирования по вопросам кризисных ситуаций в подростковом возрасте. Данные средства позволяют: решить определенные справочные и просветительские задачи, осуществление системы личностного и карьерного определения и сложности в осуществлении конкретного выбора [2].

Обобщение результатов конкретных исследований формы дистанционной психологической помощи подросткам в кризисной ситуации позволяет нам определить следующие ее ограничения и преимущества. К недостаткам и рискам онлайн-форм психологической помощи относятся ограниченные каналы контакта в диалоге, проблемы с идентификацией личности клиента и проверкой информации, ограниченные средства психологического обследования и воздействия, необходимость обеспечения цифровой конфиденциальности информации и необходимость обеспечения цифровой конфиденциальности информации.

Применение средств электронной почты позволяет подросткам самостоятельно решать любые проблемы и сохранять анонимность. Основные запросами подростков являются показатели неуверенности в себе, проблемы с построением отношений, проблемы со здоровьем, сложные семейные отношения, суицидальные намерения, трудности во взаимоотношениях со сверстниками, потери близких или серьезных отношений, жестокое обращение, насилие, травля. Психологи являются как сертифицированными психологами-консультантами, так и профессиональными психологами-консультантами по семейным отношениям. студенты-психологи, работающие по волонтерским контрактам. Все сотрудники проходят специальное обучение, прежде чем быть допущенными к работе с абонентами. Психологи работают только через систему онлайн-обслуживания, не встречаются с заявителями, не консультируются в социальных сетях или лицом к лицу.

В процессе консультации в чате соблюдаются принципы Этического кодекса психологического общества и международные принципы оказания экстренной психологической помощи: бесплатной, анонимной и конфиденциальной. Предоставление такого рода помощи на бесплатной основе является важным фактором при ее получении. Анонимность формата чата очень высока, поскольку он не позволяет идентифицировать человека, в том числе и по голосу, что помогает подписчикам быть открытыми и обсуждать темы, связанные с неловкостью, стеснением и стыдом. Конфиденциальность означает сохранение сообщений без передачи их третьим лицам. В 2018—2019 годах также были разработаны протокол и приложение для решения проблемы повышения

конфиденциальности сервисов удаленного доступа; был создан онлайн-чат для обеспечения математически доказуемых обновлений конфиденциальности [3].

Отсутствие визуального и слухового контакта между абонентом и психологом одновременно и затрудняет общение, и открывает особые возможности. В трудную минуту могут возникнуть недоразумения, проявляется формальное отношение к консультации абонента (во время консультации он может общаться по телефону или в социальных сетях, выполнять домашние задания и играть в игры) и легко переключиться на дружеское общение в любое время. Среди особенностей: общение в чате снижает тревожность и углубляет самораскрытие пользователя, которое помогает снизить коммуникативные барьеры (социальные, возрастные, гендерные); сглаживает различия в коммуникативных навыках; упрощает обращение за помощью к людям с проблемами речи и слуха.

При анализе сообщений психологи могут получить доступ не только к содержанию текста, но и к другим параметрам, которые могут стать важным источником другой информации о статусе и личности подписчика: стиль, композиция, структура, логика, порядок представления, смайлики, знаки препинания (одиночные и множественные восклицательные знаки и вопросительные знаки, многоточия, отсутствие символов и т.д.).

Было установлено, что во время переговорного диалога в формате чата увеличилась частота выражения подростками эмоций спокойного нейтрального спектра, а также снизилась выраженность негативных эмоциональных переживаний: вины/стыда, гнева, одиночества, страха, растерянности/неуверенности, отчаяния/бессмысленности, грусти/тоски. В конце разговора количество самоописаний негативных тонов и описание абонентом своих негативных мыслей были значительно сокращены. В стандартном диалоге, который описывает психическое состояние через физиологические показатели человека, особенности его поведения и восприятия окружающей действительности, а также внешние детерминанты, направление снижения частоты встречаемости изменилось. Во время общения количество смайликов, выражающих негативные эмоции, уменьшилось, а количество смайликов, выражающих положительные эмоции, увеличилось [1].

К концу работы в электронной почте увеличилось количество заявлений, направленных на конструктивное решение проблем, включая обращение за помощью к важному персоналу или экспертам и составление планов по изменению ситуации. Повышается число заявлений, свидетельствующих о намерении следовать рекомендациям консультанта, включая обращение за личной помощью к психологу или повторное обращение за помощью в удаленную службу. В конце разговора абоненты отмечают ценность консультирования и важность этой формы психологической помощи.

Выявленные изменения в эмоциональном состоянии пользователя, негативная оценка взаимоотношений с окружающими, а также намерение активно

реагировать на ситуацию и обращаться за систематической профессиональной психологической помощью в результате общения в чате дают людям повод говорить о положительной динамике эмоционального состояния пользователя в целом, посредством оказания подросткам психологической помощи средствами электронной почты [2].

Таким образом, применение средств электронной почты имеет ряд определенных ограничений, которые оказывают влияние на оказание помощи подросткам в кризисной ситуации. Одним из основных достоинств данной деятельности является именно обеспечение анонимной, конфиденциальной и оперативной поддержки в кризисной ситуации. Различными исследованиями доказана эффективность применения данного направления психологической помощи подросткам в кризисных ситуациях.

Литература

1. Дистанционные технологии в профессиональном психологическом образовании, психологии и психоанализе: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, проведенной в ЧОУВО «Восточно-Европейский Институт психоанализа» 19.11.2019 г. / Под ред. проф. М.М. Решетникова. СПб.: ВЕИП, 2020. С. 89—101.
2. Кузнецова С.А. Психологическое СМИ-консультирование как специфическая форма психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 117—128.
3. Психологическая терапия онлайн: о чем говорят исследования // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 4. С. 175—182.

РАЗДЕЛ 2.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И БЕЗ ИНВАЛИДНОСТИ КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

Ходунова Н.А.

учитель-дефектолог

hodunovanatalya@mail.ru

*Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 177 г. Минска»*

Аннотация. В данной статье рассматривается многогранное влияние интернета на образовательный и воспитательный процессы в современной школе. Анализируются как позитивные аспекты, такие как доступ к неограниченным информационным ресурсам, развитие навыков самообразования и использование интерактивных образовательных технологий, так и негативные последствия, включая цифровую зависимость, проблемы с концентрацией внимания, распространение недостоверной информации и риски для социального развития личности.

Ключевые слова: интернет, образование, воспитание, информационные технологии, цифровая грамотность, учащиеся

Цифровая революция начала XXI века кардинальным образом изменила все сферы человеческой жизни, и система образования не стала исключением. Интернет из вспомогательного инструмента превратился в неотъемлемую среду существования и развития подрастающего поколения. Этот процесс носит объективный и необратимый характер, что обуславливает актуальность всестороннего исследования влияния глобальной сети на образование и воспитание учащихся. Для современного школьника онлайн-пространство — естественная среда обитания. В связи с этим перед педагогическим сообществом встают новые вызовы и открываются новые возможности. Цель данной статьи — проанализировать влияние интернета на когнитивное и личностное развитие учащихся.

1. Позитивное влияние интернета на образовательный процесс.

Интеграция интернета в образование привела к значительной трансформации традиционных моделей обучения, открыв новые горизонты для учащихся и педагогов.

1) Доступ к информации и знаниям

Стираются географические и временные границы. Учащийся из любой точки мира может получить доступ к ресурсам ведущих библиотек, научным статьям, виртуальным музеям и лекциям профессоров лучших университетов. Это способствует демократизации знаний и реализации принципа непрерывного образования.

2) Интерактивность и наглядность

Использование мультимедийного контента (видео, анимации, симуляторы, виртуальные лаборатории) делает обучение более эффективным. Сложные научные концепции становятся более понятными и наглядными. Например, с помощью симуляторов можно провести химический эксперимент без риска для здоровья или «увидеть» строение клетки в 3D-формате.

3) Персонализация обучения

Онлайн-платформы и образовательные приложения позволяют выстраивать индивидуальные траектории обучения, адаптируя содержание и темп под потребности конкретного ученика. Это помогает как одаренным детям, так и тем, кто испытывает трудности в освоении материала.

4) Развитие навыков самообразования и критического мышления

Работа в интернете требует от учащегося умения ставить цели, искать, фильтровать, анализировать и синтезировать информацию. Эти метапредметные навыки являются ключевыми для успеха в наше время.

2. Влияние интернета на воспитание и социализацию: новые вызовы.

Если в сфере образования влияние интернета в значительной степени оценивается позитивно, то в сфере воспитания картина более противоречива.

1) Формирование информационной культуры и критического мышления

Интернет — это среда, где достоверная информация соседствует с фейками, пропагандой и манипулятивным контентом. Без целенаправленной воспитательной работы у учащихся не формируется «иммунитет» к недостоверной информации. Задача школы и семьи — научить ребенка верифицировать источники, отличать факты от мнений и противостоять манипуляциям.

2) Киберсоциализация и цифровой этикет

Значительная часть социальной жизни подростков переместилась в онлайн-пространство. Это порождает новые проблемы: кибербуллинг, искажение коммуникативных навыков. Воспитательная работа должна быть направлена на формирование цифрового этикета, эмпатии и ответственности за свои действия в сети.

3) Проблема цифровой зависимости и клипового мышления

Бесконтрольное использование интернета ведет к снижению концентрации внимания и формированию так называемого «клипового» мышления. Воспитание самоконтроля и культуры разумного использования цифровых устройств становится одной из важнейших задач родителей и педагогов.

4) Вопросы безопасности и цифровой гигиены

Учащиеся нуждаются в знаниях о том, как защитить свои персональные данные, как распознать мошенничество и противодействовать киберугрозам. Это неотъемлемая часть современного воспитания.

Заключение.

Интернет оказал глубинное и неоднозначное влияние на образование и воспитание учащихся. С одной стороны, он открыл беспрецедентный доступ к знаниям, сделал обучение интерактивным и персонализированным.

С другой — породил серьезные вызовы в области формирования личности, социального развития и информационной безопасности.

Можно констатировать, что интернет является мощным инструментом, эффект от которого зависит от того, в чьих руках он находится. Невозможно и нецелесообразно ограждать подрастающее поколение от цифровой среды. Основной задачей современной педагогики является не противостояние технологиям, а интеграция их в образовательно-воспитательный процесс с одновременным формированием у учащихся цифровой компетентности. Это включает в себя:

- Цифровую грамотность (навыки эффективного и безопасного использования технологий).
- Критическое мышление для анализа и оценки информации.
- Цифровой этикет и ответственность.
- Навыки самоконтроля и управления своим временем в цифровой среде.

Таким образом, роль педагога эволюционирует от простого транслятора знаний к роли наставника, тьютора и модератора, который помогает ученику ориентироваться в безграничном информационном океане, отделяя ценное от вредного и воспитывая в нем не только грамотного, но и нравственного человека.

Литература

1. Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы / А.Г. Асмолов. М.: Просвещение, 2012. 360 с.
2. Патаркин Е.Д. Сетевые сообщества и обучение. Москва: Пер Сэ, 2006. 112 с.
3. Уваров А.Ю. Образование в мире цифровых технологий: на пути к цифровой трансформации. М.: Изд. Дом ГУ-ВШЭ, 2018. 168 с.
4. Цифровая грамотность и основы безопасности в интернете: Методическое пособие для специалистов основного общего образования / Под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Google, 2013. 311 с.

КАЧЕСТВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НАСТАВНИКОМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ МОТИВАЦИИ, ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ

Маргарян Н.Л.

margaryannl@fdomgppu.ru

*ФДО ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются различные методики, в основном основанные на теории самодетерминации И. Дэси и Р. Райана, направленные на измерение различных параметров отношений с наставником (в контексте отношений ученика с преподавателем, студента с научным руководителем, тренера со спортсменом). Дается краткий обзор модели «3+1С», направленной на изучение качества отношений тренера и спортсмена.

Ключевые слова: теория самодетерминации, базовые психологические потребности, благополучие, мотивация, достижения, отношения с наставником

Отношения студента с преподавателем, научным руководителем, наставником, отношения спортсмена с тренером, инструктором, коучем, так же, как и отношения сотрудника с руководителем влияют на качество работы мотивацию и благополучие личности. В данной статье производится обзор концепций и методик, связанных с отношениями с наставником, а также результатов влияния различных параметров таких взаимоотношений на благополучие, мотивацию и эффективность личности. Наиболее подробно мы затрагиваем теорию самодетерминации, разработанную И. Дэси и Р. Райаном, наиболее известную и подтвержденную множеством исследований.

Согласно теории самодетерминации, мотивация и психологическое благополучие зависят от удовлетворения трех базовых потребностей: (а) автономии, (б) компетентности, (в) связанности с другими людьми. Которые соответственно обозначают (а) потребность в наличии выбора и самодетерминации собственного поведения; (б) стремление быть эффективным; (в) желание иметь надежную связь со значимыми людьми. В зависимости от степени удовлетворенности или фрустрации данных потребностей личность становится более или менее успешной (эффективной), а психологическое благополучие нормальным (оптимальным) или сниженным. Из этого следует, что мы способны влиять на психологическое благополучие личности за счет удовлетворения данных психологических потребностей.

В рамках теории самодетерминации мы можем обратиться к теории организмической интеграции, рассматривающей континуум внешней мотивации, выделяя: экстернальную, интроецированную, идентифицированную

и интегрированную регуляцию. Для наибольшей точности в теории были выделены (а) автономная (внутренняя, идентифицированная и интегрированная регуляция) и (б) контролируемая (экстернальная, интроецированная) мотивация, как альтернатива внешней и внутренней. Действия из контролируемой мотивации приводят к снижению психологического благополучия. В первом случае человек инициирует свою деятельность, основываясь на собственных желаниях, во втором — чувствуя давление со стороны. Таким образом, в целях повышения мотивации и психологического самочувствия личности мы заинтересованы в активации именно автономной мотивации, что происходит при удовлетворении трех базовых психологических потребностей [1].

В классической версии теории самодетерминации мы понимаем БПП как врожденные. Если же мы обратимся к концепции Д.А. Леонтьева, то сможем отметить, что понятие самодетерминации связывается исключительно со зрелой личностью, и ключевую роль в данной интерпретации теории (СДТ) играет интеграция личностью свободы и ответственности.

Когда мы говорим об отношениях с наставником, нам важно понимать существующие стили руководства. Они описаны в моделях К. Левина, трансформационного лидерства, самодетерминации. К. Левин выделяет демократический, авторитарный и либеральный стиль. В ТФЛ выделяют трансформационный и транзакционный стиль лидерства. Данные концепции имеют некоторые недостатки, в том числе, недостаточную опору на современную теоретическую базу и принимаются не всеми учеными.

В рамках теории самодетерминации определяются три стиля руководства: поддерживающий, фрустрирующий и индифферентный, связанные, соответственно, с поддержкой, фрустрацией и игнорированием трех БПП. Исследования показывают наибольший вклад в психологическое благополучие личности именно первого компонента — автономии [2].

На основе СДТ разработаны различные методики, позволяющие детальнее изучить взаимосвязь различных элементов обучения с автономией, а также с компетентностью и связанностью. В перспективе подобные исследования помогут нам расширить представления о мотивации и способах ее поддержки и позволят внедрить в образовательные процессы стратегии, обеспечивающие повышение уровня мотивации и, как следствие, эффективности обучения.

Для проведения исследований были разработаны различные шкалы, основанные на теории самодетерминации. Так, шкала DTAP-SR (Daily Teacher Autonomy Practices — Student Report) направлена на измерение восприятия учащимися степени, в которой их учитель использовал практики, направленные на поддержку или ограничение автономии в конкретный момент (в конкретный день). В данной методике выделяются 6 поддерживающих практик (типов поведения) учителя: предоставление выбора, учет интересов учеников, обоснование важности учебного материала, возможность задавать вопросы

преподавателю, возможность выражать негативные эмоции, поддерживающая и академическая (информационная) обратная связь; и три ограничивающих практики: контролирующие сообщения, подавление точки зрения студентов, неинтересные занятия (Patall, E.A., Vasquez, A.C. et al. 2017). В каждом из вышеперечисленных подразделов представлено от 2 до 5 высказываний. Методика валидирована и является удобным и быстрым инструментом, что не вызывает затруднений в ее повторном или регулярном проведении. Данная методика также имеет преимущества за счет возможности легкой адаптации в других, более конкретных, контекстах, как самих утверждений, так и шкалы оценивания результатов.

В исследовании Марчук Л.А. и Гордеевой Т.О. об удовлетворенности аспирантурой и намерении ее завершения была подтверждена и продемонстрирована сильная связь этих составляющих с внутренней и идентифицированной мотивацией, относящимся к автономной, и удовлетворенностью трех базовых психологических потребностей. Так, в данной работе были показаны связи типов мотивации с показателями БПП и эффективностью. На намерение завершения аспирантуры у студентов влияет удовлетворенность БПП в автономии и компетентности, а на удовлетворенность аспирантурой — только в автономии. Происходит дифференциация БПП и показано влияние каждой из них на определенный аспект. Продemonстрирована важность удовлетворения потребностей в компетентности и значимости, помимо потребности в автономии. Это исследование позволило конкретизировать связи и влияние различных аспектов СДТ в выбранном контексте. Кроме того, в данной работе приводятся рекомендации по работе научных руководителей, что может повлиять на проблему низкого процента завершений аспирантуры.

Помимо области образования интерес к исследованиям мотивации вызывает спорт (особенно профессионального уровня) и достижения спортсменов, а в нашем контексте — влияние отношений тренера и спортсмена на мотивацию, благополучие и результаты. Для оценки качества отношений спортсмен-тренер может использоваться модель «3+1C», разработанная именно для спортивной сферы. Кроме того, на основе теории самодетерминации разработаны методики оценки взаимодействия тренера и спортсмена, а конкретнее оценки поведения тренера.

В исследованиях взаимоотношений тренера и спортсмена, мы хотим выделить модель «3+1C» (Jowett, S., & Poczwardowski, A., 2007), нам не удалось найти подробных описаний этой теории в русскоязычной литературе. Модель «3+1C» (или 4C) рассматривает качество отношений тренера и спортсмена, которое измеряется на основе четырех параметров: (а) близость (closeness), (б) вовлеченность (commitment), (в) взаимодополнение (complementarity) и (г) сонаправленность (co-orientation), которая в какой-то степени объединяет три предыдущих параметра (а, б, в). Эти параметры соответственно отражают:

(а) эмоциональную связь между тренером и спортсменом, (б) намерение спортсмена и тренера поддерживать связь, (в) кооперативное поведение, (г) совместные или взаимозависимые чувства, мысли и поведение, то есть общую позицию, общую направленность, совместное движение к достижению результата [5]. Таким образом, модель затрагивает аспекты эмоциональной и мотивационной связи спортсмена и тренера, уровень согласованности их целей и действий (коллекторности), в результате происходит оценка качества этих отношений.

На основе модели «3+1C» разработан опросник CART-Q (Coach-Athlete Relationship Questionnaires). Данная шкала прошла валидацию и была переведена на некоторые языки (в т.ч. французский, китайский). Разработка данного опросника привела к исследованию практического понимания в области взаимоотношений спортсмена и тренера. Далее мы проведем краткий обзор некоторых исследований, основанных на модели «3+1C» и проведенных с использованием данного опросника.

В ряде исследований оценивалась связь отношений спортсмена и тренера с различными аспектами удовлетворенности (satisfaction). Были выявлены следующие результаты: чем лучше качество отношений, тем выше уровень удовлетворенности этими спортивными отношениями у спортсмена (Davis, Jowett et Lafraniere, 2013); чем лучше качество отношений, тем больше спортсмены удовлетворены результатами и процессом тренировок (Jowett, 2009); в индивидуальных видах спорта уровень удовлетворенности спортсменов будет выше, чем в командных (Rhind, Jowett et Yang).

Французскими учеными (Roux et Trouilloud, 2021) был произведен анализ, включивший в себя 40 научных публикаций, представляющих исследования отношений спортсмен-тренер, основанных на модели «3+1C». В результате этого анализа были выявлены наиболее вероятные проявления качества отношений спортсмена с тренером. В большинстве работ представлены последствия для спортсменов, заключающиеся в мотивационном аспекте, эмоциональном, связанном с самими отношениями и со спортивным результатом.

Существуют также исследования демонстрирующие, что хорошие отношения оказывают влияние и на психологическое благополучие тренеров: они испытывают высокий уровень удовлетворенности по поводу тренировок и полученного результата (Jowett, Nezlek, 2012). Итак, мы можем утверждать, что качество отношений тренера и спортсмена будут иметь последствия в психологическом благополучии обоих.

Тем не менее, для объяснения связи между качеством отношений спортсмена с тренером и положительных результатов: удовлетворенности, психологического благополучия и т.д., авторы модели опираются на теорию самодетерминации. Одно из исследований показало, что ощущение своей компетентности, прилив энергии и сил спортсмены испытывали при (1) хорошем качестве взаимоотношений с тренером и (2) поддерживающем автономию поведении тренера (Felton

et Jowett, 2013). Таким образом, эти две модели дополняют друг друга и позволяют сделать исследования более точными и детальными, раскрывая разные аспекты отношений спортсмен-тренер. Далее мы вернемся к теории самодетерминации и приведем примеры шкал, основанных именно на ней.

Шкала ТМІВ-С (Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach) позволяет оценить, в какой степени тренеры основывают свое взаимодействие со спортсменами в поддержке, препятствовании и безразличии удовлетворения психологических потребностей. Осуществляется оценка восприятия спортсменами поддерживающего и препятствующего поведения тренеров. Авторы отмечают важным аспект выделения не только препятствующего, но и безразличного поведения (фрустрации). Для оценки поддерживающего поведения используются такие высказывания, как «Тренер принимает меня», «Поощряет проявления моей собственной инициативы», «Интересуется моим благополучием»; для оценки препятствующего: «Тренер не принимает мое мнение», «Принижает мои способности»; для безразличного поведения: «Тренер не реагирует на мое мнение», «Может быть неорганизованным». То есть, при измерении поддерживающего поведения мы стремимся оценить уровень заинтересованности тренера в работе со спортсменом; при измерении препятствующего — негативные оценки со стороны тренера; при измерении безразличного — игнорирование тренером важных аспектов тренировочного процесса. Исследование на основе данной шкалы подтвердило, что безразличие к потребностям показывает более низкую предиктивную значимость для фрустрации потребностей в автономии и компетентности, чем препятствование. Однако эти факторы в одинаковой степени хорошо отражают и предсказывают эмоциональное истощение личности, а безразличие является лучшим предиктором фрустрации связанности с другими людьми. Эта работа позволила уточнить и продемонстрировать детальную разницу результата препятствования и безразличия тренера к удовлетворению БПП.

Другая шкала: CCBS (Controlling Coach Behaviors Scale), также основана на теории самодетерминации и оценивает степень использования тренерами контролирующего поведения (стиля общения) при взаимодействии со своими спортсменами. Она включает в себя пункты, связанные с (а) поощрением, (б) негативно обусловленным принятием, (в) запугиванием и (г) чрезмерным личным контролем. Данным пунктам соответствуют следующие высказывания: (а) «Тренер пытается мотивировать меня, обещая награду за хорошую работу»; (б) «Мой тренер уделяет мне меньше внимания, если я его разочаровываю»; (в) «Запугивает меня, заставляя делать то, что он хочет»; (г) «Ожидает, что вся моя жизнь будет сосредоточена на спорте». Для каждого пункта представлено по четыре высказывания данного типа, которые позволяют быстро оценить степень использования контролирующего поведения и отследить его влияние на мотивацию и благополучие спортсмена. Методика валидирована

и позволяет получить данные, на основе которых работа тренеров и стратегии, используемые для повышения мотивации и результатов спортсменов, могут быть скорректированы.

Несмотря на существующие исследования поставленного вопроса влияния взаимоотношений с наставником на мотивацию, эффективность и психологическое благополучие личности, остается множество сфер, которых подобные исследования на данный момент не коснулись. Речь идет об исследованиях в конкретных учебных или профессиональных сферах деятельности, в частности в обучении творческим специальностям, где поддержка и принятие идей может иметь для человека особую значимость, а также в сферах противоположных, не требующих творческой вовлеченности личности. Мы надеемся, что в ближайшем будущем данная тема будет еще больше раскрыта в исследованиях и освещена в российской научной литературе.

Литература

1. Гордеева Т.О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. Психологические исследования, 3(12). <https://doi.org/10.54359/ps.v3i12.906>
2. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Румянцева А.С., Марчук Л.А. Стили межличностного взаимодействия руководителя и их диагностика: адаптация нового инструмента // Организационная психология. 2025. Т. 15. № 1. С. 119—150.
3. Bartholomew K.J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193—216.
4. Bhavsar N., Ntoumanis, N., Quested, E., Gucciardi, D., Thøgersen-Ntoumani, C., Ryan, R., Reeve, J., & Bartholomew, K. J. (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 107—120.
5. Jowett S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K.R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471—484). Routledge.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОСТИ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СИГНАЛОВ

Нгуен Т.Ч.М.

аспирантка

maychieusayhi@gmail.com

Российский государственный социальный университет

Аннотация. В традиционной очной терапии невербальные проявления нередко раскрывают истинные чувства клиента быстрее слов [2]. При их отсутствии возрастает риск неправильно интерпретировать переживания собеседника или пропустить признаки эскалации кризиса. Таким образом, в дистанционной работе возникает насущная необходимость адаптировать технику активного слушания к новым условиям. Настоящая работа посвящена проблеме переструктурирования навыков активного слушания в среде с ограниченными невербальными сигналами для восполнения дефицита визуальной информации.

Ключевые слова: активное слушание; невербальная коммуникация; вербальные сигналы; дистанционное общение; эмпатия; обратная связь

В дистанционном консультировании (телефон, чат, аудио-звонки) психолог лишен возможности наблюдать невербальные сигналы клиента — выражение лица, зрительный контакт, позу, жесты, микровыражения, дистанцию, синхронность дыхания, мелкие физиологические реакции (например, покраснение, напряжение мышц). Отсутствие этих визуальных признаков лишает специалиста важной информации: консультант не может считывать мимику и жесты клиента, что затрудняет полноценную оценку его состояния и реакций [1, 2]. По оценкам психологов, свыше половины (до 60—80%) информации в общении человек получает посредством невербальных средств [4]. Следовательно, отсутствие таких сигналов в условиях голосовой связи приводит к существенной потере данных (порядка 40—60%), что осложняет распознавание эмоций клиента, определение степени кризисной угрозы и поддержание терапевтической связи. Таким образом, традиционные приемы активного слушания, во многом опиравшиеся на визуальную обратную связь (кивание, зрительный контакт, эмпатичную мимику), требуют адаптации и переработки для применения в среде с ограниченной невербаликой.

Активное слушание — ключевой навык эффективного консультирования, подразумевающий полное вовлечение и эмпатическое понимание собеседника. Консультант применяет техники перефразирования, уточняющих вопросов и отражения чувств, чтобы убедиться в правильном понимании клиента. В традиционном очном формате активное слушание дополняется невербальной поддержкой — мягким взглядом, кивками, открытой позой и т.д., что сигнализирует говорящему о внимании и принятии. Однако при

удаленном общении многие из этих невербальных компонентов недоступны, особенно в аудио-формате без видео. Исследования показывают, что хотя телефонная психотерапия в целом столь же эффективна, как очная, сами специалисты испытывают беспокойство из-за невозможности использовать визуальные подсказки, считая это препятствием для установления контакта и точной оценки состояния клиента [3]. Тем не менее, эмпирические данные свидетельствуют: качество терапевтического взаимодействия по телефону (альянс, эмпатия, открытость) может не уступать очному при условии, что психолог адаптирует свое общение [3]. Это требует уделять больше внимания паралингвистическим сигналам голоса.

Современные исследования подчеркивают, что вокальные характеристики речи несут богатую информацию о переживаниях человека [5]. Тембр, интонация, темп и громкость голоса чутко реагируют на эмоциональное состояние клиента. Например, при депрессии речь замедляется, становится тише и монотоннее, с меньшей вариативностью интонации [5]. Тревога и страх, напротив, могут проявляться через учащенный темп речи, прерывистость дыхания и повышенную тональность голоса. Голосовые “подсказки” способны частично заменить визуальные: так, дрожь и паузы в речи нередко выдают сильное волнение, а резкие изменения громкости или скорости — вспышки гнева или возбуждения. В отсутствие видимой мимики психологу необходимо стать более чутким к малейшим нюансам звучания голоса клиента — данная способность получила название «*paralinguistic attunement*» (паралингвистическая настройка). Она подразумевает тонкое улавливание эмоциональных оттенков по акустическим параметрам речи. При дистанционном консультировании такая настройка выполняет функцию, аналогичную наблюдению за выражением лица: по звуку голоса консультант старается распознать признаки тревоги, подавленности, гнева или растерянности у клиента. Например, голос, прерывающийся и дрожащий, может указывать на тревогу; монотонная, тихая речь — на депрессивное состояние; резкий и напряженный тон — на раздражение или злость; учащенное дыхание, всхлипы — на глубокое горе; односложные ответы — на эмоциональную отстраненность. Эти соответствия подтверждаются исследованиями психофизиологии голоса: страх и гнев повышают основной тон и скорость речи, тогда как депрессия снижает энергетику голоса [7]. Таким образом, активное слушание в аудио-формате должно опираться на анализ паралингвистических сигналов, компенсируя утрату зрительного канала.

Помимо восприятия, важным аспектом активного слушания является передача клиенту ощущения присутствия и понимания. В очной беседе это во многом достигается невербально — кивками, улыбкой, мягким взглядом. При отсутствии зрительного контакта консультант вынужден заменить невербальную обратную связь вербальной. Этот прием известен как «*verbal mirroring*» (полное словесное отражение): психолог чаще проговаривает признаки своего

внимания и эмпатии вместо молчаливых жестов. Например, в телефонном режиме уместно периодически вставлять фразы: «Я внимательно вас слушаю», «Я слышу усталость в вашем голосе», «Вы замолчали... подразумеваете что-то?» или «Правильно ли я понял, что...?». Такие вербальные вставки служат эквивалентом кивков и взглядов, воссоздавая у клиента чувство, что его действительно слышат и понимают. Исследования отмечают, что своевременная вербальная поддержка (поддакивание словами, эмпатические отклики) критически важна в телефонном консультировании, так как подтверждает клиенту непрерывность контакта [3]. Иными словами, словесное подтверждение внимания компенсирует отсутствие зрительной присутственности и усиливает терапевтический альянс.

Отдельно стоит вопрос о паузах и молчании в дистанционной беседе. В очном формате психолог по выражению лица клиента обычно различает, связано ли молчание с раздумьями, эмоциональным потрясением или сопротивлением. Но при отсутствии изображения длительная тишина на линии может быть двусмысленной. Клиент, возможно, плачет, либо обдумывает сказанное, либо вообще покинул разговор — и консультанту трудно это понять сразу. Поэтому в дистанционном режиме вводится техника «silence reflection» — особая работа с паузами. Консультант обучается различать типы молчания по контексту и звуковым индикаторам (дыхание, всхлипы, время суток диалога и пр.). Если пауза затягивается, рекомендуется мягко проговорить свое наблюдение и обеспокоенность, чтобы прояснить ситуацию и обеспечить чувство безопасности для клиента. Например: «Я заметил, что вы некоторое время молчите... Хочу убедиться, что с вами все в порядке». Такой подход предотвращает недопонимание: клиент получает сигнал, что терапевт уделяет внимание даже тишине и готов поддержать, если тому тяжело. Правильная интерпретация пауз особенно важна в кризисном консультировании, где молчание может указывать на сильные эмоции или намерения, требующие вмешательства.

Наконец, при отсутствии визуального контакта возрастает роль расширенного парафразирования и уточняющих вопросов для проверки понимания чувств. Если в очной беседе терапевту порой достаточно утвердительно кивнуть, показывая, что смысл сказанного ясен, то по телефону лучше вербализовать свое понимание более подробно. Техника расширенного перефразирования предполагает, что консультант своими словами резюмирует не только содержание, но и эмоциональный подтекст высказываний клиента, и делает паузу для подтверждения. Например: «Если я верно понял, вы чувствуете разочарование, потому что ожидания не оправдались, и теперь вам особенно больно сталкиваться с этой ситуацией?». Такой развернутый перефраз дает клиенту возможность откорректировать понимание психолога и тем самым снижает риск ошибочной интерпретации эмоций. Аналогично, прямые вопросы о переживаниях (техника Emotion-Check) помогают компенсировать

невозможность “прочесть” эмоцию по лицу. Консультант может спросить: «Верно ли, что, рассказывая об этом, вы испытываете тревогу?» или «Как бы вы оценили свое состояние по десятибалльной шкале прямо сейчас?». Прямое уточнение не только проясняет эмоциональный фон, но и показывает клиенту принятие его чувств. Исследования по телефонному консультированию подчеркивают важность таких вопросов-проверок для поддержания эмпатии и точности понимания на расстоянии [3].

В совокупности, теоретический анализ указывает на необходимость смещения акцента с визуальных каналов на аудиальные при дистанционном активном слушании. Паралингвистическая чувствительность, вербальная обратная связь, работа с паузами и уточнение эмоций — все эти техники призваны заполнить “информационный вакуум”, возникающий без невербальных сигналов. На основе этих идей нами разработана специализированная модель тренинга активного слушания для консультантов, работающих по телефону и онлайн.

Активное слушание клиента требует структурного переосмысления в условиях отсутствия невербальной коммуникации. Когда половина коммуникационных сигналов недоступна, психолог должен сместить фокус на аудио-индикаторы и вербальные способы поддержания контакта. Наше исследование демонстрирует, что адаптация основополагающих навыков (таких как активное слушание) к медиасреде возможна при опоре на научные данные о голосе и эмоциях [5]. Перенос акцента с невербальных на паравербальные сигналы представляет собой инновационное решение, позволяющее сохранять глубину эмпатии и точность понимания клиента даже тогда, когда мы его не видим. В будущем дальнейшее совершенствование подобных программ и их широкое внедрение повысят эффективность дистанционной психологической помощи, сделав ее более доверительной, безопасной и результативной для самых разных групп населения.

Литература

1. Бурлаков В.В. Активное слушание в консультативной практике // Вестник психологии. 2021. № 3. С. 45—57.
2. Иванова Т.С. Невербальная коммуникация: роль в психологическом консультировании // Вопросы психологии. 2020. № 1. С. 120—128.
3. Irvine A., Drew P., Bower P. et al. Are there interactional differences between telephone and face-to-face psychological therapy? // Journal of Affective Disorders. 2020. Vol. 265. P. 120—131.
4. Knapp M.L., Hall J.A. Nonverbal Communication in Human Interaction. 8th ed. Boston: Cengage, 2019. 528 p.
5. Петрова Е.И. Паралингвистические аспекты эмоционального выражения в речи // Язык и эмоции. М.: Наука, 2018. С. 77—90.
6. Tsdel L. Telepsychology: Enhancing therapeutic presence in online therapy // Journal of Clinical Psychology. 2024. Vol. 80(5). P. 1154—1169.
7. Van Puyvelde M., Neyt X., McGlone F., Pattyn N. Voice Stress Analysis: A New Framework for Voice and Effort in Human Performance // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9.

ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Мирошников С.А.

канд. психол. наук, научный сотрудник

sergeyamir@gmail.com

*Санкт-Петербургский государственный
университет, г. Санкт-Петербург*

Семенова Е.Б.

учитель-логопед, учитель-дефектолог

высшей квалификационной категории

Кузнецова Т.С.

педагог-психолог

Наумова Ю.И.

педагог-психолог

psyandreika@yandex.ru

ГБДОУ детский сад № 3 «Андрейка»

Василеостровского района, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Для интернет-консультирования и организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработан онлайн-сервис «Лонгитюд.Онлайн», позволяющий планировать обследования, анализировать результаты, разрабатывать индивидуальную программу развития (коррекции, реабилитации) и дистанционно сопровождать ее реализацию родителями или педагогами. Соответствующие методики в составе сервиса разработаны по результатам исследовательских проектов, поддержанных Российским научным фондом и предоставляются бесплатно (в т.ч. с проведением соответствующего обучения для специалистов). Вводная информация для заинтересованных специалистов представлена на сайте <https://to.testpsy.net/>

Ключевые слова: ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, аутизм, РАС, задержка психического развития, ЗПР

Для возможности гибкой организации консультирования и помощи семьям с детьми с ОВЗ разработана онлайн-версия системы Лонгитюд, позволяющая использовать различные методики как локально, в кабинете специалиста, так и дистанционно — на любом устройстве, на котором можно по полученной ссылке открыть браузер в сети Интернет, без необходимости установки дополнительных программ. Апробирование работы с системой проходит в нескольких дошкольных образовательных учреждениях и к настоящему времени уже накоплен опыт ее использования в разных формах очного и дистанционного взаимодействия с родителями.

В зависимости от содержания обращения родителей и рабочих задач специалиста, работа с системой организуется с использованием разных методик. В общем случае можно выделить два направления — консультативная работа с запросами, связанными с уровнем развития психических и моторных функций у детей дошкольного возраста, и помощь в проведении длительных курсов (ре)абилитации с детьми дошкольного и школьного возраста, имеющими значительные трудности в формировании базовых адаптивных, социальных и других навыков (РАС и др.).

Разработанные методики позволяют организовать эту работу дистанционно, в систематическом режиме, с получением регулярных и полных данных для анализа и подготовки рекомендаций.

В случае обращения родителей с запросом общей диагностики и консультирования по отдельным вопросам развития и поведения ребенка, специалист, в зависимости от описанных поведенческих или других проблем, может предложить сначала пройти онлайн краткий «Скрининг риска РАС» или более широкий опросник «Шкала развития» (также в режиме краткого скрининга) для оценки разных сторон развития ребенка. Для сбора данных в этом случае специалист может зарегистрировать ребенка в системе (под условным именем) и создать для него ссылку на онлайн-анкету, которую передаст родителям.

После завершения опроса специалист получает полные количественные и качественные результаты обработки полученных данных и может провести консультацию уже с учетом этих результатов. В частности, в случае выявления высокого риска РАС специалист может порекомендовать родителям пройти обследование у соответствующего специалиста.

В случае, если по методике «Шкала развития» выявляется отставание в развитии психических или моторных функций, а также в случае запроса на рекомендации по развитию нормотипичного ребенка, специалист может вызвать автоматическую подготовку «Программы развития», при необходимости — скорректировать ее и передать родителям.

В случае обращения родителей с запросом помощи в организации и проведении с ребенком курса занятий по формированию необходимых навыков (адаптивных, социальных и др.), специалист может переслать родителям ссылку для прохождения опроса по методике «Ступени». Этот опрос о сформированности широкого спектра навыков является адаптивным, то есть, каждый положительный ответ позволяет задать вопросы о более сложных навыках, каждый отрицательный — исключает из обследования навыки, которые не могли бы сформироваться при отсутствии данного навыка. В обследование включены адаптивные, моторные, социальные и другие навыки.

Можно запросить заполнение анкеты отдельно разными респондентами, например, родителями и педагогом, чтобы сравнить результаты и получить более взвешенную и полную картину. Кроме этого, специалист может

скорректировать полученные данные на основе взаимодействия с родителями и ребенком по видеосвязи.

Далее на основе полученных данных специалист с использованием соответствующих функций системы может сформировать «Программу развития» по формированию навыков, отсутствующих у ребенка, но уже имеющих все необходимые предпосылки (более простые навыки, лежащие в их основе). Для каждого навыка в программу ставится описание типового занятия по его формированию, но специалист может его скорректировать или заменить своим описанием. Система подбирает эти навыки в «Программу развития» на основе результатов опроса, но специалист может также сократить или дополнить «Программу развития» с учетом своего общения с родителями и ребенком. При этом описание занятий построено с расчетом на то, что их могут проводить родители или педагоги.

Сама «Программа развития» в методике «Ступени», хотя и может быть распечатана в виде документа, но по своему функционалу является интерактивной: в ней можно отмечать выполнение последовательных этапов занятий, регистрировать количество успешных и неуспешных проб, по этим данным строятся обзорные графики, показывающие динамику освоения как каждого навыка в отдельности, так и их комплекса в целом. При этом работать с методикой, видеть результаты и регистрировать занятия или добавлять заметки могут и родители из дома, и педагог, например, в дошкольном учреждении, и, например, специальный педагог или врач в медицинском учреждении, в зависимости от того, какой доступ к «Программе развития» установит основной пользователь.

В дальнейшем, по ходу занятий, по мере освоения отдельных навыков, система будет предлагать убрать их из «Программы развития» и добавить основанные на нем следующие навыки, а также периодически напоминать о необходимости повторения ранее пройденного. Методика позволяет работать и без формирования «Программы развития» — только для диагностики формирования навыков и моделей поведения, в этом случае повторные обследования позволяют построить график освоения навыков по результатам последовательных диагностических сессий. Если же специалист использует интерактивную «Программу развития» для сопровождения работы с ребенком, этот график строится автоматически без повторных обследований — по данным регистрации занятий и освоения навыков.

Вся работа с интерактивной «Программой развития» регистрируется, и специалист может посмотреть, сколько дней прошло с последней даты работы с каждым навыком, какие ранее освоенные навыки пришло время повторить, а также сводку истории работы с ИПР всех специалистов и родителей (имя, дата, содержание занятий, успехи, заметки).

Общие характеристики методик обусловлены их включением в единый комплекс и нацеленностью на обеспечение длительного сопровождения

коррекционных программ разного вида. При использовании любой из описанных методик — «Шкалы развития» и «Ступеней» есть возможность повторных наблюдений и длительного (лонгитюдного) наблюдения хода развития ребенка, с получением анализа динамики в числовом и графическом виде. Также возможно участие в сборе данных как родителей (дистанционно), так и педагогов или других специалистов, например, взаимодействующих с ребенком и родителями по видеосвязи, с дополнением и корректировкой данных при необходимости.

Различие этих методик заключается в том, что «Шкала развития» предназначена для оценки развития психических и моторных функций в сопоставлении с нормативной популяцией соответствующего возраста, а методика «Ступени» предназначена для оценки сформированности отдельных навыков и моделей поведения, многие из которых задействуют несколько моторных и когнитивных функций, больше зависят от обучения и воспитания, и могут формироваться в широком возрастном диапазоне, особенно в случае значительных нарушений развития.

Таким образом, использование этих методик позволяет организовать систематическое дистанционное наблюдение и взаимодействие с родителями в рамках широкого спектра запросов, с которыми родители обращаются к специалистам различного профиля, работающим с детьми дошкольного и школьного возраста. Начиная с первичной диагностики и заканчивая длительным регулярным наблюдением и сопровождением коррекционных программ, система Лонгитюд.Онлайн позволяет организовать информационную поддержку полного цикла работы в дистанционном формате с консультированием родителей и сотрудников образовательных учреждений в случае, если они не обладают необходимой квалификацией или опытом для самостоятельного определения образовательного маршрута и подготовки необходимых занятий для ребенка с РАС или другим нарушением развития.

Практическая апробация методик комплекса «Лонгитюд.Онлайн» в условиях дошкольного образовательного учреждения на базе ГБДОУ № 3 «Андрейка» Василеостровского района Санкт-Петербурга показала их высокую эффективность для построения целостной системы сопровождения семьи. В рамках работы Службы ранней помощи нами была успешно интегрирована как «Шкала развития» для первичной диагностики и построения лонгитюдной динамики, так и методика «Ступени» для разработки и дистанционного сопровождения индивидуальных программ развития (ИПР). Ключевым преимуществом оказалась возможность организовать «единое окно» для всех участников процесса: специалист формирует программу, а родители в реальном времени видят задачи, вносят результаты занятий и заметки, что превращает их из пассивных исполнителей в осознанных партнеров. Это позволило нам выстроить непрерывный коррекционно-развивающий процесс, не прерывающийся между очными визитами семьи в учреждение. Наглядные графики

динамики, которые автоматически формируются в системе, являются мощным мотивирующим фактором для родителей, так как позволяют им видеть и ценить даже минимальный прогресс ребенка, что снижает родительскую тревожность и повышает приверженность коррекционной программе.

В целом система Лонгитюд.Онлайн является продолжением разработки программного комплекса «Лонгитюд» для Windows (testpsy.net), также используемого для работы психологов и педагогов, но только в кабинете специалиста, и уже включающего с себя около 100 различных психолого-педагогических методик, наиболее востребованные из которых поэтапно переносятся в Лонгитюд.Онлайн.

В рамках исследования, поддержанного грантом РНФ, методики комплекса апробированы в работе специалистов, работающих в образовательных и лечебно-консультативных учреждениях разных регионов России. Разработка комплекса Лонгитюд.Онлайн продолжается с учетом апробации и рекомендаций специалистов по дополнению функциональных возможностей и содержания методик.

Получить более подробную информацию о системе и оставить заявку на участие в бесплатном семинаре можно на сайте демонстрационных материалов <https://to.testpsy.net/>. Для индивидуальной работы с детьми с ОВЗ в системе Лонгитюд.Онлайн все описанные выше методики и онлайн-обучение предоставляются бесплатно, в том числе, скрининговые методики представлены в открытом доступе по адресу ras.testpsy.net.

Исследование маркеров РАС и разработка скринингов выполнена при поддержке гранта Российского научного фонда № 23-18-00155, <https://www.rscf.ru/project/23-18-00155/>

Литература

1. Nasledov A., Tkacheva L., Miroshnikov S. Factor Structure of ASD Symptoms in Russian 5–6-Year-Old children // OBM Neurobiology. 2024. Vol. 8, No 4. P. 259. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2404259>
2. Наследов А.Д., Ткачева Л.О., Заширинская О.В., Мирошников С.А. Анализ четырехфакторной модели симптомов аутизма у детей 3–6 лет. Клиническая и специальная психология, 2023, 12(4), 47–72. doi:10.17759/crpe.2023120403
3. Наследов А.Д., Мирошников С.А., Заширинская О.В., Ткачева Л.О., Компанец Н.Н. Применение Шкалы Аутизма для выявления риска нарушений психического развития детей 3–4 лет // СПЖ (Сибирский психологический журнал), 2022. № 83. DOI: 10.17223/17267080/83/9
4. Application of psychometric approach for ASD evaluation in russian 3–4-year-olds / A. Nasledov, S. Miroshnikov, L. Tkacheva [et al.] // Mathematics. 2021. Vol. 9. No 14. DOI 10.3390/math9141608.

ОТ «НАДО» К «ХОЧУ»: СТРАТЕГИИ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЯХ КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Госсен Г.И.

учитель-логопед
gulnarago@mail.ru

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Героя России
Дмитрия Шектаева» г. Североуральска, Свердловской области*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал дистанционного логопедического образования как инструмента социализации, профессионализации и личностного развития обучающихся с инвалидностью. Анализируются проблемы мотивации в онлайн-формате и предлагается система практических стратегий, направленных на формирование устойчивой познавательной активности. Материал адресован логопедом, дефектологам и педагогам, работающим в системе инклюзивного дистанционного образования.

Ключевые слова: мотивация, дистанционное обучение, логопедическое занятие, он-лайн-урок, социализация, профессионализация, инклюзивное образование, геймификация, персонализация. эмоциональный контакт, учебная деятельность

Дистанционное образование для лиц с инвалидностью или особыми образовательными потребностями перестало быть временной мерой, превратившись в мощный ресурс для социализации и профессионального самоопределения. Особую значимость оно приобретает в логопедической практике, где коррекция речевых нарушений напрямую влияет на возможности коммуникации и социальной интеграции. Однако эффективность такой работы напрямую зависит от сформированности учебной мотивации, которая у данной категории обучающихся часто осложнена не только особенностями развития, но и вызовами дистанционного формата.

Мотивация как основа успешной коррекции речи

Мотивация — это внутренний стимул, который побуждает человека к действию и помогает достигать поставленных целей. Для школьников она играет особую роль, ведь именно благодаря ей ученик проявляет интерес к учебе, прилагает усилия и достигает успехов. На онлайн уроках мотивация приобретает особое значение, так как учащиеся вынуждены самостоятельно организовывать свое время и пространство занятий, преодолевать технические сложности и поддерживать концентрацию внимания.

Существует два основных типа мотивации:

Внешняя мотивация: основана на внешних факторах (оценки, похвала родителей, награды, наказания). Например, стремление получить хорошую оценку ради поощрения родителями.

Внутренняя мотивация: возникает внутри самого ученика, связана с интересом к предмету, желанием узнать новое, ощущением собственной компетентности и уверенности.

Для эффективного обучения важно развивать внутреннюю мотивацию, так как она способствует глубокому усвоению материала и длительному сохранению интереса к учебе. Если в очном формате мотивацию поддерживает прямое эмоциональное взаимодействие, общая атмосфера кабинета и тактильный контакт, то в онлайн-среде логопеду приходится выстраивать эту систему практически с нуля. Отсутствие внутренней мотивации, подменяемое внешним давлением («сиди, занимайся»), приводит к формальному участию, повышенной отвлекаемости и, как следствие, низкой эффективности коррекционного процесса. Поэтому следует уделять мотивации детей особое внимание, создавать на уроках «подкрепители», которые будут помогать.

Почему падает мотивация в онлайн?

1. Экранная усталость и сенсорный голод. Ребенок, проводящий несколько часов перед монитором, испытывает психофизиологическую перегрузку. Однообразная визуальная стимуляция и отсутствие смены тактильных ощущений быстро приводят к пресыщению.
2. Отсутствие личного контакта. Невозможность похлопать по плечу, обменяться взглядом «глаза в глаза» без помех, совместно манипулировать с реальными предметами обедняет эмоциональную палитру урока.
3. Повышенная когнитивная нагрузка. Ребенку необходимо самостоятельно управлять камерой, микрофоном, переключать внимание между экраном и клавиатурой, что создает дополнительный барьер для усвоения собственного речевого материала.
4. Фактор домашней среды. Привычная обстановка расслабляет, а присутствие родителей (или их тревожное ожидание за кадром) может создавать дополнительное психологическое давление.

От проблем к решениям: система мотивационных стратегий

Преодоление этих барьеров требует от логопеда перехода от роли транслятора знаний к роли режиссера образовательного события. Предлагаемая система стратегий основана на: эмоциональном контакте, игровой технологии, персонализации, партнерстве с родителями.

1. Эмоционально-психологический фундамент.

Создание безопасной среды. Необходимо с первых секунд установить доверительный контакт. Не следует бояться «потратить время в пустую» и немедленно

переходить к выполнению заданий и упражнений. Ритуалы приветствия и прощания, личное обращение по имени, демонстрация искренней радости от встречи формируют у ребенка чувство психологической защищенности.

Язык поддержки. Смещение акцента с результата («Ты правильно сказал») на процесс и усилия («Я вижу, как ты стараешься!», «У тебя сегодня очень внимательный взгляд!»). Это учит ребенка ценить собственный труд и не бояться ошибок.

Эмоциональная заразительность. Логопед должен быть энергичным, использовать мимику, жесты, изменять интонацию, работать «крупным планом». Энтузиазм педагога — ключевой ресурс мотивации.

Практико-ориентированный подход с демонстрацией социальной значимости навыков, который приведет к осознанию цели. Необходимо показывать, как полученные знания работают в жизни, и доказывать их ценность конкретными примерами из повседневной практики. Например, вместо абстрактного: «Мы должны поставить звук [Ш]», предложить ребенку ситуацию. «Представь, что тебе в магазине понравился игрушечный медведь. Ты попросишь: «Купите мне миску.» Что ты получишь? Глубокую тарелку — миску. Нужно ли тебе научиться правильно проговаривать звук [Ш]?»

2. Технология геймификации: урок как приключение.

Геймификация превращает рутинные упражнения в увлекательный квест.

Сюжетность. Занятие выстраивается как единая история («Путешествие на Остров Шипящих Звуков», «Миссия по спасению Звука [Р]»). Каждое задание — это шаг к общей цели.

Интерактивные цифровые инструменты. Использование онлайн-досок (VK WorkSpace, «Яндекс Концепт», «МТС Линк Доски»), где ребенок может перемещать объекты, и платформ с готовыми играми (Wordwall, LearningApps) создает эффект интерактивной компьютерной игры, но с логопедическим содержанием.

Система виртуального поощрения. Вместо традиционных оценок — виртуальные наклейки, сбор пазлов, «открытие» сундуков с сюрпризами, прогресс-бар, показывающий продвижение к цели.

3. Принцип персонализации и осознанного выбора

Учет интересов ребенка. Если ребенок увлекается динозаврами, все карточки для автоматизации звука [Л] будут с диплодоками и тираннозаврами. Это делает контент релевантным и значимым лично для него.

Предоставление выбора. «Какое задание сделаем первым — «Спрятанные картинки» или «Угадай звук»?», «Будем исправлять звук [Р] с помощью игры «Рыбалка» или «Гонки»?». Чувство контроля над процессом значительно повышает вовлеченность.

Демонстрация прогресса. Ребенок должен видеть свои успехи. Этому служат «Экраны достижений», аудиозаписи речи «до» и «после», краткие позитивные отчеты для родителей и самого ребенка.

4. Работа с родителями — ключевой ресурс мотивации.

Родитель в онлайн-формате — не контролер, а партнер. Важно объяснить его роль как позитивного сопровождающего, который выполняет определенные функции.

Помогает организовать пространство и технику, комфортное рабочее место.

Осуществляет контроль за соблюдением расписания уроков и выполнения домашних заданий.

Эмоционально поддерживает ребенка.

В свою очередь педагогу необходимо снабжать родителей не сложными домашними заданиями, а идеями для игрового закрепления навыков в быту.

Давать оперативную и позитивную обратную связь об успехах ребенка, чтобы родитель мог его похвалить.

Подсказать, как организовать развивающую среду: совместные познавательные мероприятия вне уроков (чтение книг, посещение музеев и т.п.)

Преодоление типичных проблем с мотивацией на онлайн-занятиях

1. Ребенок отвлекается и не концентрируется. Можно использовать следующие стратегии:

Устранение отвлекающих факторов в помещении. Важно создать рабочую обстановку: убрать со стола лишние игрушки, выключить телевизор или музыку, обеспечить тишину. Чем меньше посторонних стимулов, тем легче ребенку направить внимание на задание.

Регулярные перерывы на разминку или небольшую игру. Детям сложно долго удерживать внимание на одном виде деятельности. Короткие паузы на физическую активность (например, пару минут попрыгать или сделать гимнастику для глаз) помогают «перезагрузить» мозг и вернуть концентрацию.

Использование визуальных подсказок и напоминаний. Наглядность помогает ребенку сохранить фокус. Используйте карточки с последовательностью действий, таймер для отслеживания времени, жесты или указательные знаки, которые мягко возвращают его к задаче, не требуя лишних слов.

Адаптация продолжительности занятия. Иногда проблема не в ребенке, а в нереалистичных ожиданиях от его возраста. Лучше провести два коротких, но продуктивных занятия, чем одно долгое, в течение которого внимание будет неизбежно рассеиваться. Постепенно длительность можно увеличивать.

2. Ребенок отказывается выполнять задания. Можно использовать следующие стратегии.

Упрощение заданий. Разбейте сложную задачу на несколько простых и понятных шагов. Убедитесь, что первый этап доступен для выполнения — это даст ребенку ощущение успеха и мотивацию продолжить.

Предложение выбора из нескольких вариантов заданий. Предоставьте ребенку возможность самостоятельно выбрать, с какого упражнения начать или

какую тему освоить. Это создает у него чувство контроля и ответственности за процесс обучения.

Повышение уровня поддержки и помощи. Продемонстрируйте выполнение задания на личном примере, используйте метод «рука в руке» или предложите совместную работу. Важно, чтобы ребенок чувствовал вашу готовность помочь.

Нахождение альтернативных способов выполнения заданий. Если традиционный формат не подходит, предложите творческий подход. Например, вместо письменного задания можно использовать интерактивные игры, лепку, рисование или ролевые сценки для достижения той же учебной цели.

Заключение

Мотивация на логопедических онлайн-уроках — это не дополнительный элемент, а системообразующий компонент, определяющий успех всей коррекционной работы. Она строится не на принуждении, а на создании условий, в которых ребенку интересно, комфортно и психологически безопасно. Комплексное применение стратегий эмоционального контакта, геймификации и персонализации позволяет преодолеть барьеры дистанционного формата и превратить логопедический онлайн-урок в долгожданное и продуктивное образовательное событие, где внешнее «надо» органично перерастает во внутреннее «хочу». В этом условии дистанционный логопедический формат станет эффективным инструментом не только коррекции речевых нарушений, но и социальной интеграции лиц с инвалидностью.

Литература

1. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1972, 495 с.
2. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1983. 96с.
3. Якимович С.С. Дистанционная логопедическая помощь: новые вызовы и современные решения // Специальное образование. 2020. № 4. С. 112—120.
4. Ryan R.M., & Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68—78.

**ВКЛЮЧЕНИЕ УЧАЩЕГОСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В СРЕДУ СВЕРСТНИКОВ
НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕГО ТВОРЧЕСКОГО
ПОТЕНЦИАЛА С ПОМОЩЬЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН. PHOTOSHOP»
(V класс, 6 год обучения)**

Сидоренко О.В., Сикирицкая С.В.

*заместитель директора по учебной работе
педагог дополнительного образования
магистр*

igo5803@yandex.ru

Средняя школа № 177 г. Минска, г. Минск

Аннотация. В статье представлена работа по развитию творческого потенциала учащихся с расстройствами аутистического спектра средствами адаптированной программы объединения по интересам «Графический дизайн. Photoshop»

Ключевые слова: социальная интеграция, графический дизайн, Photoshop, онлайн обучение, социальная мотивация, учащиеся с расстройствами аутистического спектра, цифровизация образования

Основной целью современного общества является формирование личности ребенка, в которой ценится не только интеллект и научные знания, но, и умение устанавливать контакт не только с близкими, но и со сверстниками, взрослыми людьми. К сожалению, не каждому взрослому человеку удастся социализироваться в обществе, что же говорить о детях с расстройствами аутистического спектра (далее — РАС) [1]. По данным Министерства образования, в 2002 году в учреждениях образования страны обучались 115 детей с РАС, а уже в 2023/2024 учебном году зафиксировано 4392 ребенка данной категории.

Проблема социальной интеграции учащихся с РАС остается актуальной в современном обществе [4]. Данная категория людей сталкиваются с множеством трудностей в процессе обучения и взаимодействия с окружающими, что часто приводит к их изоляции и недостаточной социальной адаптации. Эти дети часто сталкиваются с трудностями в общении и взаимодействии со сверстниками, что может негативно сказаться на их развитии и самооценке. Важно найти эффективные подходы, которые помогут интегрировать таких учащихся в образовательную среду и развить их социальные навыки.

Актуальность данной темы для Республики Беларусь обусловлена растущим числом детей с РАС и необходимостью создания инклюзивной образовательной среды, в которой развитие творческих способностей может стать важным шагом к улучшению качества жизни таких учащихся и их интеграции

в общество. В качестве одного из средств развития творческих способностей учащихся с РАС может рассматриваться индивидуальная программа «Графический дизайн. Photoshop — онлайн обучение для детей с аутизмом», которая предлагает альтернативный подход, основанный на использовании «сильных» сторон, учащихся с РАС, таких как визуальное мышление, внимание к деталям и стремление к порядку.

Вектор развития дополнительного образования детей и молодежи ориентирован на максимально полное вовлечение детей с особенностями психофизического развития в образовательный процесс и реализацию индивидуальных программ, с целью развития их социальных навыков [3].

Однако методическое сопровождение в этой области значительно отстает от запроса законных представителей, педагогических работников и количества детей с РАС.

Из вышеизложенного становится ясным, что существует противоречие между стремлением современной образовательной политики интегрировать детей с (РАС) в реализацию образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и недостаточной проработанностью организационно-педагогических условий, а также учебно-методического обеспечения, необходимых для успешной реализации этого процесса.

Формирование умения инициировать и реализовывать социальное взаимодействие у учащихся с РАС через развитие творческого потенциала — комплексный процесс, требующий индивидуального подхода и системной работы. Стратегии и методы формирования навыков социального взаимодействия у детей с РАС варьируются в зависимости от их индивидуальных особенностей и возможностей. У высокофункциональных детей с РАС, как правило, уже присутствует социальная мотивация, но из-за «социальной слепоты» им сложно взаимодействовать. Поэтому работа следует строить на основе развивающих подходов: формирование социальных навыков происходит через эмоциональную вовлеченность и стимулирование интереса к совместной деятельности со сверстниками. Сначала ребенок вовлекается в онлайн (простое) взаимодействие, а затем происходит развитие и расширение его социальных действий, посредством включения в группу сверстников.

Программа объединения по интересам «Графический дизайн. Photoshop — онлайн обучение для детей с аутизмом» разработана для учащегося с РАС, обучающегося по программе общего среднего образования и программе специальной школы, специальной школы-интерната для учащихся с трудностями в обучении.

Методические подходы к использованию в обучении графическому дизайну для учащихся учреждения общего среднего образования в возрасте от 12 до 16 лет [2]:

- визуализация учебного материала: создание интерактивных приложений, схем, которые облегчают восприятие учебной и социальной информации;

- развитие творческих способностей: поощрение самостоятельного создания графических проектов, что способствует развитию социального включения;
- использование интерактивных заданий: включение в учебный процесс разработанных интерактивных заданий, связанных с графическим дизайном, поможет повысить вовлеченность учащихся в социальную сферу и в процесс обучения;

В процессе работы были подобраны наиболее эффективные технологии: технология разноуровневого обучения, здоровьесберегающие технологии, ИКТ (дистанционное обучение, онлайн обучение, электронные учебники), технология опорных сигналов. Данные технологии создают условия для сенсорного и эмоционального комфорта ребенка с РАС с целью социального включения его на занятиях.

Визуализация действий и заданий, адаптированные и упрощенные задания представлены в интерактивных приложениях по темам занятий. Интерактивные приложения по программе «Графический дизайн. Photoshop» создано в бесплатном приложении «Genialli» и состоит из презентаций, наглядных интерактивных пособий, а так же пошаговых этапах выполнения заданий по темам программы: «Что такое Photoshop», «Интерфейс», «Инструменты», «Поэтапное рисование шара в Photoshop», «Цветоведение» и «Настройка кисти для работы в Photoshop», «Что такое слои в Photoshop», «Этапы работы над рисунком птица в Photoshop». Большинство интерактивных приложений разработаны с учетом восприятия теоретической информации у ребенка с РАС, учитывают его интерес и творческий потенциал учащегося.

На основании, нужно говорить о необходимости продолжения развития и внедрения индивидуализированных программ обучения, которые учитывают уникальные потребности каждого учащегося. Программы, подобные «Графическому дизайну. Photoshop», демонстрируют, как использование творческих дисциплин может способствовать формированию творческих навыков, а так же развитию социальных компетенций.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании: 13 янв. 2011 г. № 243-З: принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.
2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи: постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 окт. 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.
3. Особенности реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи (технический, спортивно-технический, естественно-математический, социально-экономический профили) в 2025/2026 учебном году: метод. рекомендации.
4. Консультативно-диагностическая работа с семьями, воспитывающими детей с РАС: метод. рекомендации / Н.Г. Манелис, С.Н. Панцырь, А.В. Хаустов, О.П. Комарова; под общ. ред. А.В. Хаустова, Н.Г. Манелис. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 85 с.

АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ И СОЗНАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И С НОРМОТИПИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ

Комолов О.Е.

аспирант

komolov1993@yandex.ru

Факультет психологии образования,

кафедра возрастной психологии им. проф. Л.Ф. Обуховой,

Московский государственный психолого-

педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье представлен комплексный анализ взаимосвязи личностных ресурсов и выбора копинг-стратегий при совладании со стрессом у лиц с инвалидностью и нормотипичным уровнем здоровья. Теоретическая часть раскрывает современные концепции жизнестойкости, механизмов копинга и их роль в успешной интеграции личности в социально-культурную среду. Эмпирическое исследование с использованием комплексного психодиагностического инструментария выявило особенности копинг-стратегий и мотивационно-личностных характеристик в обеих группах, отражающие влияние социокультурных факторов на адаптивность и качество жизни. Результаты демонстрируют значимость развития личностных ресурсов и временной ориентации для социальной интеграции лиц с инвалидностью. Практические рекомендации направлены на совершенствование психологической поддержки и разработку адаптивных программ, учитывающих специфику осознанного выбора копинг-стратегий в условиях социокультурных трансформаций.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, личностные ресурсы, инвалидность

Ранее в науке была принята тенденция изучать стресс именно как негативное явление, ослабляющее и разрушающее человека. Однако, впоследствии было установлено, что адаптационная реакция организма на стресс не является по своей природе хорошей или плохой, и ее влияние на здоровье или работоспособность зависит от множества других взаимодействий организма с окружающей средой, а также от истории таких взаимодействий. Для описания этих реакций используются термины «*дистресс*» (деструктивный стресс) и «*эустресс*» (конструктивный стресс). В современной науке все чаще поднимается вопрос не о преодолении стресса, а о том, как сделать его максимально продуктивным для развития человека [1].

Еще одной классификацией стресса является его деление по продолжительности и систематичности воздействия стрессора — на *острый* и *хронический*. Кратковременные (острые) и долгосрочные (хронические) стрессы по-разному сказываются на жизнедеятельности человека. Они различаются не только

по продолжительности, но и по регулярности: острый стресс может быть достаточно продолжительным по времени, но единовременным, а хронический — кратковременным, но регулярным. Если человеку не удастся справиться с ситуацией стресса, и он постоянно возвращается к ней, то острый стресс, ставший достаточно продолжительным, превращается в хронический. Такой вид стресса несет в себе более тяжелые последствия для организма. У людей с ОВЗ, тем более у инвалидов стресс, как правило, носит хронический характер.

То, насколько конструктивно человек будет проживать стресс, зависит от наличия и количества у него ресурсов. К ресурсам чаще всего относят личностные и физиологические особенности личности, а также ее социальный потенциал. В нашем исследовании мы использовали два основных термина, характеризующих способность человека противостоять негативному стрессу — копинг и жизнестойкость. Под копингом понимаются любые конкретные действия, совершаемые человеком с целью противодействия стрессу. Жизнестойкость — это эффективное и позитивное преодоление человеком препятствий для существования, способность эффективно действовать вопреки негативным обстоятельствам [2].

Среди наиболее важных внутренних волевых ресурсов личности, определяющих то, какое воздействие стресс на нее окажет, особо выделяется смысл деятельности и жизни в целом, проявляемый человеком в его целеполагании, в его ориентации на желаемое будущее. Смысл жизни может быть сформирован спонтанно, а чаще всего создается человеком целенаправленно. Само формирование смысла жизни как образа желаемого настоящего и будущего может быть поставлено как цель. И сама по себе склонность к постановке такой цели (потребность в жизненном смысле), и тем более успешность в ее достижении, обусловлены личностными ресурсами человека. Согласно С. Мадди, поиск более глубоких смыслов и путей преобразования действительности можно рассматривать как одно из направлений повышения жизнестойкости [5]. Однако, содержание жизненной задачи, направленной в будущее, всегда индивидуально и должно подвергаться внимательному рассмотрению самого субъекта.

Направленность в будущее не может быть рассмотрена вне концепции психологического времени. Авторы данной концепции Е.И. Головаха, А.А. Кро-ник в качестве проблемы исследования определили особенности отражения и оценивания человеком своей жизни, прошлого, настоящего и будущего, а также их взаимосвязи. Для изучения этой проблемы Е.И. Головаха, А.А. Кро-ник предложили развернутую систему анализа связей между событиями, позволяющую определить не только причинно-следственные взаимосвязи между событиями, но и цели, определяемые смыслом человеческой деятельности [3, 4]. При этом анализ количества и характера причинно-следственных мотивационных связей позволяет выявлять актуальность, реализованность и потенциальные возможности временных отрезков жизненного пути.

Гипотеза исследования заключается в том, что индивид, как с инвалидностью, так и с нормотипичным уровнем здоровья, в той или иной мере выбирает те или иные копинги в зависимости от своих личностных особенностей, связанных с мотивацией, доминантными и ситуативными интересами и т.д.

Выборка исследования

Группу лиц с ОВЗ и инвалидов для нашего эмпирического исследования составили 58 участников с ОВЗ и инвалидностью (30 мужчин, 28 женщин) в возрасте от 18 до 55 лет. Сбор данных по методикам осуществлялся как в бумажном, так и в электронном виде. Выборка людей с ОВЗ и инвалидностью для полноценной репрезентативности набиралась в случайном порядке, поэтому конкретной базы исследования не было. Участники подбирались лишь по соответствию определенным требованиям:

1. Возраст от 18 до 55 лет;
2. Наличие физических ОВЗ (ограничений возможностей здоровья).

Другую группу для исследования составили 50 взрослых нормотипичных участников (8 мужчин, 42 женщины) в возрасте от 18 до 55 лет. Большинство из них были студентами МГППУ, остальные набраны в случайном порядке.

Инструментарий

Методика выявления копинг-стратегий Хайма;

Шкалы теста:

- Когнитивные копинг-стратегии;
- Эмоциональные копинг-стратегии;
- Поведенческие копинг-стратегии.

Все копинг-стратегии из каждой группы делятся на адаптивные (продуктивные), ограниченно адаптивные и неадаптивные (непродуктивные).

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS;

- Проблемно-ориентированный копинг;
- Эмоционально-ориентированный копинг;
- Копинг, ориентированный на избегание;
- Субшкала «Отвлечение»;
- Субшкала «Социальное отвлечение».

Выявление временной перспективы:

Методика «10 главных событий» А.А. Кроника.

Участнику предлагается выписать в таблицу 10 ключевых, по его мнению, событий его жизни, относящихся к прошлому, настоящему или будущему в любом соотношении [3]. Далее проводится анализ этих событий. Особое внимание уделяется событиям будущего, особенно их реальное содержание, которое указывает на материальную, связанную, соответственно, с удовлетворением материальных желаний человека, или экзистенциальную, основанную на стремлении к высшим смыслам, доминанту в устремлениях человека.

Критерии оценки:

- Количество событий, направленных в будущее;
- Приближение к доминантному событию;
- Экзистенциальность/материальность доминантных событий.

Выявление индивидуальных жизненных способов совладания с хроническим стрессом (Авторский опросник, направленный на определение индивидуальных копингов в реальных жизненных ситуациях — О.Е. Кололов). Рассмотрены корреляции только по одной шкале исследования: «Физические или интеллектуальные тренировки, совершаемые регулярно».

Рассмотрим результаты корреляционного анализа о связи личностных характеристик с предпочитаемыми копингами.

Таблица

**Корреляционный анализ связи личностных
характеристик с предпочитаемыми копинг-стратегиями
при помощи критерия τ Кендалла**

	Когнитивные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии	Проблемно- ориентированный копинг	Эмоционально- ориентированный копинг	Копинг, ориентированный на избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение	Вовлеченность
Группа участников с ОВЗ и инвалидностью								
Количество событий, направленных в будущее		0,279*	-0,350**	0,254*				
Приближение к доминантному событию		0,328**	-0,435**	0,395**				
Представления об идеальной профессии					0,240*	0,259*		
Мечты								-0,227*
Группа с нормотипичным здоровьем								
Количество событий, направленных в будущее			-0,276**			-0,354*		
Приближение к доминантному событию			-0,340*			-0,255**		

	Когнитивные копинг-стратегии	Поведенческие копинг-стратегии	Проблемно- ориентированный копинг	Эмоционально- ориентированный копинг	Копинг, ориентированный на избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение	Вовлеченность
Экзистенциальность/материальность доминантного события				0,322*				-0,279**
Желания	-0,269**						-0,288**	
Тренировки		-0,261**						

Примечание: Знаком * обозначены корреляции, значимые на уровне $p < 0,05$; Знаком ** обозначены корреляции, значимые на уровне $p < 0,01$.

Результаты проверки гипотезы о том, что в зависимости от наличия тех или иных личностных характеристик у большинства индивидов складывается индивидуальный набор тех или иных стратегий и способов вследствие сознательного выбора индивида, представлены в таблице. На основе выборки лиц с ОВЗ и инвалидностью, имеющих как высокий, так и низкий уровень жизнестойкости ($n=31$), проведен корреляционный анализ с применением критерия τ Кендалла. Совместный анализ обосновывается минимальным числом значимых различий между ними по изучаемым показателям, а также возможностью увидеть более выраженные корреляционные связи.

В целом результаты проведенного исследования указывают на сложную и весьма неоднозначную картину, которая, вне всяких сомнений, должна быть перепроверена на существенно более мощной выборке и при существенно большем приближении к ее репрезентативности. Вместе с тем очевидно, что неоднозначность результатов связана не только с выборкой, но и со сложностью и противоречивостью самого объекта нашего исследования. Хронический стресс у людей с ОВЗ и тем более у инвалидов — всегда сложная и противоречивая ситуация, а в нашем исследовании подавляющее большинство участников основной выборки являются инвалидами детства.

Исследование выявило значимые различия в личностных ресурсах и копинг-стратегиях между лицами с ОВЗ и нормотипичными. Жизнестойкость и ориентация на будущее выступают важными факторами, влияющими на осознанный выбор копинга. Результаты подчеркивают необходимость комплексной поддержки и развития адаптивных механизмов совладания

со стрессом у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Полученные результаты имеют не только научное, но прежде всего практическое значение. Как нам представляется, благодаря нашему исследованию более точно обозначены своего рода «мишени» человека с ОВЗ, на которые надо воздействовать. При этом понятен и тот возраст, в котором должна проводиться интенсивная работа в этом направлении.

При этом принципиально важно, что предстоит работать не просто над тем, чтобы обеспечить достаточно успешное «совладание» со стрессом, но в определенных случаях необходимо так влиять на потребность в саморазвитии подростка и юноши, чтобы он сформировал у себя *способы переформатирования стресса разрушающего в стресс развивающий*.

Литература

1. Bienertova-Vasku J., Lenart P., Scheringer M. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? Byoessays, 2020 Jul;42(7): e1900238. doi: 10.1002/bies.201900238. Epub 2020 Apr 17.
2. Александрова Л.А., Лебедева А.А., Бобожей В.В. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. С. 50—67.
3. Кроник А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жиз-ненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. М., 2008. 294 с.
4. Кроник А.А. Психологический возраст личности / А.А. Кроник, Е.И. Головаха // Психол. журнал. 1983. № 5. С. 57—65.
5. Мазанова А.Е. Смысл жизни как точка опоры личности и реализация жиз-ненных задач // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электрон-ный сб. материалов XXVI Междунар. симпозиума / Отв. ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. М.: ФГБНУ ПИ РАО. 2021. С. 91—94.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ С УЧАЩИМИСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Мельникова Е.И.

*учитель-дефектолог, 1 квалификационная категория
katrina2818490@mail.ru*

*Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 177 г. Минска»
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема развития личностного потенциала педагогов, работающих с учащимися с особенностями психофизического развития (ОПФР). Обосновывается необходимость выхода за рамки сугубо профессиональной квалификации и целенаправленной работы над личностными ресурсами педагога. Анализируются ключевые компоненты личностного потенциала, такие как эмоциональный интеллект, рефлексия, психологическая гибкость и психологическая устойчивость. Представлены эффективные направления и формы работы по развитию данного потенциала.

Ключевые слова: педагог, особенности психофизического развития (ОПФР), инклюзивное образование, личностный потенциал, профессиональное выгорание, эмоциональный интеллект, психологическое сопровождение, супервизия, психологическая устойчивость, самоэффективность

Современная система образования движется по пути инклюзии, что предполагает создание условий для обучения и воспитания всех детей, включая учащихся с особенностями психофизического развития. В центре этого процесса находится фигура педагога, от профессионального мастерства и личностных качеств которого во многом зависит успешность социализации особого ребенка. Однако работа с данной категорией учащихся предъявляет исключительно высокие требования не только к знаниям и методикам учителя, но и к его психологическим ресурсам. В связи с этим остро встает вопрос о целенаправленном развитии личностного потенциала педагога как фундамента его профессионального долголетия и эффективности. [1, 87; 15]

Ежедневная работа с детьми с ОПФР сопряжена с рядом специфических трудностей:

- Высокие эмоциональные нагрузки: педагог постоянно сталкивается с ситуациями стресса, необходимости эмпатического включения, преодоления коммуникативных барьеров и иногда — медленного прогресса учащихся. Стресс для педагога — частое явление. Учащиеся различных категорий обучаются по-разному, и не всегда плоды обучения заметны или проявляются быстро. Педагогу, работающему с учащимися с ОПФР, требуется намного больше времени, чтобы обучить такого ребенка. Можно работать годами, а результат

будет минимальный. Именно поэтому необходимо научиться видеть минимальные победы и достижения, даже когда это сделать крайне тяжело.

- Сложность коммуникации: требуется постоянная адаптация стиля общения, поиск индивидуального подхода к каждому ребенку. В работе с учащимися с ОПФР много детей с нарушениями речи, неречевых либо малоговорящих детей. И педагогу постоянному приходится придумывать альтернативные способы общения с ними.
- Риск профессионального выгорания: хроническое напряжение, эмоциональное истощение и чувство некомпетентности — частые спутники специалистов, работающих в сфере особого образования без должной психологической поддержки. [2, 116; 3, 84]

В этих условиях владение лишь предметными и коррекционными методиками оказывается недостаточным. Учителю необходимы внутренние, личностные опоры, которые позволят ему сохранять жизнестойкость, творческий подход и гуманистическую позицию.

Личностный потенциал можно определить как совокупность внутренних ресурсов, позволяющих человеку успешно функционировать в сложных условиях и непрерывно развиваться. Для педагога, работающего с ОПФР, ключевыми являются:

1. Эмоциональный интеллект (EI): способность осознавать свои эмоции и эмоции ребенка, управлять ими даже в напряженных ситуациях (например, при истерике или агрессии учащегося).
2. Психологическая гибкость: умение адаптировать свои планы, менять стратегии взаимодействия «здесь и сейчас», отказываться от неработающих методов.
3. Рефлексия: способность к самоанализу, критической оценке своих действий, поиску причин успехов и неудач. [5, 10]
4. Психологическая устойчивость: умение восстанавливаться после неудач, воспринимать трудности как вызов, а не как угрозу.
5. Профессиональная самооэффективность: вера педагога в собственные силы, в то, что он может оказать реальное влияние на развитие «особого» ребенка.
6. Гуманистическая и эмпатийная позиция: глубокое уважение к личности ребенка вне зависимости от его ограничений, вера в его потенциал. [4, 347]

Развитие этих качеств не происходит спонтанно. Оно требует создания целенаправленной системы поддержки:

1. Психологическое сопровождение и супервизия: регулярные встречи с психологом или супервизором, где педагог может проанализировать сложные случаи, снять эмоциональное напряжение, получить обратную связь и найти новые ресурсы для работы. Это безопасное пространство для «профессиональной исповеди».
2. Тренинги личностного роста: специализированные тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, техник саморегуляции и управления стрессом.

3. Профессиональные обучающие сообщества: создание сред, где педагоги могут обмениваться опытом, делиться не только успехами, но и трудностями, совместно искать решения. Это снижает ощущение изоляции и способствует коллективному обучению.
4. Поощрение профессиональной и личной рефлексии: ведение дневников, практика осознанности, участие в педагогических конференциях, где требуется осмысление своего практического опыта.

Инвестиции в личностный потенциал педагога — это не роскошь, а стратегическая необходимость для устойчивого развития инклюзивного образования. Развитый личностный потенциал позволяет учителю не просто «выживать» в профессии, а находить в ней источник смысла, вдохновения и постоянного роста. Такой педагог становится не просто транслятором знаний, а источником развития, способным создать для каждого ребенка, независимо от его особенностей, среду психологической безопасности и возможностей для раскрытия потенциала. Таким образом, поддержка педагога — это, в конечном счете, поддержка самого ребенка.

Литература

1. Водяха Ю.Е. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 3. С. 85—94.
2. Водяха Ю.Е. Психологическое благополучие педагога: учеб.-метод. пособие Москва: Прометей, 2020. 198 с.
3. Котова С.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теоретический и методический аспекты: монография / С.А. Котова, А.Н. Крот. Минск: БГПУ, 2019. 215 с.
4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
5. Марголис А.А. Психолого-педагогическая подготовка учителя для новой школы // Психологическая наука и образование. 2010. № 1. С. 5—12.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРУППА КАК ИНСТРУМЕНТ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Фокина А.В.

*заведующий кафедрой общегуманитарных наук и психологии,
доцент, кандидат психологических наук*

alexandrafokina@mail.ru

*Образовательная автономная
некоммерческая организация высшего образования
«Московский институт технологий и управления» г. Москва*

Аннотация. В статье представлен опыт выбора и реализации в вузе модели групповой психологической помощи студентам, имеющим инвалидность либо ОВЗ. Среди задач инклюзивной трансформации высшего образования выделяется задача психологической поддержки студентов с инвалидностью. Показано, почему психологическая группа может быть одним из средств реализации этой задачи. Обосновывается выбор модели ведения группы. Дается характеристика модели ведения группы особого типа — информационной группе для переживших психологическую травму по Джудит Герман. Описывается ход реализации групповой работы по указанной модели в вузе.

Ключевые слова: инклюзивное высшее образование, инклюзия, инвалидность, ОВЗ, студенты с инвалидностью, психологическая группа

Высшее образование в России за последнее время происходит определенную инклюзивную трансформацию. Меняется «экосреда» (по В.В. Рубцову) вуза, что включает в себя решение таких задач, как ориентация на включенность и прогресс всех студентов [5], определение и учет потребностей всех участников образовательного процесса, идентификация и устранение или хотя бы смягчение барьеров в обучении студентов с ОВЗ и инвалидностью, социально-реабилитационное сопровождение обучения [1; 3].

Такой объем изменений предполагает наличие значительных ресурсов, не только материально-технических и методических, но кадровых и временных, а значит, поиска решений, которые могли бы обеспечить продвижение к намеченным результатам в условиях всего массива задач, решаемых высшим учебным заведением. Одним из средств, которые могут быть использованы в ходе инклюзивной трансформации вуза, может стать психологическая группа (поддерживающая группа, группа помощи).

Поддерживающая группа — распространенный в практике формат оказания психологической помощи, в самом общем виде представляющий собой специально организованную малую группу, целью которой являются те или иные изменения ее участников [2; 4]. Терапевтический эффект групп основан на межличностном влиянии участников, поддержке, сопереживании,

обмене опытом [2]. Группа позволяет вовлечь в работу большее количество участников, чем это было бы возможно в индивидуальном сопровождении, а благодаря современным средствам ВКС (видеоконференцсвязи) существует возможность проведения групповой работы в онлайн-формате. Все это обусловило наше обращение к возможностям использования группы как инструмента дистанционной помощи студентам, имеющим ОВЗ или инвалидность.

Работа проводилась в вузе, практикующем гибридный формат обучения, и все участники образовательного процесса имели к моменту начала группы достаточный опыт использования средств дистанционной связи. Важно, что в описываемом случае все студенты, принимающие участие в работе, обучаются на программе бакалавриата по направлению психология.

На предварительном этапе работы студентам вуза было предложено принять участие в проекте, направленном на исследование возможностей психологической помощи лицам с ОВЗ и инвалидностью или людям, осуществляющим уход за членом семьи, имеющим инвалидность. На основе добровольных информированных согласий участников была скомплектована группа, включающая в себя как студентов с ОВЗ либо инвалидностью, так и студентов, в чьей семье есть инвалид. Нозологически группа неоднородна: НОДА, сенсорные нарушения, ментальные расстройства, хронические соматические инвалидизирующие заболевания.

На том же этапе работы было проведено анкетирование участников, направленное на получение общей картины социальных и психологических последствий приобретения ОВЗ либо инвалидности (далее — инвалидизации) и на изучение субъективной картины инвалидности (с помощью ассоциативного теста К.Г. Юнга). На этом же этапе был проведен круглый стол, в результате чего было принято групповое решение сфокусироваться на изучении проблематики инвалидизации как феномена, сопровождающегося психологическим кризисом и травмой, а также в перспективе на возможностях консультативной психологической помощи лицам с инвалидностью и ОВЗ. Наконец, участникам работы было предложено на практике ознакомиться с моделью пошаговой поддерживающей группы, участвуя в ней на разных встречах то в роли ведущего (в паре с другим студентом), то в роли участника группы.

Первым этапом собственно групповой работы был выбор модели поддерживающей группы. Ею стала информационная группа для переживших психологическую травму (Дж. Герман и соавторы) [2]. Это структурированная, ориентированная на настоящее поэтапная модель групповой помощи (т.н. ранней терапии), имеющая сравнительно небольшое количество встреч (10 групповых сессий) и простую структуру, что важно для быстрого освоения технической стороны работы студентами-участниками. Выбранная модель работы предназначена для лиц, начинающих осознавать травматическое влияние некоторого опыта на жизнь, и имеет два существенных содержательных

компонента: образовательный и поддерживающий. Образовательный компонент реализуется на каждой встрече через работу группы с рабочими листами, в которых отражена важная информация о той или иной стороне последствий и преодоления травмы. Ведущие группы (в этой модели встречу ведут двое ведущих, в нашем случае в роли ведущих попеременно выступали пары студентов) в начале работы зачитывают поочередно краткую важную для обсуждаемой темы информацию с рабочих листов. Поддерживающий (психотерапевтический) компонент реализуется через обсуждение участниками информации, услышанной от ведущих, рассказ участников о похожих наблюдениях и переживаниях из жизни. В остальном группа работает традиционным для этой формы помощи образом: участники откликаются на слова и переживания друг друга, а ведущие выступают сочувственными «модераторами» групповой дискуссии. Структура каждой встречи проста: в начале ведущие проводят краткий опрос о самочувствии участников, затем поочередно зачитывают информацию с заранее подготовленных рабочих листов, затем каждый участник группы делится своими откликами на услышанное и проводится групповой шеринг. В работу могут быть добавлены релаксационные упражнения, а при наличии запаса времени и другие практики эмоциональной поддержки. Важно, что информационные рабочие листы участники группы получают непосредственно на встрече, что позволяет избежать предварительной рационализации переживаний по теме встречи. Ведущие получают рабочий лист групповой встречи утром того дня, когда будет проводиться встреча, чтобы иметь возможность прочитать материал и при возникновении вопросов задать их преподавателю. Объем текста на рабочем листе — несколько абзацев, около половины страницы. К рабочему листу на некоторых встречах добавляется также задание на самоанализ для домашней работы — для желающих.

Следует добавить два существенных аспекта ведения группы по модели Дж. Герман. Во-первых, во избежание явлений ретравматизации на группе обсуждаются не травмы и не сами травматические события, а их последствия. Во-вторых, последовательность тематики встреч и содержание рабочих листов для каждой встречи ведется строго определенным образом: на первой встрече обсуждаются последствия травмы, на второй безопасность и забота о себе, на третьей доверие, на четвертой воспоминания, на пятой стыд и вина, на шестой сочувствие, на седьмой гнев, на восьмой восприятие себя и своего тела, на девятой отношения, на десятой — осмысление прошлого и процесс исцеления. Рабочие листы для участников группы составляются по материалам Дж. Герман и могут в некоторой степени модифицироваться в соответствии с особенностями и нуждами группы.

Групповые встречи проводятся в течение 10 недель еженедельно в установленное постоянное время. Согласно правилам работы группы, участники обязаны предупредить группу (в нашем случае — в специально созданном чате

группы) об отсутствии на занятии, так как внезапные молчаливые пропуски могут быть неверно истолкованы и вызывать тревогу участников и ведущих. Вводятся также общие для поддерживающих групп правила о конфиденциальности, безопасности, трезвости, искренности, необходимости участия в каждой встрече хотя бы одной репликой.

Второй этап работы реализуется в настоящее время. Он представляет собой групповую структурированную работу в выбранной модели с поэтапными встречами с соблюдением вышеперечисленных правил. Высокая структурированность каждой встречи и простота структуры сессии удобны и с точки зрения академических целей, и с точки зрения обеспечения предсказуемости процесса для участников. Следует указать, что тема каждой встречи, по откликам участников, представляет значимый материал для осмысления. Для разных участников могут быть особенно важны разные фрагменты обсуждаемой информации (с рабочих листов), при этом «лишних» фрагментов (не вызывавших прямых откликов ни у кого из участников) на данный момент не оказалось.

Тему каждой встречи участники анализируют в контексте происходящего с ними в настоящем, материал для анализа легко находится, темы «откликаются». Отклики касаются таких аспектов жизни и деятельности, как, например, физическое и психологическое самочувствие, повторяющиеся темы размышлений (иногда до уровня руминаций), влияние жизненного опыта, в том числе инвалидизации, на содержание и эмоциональный компонент коммуникаций, средства саморесурсирования, самопонимания и понимания других.

Содержание откликов позволяет участникам лучше узнавать друг друга, находить для себя важное в биографии других людей («если NN так может, я, может быть, когда-то тоже этому научусь»), осмыслять и допроживать свой опыт, принимать решения (например, относительно обращения за индивидуальной психологической или медицинской помощью, внимания к определенным сторонам своей жизни, бытовым аспектам). В некоторых случаях происходящее на встречах группы становится локальным групповым афоризмом, метафорой (так, например, родилось название группы — «Феникс», афоризм «то, что нас не убивает, делает нас не такими ментально здоровыми»), участники в чате группы создают мемы, отражающие значимые переживания («девочка: я так больше не могу, женщина: перерыв на поплакать окончен»), что указывает на осмысление и значимость происходящего на группе. Участники в ходе работы сообщают, что некоторыми событиями и переживаниями, о которых говорят на группе, несмотря на их значимость, никогда ни с кем не делились (для переживших травму характерно скрывать значимые части личности, согласно Дж. Герман), и возможность поделиться, быть принятым и услышанным воспринимается как уникальный и ценный опыт в отношении этих событий и переживаний. Это же участники сообщают о группе — она стала значимой, ценной, поддерживающей.

Параллельно осуществляется сбор материала для третьего этапа работы. Основной задачей этого этапа представляется, во-первых, сбор обратной связи участников группы и анализ наблюдающихся в работе феноменов, как индивидуальных, так и групповых. Во-вторых, согласно замыслу исследовательской группы, внутри которой проводится поддерживающая группа по Дж. Герман, участники, обучившиеся на личном опыте ведению группы, будут осуществлять пробные групповые встречи с другими студентами, нуждающимися в поддерживающей помощи, в первую очередь, с теми, кто имеет нарушения здоровья, инвалидизирующие состояния. Эта часть работы в настоящее время находится в стадии реализации, но можно констатировать, что выбранный формат работы служит средством, поддерживающим самоактивацию и вероятно способствующим безбарьерности среды обучения (по Б.Б. Айсмонтасу [1]).

В завершение важно отметить, что поддерживающая группа, работающая со студентами, имеющими ОВЗ или инвалидность либо оказывающими помощь члену семьи, имеющему инвалидность, по нашему опыту оказывается востребованной формой работы. Поскольку одной из ведущих проблем в реализации инклюзивных практик в целом и в вузе в частности считаются отношения в системе человек-человек, то и выбранное средство работы — психологическая группа — позволяет заниматься анализом и смягчением проблем реализации инклюзивного формата за счет субъект-субъектных отношений участников образовательного процесса.

Автор выражает признательность каждому студенту, принимающему участие в работе группы, за мужество, деятельную работу и искренность; специалистам института, оказывающим техническую поддержку дистанционной работы, за быструю помощь; коллегам, способствующим профессиональной рефлексии и развитию автора, за содержательную и нужную обратную связь, и В.Ю. Меновщикову персонально за разные формы профессиональной поддержки в овладении инструментами дистанционной психологической помощи.

Литература

1. Айсмонтас, Б.Б., Одинцова, М.А., Куляцкая, М.Г. (2017). Тренинг «Успешным может стать каждый». Методика самоактивации для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Вестник практической психологии образования, 14(3), 45—59.
2. Герман Д., Калливаяли Д., Гласс Л., Хэм Б., Астракан Т., Браун Ф. Групповая терапия восстановления после травмы. Руководство для специалистов. СПб.: Питер, 2025. 240 с.
3. Кантор В.З. Кантор В.З. Инклюзивное высшее образование: специальные средовые условия обучения студентов-инвалидов в вузе [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2019. Т. 11. № 3. С. 44—56.
4. Молостова А.Н. Сравнительный анализ процесса групповой работы в психологическом тренинге и психотерапевтической группе // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 1. С. 112—128.

5. Рубцов В.В., Сайтгалиева Г.Г., Денисова О.А., Волосникова Л.М., Гутерман Л.А., Краснопевцева Т.Ф., Борозинец Н.М., Осьмук Л.А. Цель, задачи и основные направления развития инклюзивного высшего образования в Российской Федерации // Психологическая наука и образование. 2023. Т. 28. № 6. С. 6—23.

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ НАПИСАНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Мельниченко Ю.А.

студент

julia.melnichenko@list.ru

Серегина О.С.

канд. пед. наук, доцент

sereginaos@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Сибирский государственный
университет путей сообщения», г. Новосибирск*

Аннотация. Статья посвящена исследованию самоорганизации студентов технических и гуманитарных направлений подготовки в процессе написания выпускной квалификационной работы. На основе опросника самоорганизации деятельности выявлены статистически значимые различия в структуре самоорганизации и предложены дифференцированные методы коррекции. Разработана система психолого-педагогических мер для формирования сбалансированной самоорганизации учебной деятельности.

Ключевые слова: самоорганизация деятельности, учебная деятельность, студенты, профильные различия, психолого-педагогическое сопровождение

Особенности развития современной отечественной системы высшего образования требуют комплексного подхода в постижении студентами вузов профессиональных и личностных компетенций, благодаря которым они смогут эффективно осуществлять самостоятельную деятельность в условиях постоянно изменяющейся профессиональной среды. Владение умением организовать собственную учебную деятельность в период обучения в университете позволит им в дальнейшем выстроить индивидуальную траекторию профессионального развития.

По мнению С.С. Котовой и О.Н. Шахматовой, учебная деятельность — это «процесс осознанной, целеполагающей, самоуправляемой деятельности студента по решению учебных задач, включающий овладение необходимыми для этого знаниями, умениями, способами действий» [2, с. 113].

Я.О. Устинова рассматривает самоорганизацию как «ключевой элемент учебной деятельности, непосредственно влияющий на ее эффективность». О.В. Логвинова и В.В. Львович связывают формирование умений самоорганизации на уровне основного общего образования с развитием регулятивных

универсальных учебных действий. К ним можно отнести следующее: целеполагание, включающее не только постановку, но и принятие учебных целей с прогнозированием результатов; планирование, предполагающее определение необходимых операций и их последовательности; оценку и контроль, позволяющие анализировать достигнутые результаты и применяемые методы; коррекцию, направленную на своевременное внесение изменений в учебную деятельность [2, с. 113].

В период обучения в вузе самоорганизация деятельности приобретает особое значение, так как именно на студенческом этапе формируются основы будущей профессиональной саморегуляции. Особенно ярко навыки самоорганизации проявляются при выполнении выпускной квалификационной работы. Ее написание требует от студента способности самостоятельно ставить цели, распределять время, подбирать источники, анализировать материал и оформлять результаты исследования. Это длительный и многоэтапный процесс, включающий не только интеллектуальную, но и волевую составляющую. Эффективность работы во многом определяется тем, насколько студент умеет планировать свои действия, соблюдать сроки, корректировать процесс работы и сохранять мотивацию на протяжении всего периода подготовки [4, с. 50].

Самоорганизация студентов неразрывно связана с их направлением обучения, так как особенности профессиональной подготовки формируют разные стили мышления и, следовательно, разные формы организации деятельности. Для студентов технических направлений подготовки характерен более структурированный и рациональный тип самоорганизации. Их деятельность опирается на логические закономерности, точные расчеты и алгоритмы, что способствует формированию системного подхода к решению задач. Такие студенты склонны заранее разрабатывать план работы, четко следовать ему и контролировать каждый этап выполнения. Для них важна логика изложения, практическая применимость и точность данных. Таким образом, самоорганизация студентов технических направлений подготовки проявляется через дисциплинированность, последовательность, аналитичность и ориентацию на конкретный результат [5, с. 12]. В отличие от них, студенты гуманитарных направлений подготовки демонстрируют более гибкую, творческую и эмоционально окрашенную форму самоорганизации. Их деятельность строится вокруг смыслового и личностного восприятия задачи, что делает процесс написания научно-исследовательской работы менее формализованным, но более индивидуальным. Для гуманитариев самоорганизация чаще основана на внутренней мотивации, интересе к теме и стремлении выразить собственную точку зрения. В их деятельности больше внимания уделяется оригинальности изложения, авторской интерпретации и глубине анализа, чем строгому следованию заранее установленной структуре. Такая специфика делает процесс их самоорганизации более вариативным, но одновременно подверженным риску неравномерности темпа и нарушения сроков [3].

Таким образом, самоорганизация деятельности при написании выпускной квалификационной работы выступает не только условием успешного завершения обучения, но и важным показателем личностного и профессионального становления студентов. У студентов технических направлений подготовки она проявляется в четкости, рациональности и дисциплине, а у гуманитариев — в гибкости, творческом подходе и смысловой направленности.

Для выявления специфики саморегуляции учебной деятельности в процессе написания выпускной квалификационной работы было организовано исследование с участием студентов ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» технических и гуманитарных направлений подготовки. Общее количество участников исследования составило 60 человек: 30 человек — студенты технических направлений подготовки, 30 человек — студенты гуманитарных направлений подготовки.

Для выявления особенностей саморегуляции была использована методика «Опросник самоорганизации деятельности» (далее — ОСД). Она предназначена для измерения параметров, влияющих на эффективность самоорганизации деятельности личности [1, с. 163].

Данный опросник оценивает уровень самоорганизации личности по шести ключевым параметрам [1, с. 163]:

1. планомерность: степень вовлеченности человека в ежедневное планирование;
2. целеустремленность: наличие четких жизненных целей и стремление их достигать;
3. настойчивость: склонность человека прилагать волевые усилия для завершения дел и упорядочивания деятельности;
4. фиксация: склонность человека к фиксации на запланированной деятельности;
5. самоорганизация: использование внешних средств (например, справочной литературе) для организации деятельности;
6. ориентация на настоящее: сосредоточенность человека на текущем моменте времени.

Высокий общий суммарный балл по ОСД свидетельствует о том, что человеку свойственно ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости и «закисленности» на структурированности и организованности [1, с. 163].

Низкий общий суммарный балл по ОСД означает, что человек свое будущее представляет достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел [1, с. 163].

Для выявления особенностей (различий) нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Рассмотрим полученные результаты по опроснику самоорганизации деятельности, которые представлены в таблице.

Таблица

**Результаты методики
«Опросник самоорганизации деятельности»**

Шкалы						
Плано- мерность	Целеустре- ленность	Настой- чивость	Фиксация	Самоорга- низация	Ориентация на настоящее	Общий пока- затель само- организации
Студенты технических направлений подготовки (средние значения и уровень)						
11 (низкий уровень)	37 (средний уровень)	28 (высокий уровень)	21 (средний уровень)	7 (средний уровень)	10 (средний уровень)	114 (средний уровень)
Студенты гуманитарных направлений подготовки (средние значения и уровень)						
15 (средний уровень)	29 (средний уровень)	25 (средний уровень)	26 (высокий уровень)	20 (высокий уровень)	11 (высокий уровень)	126 (высокий уровень)

Анализ результатов диагностики самоорганизации студентов в контексте выполнения выпускной квалификационной работы позволил выявить характерные особенности. Студенты технических направлений подготовки, демонстрируя высокую настойчивость, успешно справляются с решением сложных практических задач выпускной квалификационной работы, однако испытывают трудности с равномерным распределением этапов работы, что часто приводит к авральному режиму в завершающий период подготовки. Напротив, студенты гуманитарных направлений подготовки, обладая развитыми навыками системной организации деятельности, эффективно выстраивают процесс написания работы, используют разнообразные источники и методические материалы, но могут проявлять излишнюю привязанность к первоначальному замыслу, затрудняясь в оперативной корректировке содержания в соответствии с новыми исследовательскими данными.

Статистический анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни показал наличие достоверных различий между группами по трем параметрам. Были выявлены статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ по следующим шкалам: «Общий показатель самоорганизации» ($r=285$), «Целеустремленность» ($r=290$) и «Самоорганизация» ($r=278$). Так, высокая целеустремленность студентов технических направлений подготовки проявляется в фокусировке на практическом результате, тогда как развитые навыки самоорганизации гуманитариев обеспечивают тщательное структурирование и методичное выполнение всех этапов исследования. Эти различия отражают различную организацию исследовательской деятельности: ориентацию

на решение конкретных задач в технических науках и системный подход к организации исследования в гуманитарной сфере.

Проведенное исследование выявило структурный дисбаланс в развитии компонентов самоорганизации у студентов разных направлений подготовки в процессе организации деятельности над выпускной квалификационной работой. Основная проблема заключается в неравномерном развитии ключевых аспектов самоорганизации: у студентов технических направлений подготовки наблюдается выраженный дефицит планомерности при высокой настойчивости, что проявляется в неспособности равномерно распределять этапы работы и соблюдать сроки выполнения выпускной квалификационной работы, приводя к авральному режиму работы на завершающей стадии проекта. В то же время у студентов гуманитарных направлений подготовки отмечается чрезмерная ригидность и привязанность к первоначальному замыслу при высоком уровне общей организованности, что затрудняет оперативную корректировку содержания работы в соответствии с новыми исследовательскими данными и требованиями руководителя.

Для коррекции выявленных дисбалансов предлагается система дифференцированных методов психолого-педагогического воздействия. Для студентов технических направлений подготовки основное внимание следует уделить развитию навыков планирования через внедрение системы поэтапных рабочих дневников, где необходимо детально фиксировать не только результаты, но и планировать каждый последующий шаг с указанием конкретных сроков выполнения. Эффективным методом является проведение специализированных тренингов по тайм-менеджменту с акцентом на инструменты визуализации рабочего процесса, таких как диаграммы Ганта, позволяющие наглядно представлять временные рамки выполнения различных этапов исследования. Особое значение имеет внедрение системы взаимопроверки учебных планов в студенческих парах, где участники совместно разрабатывают календарные графики выполнения выпускной квалификационной работы и осуществляют взаимный контроль их соблюдения, что способствует формированию ответственного отношения к планированию исследовательской деятельности.

Для студентов гуманитарных направлений подготовки коррекционная работа должна быть направлена на преодоление ригидности и развитие гибкости исследовательского мышления. Наиболее эффективным методом является использование учебных ситуаций с изменяющимися условиями, когда в процессе написания выпускной квалификационной работы целенаправленно изменяются исходные параметры исследования или вводятся дополнительные требования, что учит оперативно перестраивать рабочую программу и адаптировать содержание работы к новым условиям. Важную роль играет организация регулярных обсуждений хода выполнения научно-исследовательских работ в малых группах с обязательным акцентом на аргументированное обоснование внесения изменений в первоначальный замысел исследования.

Универсальным методом для обеих групп является организация междисциплинарных проектных групп, где студенты технических и гуманитарных направлений подготовки совместно работают над комплексными исследовательскими задачами. В рамках такой деятельности происходит естественный обмен компетенциями: студенты технических направлений подготовки перенимают навыки системного планирования и организации исследования, а гуманитарии развивают способность к гибкому реагированию на изменяющиеся условия задачи. Дополнительно эффективно проведение цикла открытых консультаций по обмену опытом самоорганизации, где успешные студенты старших курсов демонстрируют отработанные методики планирования и организации исследовательской деятельности, а также введение системы учебных практикумов с последующим детальным анализом типичных ошибок в организации работы над выпускной квалификационной работой. Реализация данного комплекса мер будет способствовать формированию сбалансированной системы самоорганизации, необходимой для успешного выполнения выпускной квалификационной работы и дальнейшего профессионального становления.

Проведенное исследование позволило выявить существенные различия в структуре самоорганизации учебной деятельности у студентов технических и гуманитарных направлений подготовки в процессе организации деятельности по написанию выпускной квалификационной работы. Полученные данные свидетельствуют о наличии специфических профилей самоорганизации, характеризующихся комплементарным сочетанием сильных и слабых сторон. Студенты технических направлений подготовки демонстрируют выраженную настойчивость и целеустремленность при решении практических задач, однако испытывают значительные трудности в области планомерности и распределения этапов работы. Напротив, студенты гуманитарных направлений подготовки проявляют высокий уровень общей организованности и системности подхода, но склонны к ригидности и недостаточной гибкости при корректировке исследовательского замысла.

Выявленные дисбалансы в развитии компонентов самоорганизации обуславливают необходимость разработки и внедрения дифференцированной системы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Предложенные методы коррекции, включая развитие навыков планирования у студентов технических направлений подготовки и формирование гибкости мышления у гуманитариев, а также организацию междисциплинарного взаимодействия, создают основу для формирования сбалансированной системы самоорганизации. Реализация этих мер будет способствовать не только успешному выполнению выпускных квалификационных работ, но и становлению профессионально важных качеств будущих специалистов, обеспечивая их готовность к эффективной самостоятельной деятельности в условиях динамично изменяющейся профессиональной среды.

Литература

1. Богомаз С.А. Типологические особенности самоорганизации деятельности // Вестн. Том. гос. ун-та. 2011. № 344. С. 163—166.
2. Вязовова Е.В., Паршина Т.Ю. Об умении самоорганизации учебной деятельности обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 84—3. С. 110—114.
3. Дурасова Е.А. Стили саморегуляции у студентов гуманитарных специальностей // Молодой ученый. 2024. № 2 (501). С. 412—417.
4. Котова С.С. Технологии самоорганизации и саморазвития // Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2022. 195 с.
5. Низамова Ч.И. Развитие самоорганизации студентов в учебной деятельности с применением технологии тайм-менеджмента // Казанский (Приволжский) федеральный университет. 2021. 24 с.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Руденко О.Ю.

магистрант

rudenkooyu@fdomgppu.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования, направленного на изучение взаимосвязи познавательной мотивации и саморегуляции учебной деятельности у подростков. Выявлены статистически значимые положительные корреляции между уровнем внутренней познавательной мотивации подростков и ключевыми компонентами саморегуляции — планированием, моделированием и оценкой результатов. Полученные данные позволяют утверждать, что развитие навыков саморегуляции является важным условием поддержания и усиления внутренней познавательной мотивации подростков, что особенно значимо в контексте применения дистанционных образовательных технологий.

Ключевые слова: познавательная мотивация, саморегуляция, учебная деятельность, подростки

Современная образовательная среда, характеризующаяся высокой степенью цифровизации и информационной насыщенности, предъявляет новые требования к личностным ресурсам учащихся. В условиях дистанционного обучения, которое все чаще используется в работе с различными категориями обучающихся, способность к самостоятельной организации учебной деятельности становится критически важной [3, 5].

В этом контексте познавательная мотивация и саморегуляция выступают ключевыми психологическими ресурсами учебной успешности. Согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, познавательная мотивация представляет собой внутреннюю потребность в приобретении новых знаний, стимулирующую активное участие в учебной деятельности ради самого процесса познания [2]. Она является основой для глубокого усвоения материала и развития устойчивого интереса к учению.

Саморегуляция учебной деятельности понимается как способность учащегося самостоятельно управлять своими познавательными, эмоциональными и поведенческими процессами для достижения учебных целей. В модели саморегулируемого обучения Б.Дж. Циммермана данный процесс включает ключевые фазы: постановку целей (планирование), выполнение задач (моделирование и программирование действий) и рефлекссию (оценку результатов) [5]. В отечественной психологии В.И. Моросанова рассматривает саморегуляцию

как систему осознанных процессов, обеспечивающих управление достижением поставленных целей [3].

Целью исследования было выявление характеристик взаимосвязи познавательной мотивации и саморегуляции у подростков.

В пилотажном исследовании приняли участие 42 подростка в возрасте 14—16 лет (21 девушка и 21 юноша), учащиеся общеобразовательных школ г. Москвы.

Использовался следующий комплекс методик:

1. Методика диагностики мотивации учебной деятельности (А.А. Реан, В.А. Якунин): Направлена на оценку уровня и типа учебной мотивации.
2. Опросник стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой. Методика позволяет диагностировать основные компоненты саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов и общий уровень саморегуляции.
3. Шкала академической мотивации (AMS) R. Vallerand в адаптированной версии Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и А.М. Шевелевой. Использовалась для оценки внутренней и внешней мотивации в соответствии с теорией самодетерминации.

Обработка данных проводилась с использованием корреляционного анализа (коэффициент Спирмена). Были выявлены статистически значимые положительные корреляции ($p < 0,05$) между показателями внутренней познавательной мотивации и ключевыми компонентами саморегуляции.

Наиболее тесная положительная связь наблюдается между внутренней познавательной мотивацией и способностью к оценке результатов своей деятельности ($R_s = 0,72$), а также с общим уровнем саморегуляции ($R_s = 0,71$). Это свидетельствует о том, что подростки, испытывающие интерес к самому процессу познания, в большей степени склонны анализировать свои успехи и неудачи, извлекать из этого опыт и корректировать свои дальнейшие действия. Также выявлена сильная связь с планированием ($R_s = 0,68$). Она указывает на то, что внутренне мотивированные учащиеся лучше осознают цели своей учебной деятельности и выстраивают пути их достижения.

Анализ данных по Шкале академической мотивации (AMS) подтвердил эту тенденцию: субшкала «Внутренняя мотивация — познание» положительно коррелировала с общим уровнем саморегуляции ($R_s = 0,65$; $p < 0,05$). В то же время показатели внешней мотивации и амотивации значимых связей с саморегуляцией не показали. Это говорит о том, что именно внутренний интерес к знаниям, а не стремление к внешним поощрениям или избеганию неудач, тесно связан со способностью подростка управлять своей учебной деятельностью.

Полученные результаты согласуются с данными современных исследований [1, 4]. Выявленные корреляции позволяют предположить, что развитие навыков саморегуляции (целеполагания, планирования, рефлексии) создает

психологическую основу для поддержания и усиления внутреннего интереса к учебе у подростков. В условиях дистанционного обучения, где внешний контроль со стороны учителя ослабевает, эта взаимосвязь становится особенно важной. Подростки с развитой саморегуляцией оказываются лучше подготовлены к самостоятельной организации учебного процесса и менее подвержены негативному влиянию отвлекающих факторов цифровой среды.

Полученные данные свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи между внутренней познавательной мотивацией и ключевыми компонентами саморегуляции, такими как планирование, моделирование и оценка результатов учебной деятельности. Подростки с высоким уровнем внутренней познавательной мотивации демонстрируют более развитые навыки саморегуляции учебной деятельности. Наиболее сильная связь наблюдается между внутренней мотивацией и способностью к рефлексивной оценке результатов, что подчеркивает важность развития метакогнитивных навыков в образовательном процессе.

Результаты исследования обосновывают необходимость разработки и внедрения психолого-педагогических программ, направленных на целенаправленное развитие саморегуляции у подростков как фактора, способствующего укреплению их внутренней познавательной мотивации. Это является ключевым условием их успешной адаптации к современным форматам обучения, включая дистанционные технологии.

Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Познавательная мотивация и перфекционизм у подростков // Вопросы психологии. 2018. № 2. С. 34—42.
2. Деси Э., Райан Р. Теория самодетерминации: основные принципы и приложения. М.: Смысл, 2020. 320 с.
3. Моросанова В.И. Саморегуляция и успешность учебной деятельности // Психологический журнал. 2017. № 4. С. 56—63.
4. Осин Е.Н. Личностные ресурсы мотивации подростков // Психология обучения и развития. 2023. № 1. С. 45—53.
5. Циммерман Б.Дж. Саморегулируемое обучение: теория и практика. М.: Академия, 2017. 256 с.

КОРРЕКЦИЯ СТРАХА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Трой И.В.

студент

ivtroyyy@gmail.com

Серегина О.С.

канд.пед.наук, доцент

sereginaos@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Сибирский государственный
университет путей сообщения», г. Новосибирск*

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблемы страха публичных выступлений у студентов-психологов. Рассматриваются теоретические аспекты глоссофобии: ее формы, психофизиологические механизмы и причины возникновения. Особое внимание уделяется специфике проявления этого страха в контексте профессиональной подготовки психологов, для которых навык публичных выступлений является ключевой компетенцией. На основе проведенного исследования с использованием опросника иерархической структуры актуальных страхов предлагаются практические рекомендации по коррекции страха, включающие поэтапное формирование навыка выступлений, техники саморегуляции и создание поддерживающей образовательной среды.

Ключевые слова: страх публичных выступлений, студенты-психологи, коррекция страха, психологическое сопровождение, техники саморегуляции

Осуществление образовательного процесса в высшем учебном заведении — это сложный и многогранный процесс, во время которого формируется личность студента, способная в дальнейшем успешно решать стоящие перед ней профессиональные задачи. Обучающиеся в течение многих лет погружены в учебную и научную деятельности, требующие от них разноразличной направленности, определенных знаний, умений и навыков, способов действий, владения устным и письменным словом. Однако не все студенты могут легко, уверенно, непринужденно вести учебно-научный диалог с преподавателями и одноклассниками, возникают проблемы в коммуникации, одной из которых является страх публичных выступлений.

Страх, по мнению Е.П. Ильина, — это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия» [1, с. 32].

Глоссофобия (логофобия) — это страх устной речи. Этот страх может быть как ситуативным, ограничиваясь, к примеру, только выступлениями

с трибуны, так и генерализованным, когда тревога и паника возникают при любой необходимости говорить, даже в неформальной обстановке [2].

Логофобия имеет несколько форм: боязнь слов (вербофобия), боязнь возможного заикания при произнесении слов (лалофобия), боязнь публичных выступлений (пейрафобия) [2].

Выделяют следующие причины страха публичных выступлений [5, с. 85]:

1. страх осуждения, угроза социальному положению. «Социальный страх» проистекает из неуверенности личности в себе и представляет собой боязнь быть отвергнутым, осужденным или униженным со стороны окружающих;
2. когнитивное искажение. Когнитивные искажения — это устойчивые мыслительные шаблоны, которые искажают восприятие действительности, зачастую в негативную сторону. Их регулярное возникновение способно привести к повышенной тревожности, развитию депрессии и иным проблемам;
3. недостаток опыта: новизна воспринимается мозгом как угроза. Мозг запрограммирован остро реагировать на потенциальные опасности, и, хотя эта функция была полезна в условиях дикой природы, современной среде она часто вызывает ложные тревоги. Люди от природы запрограммированы сопротивляться переменам.

Рассмотрим механизм работы страха: Сигнал угрозы мгновенно запускает реакцию страха в миндалевидном теле, которое активирует области мозга, отвечающие за подготовку к двигательным функциям, связанным с борьбой или бегством. Это приводит к стремительным психофизиологическим изменениям, мобилизующих организм на встречу с опасностью: происходит выброс гормонов стресса, в частности адреналина и норадреналина. Под их воздействием учащается сердцебиение, сужаются сосуды брюшной полости и мускулатуры, расслабляются мышцы кишечника и расширяются зрачки [5, с. 86].

Страх перед публичными выступлениями — будь то защита курсовой, доклад или презентация — является массовой проблемой в студенческой среде, от которой не застрахованы даже наиболее подготовленные учащиеся. Это особенно парадоксально на фоне того, что способность четко излагать мысли составляет основу успеха как в учебе, так и в дальнейшей карьере и личностном развитии [5, с. 85].

У студентов-психологов страх публичных выступлений может иметь специфическую природу, связанную с особенностями их профессиональной подготовки. В процессе обучения они часто сталкиваются с необходимостью проводить тренинги, лекции, презентации, участвовать в дискуссиях и других формах публичных выступлений, что требует уверенности в себе и способности четко выражать свои мысли. Проблема страха может быть связана с высокими ожиданиями, которые возлагаются на психологов как профессионалов, как со стороны преподавателей, так и со стороны сверстников. Этот фактор может порождать стресс, страх быть осужденным или непонятым аудиторией.

Важным аспектом является и роль наблюдателя: студент-психолог не только выступает перед аудиторией, но и анализирует свое поведение. Эта способность быть наблюдателем за собой может усиливать беспокойство и ощущение контроля.

Для изучения страха публичных выступлений у студентов-психологов нами было проведено исследование с использованием методики «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности». В опроснике три уровня страха [4]:

1. ниже среднего;
2. выше среднего;
3. фобия.

По мнению Р.С. Немова, фобия — это «навязчивые, устойчивые, невротические состояния страха, возникающие у человека при некоторых видах психозов» [3, с. 459].

Из данного опросника была использована шкала «Страх перед публичными выступлениями» [4]. Выборку исследования составили 52 студента, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» в ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения» (г. Новосибирск).

Рассмотрим полученные результаты, представленные в таблице.

Таблица

**Результаты по шкале
«Страх перед публичными выступлениями»**

	Уровни		
	Ниже среднего	Выше среднего	Фобия
Количество человек	11	27	14
Проценты, %	21,15%	51,92%	26,93%

Полученные результаты демонстрируют выраженную проблему страха публичных выступлений среди студентов-психологов. Более половины опрошенных (51,92%) имеют уровень страха выше среднего, а у 26,93% выявлена фобическая выраженность. Особую значимость эти данные приобретают в контексте специфики профессиональной подготовки будущих психологов. Для этой категории студентов публичные выступления являются не просто академическим требованием, но неотъемлемым компонентом их профессиональной идентичности — они должны уверенно проводить тренинги, лекции, презентации и участвовать в дискуссиях. Высокий уровень страха в данной выборке особенно парадоксален, поскольку противоречит формируемому образу психолога как коммуникативного специалиста, способного управлять групповыми процессами.

Таким образом, выявленный уровень страха публичных выступлений среди студентов-психологов не только подтверждает распространенность этой проблемы, но и указывает на необходимость специальных коррекционных программ. Более половины опрошенных демонстрируют уровень страха выше среднего, а у каждой четвертой выявлена фобическая реакция. Эта ситуация требует особого внимания, учитывая профессиональные требования к психологам, которые по роду деятельности должны уверенно выступать перед аудиторией, проводить тренинги и вести профессиональные дискуссии.

Для решения данной проблемы необходимы целевые меры коррекции, учитывающие профессионально-личностные особенности подготовки психологов. Во-первых, важно организовать регулярные практические занятия в малых группах, где студенты могли бы постепенно привыкать к выступлениям в безопасной обстановке. На таких занятиях следует начинать с коротких и простых заданий, постепенно переходя к более сложным формам работы, характерным для профессиональной деятельности психолога: проведению консультаций, групповых занятий и просветительских лекций.

Во-вторых, необходимо помогать студентам осваивать техники саморегуляции: дыхательные упражнения, методы переключения внимания, способы работы с тревожными мыслями. Важно научить их анализировать свое состояние перед выступлением и во время него, распознавать первые признаки волнения и своевременно применять успокаивающие приемы.

В-третьих, следует создавать условия для позитивного опыта публичных выступлений через конструктивную обратную связь от преподавателей, акцент на успехах студентов, доброжелательный анализ неудач. Развитие системы взаимной поддержки среди студентов, когда они совместно готовятся к выступлениям и оценивают друг друга также способствует снижению тревожности.

Особое значение имеет работа с профессиональной идентичностью будущих психологов, формирование понимания того, что умение справляться со своими страхами является важной частью профессионального становления. Необходимо показывать, что ошибаться — это естественно, а совершенство приходит с опытом. Комплексная работа в этих направлениях поможет студентам-психологам не только преодолеть страх выступлений, но и стать более эффективными в своей будущей профессии.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология страха учебное пособие для высших учебных заведений / Е.П. Ильин. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2015. 381 с.
2. Логофобия // Дефектология Проф URL: <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/logofobiya> (дата обращения: 03.11.2025).
3. Немов Р.С. Психологический словарь / Р.С. Немов. М.: ВЛАДОС, 2007. 560 с.

4. Опросник иерархической структуры актуальных страхов (ОАС) // Вики Чтение — полезная информация из книг. URL: <https://psy.wikireading.ru/7707> (дата обращения: 03.11.2025).
5. Шабаетва А.А. Страх публичных выступлений: практические рекомендации по преодолению страха // Science Time. 2025. № 5 (136). С. 85—88.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ УСТНОЙ РЕЧИ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ НА СРЕДНЕМ ЭТАПЕ

Панкова О.Г.

учитель

areaaak@gmail.com

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение «Средняя школа № 7 г. Лениногорска РТ»

Дульмухаметова Г.Ф.

кандидат педагогических наук, доцент

dulmuhametova.gulnara@yandex.ru

Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), г. Казань

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методические и практические аспекты использования интернет-технологий для развития навыков устной речи в обучении английскому языку на среднем этапе (на примере 5-го класса и УМК «Spotlight»): дается определение интернет-технологий как подсистемы ИКТ; анализируется дидактический потенциал цифровых инструментов (мультимодальная подача, адаптивность, мгновенная обратная связь). Авторами выделены педагогические и возрастные особенности средней школы, требования ФГОС и психолого-педагогические ограничения, а также представлены типы упражнений и методические принципы цифровой адаптации УМК (микрозаписи, ролевые сценарии, фонетические модули, рубрики и чек-листы), критический анализ готовности УМК «Spotlight» и практический поэтапный план внедрения.

Ключевые слова: интернет-технологии, устная речь, английский язык, средний этап, дидактика, цифровая адаптация, оценивание, профессиональное развитие педагогов

Актуальность исследования обусловлена ускоренной цифровизацией образования и растущей потребностью в формировании коммуникативной и цифровой компетенций в условиях глобализации. Расширение международных коммуникаций, доступность удаленных образовательных ресурсов и требования ФГОС [1] к метапредметным результатам и цифровой грамотности делают интеграцию интернет-технологий не вспомогательной опцией, а фактором реструктуризации учебного процесса. Интернет-среда обеспечивает мультимодальную направленность, адаптивную практику, синхронные и асинхронные формы взаимодействия и аналитические инструменты. Цель статьи — обосновать и конкретизировать практические пути внедрения интернет-технологий в обучении английскому языку на среднем этапе (на примере 5-го класса и УМК «Spotlight»).

Интернет-технологии в образовании следует рассматривать как специализированную подсистему информационно-коммуникационных технологий,

представляющую совокупность программно-технических средств, сетевой инфраструктуры и методик их использования для создания, хранения, обработки и передачи учебной информации. Данное понимание созвучно с позицией Г.М. Андреасяна, который рассматривает интернет как многоплановый инструмент трансформации образовательной практики и подчеркивает его роль в создании высокоавтоматизированной информационной среды, расширяющей доступ к ресурсам и повышающей эффективность обучения [3, с. 28]. А.И. Барциц дополняет это представление, акцентируя интернет-технологии как социотехническую инфраструктуру, включающую LMS, MOOC, видеоконференц-сервисы и коммерческие EdTech-продукты [4, с. 90]. В совокупности трактовки позволяют научно обосновать интернет-технологии как фактор реструктуризации образовательной системы, обеспечивающий синхронные и асинхронные формы взаимодействия, иммерсивные среды и сетевые формы работы.

Дидактический потенциал интернет-технологий в формировании иноязычной компетенции проявляется через мультимодальную подачу материала, многократную работу с языковыми образцами, адаптивность задач и мгновенную обратную связь. Р.А. Гейзерская отмечает, что цифровые технологии усиливают мотивацию, обеспечивают внеаудиторную практику и поддерживают все виды речевой деятельности посредством интерактивных и эмоционально значимых заданий [3, с. 94—95]. О.М. Осиянова и Ю.С. Кондрашина показывают эмпирическую эффективность платформ (Quizlet, Wordwall и др.) в ускорении усвоения лексики и снижении ошибок за счет визуализации, геймификации и адаптации упражнений [5, с. 314—316]. Тем не менее, А.А. Бозоров подчеркивает, что инструменты лишь обогащают методический арсенал и эффективны в связке с профессиональной деятельностью учителя [5, с. 115].

Как отмечают многие исследователи, интернет-технологии оказывают существенное влияние именно на развитие устной речи. Н.Г. Соснина показывает, что цифровые коммуникации позволяют моделировать реальные речевые ситуации в отсутствии естественной языковой среды, что особенно важно для средней школы [5, с. 270]. Н.Н. Чарушина указывают на роль мультимедиа и аутентичных материалов в формировании навыков аудирования и говорения (аудио-видео, субтитры, интерактивные задания) и на необходимость адаптации материалов под уровень обучающихся [5, с. 230].

С практической точки зрения это означает сочетание: 1) организованных сессий для диалога и обратной связи с учителем или носителями; 2) автономных упражнений с автоматической проверкой произношения и субтитрованием для самокоррекции; 3) проектных и совместных задач, требующих вербального взаимодействия, что повышает речевую беглость, коммуникативную гибкость и уверенность обучающихся.

Средняя школа — это этап интенсивного когнитивного, эмоционального и социального развития, когда обучающиеся переходят к формальным

операциональным способностям, активно строят идентичность и переживают эмоциональную лабильность, и при этом нуждаются в поддержке в зоне ближайшего развития. Для интеграции интернет-технологий это означает необходимость методически выверенной поэтапности: короткие интерактивные блоки с быстрой сменой активности из-за ограниченной концентрации внимания, адаптивные задания, обеспечивающие дифференциацию и автономию, безопасные формы сетевого взаимодействия, направленные на групповую идентичность и сотрудничество. Практически данное внедрение должно учитывать эмоциональную лабильность обучающихся, предлагая поддерживающий стиль учителя и возможности для позитивной рефлексии, а не только технологические новинки. [4, с. 92].

Современные УМК средней ступени обучения демонстрируют возможность интеграции интернет-технологий. Рассмотрим УМК за 5 класс «Spotlight» [2].

Структура рассматриваемого УМК предоставляет широкий потенциал для цифровой адаптации: модульность, наличие проектных блоков, аутентичных материалов и Progress Check облегчают создание цифровых сценариев, цифровых портфолио и адаптивных упражнений. Вместе с тем существующие недостатки — ограниченная продуктивная практика по некоторым грамматическим темам, недостаточная системность в словообразовании, отсутствие явных инструкций по компенсаторным стратегиям (например, применение языковой догадки, апаптация и апроксимизация (упрощение) устного и письменного сообщения) и узкие критерии оценки метапредметных результатов — снижают эффективность прямой цифровой миграции без методической доработки. Следовательно, интеграция ИКТ должна сопровождаться целенаправленным редактированием содержательной структуры УМК: дополнительными цифровыми тренировками для генерации связной речи, встроенными образцами повторения для сложных морфологических явлений, расширенными рубриками для фиксации метапредметных достижений и инструкциями по использованию цифровых подсказок и транскрипций в учебной рефлексии.

При проектировании упражнений для 5-го класса важен принцип поэтапного усложнения, то есть соблюдение принципа от простого к сложному и соответствие временным ограничениям внимания: ролевые сценарии с поддержкой ИИ для функциональной речи, фонетические упражнения с автоматической оценкой для целевой работы над качеством произношения, интервью- и подкаст-проекты для интеграции подготовки-говорения-редактирования. Исходя из нашего опыта, считаем, что методические принципы могут включать в себя:

1. грамотно формулировать цели урока и соотносить их с функционалом платформ;
2. комбинировать автоматизированную обратную связь (ASR — Automated Student/Service Feedback или автоматическое распознавание речи/оценка фонетики) с обязательным комментарием со стороны учителя;

3. предусматривать оффлайн-альтернативы практических занятий и упрощенные сценарии для адаптации обучающихся;
4. вводить шаблоны рубрик и чек-листов прямо в цифровую среду, чтобы обеспечить прозрачность оценивания и развитие самоконтроля обучающихся.

Использование определенных типов упражнений превращают УМК в рабочую цифровую программу без необходимости переписывать исходные задания, а лишь реструктурируя их под мультимодальную подачу материала.

Следовательно, рекомендуется реализовать интеграцию поэтапно:

1. разработать для каждого модуля «шаблон цифровой интеграции» (цели, рекомендуемые инструменты, временные нормы, рубрики для Progress Check, требования конфиденциальности);
2. провести викторину на 1—2 модулях с подборкой упражнений разного типа;
3. организовать цикл профессионального развития учителей по трем направлениям — цифровая грамотность, педагогика работы с ИИ и интерпретация автоматических отчетов;
4. скорректировать рубрики оценивания и ввести инструкции по компенсаторным стратегиям и саморегуляции;
5. масштабировать успешные сценарии с учетом инфраструктуры и политики безопасности.

Таким образом, интеграция интернет-технологий в среднее звено образования следует рассматривать как стратегически значимую подсистему ИКТ, способную существенно повысить эффективность формирования иноязычной компетенции — в частности устной речи — за счет мультимодальной подачи, адаптивности, многократной работы с языковыми образцами. При наличии единой инфраструктурной системы, методической переработки УМК (на примере «Spotlight»), четких критериев оценивания, поэтапного действия и комплексной подготовки педагогов, интернет-технологии выступают не вспомогательным инструментом, а фактором реструктуризации образовательного процесса, обеспечивая персонализацию, масштабируемость и устойчивое развитие коммуникативных и метапредметных результатов; вместе с тем их эффективность обусловлена соблюдением возрастных особенностей, педагогических требований, защитой эмоционального благополучия и наличием разнообразных сценариев на случай технических сбоев, что требует продолжения эмпирических исследований.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) [Электронный ресурс] // [сайт]. URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/> (дата обращения: 07.10.2025).
2. Английский язык. 5 класс = Spotlight. 5.: учебник для общеобразовательных организаций / [Ваулина Юлия Евгеньевна, Дули Джени, Подоляко Ольга

- Евгеньевна, Эванс Вирджиния]. 8-е изд. Москва: Просвещение; Newbury, Berkshire: Express publ., 2017. 124 с.
3. Андреасян Г.М., Майкова Е.Н., Захарова Ю.О., Майкова, П.Н. Информационно-коммуникационные технологии в образовании // Форум молодых ученых. 2020. № 10 (50). С. 27—31.
 4. Барциц А.И. Использование информационно-коммуникационных технологий в образовании: перспективы и ограничения // Государственная служба. 2022. № 4 (138). С. 87—97.
 5. Насибова А.В., Дульмухаметова, Г.Ф. Проектирование методической системы формирования речевой компетенции при помощи игровых технологий / Многоуровневая языковая подготовка в условиях поликультурного общества. Материалы XI международной научно-практической конференции. Казань, 2024. С. 24—26.

КОМПЛЕКС ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО И СЛУХОРЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Васильев В.С.

медицинский психолог
vasilyewladimir@yandex.ru

ФГБУ «СПб НИИ ЛОР» Минздрава России, г. Санкт-Петербурга

Аннотация. В статье представлен разработанный онлайн-комплекс интерактивных психокоррекционных игр, предназначенный для дистанционной работы с детьми с задержкой речевого и слухоречевого развития. Комплекс включает три специализированные игры, нацеленные на развитие слухового восприятия, речевых функций, расширение активного и пассивного словаря, а также на стимуляцию когнитивных процессов, тесно связанных с речью. Использование комплекса позволяет организовать систематические коррекционные занятия в удобном для родителей и ребенка формате, обеспечивает объективный контроль динамики и повышает мотивацию к обучению в условиях, когда традиционные методы часто наталкиваются на трудности вовлечения. Комплекс доступен для использования на любых устройствах через Интернет-браузер и может применяться как специалистами (логопедами, дефектологами, психологами) в условиях образовательного или реабилитационного учреждения, так и родителями в домашней обстановке под дистанционным руководством специалиста. Познакомиться с видео обзором методик и получить бесплатный доступ для их апробации можно на сайте <https://lnd-spb.ru/go/UMfY-ZZaH-6A1a>

Ключевые слова: задержка речевого развития, ЗРР, задержка психического развития, ЗПР, задержка слухоречевого развития, ЗСРР

Актуальность обеспечения доступной и эффективной коррекционной помощи детям с задержкой речевого и слухоречевого развития (ЗСРР) диктует необходимость поиска современных, гибких форматов работы. Традиционные занятия часто требуют высокой концентрации, жестко запланированных временных рамок и могут быть недостаточно мотивирующими для ребенка. Одним из перспективных решений является создание специализированных интерактивных игровых комплексов, которые целенаправленно воздействуют на дефицитные функции при ЗРР и ЗСРР, сочетая терапевтическую направленность с игровой привлекательностью и свободной организации времени. Представленный онлайн-комплекс психокоррекционных занятий, включающий три целевые игры, был разработан для преодоления ключевых трудностей, связанных с задержкой речевого и слухоречевого развития.

Апробирование работы с программами проходит на отделении слухоречевой реабилитации ФГБУ СПб НИИ ЛОР и в настоящее время уже накоплен опыт ее использования в очном и дистанционном формате.

Сложность и тип заданий в играх могут гибко настраиваться специалистом под текущий уровень развития ребенка. Это позволяет создать персонализированную траекторию обучения, где успех достигается за счет движения от простого к сложному в комфортном для ребенка темпе. Система автоматически регистрирует результаты каждого занятия: точность распознавания слов, скорость реакции на слуховые и зрительные стимулы. Это предоставляет специалисту объективные данные для анализа динамики развития речевых и слухо-моторных функций для своевременной коррекции настроек игры. Комплекс служит удобным инструментом для организации домашних занятий. Специалист дистанционно назначает игровые сессии, а родители получают четкий алгоритм действий для их проведения. Это превращает родителей в активных участников коррекционного процесса, обеспечивает постоянство и частоту занятий. Описание игрового комплекса:

Игра «Маяк». Первая игра комплекса, «Маяк», представляет собой интерактивный модуль, направленный на развитие чувства ритма и слухомоторной координации, что является фундаментальной основой для становления плавной, интонационно окрашенной речи.

Техническая реализация: Для проведения сеанса используется компьютер или ноутбук с веб-камерой и микрофоном. Также желательно использовать специальную крупную USB-кнопку, удобную для ребенка и обеспечивающую тактильную обратную связь. Игровая механика и целевые задачи: В основе сюжета лежит визуализированный образ птицы, ритмично машущей крыльями. Задача ребенка — синхронизировать свои действия с этим внешним ритмическим эталоном. Для этого ему необходимо нажимать на USB-кнопку (или издавать голосом четкий звук, или совершать взмах рукой с цветным маячком-трекером, который распознается веб-камерой) точно в момент взмаха крыльев. Ключевой педагогический принцип игры заключается в том, что ребенок не управляет птицей, а должен подстроиться, «вписать» свои движения в предлагаемый ритм, что напрямую коррелирует с необходимостью воспринимать и воспроизводить ритмическую структуру речи.

Биологическая обратная связь и настройка: При точном попадании в ритм на экране происходит постепенное «строительство» маяка, что служит мощным визуальным подкреплением и позволяет ребенку наглядно видеть свой успех. Для специалиста и родителей предусмотрен гибкий инструмент адаптации игры под индивидуальные возможности ребенка (регулировка скорости, продолжительности игры и допустимости отклонения от ритма).

Важнейшим отличием игры является поддержка комбинированных режимов. Наиболее сложный и эффективный режим активируется, когда для успешного действия требуется одновременное выполнение двух условий, например, одновременное нажатие кнопки и подача звукового сигнала, либо взмах рукой и голосовая реакция. Эта задача способствует развитию сложных

слуходвигательных связей, интеграции разных каналов восприятия и действия, что напрямую способствует улучшению координации между дыханием, фонацией и артикуляцией, необходимой для четкой речи.

Игра «Скворечник». Вторая игра комплекса развивает и закрепляет навык ритмической организации действия, переходя от следования внешнему ритму к его самостоятельному генерированию и удержанию.

В игре ребенку предлагается помочь персонажу прибить скворечник к дереву. Ребенок с помощью USB-кнопки (или голосовых команд через микрофон, либо их комбинации) непосредственно управляет ударами молотка. Каждое нажатие кнопки это один удар.

Ключевое отличие механики заключается в том, что гвоздь начинает забиваться только тогда, когда нажатия становятся ритмичными и упорядоченными. Если ребенок нажимает на кнопку хаотично, с неравными промежутками, игровое действие не продвигается. Как только он находит и стабильно удерживает ритм, гвоздь начинает углубляться в дерево. Если ритм сбивается, процесс забивания немедленно останавливается до тех пор, пока ребенок снова не восстановит равномерную пульсацию нажатий.

Данная механика тренирует у ребенка способность к самоконтролю и моторному программированию. Она требует от него не просто реакции на стимул, а внутреннего чувства темпа и его поддержания. Это прямой аналог задачи удержания ритмического рисунка в собственной речи, что критически важно для формирования плавного, неразорванного речевого потока и преодоления скандированности или хаотичности высказывания. Для тонкой настройки задачи под текущие возможности ребенка предусмотрены регулировки допустимости отклонения от ритма и общего времени игровой сессии.

Игра «Дихотическое прослушивание». Третья игра комплекса представляет собой модуль для тренировки дихотического прослушивания — ключевой функции селективного слухового внимания, которая напрямую связана со способностью воспринимать речь в шумной обстановке и является предиктором успешного обучения чтению и письму.

Техническая реализация и методика: Для игры требуются стереонаушники (или акустическая система с отдельными каналами). Ребенок надевает наушники и получает речевую инструкцию, указывающую, каким ухом («правым» или «левым») он должен слушать. Инструкция сопровождается визуальной подсказкой — анимацией, где персонаж показывает на соответствующее ухо. После инструкции одновременно в правом и левом ухе звучат разные серии слов. Задача ребенка — сфокусироваться, селективно воспринять и запомнить только те слова, которые звучали в указанном ухе. Для облегчения задачи и расширения словарного запаса все озвученные слова (как из целевого, так и из игнорируемого канала) отображаются на экране в виде понятных пиктограмм. Ребенок должен назвать (вербально воспроизвести) слова, которые

он услышал целевым ухом. После правильного выполнения задания игра автоматически переключается на противоположное ухо, и задача повторяется. Таким образом, в течение одного сеанса ребенок многократно переключает произвольное слуховое внимание с одного канала на другой, что эффективно тренирует слухоречевую память, избирательность восприятия и когнитивную гибкость. Сложность задания регулируется за счет количества предъявляемых слов и общего времени игры.

Представленный комплекс из трех игр выстроен по принципу последовательного усложнения слухоречевых и когнитивных задач: от базового развития ритмической способности («Маяк») через ее внутреннее удержание и контроль («Скворечник») к сложнейшей функции селективного и переключаемого слухового внимания («Дихотическое прослушивание»). Такой подход позволяет осуществлять целостное и системное воздействие на ключевые компоненты слухоречевого развития.

Использование комплекса в дистанционном формате открывает новые возможности для организации регулярных занятий, критически важных для детей с ЗРР и ЗСРР, при постоянном методическом руководстве со стороны специалиста. Визуализация результатов, игровой контекст и адаптивный механизм делают коррекционный процесс не только эффективным, но и эмоционально привлекательным для ребенка, способствуя преодолению учебной дезадаптации и формированию устойчивой мотивации к развитию речи.

Литература

1. Волосовец Т.В., Кириллова, Е.В. Современные технологии в коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи // Специальное образование. 2020. № 4. С. 18—29.
2. Лазуренко С.Б., Павлова Н.Н. Роль биологической обратной связи в коррекции речевых нарушений у детей с расстройствами аутистического спектра и задержкой речевого развития // Аутизм и нарушения развития. 2021. Т. 19. № 2. С. 15—24.
3. Фишман М.Н. Слуховое восприятие и его роль в генезе задержки речевого развития у детей // Дефектология. 2019. № 5. С. 3—12.
4. Шматко Н.Д., Кукушкина О.И. Дидактические игры с использованием компьютерных технологий в развитии слухового восприятия у детей с нарушенным слухом // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2022. № 3. С. 45—55.
5. Янченко И.В., Вишневская, А.Е. Формирование чувства ритма у дошкольников с общим недоразвитием речи как средство профилактики нарушений письменной речи // Логопед. 2020. № 6. С. 22—34.

ОСОБЕННОСТИ И ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ: ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

Шайдулина В.В.

студент

vikushka015@yandex.ru

Серегина О.С.

канд.пед.наук, доцент

sereginaos@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет путей сообщения»
г. Новосибирск*

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей адаптации пятиклассников при переходе на уровень основного общего образования. С помощью теста уровня школьной тревожности Филлипса у них выявлены высокий уровень общей тревожности, социального стресса и страха проверки знаний. Предложена эффективная система психолого-педагогических мер для успешной адаптации обучающихся 5-х классов.

Ключевые слова: адаптация, школьная адаптация, пятиклассники, тревожность, тест Филлипса

Современная отечественная система общего образования претерпевает значительные изменения, в том числе и при переходе на разные уровни: с начального общего на основное общее образование и с основного общего на среднее общее образование. Особое значение приобретает адаптационный период пятиклассников, у которых происходит полное изменение условий обучения: от перечня учебных предметов и учебных помещений до необходимости привыкнуть к большому количеству учителей-предметников, предъявляющих разные требования к процессу обучения. Поэтому возникает необходимость в диагностике особенностей и трудностей адаптационного периода у обучающихся 5-х классов, определении методов психолого-педагогической коррекции с целью оказания школьникам действенной помощи.

Термин «адаптация» впервые применил немецкий физиолог Г. Ауберт в 1865 году. По его мнению, адаптация — это «изменение органов чувств и анализаторов в ответ на измененные условия внешней среды» [1, с. 112].

Выделяют следующие типы адаптации: биологическую, физиологическую, психологическую, профессиональную, социальную [4, с. 2].

К социальной адаптации относится школьная адаптация. По мнению И.Л. Левиной, школьная адаптация — это «один из видов социальной

адаптации, выражается в определенном уровне овладения навыками и умениями, в формировании некоторых необходимых качеств личности, в развитии устойчивого положительного отношения ребенка к процессу обучения» [5].

Особенности школьной адаптации заключаются в ее комплексном, многоаспектном характере, охватывающем физиологическую, психологическую и социальную (личностную) сферы жизни ребенка, которые тесно взаимосвязаны. Физиологическая адаптация представляет собой процесс приспособления организма к новому режиму и нагрузкам и протекает в три этапа: начальный «ориентировочный» этап с бурной реакцией всех систем; этап неустойчивого приспособления, когда организм ищет оптимальные реакции; этап относительно устойчивого приспособления. Психологическая адаптация включает в себя формирование личностно-мотивационного отношения к учебе, принятие учебной задачи, развитие волевых качеств, умение управлять своими эмоциями, а также развитие учебно-познавательных способностей, таких как планирование, контроль и оценка своей деятельности. Социальная адаптация связана с принятием ребенком новой роли школьника и проявляется в умении выстраивать отношения с учителем и одноклассниками, подчиняться школьным правилам, а также в формировании адекватной самооценки и устойчивой учебной мотивации. Важными показателями адаптации являются эффективность учебной деятельности, усвоение норм поведения, успешность социальных контактов и эмоциональное благополучие ребенка. Процесс адаптации индивидуален и зависит от множества факторов, включая готовность ребенка к школе, его индивидуальные особенности и поддержку со стороны семьи и учителей, а его продолжительность может варьироваться от нескольких недель до полугода, при этом по степени успешности детей можно условно разделить на группы с высокой, средней и низкой адаптированностью [2].

Одним из видов школьной адаптации является адаптация пятиклассников.

Адаптация пятиклассников — это многосторонний активный процесс вхождения школьника в новую социальную ситуацию развития, связанную с переходом из начальной школы в основную. Этот процесс детерминирован как объективными, так и субъективными факторами и направлен на формирование адекватных способов поведения, позволяющих успешно овладеть учебной деятельностью и эффективно взаимодействовать с субъективно новой социальной средой, что в конечном итоге определяет дальнейшее личностное и социальное развитие ребенка [3, с. 1].

Особенность адаптации пятиклассников заключается в том, что ее сложность обусловлена совпадением во времени двух кризисов: внешнего и внутреннего. Внешний кризис связан с существенными изменениями образовательной ситуации: увеличивается учебная нагрузка, интенсивность и темп работы, появляются новые предметы, учителя-предметники и формы организации обучения, а также возрастает доля самостоятельной работы.

Внутренний кризис обусловлен возрастными изменениями — вступлением ребенка в младший подростковый возраст, для которого характерны такие психические новообразования, как чувство взрослости, смена ведущего вида деятельности с учебной на общение со сверстниками, а также обострение потребности в признании со стороны взрослых [3, с. 2].

Эти изменения порождают ряд психолого-педагогических противоречий, например, между ощущением себя взрослым и реальным статусом ребенка, что нередко приводит к конфликтам в системах «учитель — ученик» и «ребенок — родитель». Кроме того, у пятиклассников снижается учебная мотивация, так как общение со сверстниками приобретает большую ценность, чем учеба, что создает дополнительные трудности в социально-психологической и учебной адаптации [3, с. 2].

Успешность адаптации зависит от готовности ребенка к переходу в основную школу, которая включает сформированность учебной деятельности, новообразований младшего школьного возраста, эмоциональной устойчивости, а также личностной и интеллектуальной зрелости. На процесс адаптации влияют как внутренние факторы, такие как здоровье, эмоционально-психологическая устойчивость, коммуникативные способности и саморегуляция, так и внешние: особенности семьи, образовательной среды, профессиональная компетентность учителей и возможность творческой самореализации [3, с. 3].

Педагогическое обеспечение успешной адаптации включает проведение пропедевтических мероприятий в четвертом классе, таких как диагностика, знакомство с будущими учителями и новой школьной средой, а также непосредственное сопровождение в пятом классе, направленное на поддержку учащихся, формирование благоприятного психологического климата в коллективе и взаимодействие с родителями [3, с. 3].

Для выявления особенностей адаптационного периода у учащихся 5-х классов нами была проведена методика «Тест уровня школьной тревожности Филлипса». Данный тест выявляет психологическое состояние школьников и рассматривает следующие особенности: общая тревожность, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Новосибирский городской педагогический лицей имени А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие 47 пятиклассников.

На основании проведенного исследования были выявлены как общие тенденции, так и специфические области повышенного психоэмоционального

напряжения. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что адаптационный период у пятиклассников проходит с выраженными трудностями, что проявляется в высоком уровне общей школьной тревожности. Это указывает на то, что школьная среда в целом является для детей источником значительного стресса, что может негативно сказываться на их учебной деятельности и психологическом благополучии.

Более детальный анализ шкал тревожности выявил несколько ключевых проблемных зон. Наиболее остро учащиеся переживают социальный стресс, что связано с процессом установления новых отношений в коллективе и усвоением неписаных социальных правил. Также ярко выражен страх ситуации проверки знаний, что свидетельствует о повышенном беспокойстве перед контрольными, опросами и другими формами оценивания. При этом фрустрация потребности в достижении успеха находится на среднем уровне, что может говорить о наличии у детей желания хорошо учиться, но этому мешает сильный страх неудачи. Страх самовыражения и проблемы в отношениях с учителями также находятся в зоне среднего риска, что указывает на определенные трудности в открытом предъявлении себя и в построении комфортных взаимоотношений с педагогами. В качестве положительного момента можно отметить низкий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, что означает, что мнение родителей и одноклассников не является для пятиклассников источником сильного давления.

Для коррекции выявленных высоких и средних показателей школьной тревожности целесообразно внедрение комплекса психолого-педагогических мер. Для снижения общей тревожности и социального стресса эффективны будут групповые тренинги сплочения, которые помогут создать благоприятный психологический климат в классе, развить навыки коммуникации и сотрудничества. Для преодоления страха ситуации проверки знаний и страха самовыражения необходима работа по изменению формы оценивания: введение безоценочных периодов, использование системы формирующего оценивания, акцент на самооценку и оценку достижений относительно собственных предыдущих результатов. Также полезны будут арт-терапевтические методики (рисование, лепка, драматизация), позволяющие детям безопасно выражать свои переживания.

Для работы со страхом самовыражения и проблемами в отношениях с учителями важна индивидуальная и групповая работа школьного психолога, направленная на развитие уверенности в себе, а также проведение психолого-педагогических консультаций для педагогов с целью информирования об особенностях адаптационного периода и выработки единого поддерживающего подхода. Для повышения физиологической сопротивляемости стрессу рекомендуется внедрение в расписание «минут отдыха», обучение детей простым техникам мышечной релаксации. Реализация данных мер в системе позволит смягчить протекание адаптационного периода, снизить уровень школьной

тревожности и создать условия для успешной учебной деятельности и личностного развития пятиклассников.

Проведенное исследование выявило, что адаптационный период у пятиклассников характеризуется значительной напряженностью, что проявляется в высоком уровне общей тревожности, социального стресса и страха проверки знаний. Эти данные подтверждают, что переход в основную школу является сложным процессом, отягощенным внешними и внутренними факторами. Для успешной коррекции состояния учащихся необходима системная работа, включающая тренинги сплочения и изменение подходов к оцениванию. Реализация комплекса психолого-педагогических мер позволит не только снизить тревожность, но и создать основу для дальнейшего успешного развития школьников.

Литература

1. Арапова О.И. Феномен адаптации. Теоретический обзор // Психология. Психофизиология. 2023. № 3. С. 111—122.
2. Басырова З.А., Степанова Н.А. Психологические особенности адаптации детей к школьному обучению // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5—2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15606> (дата обращения: 30.10.2025).
3. Воскресенко О.А. Адаптация пятиклассников: особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 10. С. 1—4.
4. Ковригина И.С. Социально-психологическая адаптация: сущность, виды и стадии формирования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. С. 1—6.
5. Нестерчук Т.П. Теоретические аспекты проблемы адаптации пятиклассников / Т.П. Нестерчук // Молодой ученый. 2025. № 3 (554). С. 421—424. URL: <https://moluch.ru/archive/554/121834> (дата обращения: 30.10.2025).

НАРЦИССИЗМ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ У ПСИХОЛОГОВ

Ишсевер Ю.Г.

студентка 3 курса факультета дистанционного обучения

Семенова Е.М.

канд. психол. наук, доцент

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. Теоретически анализируется проблема взаимосвязи нарциссических черт личности и мотивации выбора профессии психолога. На основе анализа современных исследований раскрыта многомерная природа нарциссизма и выделены ключевые мотивы выбора профессии психолога, связанные с нарциссическими проявлениями. Особое внимание уделено рискам профессиональной деформации («синдром спасателя», моральное отчуждение). Обоснована необходимость изучения нарциссического фактора в профессиональном становлении психологов и разработки профилактических программ.

Ключевые слова: нарциссизм, мотивы выбора профессии, психолог, профессиональное самоопределение, профессиональная деформация, синдром спасателя

Актуальность исследования мотивационных факторов выбора профессии психолога обусловлена спецификой профессиональной деятельности, в которой личность специалиста выступает основным инструментом помощи. В контексте повышения требований к качеству психологических услуг и этическим стандартам профессии особое значение приобретает анализ не только явных, но и латентных, «теневых» мотивов профессионального самоопределения. К их числу, как показывают современные исследования, могут относиться нарциссические тенденции (М.С. Иванова, О.А. Кондрашихина, Е.В. Тарасова, А.Б. Холмогорова и др.).

Проблема исследования заключается в существующем противоречии между внешней, социально одобряемой гуманистической направленностью профессии психолога и потенциальной возможностью реализации в ее рамках нарциссических потребностей в самоутверждении, власти и контроле. Несмотря на наличие отдельных работ, затрагивающих вопросы нарциссизма у практикующих психологов, систематический анализ нарциссических детерминант мотивации профессионального выбора на этапе обучения в вузе остается недостаточно разработанным.

Современная психология преодолевает узкие клинические рамки в понимании нарциссизма, трактуя его как сложный континуум нормальных и патологических проявлений. З. Кризан, А.Д. Херлаше являются авторами модели

нарциссического спектра, в рамках которой ядром феномена выступает «привилегированное чувство собственной значимости», проявляющееся в двух основных модусах — грандиозном и уязвимом. Эта идея находит развитие в теории целостных черт (А.Р. Аккерман и др., 2011), интегрирующей анализ устойчивых диспозиций, ситуативных состояний и когнитивных механизмов нарциссизма. В свою очередь, отечественная школа, опираясь на иные диагностические традиции (МКБ-10), акцентирует исследование нарциссизма в пределах психической нормы (Н.М. Клепикова, О.А. Шамшикова, 2011), вводя операционализирующие понятия, такие как «нарциссический радикал» личности (И.В. Забара, 2023). Таким образом, нарциссизм предстает не как единая черта, а как системная характеристика личности, что принципиально важно для изучения его роли в профессиональном выборе.

В контексте психологической профессии нарциссизм рассматривается в ряду «анти-профессионально-важных качеств» (анти-ПВК) — личностных характеристик, которые при высокой выраженности могут негативно влиять на эффективность профессиональной деятельности (О.А. Кондрашихина, 2020). Эмпирическое исследование А.В. Ульянова выявляет наличие специфических личностных типов у студентов-психологов, таких как «нарциссический» и «нарциссически-эмпатийный», для которых характерно сочетание эмпатии с нарциссическими чертами [4].

Анализ исследований мотивов профессионального выбора (В.А. Агарков, Ю.С. Мезина) позволяет выделить наряду с конструктивными мотивами (альтруизм, познавательный интерес) мотивы, потенциально связанные с нарциссическими чертами личности. К ним относятся ориентация на внешние атрибуты успеха (престиж, статус), стремление к власти и контролю над другими, а также компенсаторное «спасательство», направленное на поддержание самооотношения.

Несмотря на имеющиеся разработки, в современной психологической науке остаются недостаточно изученными вопросы о специфике взаимосвязи между различными формами нарциссизма и мотивами выбора профессии у психологов. Требуют уточнения механизмы трансформации нарциссической мотивации в процессе профессионального становления, а также критерии дифференциации адаптивных и дезадаптивных форм нарциссизма в контексте психологической профессии. Не разработаны научно обоснованные программы профилактики профессиональных деформаций, связанных с нарциссической мотивацией.

Теоретический анализ позволяет выделить несколько ключевых направлений исследования нарциссических черт у психологов во взаимосвязи с мотивацией профессионального выбора.

Во-первых, нарциссические особенности личности могут детерминировать специфическую структуру профессиональных мотивов. Для студентов-психологов с выраженными грандиозными чертами, вероятно, характерна ориентация на внешние, статусные аспекты профессии (престиж, социальное

признание, возможность демонстрировать собственную исключительность). Для лиц с уязвимой нарциссической структурой более типичными могут быть мотивы, связанные с компенсацией личностных дефицитов и поиском подтверждения собственной значимости через роль «спасателя» (В.Г. Коновалова, Ю.С. Мезина, Т.А. Родермель, Е.В. Тарасова).

Во-вторых, нарциссическая мотивация создает предпосылки для специфических профессиональных деформаций. К их числу относятся:

1. Синдром спасателя — деформация, при которой помощь клиенту превращается в инструмент поддержания собственной самооценки и подтверждения грандиозности [3].
2. Моральное отчуждение — обесценивание клиентов, атрибуция вины за профессиональные неудачи, нарушение этических норм [2].
3. Инструментальная эмпатия — использование эмпатических способностей не для истинного понимания и помощи клиенту, а для манипуляции и поддержания контроля в терапевтических отношениях [1].

В-третьих, современный контекст профессиональной деятельности, включая цифровую среду, создает дополнительные риски актуализации нарциссических тенденций. Исследование М.С. Ивановой и А.Б. Холмогоровой демонстрирует распространенность нарциссических стратегий самопрезентации среди психологов в социальных сетях, что нередко сопровождается нарушением этических принципов профессии.

Проведенный анализ подтверждает необходимость комплексного подхода к исследованию нарциссической мотивации на протяжении всего профессионального цикла психолога. Важность поэтапного изучения и сопровождения обусловлена тем, что проявления и риски нарциссизма трансформируются в зависимости от стадии профессионального становления:

- на этапе выбора профессии актуальна диагностика исходных, часто неосознаваемых, нарциссических мотивов (власть, статус, компенсация), что позволит проводить более осознанный профотбор и профориентацию;
- на этапе обучения в вузе ключевой задачей становится психологическое сопровождение, направленное на развитие рефлексии, осознание «теневых» мотивов и профилактику формирования «синдрома спасателя» и инструментальной эмпатии;
- на этапе профессиональной практики наиболее эффективным инструментом является регулярная супервизия, помогающая практикующему специалисту распознавать и нивелировать проявления морального отчуждения и нарциссического контрпереноса в работе с клиентами [5].

Таким образом, реализация комплекса мер на разных этапах позволит не просто констатировать наличие проблемы, а управлять процессом профессионального становления, целенаправленно снижая риски деформации и способствуя развитию зрелой профессиональной идентичности.

Перспективными направлениями дальнейших исследований нарциссизма как мотива выбора профессии психолога являются: проведение эмпирических исследований взаимосвязи различных форм нарциссизма и типов профессиональной мотивации у студентов-психологов; изучение динамики нарциссических проявлений на разных этапах профессионального становления; разработка и апробация программ психологического сопровождения для студентов с выраженными нарциссическими чертами личности.

Литература

1. Гоменюк О.Р., Жихарева Л.В. Особенности мотивации профессионального самоопределения студентов-психологов // Теория и практика современной науки. 2018. № 5 (35). С. 216—220.
2. Захарова Ю.В. Проявление морального отчуждения у психологов-консультантов в ситуациях профессионального взаимодействия с клиентами // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 1. С. 123—143.
3. Родермель Т.А., Паршина П.П. Синдром спасателя как возможный феномен профессиональной деформации в работе психолога // Материалы Ивановских чтений. 2025. № 2 (49). С. 69.
4. Ульянов А.В. Типы личности студентов-психологов // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 3. С. 159—163.
5. Якиманская И.С. Опыт участия в супервизии и особенности личности практикующих психологов // Оренбургский медицинский вестник. 2024. Т. XII, № 1 (45). С. 63—69.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ПСИХОФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Козырева В.П.

учитель — дефектолог
logovita@yandex.ru

Андреец И.А.

студент 2 курса магистратуры
группа 24 КСП — СДО (м/н) НРР — 1
Образовательная автономная некоммерческая
организация «Школа Подсолнух» г. Москва

Аннотация. В статье описываются проблемные аспекты формирования коммуникативных навыков у детей, имеющих психофизические нарушения; проанализирована эффективность использования альтернативных способов коммуникации в работе с детьми; раскрыты психолого-педагогические условия, способствующие формированию коммуникативной деятельности у детей при помощи эмодзи (графический язык для передачи эмоций в электронных сообщениях и веб-страницах) представлена поэтапная работа с эмодзи в процессе учебной и игровой деятельности.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, психофизические нарушения, общение, альтернативная коммуникация, множественные нарушения, учебная деятельность

Ребенок, не владеющий вербальной речью, и обучающийся в школе, находится всегда зависимом положении от педагога, воспитателя, родителя и сопровождающего его взрослого. Практически всегда на уроке, на перемене, на прогулке инициатива общения принадлежит не ребенку, а взрослому.

Как правило, с таким ребенком общаются только тогда, когда для этого есть желание, время, или какая-то потребность в общении. Ребенок не в состоянии выразить просьбу или свое желание играть, сходить в туалет, выпить воды или зайти в столовую. На уроках не всегда понятно то, как ребенок усвоил тот или иной материал.

Накопленный педагогический опыт свидетельствует о том, что общение ребенка со взрослыми и сверстниками является важнейшим фактором развития ребенка и становления его как личности. В зависимости от состояния речи, уровня сформированности коммуникативных умений для детей с психофизическими нарушениями процесс общения предполагает использование не только вербальных, но и альтернативных неречевых средств. Для решения такой важной проблемы существует различные способы альтернативной коммуникации (жесты, пиктограммы, графические символы, карточки PECS и другие

визуальные поддержки коммуникации). Для такой поддерживающей коммуникации необходимо много готовить наглядного материала, фотографий и т.д.

Особенно сложно проводить онлайн занятия с детьми, имеющими сложную структуру дефекта. Если в образовательных учреждениях обучение детей ложится на плечи специалистов, то онлайн обучение подразумевает огромную работу родителей. Общение с таким ребенком через экран компьютера становится очень затруднительным: ребенок не умеет читать, иногда не соотносит предметы с картинкой, не может озвучить свои потребности. Но для ребенка с нарушениями важно научиться сообщать о своих потребностях понятным для других людей и доступными для него способами.

Для работы с детьми, имеющими нарушения в коммуникативной сфере, множественные нарушения, целесообразно использовать эмодзи (картинка и знак; символ; произношение). Эмодзи можно найти в любом телефоне, планшете, компьютере. Эти мировые символы используются в любой стране и людьми, говорящими на разных языках.

Также работая с эмодзи, не надо находить постоянно новый картинный материал, а возможно использовать то, что уже встроено в электронные системы, достаточно распечатать картинный материал необходимый для определенного занятия с ребенком. А в дальнейшем общаться посредством компьютера, планшета на расстоянии.

Однако, все дети, имеющие психофизические нарушения и нарушения коммуникации, имеют различные стартовые возможности для включения в процесс занятий с эмодзи.

Хочется отметить, что работа с картинками эмодзи — это долгий процесс, требующий настойчивости и терпения. Занятия должны быть интересными, требующие от педагога использование интересных приемов, разнообразных методов. Необходимо включать в занятия самые разнообразные игры, развивающие внимание, восприятие, мышление, память, умение понимать обращенную речь.

Для начала занятий с использованием эмодзи дети должны обладать следующими навыками:

- иметь адекватное поведение;
- иметь визуальный контакт;
- откликаться на имя;
- выполнять одноступенчатые инструкции;
- использовать указательный жест;
- иметь накопленный предметный словарь на бытовом уровне;
- соотносить предмет с картинкой.

Психолого — педагогическая работа с эмодзи строится поэтапно. Целесообразно перед первым этапом работы провести диагностику предметного и глагольного словаря у ребенка. Проведя диагностику, педагоги смогут сформировать базу эмодзи для первичных занятий.

Соответственно, если в речи ребенка преобладает предметный словарь, то база эмодзи и будет именно предметной.

На начальном этапе необходимо распечатать эмодзи большого размера. Первичные занятия проводятся с предметным материалом. Дети начинают соотносить этот материал с картинным материалом, а затем необходимо подключать эмодзи. Желательно подбирать предметы с картинками и эмодзи по категориям:

- домашние животные;
- дикие животные;
- посуда;
- одежда;
- транспорт;
- семья;
- профессии и т.д.

Занятия проводятся дистанционно на интерактивной онлайн — платформе «Мостик». Постепенно дети начинают выбирать на экране выученный картинный материал. Причем эмодзи на этом этапе на экране демонстрируются в увеличенном размере.

При работе с эмодзи практически у каждого ребенка своя индивидуальная программа и свой темп изучения. Выбор категории картинок эмодзи зависит от интеллектуальных возможностей ребенка.

Обязательным условием данного этапа является создание альбома картинного материала и эмодзи, которым пользуется ребенок дома вне занятий.

Дома также целесообразно составить визуальное расписание с использованием картинок эмодзи. Такое расписание сможет помочь ребенку понять режим дня и структуру занятий. Для визуального расписания необходимы магнитные доски, полоски, к которым прикрепляются картинки эмодзи. Такие доски и полоски должны быть на кухне, в игровой комнате, в спальне, в ванной, в учебной зоне, в квартире везде, где в процессе находится ребенок.

На этом этапе необходимо проводить обучение родителей. Объяснять для чего собирается банк картинок, как играть в те или иные игры дома и разъяснять конечный результат обучения первого этапа.

Первый этап считается законченным, если ребенок без ошибок соотносит предмет с картинкой эмодзи.

На втором этапе коррекционно-развивающей работы осуществляется формирование у детей навыка выражать положительное и отрицательное высказывания «Да» — «Нет». Для достижения данной цели используются разнообразные игровые приемы, включая работу с картинками и эмодзи, что способствует повышению эмоциональной вовлеченности и пониманию смыслового содержания ответов.

Обучение употреблению высказываний «Да» и «Нет» проводится во всех видах деятельности ребенка — в игровой, познавательной и коммуникативной.

Значительная часть упражнений выполняется в интерактивной форме, совместно с педагогом.

На уроках необходимо использовать тот предметный словарь, который есть в альбоме ребенка. Показывая ту или иную картинку эмодзи спрашивать:

— Это собака? (Показать эмодзи — собака)

— Да (кивок головой и эмодзи — ДА)

— Это кошка? (Показать эмодзи — кошка)

— Нет (Вращательные движения головой и показ эмодзи — НЕТ).

На этом этапе обязательны игры — последовательности:

— выстраивание рядов сначала по показу, а затем по словесной инструкции.

Например, педагог выкладывает ряд из предметов и показывает ребенку:

елочка — гриб — елочка — гриб.

Ребенок выкладывает ряд из предметов.

Затем педагог просит сделать ряд по словесной инструкции. Ребенок повторяет — выкладывает ряд.

Особенностью коррекционно — педагогической работы является то, что эмодзи интегрируются во все учебные занятия — в ходе дистанционного обучения, а также в домашних условиях.

На этом этапе обязательным условием является то, что детей необходимо учить переносить выученный материал на компьютер или планшет.

Например,:

— Кошка (эмодзи кошка)

Ребенок нажимает на компьютере или планшете эмодзи кошки)

— Ложка (эмодзи ложка)

Ребенок нажимает на компьютере или планшете эмодзи ложки)

Усложняется задания тем, что ребенка просят показать последовательно 2—3 картинки эмодзи сначала с наглядной опорой, затем на слух.

Второй этап считается завершенным тогда, когда ребенок может соединять последовательно 3 картинки эмодзи на слух.

Третий этап — этап освоения просьбы: «ДАЙ»

Работа на этом этапе аналогична работе с карточками PECS.

Начинать этот этап лучше дома в кухне, когда происходит завтрак, обед или ужин. При обучении должны присутствовать двое взрослых.

Один из взрослых сидит напротив ребенка и держит в руках тарелку с кашей или яблоко, или чашку с чаем — то, что хочет получить ребенок.

Второй взрослый сидит позади ребенка.

Перед ребенком лежит карточка ЭМОДЗИ «Дай» и та карточка, которая соответствует предмету, который держит другой взрослый.

Взрослый:

— Попроси у меня кашу (суп, чай, яблоко и т.д.)

Второй взрослый берет картинку эмодзи «Дай», вкладывает в руку ребенку, проговаривает «Дай» и протягивает другому взрослому картинку эмодзи.

Другой взрослый дает тарелку (чашку, яблоко) ребенку.

Все это повторяется на всех режимных моментах дома. Затем данное упражнение переносится на дистанционные занятия, где ребенок при помощи эмодзи просит необходимый предмет.

Педагог выполняет просьбу своего ученика на уроке, а ребенок выполняет просьбы педагога.

На этом этапе необходимо усложнять задания. Педагоги обучают ребенка складывать две карточки эмодзи: «Я хочу», «Дай тарелку».

Третий этап считается завершенным, если ребенок четко выкладывает свою просьбу с помощью картинок ЭМОДЗИ на столе.

На четвертом этапе начинается обучение глагольному словарю. Этот этап работы переносится на занятия по движению. Ребенку предлагаются инструкции: «Прыгай», «Беги», «Сядь», «Бросай» и т. д. Все инструкции сопровождаются показом картинок эмодзи.

Ребенок визуально начинает запоминать новые картинки эмодзи. После того как ребенок на слух начинает выполнять инструкции, задания можно переносить на картинный материал. С помощью картинок эмодзи, можно приступать к обучению детей составлять предложение с помощью картинок эмодзи: предмет — действие; действие — предмет.

После того как ребенок научился выкладывать маленькие предложения, следует начинать работать с электронными устройствами.

Работая с картинками ЭМОДЗИ у каждого ребенка свой темп восприятия картинок и свои индивидуальные стартовые возможности. Поэтому кто-то из детей при обучении картинкам ЭМОДЗИ останется только на уровне предметного общения. Составлять предложения может оказаться очень трудной задачей.

Не следует долгое время оставаться на работе только с картинками. Необходимо планомерно переходить в работе к электронным носителям.

Пятый этап — это условный переход от работы на столе с картинками (который доступен конкретному ребенку) к работе с планшетом, телефону или компьютеру.

На этом этапе начинается непосредственная работа с компьютером, планшетом и телефоном.

Дети учатся передавать свои просьбы при помощи ЭМОДЗИ.

Привет, мама!

Я хочу суп.

Я устал!

Дай мне мороженое.

Таким образом, дети начинают инициировать ситуацию общения. Эта цель достигается путем использования ЭМОДЖИ. Необходимо очень четко

следовать этапам обучения. Один этап должен переходить в другой. Только тогда дети смогут адекватно выражать свои просьбы.

Последовательная работа с эмодзи дает возможность детям с множественными нарушениями и ограниченными речевыми возможностями выражать свои желания, быть более понимаемыми для окружающих, а родители детей, используя ЭМОДЗИ, получают более легкий и успешный путь к лучшему пониманию потребностей своих детей, как в конкретной ситуации, так и на расстоянии.

Литература

1. Александрова Н. Подари мне радость общения // Скифия. 2023. С. 15—22
2. Течнер С., Мартинсен Х. Введение в альтернативную и дополнительную коммуникацию. 2012. С. 236—242.
3. Фрост Л., Бонди Э. Система альтернативной коммуникации с помощью карточек (PECS). 2011. С. 157—162.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ: ЭТИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ ГРАНИЦЫ

Ланчина А.С.

студенты

anastasia.lanchina@mail.ru

Черемисина А.А.

студенты

cheremisinaanna.05@gmail.com

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовская государственная юридическая академия» г. Саратов*

Аннотация. В настоящее время происходит стремительная цифровизация образования, сопровождающаяся различными проблемами в сфере инклюзии. Статья посвящена исследованию роли психолога, связанной с поддержкой обучающихся с инвалидностью при дистанционном обучении. Определены различные барьеры обучающихся, связанные с типом нарушений. Важное внимание уделяется рассмотрению правовых и этических аспектов в работе психолога, в особенности принципу конфиденциальности и информированного согласия. Эффективность поддержки во многом зависит от соблюдения различных правовых и этических норм.

Ключевые слова: дистанционное обучение, конфиденциальность, психологическое сопровождение, обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью

Внедрение дистанционного обучения стало серьезной задачей для всей образовательной системы, но для студентов-инвалидов оно вызвало дополнительные сложности. В данных реалиях роль психолога значительно возрастает, однако ему важно осуществлять свою деятельность в соответствии с этическими и правовыми рамками. Поэтому психологу необходимо понимать сущность данной проблемы, чтобы оказать эффективную помощь.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний.

При организации дистанционного обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ необходимо учитывать ряд специфических барьеров, обусловленных типом нарушения:

- трудности лиц с нарушениями слуха: структура страницы, навигация, сложности с вербальным материалом, невосприятие аудиоинформации;
- трудности лиц с нарушениями зрения (слепых): сложная структура страницы, отсутствие или неадекватное текстовое описание графических объектов, сложные механизмы навигации;

- трудности лиц с нарушениями зрения (слабовидящих): неподходящее цветовое оформление, недостаточные размеры графики и шрифта;
- трудности лиц с нарушениями речи: нечеткая структура страницы, навигация, неконтрастный фон, вербальные проблемы;
- трудности лиц с двигательными нарушениями: трудности навигации, неадекватная структура страницы, недостаточные размеры объектов, шрифта, неконтрастные цвета [4].

Вместе с тем онлайн-обучение создает трудности для студентов с расстройствами аутистического спектра: оно вызывает проблемы с фокусированием внимания на длительных занятиях и выявляет сложности с пониманием больших объемов информации без прямого контакта с преподавателем. Эти аспекты требуют высокой степени самодисциплины, что является источником регулярного напряжения для лиц с ограниченными возможностями. Нехватка личного общения с одноклассниками и наставниками может привести к чувству изолированности от коллектива, лишая студента моральной поддержки.

Из-за вышеперечисленных преград зарождается страх не усвоить учебный материал, что пробуждает отсутствие внутренней опоры и состояние напряженности. Студент остается один на один со своими трудностями, что может привести к нежелательным последствиям.

Психологическое консультирование в дистанционном режиме приобретает первостепенное значение. Для качественного оказания помощи специалисту требуются ловкость, креативность и глубокое понимание ситуации, в которой находится клиент.

Задачи психолога в рамках реализации дистанционного психологического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью:

раннее выявление факторов риска возникновения нервно-психических расстройств в связи с наличием кризисной ситуации в условиях режима самоизоляции (тревожность, снижение работоспособности, страхи и т.п.);

осуществление профилактической и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью;

развитие внутригрупповых связей: обучающийся с ОВЗ и инвалидностью — сверстники — педагоги [4].

Существуют также этические принципы оказания психологической поддержки при дистанционном обучении. Конфиденциальность в работе психолога играет важную роль. Данный принцип закреплен в этическом кодексе психолога [5]. Его суть заключается в том, что у психолога существует обязанность сохранить информацию о своем клиенте. При передаче какой-либо информации третьим лицам она должна быть представлена так, чтобы ее нельзя было использовать в ущерб клиенту.

Еще один принцип, который можно выделить при дистанционном обучении, — использование цифровых технологий в соответствии с нормами

морали. Данный принцип означает, что при работе с клиентом психолог должен использовать безопасные платформы и методы защиты информации. Здесь необходимо помнить о том, что психологи, работающие в государственных или иных учреждениях, не могут использовать для проведения консультаций иностранные приложения и мессенджеры. Опасность состоит в том, что популярные мессенджеры могут содержать персональные данные граждан, а затем передавать их иностранным государствам. Это напрямую нарушает принцип конфиденциальности при проведении консультаций, а также может стать правонарушением, за которое грозит штраф. Что касается хранения, то здесь необходимо также придерживаться конфиденциальности файлов и документов, обеспечивая их сохранность в защищенном месте, с использованием закрытого доступа только для психолога.

Не менее важным принципом является разъяснение прав клиенту. Психологу необходимо затронуть права лица, получающего психологическую помощь, на конфиденциальность и защиту персональных данных. Помимо данных принципов при психологической поддержке в период дистанционного обучения, у психолога существует также юридическая ответственность, которая регулируется КоАП.

Существует несколько рисков при проведении онлайн-консультаций. Можно выделить информационные и этические угрозы. К информационным следует отнести проблемы со связью, влияние иностранных приложений, проблемы с конфиденциальностью, а также нестабильность Интернета в регионах.

Что касается этических рисков, здесь можно выделить отсутствие прямого контакта с обучающимся, что может послужить причиной возникновения проблем с поддержкой. Кроме того, некоторые методики поддержки просто не могут работать в дистанционном формате, что вынуждает психолога продумывать другие структуры консультаций. Также в некоторых случаях психолог не может видеть обучающегося, что может привести к отсутствию информации о клиенте. Консультация психолога же строится на характеристике человека, а также на анализе его поведения.

Для того чтобы обеспечить защиту персональных данных и конфиденциальность при работе психолога, необходимо соблюдать ряд требований. Одним из способов защиты можно выделить использование исключительно российских сервисов. Например, вместо Google Meet можно использовать SberJazz, Яндекс Телемост или Max. Данные компании используют хранение данных пользователей только в РФ, а также соблюдают ФЗ «О персональных данных» [1]. Помимо приложений, необходимо также уведомлять обучающегося о принципе информированного согласия, заключающемся в предупреждении перед консультацией о ведении аудио — и видеозаписей, а также о конфиденциальности переданной информации о лице. В информированном согласии должны быть раскрыты основные особенности работы, правила

коммуникации, ответственность сторон, а также информация о квалификации психолога. Помимо этого, должны быть отражены различные методы работы.

При работе с обучающимся в дистанционном формате психолог применяет социально-психологическую диагностику, которая выявляет психические функции и личностные особенности. Метод арт-терапии также распространен в дистанционном формате. Он позволяет регулировать коммуникативные навыки и способствовать социальной адаптации. Сам по себе метод работы психолог должен выбирать, исходя из специфики заболевания и уровня мотивации. Например, при работе с обучающимся со сниженным интеллектом могут использоваться различные фильмы и упражнения. А что касается лиц с нарушениями опорно-двигательной системы, то здесь необходимо снизить количество двигательных упражнений.

Необходимо отметить законодательную базу, регулирующую деятельность психолога, которая закреплена в статье 42 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) [2]. В ней указаны методы оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи учащимся при трудностях в освоении программы.

Еще одним источником является ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (последняя редакция), целью которого выступает сохранение нравственного, психического и духовного здоровья ребенка.

В заключение, психологическое сопровождение для лиц с инвалидностью в условиях дистанционного обучения представляет собой комплексную деятельность, содействующую в борьбе с различными трудностями. Психолог занимает особое место в поддержании мотивации, снижении тревожности, а также формирует уникальные умения для достижения успеха в той или иной области. Но достичь эффективного результата можно только при соблюдении принципов конфиденциальности и информированного согласия, а также следовании этическим принципам и правовым нормам. При выполнении данных условий можно создать безопасную среду для каждого студента, независимо от его ОВЗ или формата обучения.

Литература

1. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 24.06.2025) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2006. № 31 (ч.1). Ст. 3451.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 15 октября 2025 года) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598.
3. Аптикиева Л.Р. Дистанционные методы психологического консультирования. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2019. — 177 с.

4. Письмо Минпросвещения России «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») / [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс: [сайт]. URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=354506#qXh0k2VuxVuXlhZM> (дата обращения: 19.11.2025).
5. Этический кодекс психолога / [Электронный ресурс] // Российское психологическое общество: [сайт URL: <https://psyurus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 18.11.2025).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Тихонов И.В.

*ассистент кафедры «Специальная психология и реабилитология»
Факультета «Клиническая и специальная психология»*

tikhonoviv@mgppu.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный психолого-
педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Статья посвящена анализу теоретических и методических аспектов применения цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) для развития познавательных процессов у младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР) в условиях дистанционного обучения. На основе анализа психолого-педагогической литературы выявлены особенности данной категории обучающихся, осложняющие работу в онлайн-формате. Разработаны и теоретически обоснованы классификация и критерии отбора ЦОР, а также система практических рекомендаций для специалистов, направленная на повышение эффективности коррекционно-развивающей работы в дистанционном формате.

Ключевые слова: цифровые образовательные ресурсы, дистанционное обучение, задержка психического развития (ЗПР), младшие школьники, познавательные процессы, коррекционно-развивающая работа

Актуальность исследования обусловлена значительным ростом численности младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР) в системе образования и одновременной интеграцией дистанционных технологий в коррекционно-образовательный процесс. Теоретической основой исследования послужили работы отечественных ученых, занимающихся изучением особенностей развития детей с ЗПР, таких как Т.А. Власова, К.С. Лебединская, В.И. Лубовский, М.С. Певзнер и др. В своих исследованиях они дают общую характеристику обучающихся данной категории. Для младших школьников с ЗПР характерен комплекс особенностей развития познавательной сферы: несформированность зрительного, слухового и двигательного восприятия; снижение объема и скорости запоминания; трудности концентрации, распределения и удержания произвольного внимания. Доминирует наглядно-образный вид мышления при слабости словесно-логического, наблюдаются проблемы с анализом, синтезом, обобщением и установлением

причинно-следственных связей. Низкий уровень саморегуляции препятствует самостоятельному планированию и оценке деятельности [3; 4]. Данные особенности развития создают существенные препятствия при традиционном обучении, которые усугубляются в дистанционном формате, требующем высокой самостоятельности, концентрации и умения работать с цифровыми платформами и ресурсами.

Анализ современных исследований показывает, что дидактический потенциал цифровых образовательных ресурсов (ЦОР), в условиях их целенаправленного использования, позволяет рассматривать их не как вынужденную замену очным занятиям, а как эффективный коррекционно-развивающий инструмент в работе всех специалистов психолого-педагогического профиля [2]. Интерактивность, мультимедийность и игровая составляющая ЦОР обладают высоким мотивационным потенциалом для детей с ЗПР [4].

Вместе с тем, остается недостаточно разработанным системный отбор ЦОР на основе четких психолого-педагогических критериев и методическая организация дистанционных занятий. В связи с этим, целью данной статьи является теоретическое обоснование и методическое описание использования цифровых образовательных ресурсов для развития познавательных процессов у младших школьников с ЗПР в условиях дистанционной коррекционно-развивающей работы.

Цифровые образовательные ресурсы как инструмент коррекционно-развивающей работы и вызовы дистанционного формата работы

Для младших школьников с задержкой психического развития характерен ряд специфических особенностей познавательной сферы, которые необходимо учитывать при проектировании образовательного процесса. При переходе на дистанционный формат работы данные особенности создают комплекс дополнительных трудностей. Трудности с самоорганизацией усугубляются в условиях отсутствия прямого контакта со специалистами. Утомляемость от экрана компьютера связана с повышенной истощаемостью нервной системы детей с ЗПР, а непрерывная работа с монитором требует высокого напряжения произвольного внимания, ресурс которого у детей с ЗПР ограничен. Необходимость постоянного внешнего вовлечения становится ключевой проблемой, поскольку дистанционный формат минимизирует невербальные каналы взаимодействия и эмоциональную поддержку, которые являются важными составляющими коррекционной работы.

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР), при их грамотном отборе и методическом применении, могут стать успешным инструментом преодоления указанных выше трудностей. В контексте работы с младшими школьниками с ЗПР можно выделить несколько релевантных видов ЦОР. К ним

относятся интерактивные платформы, позволяющие создавать разнообразные упражнения (викторины, кроссворды, классификации) в игровой форме, игровые тренажеры и образовательные приложения, направленные на отработку конкретных навыков (памяти, внимания, мышления) через геймифицированные механики, мультимедийные презентации и интерактивные видео, которые позволяют представить учебный материал в ярком, структурированном виде, активизируя несколько каналов восприятия одновременно [1].

Для эффективного использования цифровых образовательных ресурсов в дистанционной коррекционно-развивающей работе с младшими школьниками с ЗПР необходима их систематизация и четкое определение критериев отбора. На основе анализа психолого-педагогических особенностей данной категории детей нами предложена следующая классификация критериев для отбора ЦОР:

Таблица. Система психолого-педагогических критериев отбора цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) для дистанционной работы с младшими школьниками с ЗПР

Критерии отбора ЦОР	Психолого-педагогическое обоснование
Соответствие коррекционным задачам	Развитие конкретного познавательного процесса (внимание, память, мышление, восприятие), который является мишенью коррекционного воздействия в рамках дистанционного занятия.
Учет зоны актуального и ориентация на зону ближайшего развития ребенка	Задания должны быть частично выполнимы ребенком самостоятельно, но для достижения результата требовать помощи и направляющего участия специалиста, что обеспечивает развивающий эффект (помощь родителя, специалиста, совместная работа на одном экране или демонстрация экрана во время занятия).
Постепенное усложнение учебного материала	Учет психической деятельности детей с ЗПР. Динамическое усложнение позволяет поддерживать интерес и избегать перегрузки.
Учет индивидуальных особенностей и темпа обучения	Наличие в ресурсе возможностей точной настройки дополнительных функций (увеличение/уменьшение времени на задание, сложности, возврат к предыдущим заданиям), что позволяет адаптировать материалы под различный темп и неравномерную работоспособность ребенка с ЗПР.
Использование игровых форм и наглядности	Визуальные опоры (пиктограммы, изображения, схемы, алгоритмы) компенсируют недостаточность произвольной регуляции и словесно-логического мышления, направляя задачу в наглядно-действенный план.

Критерии отбора ЦОР	Психолого-педагогическое обоснование
Простота и интуитивность интерфейса	Отсутствие перегруженности элементами на экране устройства, понятная навигация и крупные кликабельные области предотвращают ошибки, связанные с непониманием управления.
Наличие мгновенной обратной связи	Наличие немедленной обратной связи, подтверждающей правильность действия (анимация, звук, автоматическая проверка задания) поддерживает концентрацию, интерес и вовлеченность.
Наличие вербальной и невербальной инструкции	Дублирование инструкций разным способом (текст + голос + изображение/схема) компенсируют трудности слухового восприятия и понимания сложных речевых инструкций, обеспечивая доступность задачи.
Мультисенсорность	Одновременное задействование зрительного, слухового и кинестетического каналов (через управление «мышью» или касание экрана планшета) восприятия повышает эффективность запоминания и усвоения информации.

В соответствии с предложенными критериями, для развития познавательных процессов могут быть использованы следующие типы заданий: для развития наглядно-образного мышления эффективны интерактивные пазлы и задания на конструирование целостного объекта из частей. В качестве игр для тренировки устойчивости внимания можно предложить «Найди отличия» между двумя картинками или «Лабиринт». Для развития слуховой памяти можно использовать аудиодиктанты, где ребенок прослушивает последовательность слов или звуков, а затем воспроизводит ее, выбирая соответствующие картинки на экране.

Эффективным представляется создание специализированных дидактических материалов с использованием конструкторов интерактивных заданий, таких как «LearningApps», «Online Test Pad», «WordWall», «Flippity», «Genially», самостоятельное составление интерактивных презентаций с помощью «Microsoft PowerPoint», а также использование интерактивных досок («Miro»), что позволяет максимально адаптировать материалы занятия под индивидуальные потребности ребенка и дистанционный формат работы. Построение заданий и упражнений с визуальными подсказками и звуковым сопровождением правильно выполненных действий соответствует потребностям детей с ЗПР в структурированной, наглядной и мотивирующей подаче материала.

Таким образом, системный подход к классификации и отбору ЦОР является необходимым условием для успешного применения в дистанционном сопровождении младших школьников с задержкой психического развития.

Рекомендации для специалистов по использованию ЦОР в дистанционной работе с младшими школьниками с ЗПР

На основе анализа психолого-педагогических особенностей детей с ЗПР и потенциала использования цифровых образовательных ресурсов в дистанционном формате сформулированы следующие практические рекомендации для специалистов, осуществляющих дистанционную коррекционно-развивающую работу.

Организационно-методические рекомендации

- *Поэтапное введение цифровых образовательных ресурсов:* Постепенное введение ЦОР в структуру занятия. Рекомендуется начинать занятие с простых интерактивных заданий с минимальным количеством элементов управления и с постепенным увеличением сложности заданий по мере формирования у ребенка цифровых компетенций. Использование принципа «от простого к сложному» в рамках каждого занятия.
- *Соблюдение оптимального временного режима:* Продолжительность непрерывной работы с ЦОР не должна превышать 7—10 минут для младших школьников с ЗПР. После этого отрезка времени необходима смена деятельности: обсуждение, двигательные паузы, гимнастика для глаз и тд. Использование дозированной нагрузки: возможность разбить задание на короткие этапы, что будет предотвращать переутомление обучающегося с ЗПР.
- *Обеспечение поддержки взрослого:* Организация сопровождения ребенка взрослым на начальных этапах работы и постепенное уменьшение помощи по мере освоения цифровых инструментов. Инструктаж родителей по технике организации рабочего места и поддержки ребенка.

Содержательные рекомендации

- *Адаптация инструкций к ЦОР:* Дублирование текстовой инструкции голосовым сопровождением. Визуализация алгоритма выполнения задания с помощью схем, картинок, видео, алгоритмов, диаграмм и тд. Дробление сложных заданий на последовательные простые шаги.
- *Дифференциация заданий:* Создание индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) с подбором ЦОР разного уровня сложности и предоставление выбора заданий сходной тематики для поддержания мотивации. Использование адаптивных ЦОР, автоматически подстраивающих уровень сложности.
- *Система обратной связи и поощрения:* Обеспечение незамедлительной обратной связи (автоматическая проверка, проявляющаяся в виде анимации или звука) и реакции на правильное выполнение задания. Немедленная положительная реакция платформы на действие ребенка способствует удержанию

внимания и формированию связи между действием и результатом. Использование разнообразных виртуальных поощрений (значки, баллы, переход на новый уровень). Эффективным средством будет являться совместное формирование «портфолио достижений» с результатами выполнения заданий.

Психолого-педагогические рекомендации

- *Создание ситуации успеха:* Начинать занятие с заведомо выполнимых заданий и предусмотреть возможность повторного выполнения заданий для улучшения результата. Акцентировать внимание на достижениях, а не на ошибках.
- *Учет индивидуальных особенностей:* Производить анализ предпочтений ребенка при выборе тематики ЦОР, учет темпа работы и особенностей восприятия при подборе заданий. Корректировка продолжительности занятий в зависимости от состояния (утомляемость, отвлекаемость, соматическое здоровье и тд.) ребенка.
- *Поддержание учебной мотивации:* Включение элементов игры и соревновательности (зарабатывать смайлики, переход на новый уровень, использование в материале знакомых и любимых персонажей, сюжетов, учет увлечений ребенка). Чередование различных видов цифровой активности.

Технические рекомендации

- *Оптимизация рабочего пространства ребенка:* Обеспечение эргономичного расположения оборудования, контроль освещенности, минимизация внешних раздражителей, проверка стабильности интернет-соединения. Важной задачей специалиста является разъяснение родителям о необходимости данных условий.
- *Систематизация цифровых материалов:* Создание банка ЦОР, структурированного по направлениям коррекционной работы, с описанием дидактического потенциала каждого ресурса. Приоритет следует отдавать «облачным» платформам, обеспечивающим возможность синхронного взаимодействия и контроля со стороны специалиста (интерактивные онлайн-доски, общий рабочий стол, демонстрация экрана и др.).

Реализация данных рекомендаций будет способствовать повышению эффективности коррекционно-развивающей работы с младшими школьниками с ЗПР в условиях дистанционного обучения, обеспечивая не только развитие познавательных процессов, но и формирование положительного отношения к учебной деятельности.

Заключение

В результате проведенного исследования был теоретически обоснован и методически раскрыт значительный коррекционно-развивающий потенциал цифровых образовательных ресурсов при работе с младшими школьниками с задержкой психического развития в условиях дистанционного формата работы.

Ключевыми условиями эффективности выступают: 1) системный отбор ЦОР на основе предложенной системы психолого-педагогических критериев; 2) методически грамотная организация дистанционного занятия, реализующая комплекс организационных, содержательных и психолого-педагогических рекомендаций. Научная новизна и актуальность исследования заключаются в систематизации критериев отбора ЦОР и разработке комплексных рекомендаций для специалистов, что позволяет целенаправленно и эффективно использовать цифровые средства в коррекционно-развивающей работе.

Перспективными направлениями для дальнейших исследований будут являться: разработка и апробация конкретных моделей интеграции ЦОР в индивидуальные образовательные маршруты для детей с ЗПР и исследование эффективности различных типов цифровых ресурсов для коррекции специфических нарушений познавательных процессов. Практическая значимость работы заключается в том, что предложенные методические решения и рекомендации позволят педагогам-психологам, дефектологам, логопедам и учителям начальных классов эффективно использовать цифровые образовательные ресурсы для осуществления коррекционно-развивающих занятий и психолого-педагогического сопровождения в целом.

Литература

1. Бужинская Н.В. Применение электронных образовательных ресурсов в условиях инклюзивного образования // Наука и перспективы. 2017. № 1.
2. Кондаков А.М., Костылева А.А. Цифровое образование: от школы для всех к школе для каждого // Вестник РУДН. Серия: Информатизация образования. 2019. № 4.
3. Лебедева О.В. Использование цифровых образовательных ресурсов в коррекционной работе с детьми с ЗПР // Специальное образование. 2021. № 3. С. 45—52.
4. Цифровая трансформация образования. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью в эпоху развития цифрового образования / сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Киров. 2021. Том Выпуск 5. 61 с.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Чеснокова М.М.

учитель-дефектолог

chesnokovamm@sch338.ru

*Школа № 338 им. Героя Советского Союза А.Ф. Авдеева,
образовательная площадка Воскресенская школа,
г. Москва, поселок Воскресенское*

Аннотация. В России доступность общего образования для всех детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является закрепленной на законодательном уровне. Многие нарушения развития у данной категории обучающихся отягощены коморбидными нарушениями, в том числе психоневрологической направленности. При реализации адаптированных образовательных программ для детей с ОВЗ важно выявлять и учитывать в структуре коррекционно-образовательного плана работы специалиста школы не только параметры коррекции основных дефицитов развития и трудностей обучения, но и коморбидных, ассоциированных нарушений, значимо влияющих на процесс обучения ребенка в школе.

Ключевые слова: инклюзивная школа, коррекционное обучение, диагностический инструментарий, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ и принятие Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья сделали доступным начальное образование для всех категорий детей с ОВЗ в нашей стране.

При реализации инклюзивных моделей обучения применяется как лично-ориентированный подход, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, так и компетентностно-деятельностный, реализующий общие, системные требования к усвоению основного объема адаптированных образовательных программ с целью приобретения обучающимися с ОВЗ знаний, навыков, умений, формирования личности, готовой к жизни в современном обществе. Умение системно и взаимосвязано реализовывать данные направления в процессе коррекционного обучения детей с ОВЗ для достижения целевых образовательных показателей является важной и основополагающей задачей.

Для достижения поставленных задач коррекционному педагогу необходим профессиональный диагностический инструментарий, помогающий

специалисту не только выявлять трудности и дефициты развития, но и отслеживать динамику коррекционного воздействия. В профессиональном арсенале учителя — дефектолога, наравне с классическими методиками, доказавшими свою эффективность на протяжении многих лет, в частности диагностикой Е.А. Стребелевой для определения уровня интеллекта у детей раннего и дошкольного возраста, также активно применяются и новые стандартизированные диагностические материалы, учитывающие особенности функционирования и работы школьной организации. В частности временные рамки диагностических периодов в структуре учебного плана, возможность уточнения результатов тестирования, отслеживания динамики или ухудшения выявленных показателей на протяжении всего учебного года.

При работе с детьми с ОВЗ различной нозологии выбор специализированных диагностических методик наиболее актуален в следствие вариативности, системности проявлений нарушений развития, их высокой коморбидности [4]. Наибольшая проблематика проявляется в недостаточном количестве специализированного диагностического инструментария в работе с детьми, имеющими различные психические диагнозы, характеризующиеся нарушением коммуникации, проявлением агрессивных форм и моделей поведения в формате экспресс-диагностик. В частности, выявление учебных трудностей и дефицитов у обучающихся с РАС может быть пролонгировано во временных параметрах, вследствие несформированной у них коммуникации с незнакомым человеком, отсутствии мотивации к сотрудничеству, непонимании обращенной речи [3; 5]. При этом существуют нормативные сроки сдачи специалистами службы психолого-педагогического сопровождения документации, написания и утверждения на школьном консилиуме индивидуальных коррекционных программ обучения. Возможность использования в работе диагностических методик, позволяющих выявить основные, якорные учебные дефициты у детей с поведенческими и интеллектуальными нарушениями в сжатые сроки для определения основных направлений коррекционной работы, а также позволяющих в дальнейшем провести уточняющую, прицельную углубленную диагностику актуальна.

В 2025 году в ГБОУ № 338 г. Москвы автором была проведена апробация двух стандартизированных методик «Шкала нарушения функционального языка у детей с РАС» и «Шкала учебного функционирования детей с РАС» (автор методик В. Андреева) в работе с детьми с задержкой психического развития (ЗПР), легкой и выраженной умственной отсталостью, но не имеющих коморбидного диагноза РАС, а также с детьми, имеющими данный диагноз, включая обучающихся по программе АООП вариант 8.1. (РАС, интеллектуальное развитие, соответствующее нормативным возрастным параметрам).

В апробации новых диагностических инструментов приняли участие 27 обучающихся с ОВЗ: 9 учеников 8—14 лет, обучающихся по АООП вариант 9.1.

(легкая умственная отсталость), 9 учеников 8—15 лет, обучающихся по АООП вариант 7.1. и 7.2. (задержка психического развития). А также, 9 учеников 12—14 лет, с расстройствами аутистического спектра (РАС): 2 обучающихся по АООП вариант 8.1, 2 обучающихся по АООП 8.2. (РАС и ЗПР), 4 обучающихся по АООП вариант 8.3. (РАС и легкая умственная отсталость) и 1 обучающийся по АООП вариант 8.4. (РАС и тяжелая умственная отсталость).

Данные диагностические инструменты позволяют выявить непосредственно функциональные дефициты и нарушения развития у детей младшего и среднего школьного возраста, имеющих коморбидные диагнозы (например, РАС и ЗПР), а также сочетанные ассоциированные с ведущим диагнозом состояния (например, коммуникативные барьеры и гиперчувствительность при РАС), которые значимо влияют на степень выраженности основного нарушения [1; 2].

Структура «Шкалы нарушений функционального языка у детей с РАС» состоит из трех блоков и предполагает пять уровней нарушения функционального языка. В частности первый блок «Речезыковая система», включает пункты: грамматика; словарь; понимание речи; второй блок «Вербально-коммуникативное поведение», имеет пункты: просьбы и вопросы; диалог и суждения; комментирование и социальные правила, третий блок «Прагматический язык», состоит из пунктов эмоциональный интеллект, социальный интеллект, контекстный анализ. Термин «функциональный язык» автором методики С.В. Андреевой рассматривается как «речезыковая деятельность, осуществляемая для социальной коммуникации и взаимного социального взаимодействия» [2].

Структура «Шкалы учебного функционирования детей с РАС» состоит из четырех блоков и предполагает три уровня: низкий, легкий, высокий. Первый блок «Ассоциированные психоэмоциональные и сенсорно-коммуникативные нарушения» представлен пунктами: тревожность; страхи и фобии; коммуникативные барьеры; сенсорная гиперчувствительность. Второй блок «Особенности регуляции и контроля в структуре РАС» включает пункты: трудности регуляции поведения, психоэмоционального состояния; трудности восприятия и анализа полимодальной информации; нейродинамические показатели познавательной активности; особенности моторной координации. Третий блок шкалы «Социально-интеллектуальное и речевое развитие» представлен пунктами: навыки импрессивной речи (понимание); навыки экспрессивной речи (говорение); интеллектуальные способности; социальный/эмоциональный интеллект. Четвертый блок «Мотивационно-личностное функционирование» включает пункты:

мотивация к социальному взаимодействию и коммуникации; критическое отношение к своим действиям; склонность к стереотипным и упрощенным моделям поведения; социальное-нормативное взаимодействие. Термин учебное функционирование определяется автором методики С.В. Андреевой как

«способность ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) получать новые знания и навыки, а также преодолевать, нивелировать трудности обучения, обусловленные его личностными особенностями развития» [1].

Все выделенные якорные индикаторы учебного функционирования и функционального языка были констатированы и в структуре функциональных нарушений у детей с ОВЗ вышеуказанной нозологии в процессе апробации инструментария. Данные диагностические инструменты доказали валидность и надежность в работе с детьми с различными категориями ОВЗ. Результаты исследования будут опубликованы в последующей работе автора.

Обследование навыков и дефицитов развития обучающихся с ЗПР по «Шкале нарушений функционального языка у детей с РАС» выявило трудности во всех трех блоках шкалы. В частности, констатированы трудности понимания смысла абстрактных, социальных слов, навыка ведения диалога, аргументации, соблюдения социальных правил общества в процессе коммуникации, анализа контекста ситуации общения. У детей с легкой умственной отсталостью выявлены также дефициты развития, индикаторы которых представлены во всех трех блоках шкалы, но в более выраженной степени. Наиболее частотными дефицитами были понимание речи, контекстный анализ ситуации общения, индикаторы пункта шкалы «диалог и суждения». Дети с легкой умственной отсталостью также не понимали смысла социальных правил вербального общения в обществе (блок «Прагматический язык»). Дети с РАС без интеллектуальных нарушений имели дефициты преимущественно в блоках «Вербально-коммуникативное поведение» и «Прагматический язык». При наличии умственной отсталости, сочетанной с РАС, было выявлено нарушение всей структуры речезыковой системы (блок «Речезыковая система»). Самыми частотными были выявлены индикаторы трудностей пунктов «комментирование», «эмоциональный, социальный интеллект», «контекстный анализ ситуации общения».

В процессе диагностики по «Шкале учебного функционирования детей с РАС» у детей с ЗПР выявлены преимущественно дефициты в блоках «Мотивационно-личностное функционирование» и «Особенности регуляции и контроля». При этом у детей с ЗПР также были выявлены индикаторы состояния тревожности, наличия коммуникативных барьеров при общении с новыми людьми. У обучающихся с умственной отсталостью нарушения были констатированы во всех четырех блоках шкалы. Наиболее выраженные нарушения были также в блоках «Мотивационно-личностное функционирование» и «Особенности регуляции и контроля», но в большей степени выраженности, нежели у детей с ЗПР. У обучающихся с РАС самыми частотными нарушениями, выявленными по «Шкале нарушений учебного функционирования у детей с РАС» были индикаторы блока «Мотивационно-личностное функционирование», а также пунктов шкалы «социальный интеллект» и «трудности регуляции

и контроля деятельности». Степень выраженности нарушений коррелировала с интеллектуальными и речевыми способностями детей с РАС [2].

Выявленные дефициты и трудности вербального и учебного функционирования обучающихся с ОВЗ указывают на сложную, взаимообусловленную структуру нарушений развития, влияющую на скорость и качество приобретение новых знаний и навыков. Выявленные коморбидные и ассоциированные нарушения важно учитывать при реализации коррекционных программ обучения. Важно данную работу проводить совместно с родителями обучающихся с ОВЗ, в том числе и в дистанционном формате взаимодействия.

Литература

1. Андреева С.В. Исследование нарушений речи и языка у детей с расстройствами аутистического спектра / С.В. Андреева, Д.В. Чумаченко // Педагогическое образование в России. 2025. № 3. С. 158—167.
2. Андреева С.В. Исследование нарушений функционального языка при расстройствах аутистического спектра / С.В. Андреева, Д.П. Талов // Специальное образование. 2025. № 1. С. 37—66.
3. Андреева С.В. Понимание речи детьми с расстройствами аутистического спектра // Специальное образование. 2024. № 2. С. 63—89.
4. Андреева С.В. Систематизация нарушений функционального языка у детей с расстройствами аутистического спектра // Специальное образование. 2022. № 4 (68). С. 19—45.
5. Андреева С.В. Формирование произвольной речи у обучающихся с расстройствами аутистического спектра и задержкой психического развития в начальной специализированной школе // Специальное образование. 2021. № 4. С. 6—27.

СОЦИАЛИЗАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Лаас Н.И.

к.э.н., доцент кафедры управления персоналом

laasni@yandex.ru

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Государственный университет управления», г. Москва

Аннотация. Статья посвящена исследованию психологических особенностей социализации инвалидов через онлайн-обучение. Рассматриваются современные тенденции и технологии, используемые в дистанционном образовании. Автор подчеркивает важность сотрудничества всех заинтересованных сторон образовательного процесса в целях устранения существующих и потенциальных проблем дистанционного обучения. В заключение приводятся выводы, подтверждающие, что онлайн-обучение способно стать действенным механизмом социализации и интеграции инвалидов в общество, при условии соблюдения определенных принципов и подходов к обучению.

Ключевые слова: инвалиды, социализация, онлайн-обучение, психологические особенности, профессионализация

Развитие дистанционных технологий в образовательном процессе в настоящее время открывают большие возможности для разных категорий граждан. Особенно актуальны она становятся для лиц с ограниченными возможностями. До недавнего времени обеспечение права на доступное образование для инвалидов осуществлялось либо в форме надомного обучения, либо в стационарных специализированных учреждениях. Такой подход однозначно не способствует эффективной социализации и профессионализации инвалидов.

В целом процесс социализации достаточно сложен и многоэтапен в силу необходимости освоения индивидуумом ценностей, норм и правил, установленных в данном обществе. Для лиц с инвалидностью он еще более усложняется рядом особенностей физического, сенсорного или когнитивного характера.

Зачастую люди с инвалидностью испытывают затруднения в установлении и поддержании социальных связей из-за своих физических ограничений и стереотипов окружающих. Этот фактор существенно замедляет процесс социальной интеграции и снижает качество социальной жизни. Кроме того, низкая активность, замкнутость и ощущение социальной изолированности являются серьезными проблемами на пути развития и реализации своего потенциала. Их потребность в социальной интеграции предполагает большую степень вовлеченности различных институтов, общественных организаций

и граждан. И это не просто специальные меры социальной реабилитации, медицинского обслуживания и создание комфортной окружающей среды, но и разработка индивидуальных программ обучения и профессиональной подготовки. Без соответствующей поддержки процесс социализации становится практически невозможным [1].

Устранением вышеназванных барьеров социализации и профессионализации инвалидов может стать внедрение в образовательный процесс онлайн-обучения, обладающее рядом преимуществ:

- Такой формат работы позволяет поддерживать регулярный контакт с внешним миром, преодолевать физическую изоляцию, чувствовать себя частью общества, участвуя в занятиях, дискуссиях и мероприятиях, не выходя из дома.
- Многие высшие и средние профессиональные образовательные учреждения предоставляют высококачественные образовательные онлайн программы, позволяющие получить квалификацию, необходимую для дальнейшей профессиональной деятельности и карьерного роста.
- Дистанционные технологии позволяют лицам с инвалидностью выбрать удобный график занятий, соблюдая специальный баланс между временем учебы, лечения и отдыха. В то же время преподаватели и педагоги также могут эффективно управлять своим временем, планировать распорядок дня, грамотно распределять нагрузку и отдыхать.
- Использование цифровых технологий способствует приобретению необходимых знаний и навыков, для более полной реализации трудового потенциала на современном рынке труда [4].

Однако при реализации онлайн-обучения на практике следует учитывать психологические особенности процесс социализации, которые оказывают непосредственное влияние на процесс социальной адаптации и личностного роста человека.

В связи с тем, что при дистанционном обучении меняется форма взаимодействия между обучающимися и преподавателями, живое общение заменяется электронными средствами связи могут возникать трудности с пониманием невербальной информации, эмпатией и поддержкой. Участники дистанционного обучения иногда теряют возможность спонтанного общения и взаимоподдержки, которые были возможны при традиционном подходе.

Также использование онлайн-платформ создает иллюзию отстраненности от реального окружения. Обучающиеся могут испытывать недостаток живого человеческого контакта, что увеличивает риск возникновения социальной изоляции и сниженной вовлеченности в общую работу группы. Особенно это касается тех, кто привык к интенсивному живому контакту и социальным взаимодействиям в реальной жизни.

Поскольку большая часть интерактивных элементов приходится на экран компьютера или мобильного устройства, возрастает нагрузка на зрение и нервную систему. Длительные периоды сидячего образа жизни негативно сказываются на здоровье и самочувствии.

Доступность огромного количества учебных материалов и ресурсов порождает иллюзию легкости приобретения знаний. Но реальная ситуация показывает, что даже при наличии качественных материалов необходимы усилия и систематичность для овладения новыми знаниями и навыками. Этот парадокс создает дополнительное напряжение и разочарование у некоторых обучающихся.

В целом, несмотря на некоторые негативные последствия внедрения в образовательный процесс дистанционных технологий, следует отметить тот факт, что одним из положительных эффектов онлайн-обучения является чувство анонимности, которое уменьшает страх перед публичными выступлениями и стимулирует активность менее уверенных в себе людей. Благодаря этому участники становятся смелее, активнее выражают свои мнения и участвуют в дискуссиях. Самодисциплина и внутренняя мотивация также играют решающее значение в онлайн-пространстве. Без строгого внешнего контроля обучающиеся сталкиваются с большим количеством отвлекающих факторов, что усложняет концентрацию внимания и снижает продуктивность. Именно поэтому они вынуждены развивать навыки самоуправления, планирования и саморегуляции, способствующие более эффективной профессиональной социализации в будущем. Благодаря дистанционному формату появляется возможность изучать разные дисциплины, посещать лекции известных профессоров, выбирать удобное расписание и географический регион проживания. Все это расширяет кругозор и обеспечивает больше свободы в выборе траектории собственного развития [3].

Таким образом, дистанционное обучение приносит как положительные, так и отрицательные психологические эффекты. Наряду с расширением возможностей, оно ставит перед участниками образовательного процесса ряд серьезных вызовов, связанных с трудностями адаптации к новой реальности. Переход на дистанционное обучение вызывает серьезные изменения в восприятии самого себя и окружающего мира. Для некоторых обучающихся длительное пребывание в домашней среде без регулярного личного контакта с людьми провоцирует рост уровня тревожности и появление признаков депрессии. Нехватка поддержки и сочувствия усугубляют состояние неопределенности и вызывают снижение интереса к учебе. Кроме того, люди с ограниченными возможностями склонны недооценивать свои способности и сомневаться в успехе. Иногда возникает боязнь ошибиться или выглядеть неуместным. Эти эмоции снижают готовность включаться в учебный процесс и приводят к отсутствию желания проявлять инициативу.

В связи с этим возрастает роль педагога и преподавателя в процессе адаптации инвалида к условиям дистанционного обучения. Необходимо уделять повышенное внимание индивидуальным особенностям, обеспечивать необходимую психологическую поддержку и вовремя реагировать на любые признаки неблагополучия. Созданию ощущения стабильности и предсказуемости способствует разработка структурированной учебной программы с целями и сроками освоения тем курса. Положительное влияние социальных взаимодействий обеспечивается доброжелательной атмосферой внутри коллектива. Это свидетельствует о том, что процесс психологической адаптации инвалидов в условиях дистанционного обучения проходит своеобразно и требует комплексного подхода, учитывающего личные особенности каждого ученика.

Современное состояние онлайн-обучения характеризуется стремительным развитием, появлением новых технологий и методик обучения, направленных на улучшение качества образования и усиление положительного эффекта для обучающихся. Особое внимание уделяется психологии онлайн-образования, поскольку она определяет поведение, восприятие и мотивацию обучающихся в сетевом пространстве.

Одной из важнейших тенденций последних лет стала разработка и внедрение иммерсивных сред, созданных на основе VR-технологий (Virtual Reality). Такие среды обеспечивают полное погружение пользователя в изучаемую область, усиливая запоминание и понимание материала [2].

Современные системы электронного обучения оснащаются мощными инструментами аналитики, отслеживающими ход обучения, фиксирующими успехи и недостатки, выявляющими зоны риска и указывая на потенциально слабые места в учебном материале. Использование алгоритмов искусственного интеллекта можно создавать индивидуальные планы обучения. А платформы онлайн-образования формируют активные сообщества обучающихся, работающих вместе над проектами, делящихся своими успехами и неудачами, что помогает снять стресс, поддержать друг друга и поделиться полезными материалами и рекомендациями.

Для лиц с инвалидностью востребованным и актуальным в настоящее время является подход, предусматривающий подачу информации небольшими порциями, легко усваиваемыми пользователями. Микрообучение реализуется через короткие видеоролики, инфографику, небольшие тесты и упражнения.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что дистанционное образование играет ключевую роль в повышении уровня социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, предоставляя уникальные возможности обучения, социализации и реализации своего потенциала. Выявленные проблемы и ограничения применения современных образовательных технологий требуют особого внимания, совершенствования педагогических практик и дальнейшего исследования.

Тем не менее, социализация через онлайн-обучение — это динамичный и многоаспектный процесс, требующий усилий со стороны всех заинтересованных сторон: обучающихся, преподавателей, администраций учебных заведений и представителей власти. И только согласованное сотрудничество и постоянное стремление к прогрессу способны обеспечить максимальную полную социализацию и реализацию потенциала каждого человека с инвалидностью.

Литература

1. Деточенко Л.С. Проблемные аспекты социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья в России // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2022. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-aspekty-sotsializatsii-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii> (дата обращения: 27.11.2025).
2. Мальцева С.М., Софонов Д.А., Нагорнов Е.А. Иммерсивное обучение: перспективы и вызовы внедрения VR/AR/MR технологий в образовательный процесс // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85—1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/immersivnoe-obuchenie-perspektivy-i-vyzovy-vnedreniya-vr-ar-mr-tehnologiy-v-obrazovatelnyy-protsess> (дата обращения: 27.11.2025).
3. Пучкова Л.Л. Социально-психологические факторы социализации студентов-психологов в условиях дистанционного обучения // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-sotsializatsii-studentov-psihologov-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya> (дата обращения: 27.11.2025).
4. Сунагатуллина И.И., Пушкарева А.А., Пустовойтова О.В., Яковлева Л.А. Возможности дистанционного обучения в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Современное педагогическое образование. 2020. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-distantsionnogo-obucheniya-v-rabote-s-detmi-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-1> (дата обращения: 27.11.2025).

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Баранова Г.А.

к.п.н., доцент

g.a.baranova1456597@mail.ru

*Государственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Тульской области
«Институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования Тульской области», г. Тула*

Шулепова Л.В.

методист, учитель-дефектолог

larachka.shulepova@mail.ru

*Государственное образовательное учреждение
Тульской области «Суворовская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
г. Суворов, Тульская область*

Минаков А.А.

учитель

g.a.baranova1456597@mail.ru

*ГБОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» Тульская область, г. Суворов*

Аннотация. Данная статья представляет собой попытку систематизировать существующие научные взгляды по проблеме использования дистанционных технологий в образовании учащихся с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью. Показаны методологические подходы в организации дистанционного обучения. Особое внимание в статье уделено раскрытию вопроса об использовании дистанционных технологий в социализации и развитии личности учащихся с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью. Рассмотрены технологические аспекты дистанционного обучения и практический опыт по реализации дистанционных технологий в организации коррекционно-развивающего обучения учащихся с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью.

Ключевые слова: учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, интеллектуальными нарушениями и инвалидностью, дистанционное обучение, дистанционные технологии, социализация, развитие личности

Современное общество предъявляет высокие требования к образованию детей с особыми образовательными потребностями. Благодаря развитию информационно-коммуникационных технологий, дистанционное обучение становится эффективным инструментом интеграции и социализации учеников

с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ). Это особенно актуально для тех, чьи физические ограничения затрудняют доступ к традиционному школьному обучению. Цель настоящей статьи — раскрыть потенциал дистанционного образования как ресурса для социализации и личностного роста школьников с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью.

Социализация является важнейшей задачей специального образования, поскольку позволяет ученикам адаптироваться к социальной среде, развивать коммуникативные способности и формировать позитивные социальные роли. Однако традиционные формы школьного обучения часто оказываются недостаточными для полного удовлетворения потребностей детей с ОВЗ. Ограниченная мобильность, отсутствие специализированных учебных заведений поблизости, дефицит квалифицированных педагогов и психологов создают дополнительные препятствия для успешной социализации. Именно здесь на помощь приходят дистанционные образовательные технологии, способные существенно расширить возможности взаимодействия ребенка с окружающим миром.

Преимущества дистанционного образования для социализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью

Одним из главных преимуществ дистанционного обучения является возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Ученики получают возможность заниматься в удобном темпе, повторяя материал столько раз, сколько потребуется для усвоения. Эта гибкость создает условия для успешного освоения учебного материала даже теми детьми, которым трудно концентрироваться или усваивать информацию традиционным способом. Кроме того, современные онлайн-платформы позволяют организовать интерактивное взаимодействие между учащимися и педагогами, создавая виртуальные классы, где дети могут общаться друг с другом вне зависимости от географического расположения. Таким образом, ученик получает опыт социального взаимодействия, расширяет кругозор и приобретает необходимые навыки коммуникации [2].

Использование мультимедийных ресурсов также способствует повышению мотивации к учебе. Дети с особенностями восприятия легче воспринимают визуализированную информацию, представленную в виде ярких иллюстраций, анимации и видеороликов. Такой подход помогает детям лучше понимать учебный материал и быстрее интегрироваться в социум. Еще одним важным аспектом дистанционного обучения является развитие самостоятельности. Учащиеся учатся планировать свое время, организовывать процесс учебы, самостоятельно решать учебные задачи. Эти навыки становятся основой формирования активной жизненной позиции и помогают успешно адаптироваться в обществе.

Развитие личности средствами дистанционных технологий

Развитие личности включает в себя формирование эмоционально-волевых качеств, когнитивных способностей, нравственных ценностей и социальных компетенций. Современные дистанционные технологии предоставляют широкие возможности для достижения этих целей. Во-первых, использование цифровых платформ позволяет обеспечить доступность качественного образовательного процесса независимо от местоположения. Даже ученики, проживающие в отдаленных регионах или испытывающие трудности с передвижением, имеют равные шансы на получение полноценного образования. Во-вторых, разнообразие образовательных форматов стимулирует познавательную активность учащихся. Использование игровых методик, интерактивных заданий, виртуальных лабораторий и тренажеров превращает учебную деятельность в увлекательное путешествие, способствующее раскрытию творческого потенциала каждого ребенка.

Особое внимание уделяется формированию учебной автономии. Через выполнение индивидуальных проектов, исследовательских работ и творческих заданий учащиеся приобретают уверенность в собственных силах, развивая способность ставить цели и достигать их. Такая практика формирует ответственное отношение к собственной судьбе и готовит ребенка к взрослой самостоятельной жизни. Важно отметить роль родителей в процессе дистанционного обучения. Регулярное общение с учителем посредством электронной почты, мессенджеров и видеоконференций обеспечивает постоянный контроль над процессом обучения, повышает уровень доверия и взаимопонимания между семьей и школой. Совместные усилия семьи и педагогического коллектива способствуют успешному социальному становлению ребенка с особыми образовательными потребностями [3].

Методологические подходы к организации дистанционного обучения

Эффективность внедрения дистанционных технологий зависит от грамотного выбора педагогических методов и приемов. Рассмотрим некоторые из них подробнее.

Индивидуализация учебного процесса.

Каждый ребенок уникален, и выбор методики обучения должен учитывать индивидуальные особенности ученика. Для этого используются разнообразные инструменты оценки уровня подготовки и текущего состояния здоровья ученика. На основании полученных данных разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, включающий оптимально подобранные задания и упражнения.

Интерактивные методы обучения.

Интерактивные занятия повышают интерес учащихся к изучению предмета, улучшают восприятие материала и способствуют лучшему запоминанию изученного. Например, виртуальная экскурсия по музею, обсуждение прочитанной

книги в чате или создание совместных презентаций позволяют эффективно сочетать теорию и практику, стимулируя творческое мышление и инициативность.

Игровые технологии.

Игровая форма подачи учебного материала значительно облегчает понимание сложных понятий и процессов. Онлайн-игры, квесты, симуляции позволяют моделировать реальные ситуации, развивая у детей практические навыки решения проблем. Такие занятия вызывают положительные эмоции, снижают тревожность и формируют устойчивый интерес к учебе.

Психолого-педагогическое сопровождение.

Для реализации эффективного дистанционного обучения необходим комплексный подход, предусматривающий регулярное психолого-педагогическое сопровождение. Консультации психолога, проведение диагностических мероприятий, разработка рекомендаций родителям и специалистам обеспечивают поддержку всех участников образовательного процесса.

Технологические аспекты дистанционного обучения

Реализация дистанционного обучения невозможна без наличия соответствующих технических условий. Школы обязаны обеспечить техническую инфраструктуру, позволяющую осуществлять стабильную работу электронных платформ и сервисов. Особое значение имеет обеспечение доступности электронного оборудования для пользователей с ограничениями зрения, слуха или двигательной активности. Обучение учителей работе с современными технологиями также играет важную роль. Педагоги должны овладеть методами эффективной передачи знаний через интернет-ресурсы, уметь создавать интересные уроки, проводить консультации и оценивать знания учащихся удаленно [5].

Регулярные курсы повышения квалификации, семинары и вебинары помогают поддерживать высокий профессиональный уровень преподавателей, что положительно сказывается на качестве предоставляемых услуг.

Практический опыт реализации дистанционных технологий

Опыт внедрения дистанционных технологий показывает высокую эффективность этого метода в обучении детей с ОВЗ. Многие российские регионы активно используют подобные программы, демонстрируя положительную динамику результатов обучения среди студентов с различными формами инвалидности. Однако существует ряд нерешенных вопросов, связанных с недостаточной подготовленностью инфраструктуры, нехваткой профессиональных кадров и отсутствием единой системы мониторинга качества предоставляемого дистанционного образования. Решение этих проблем требует консолидации усилий государства, общественных организаций и научных сообществ.

Дальнейшие исследования в области специальных образовательных технологий позволят разработать новые эффективные модели инклюзивного

образования, направленные на максимальное раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка с особыми образовательными потребностями.

Таким образом, дистанционные технологии представляют собой мощный инструмент для социализации и личностного развития учащихся с интеллектуальными нарушениями и инвалидностью. Их внедрение позволяет преодолеть барьеры, возникающие вследствие физических ограничений, обеспечивая доступ к качественному образованию и формируя навыки, необходимые для полноценной жизни в современном обществе. Дальнейшее совершенствование технологий и повышение профессиональной компетентности педагогов откроют перед такими учениками новые горизонты, способствуя созданию инклюзивной образовательной среды, доступной и комфортной для всех категорий населения.

Литература

1. Иванов А.А., Сидоров Б.Б. Инновационные подходы к специальному образованию // Вестник науки и образования. 2022. № 8. С. 15—20.
2. Коновалова Н.Н. Особенности дистанционного обучения детей с особыми образовательными потребностями // Современное образование. 2023. № 2. С. 34—41.
3. Петров Ю.Ю. Эффективность дистанционной поддержки школьников с интеллектуальной недостаточностью // Вопросы психологии. 2024. № 1. С. 45—52.
4. Сергеева Е.Е. Применение инновационных технологий в специальной педагогике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 3. С. 67—73.
5. Федоров Г.Г. Проблемы и перспективы дистанционного обучения инвалидов // Научный вестник гуманитарных наук. 2023. № 5. С. 89—96.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Андреева М.Ю.

учитель-дефектолог

andreeva_my@school627.ru

*Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 267 г. Санкт-Петербург*

Кахи И.В.

учитель-логопед

kahi_iv@school627.ru

*Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 267 г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье описывается опыт работы по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса (родителей, законных представителей), раскрыты направления работы как в очном режиме, так и в дистанционном, в социальной сети ВК.

Ключевые слова: участники, психолого-педагогическое, сопровождение, инклюзивного, ограниченные возможности здоровья

В соответствии с Законом «Об образовании РФ» родители являются полноправными участниками образовательных отношений и активно включаясь в образовательный процесс и жизнь образовательной организации, они актуализируют ресурс для преодоления образовательной и социальной изоляции уязвимых категорий детей, совместно со школой обеспечивают возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной, коммуникативной деятельности и нормативным поведением. Но при взаимодействии с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья, можно выделить некоторые проблемные зоны, которые требуют внимания специалистов с целью улучшения детско-родительских отношений и качественного построения отношений субъектов образовательного процесса.

Долгое время родители детей с особыми потребностями не рассматривались как нуждающиеся в психолого-педагогической помощи. Однако, рождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья воспринимается родителями как разрыв жизни на «до» и «после». Родители (особенно мать) часто испытывают чувство вины, беспомощность в решении возникающих трудностей. Не владея достаточной информацией о заболевании, не имея точных прогнозов развития ребенка, родители перестают жить своей жизнью. Не зная, как справляться с грузом эмоций, они остаются наедине со своими

переживаниями, что может ухудшить физическое и психологическое состояние ребенка, привести к социальной изоляции семьи в целом.

Работа по психолого-педагогическому сопровождению родителей начинается с момента поступления ребенка в школу и длится на протяжении всего периода его обучения. Понимая специфику развития семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, кризисы, с которыми она может столкнуться, социальные условия ее жизнедеятельности, мы стараемся помочь родителям восполнить недостаток сведений об особенностях развития ребенка, повысить их психолого-педагогическую компетентность, актуализировать внутренний потенциал семьи для решения возникающих проблем. Создание совета родителей в школе, где обсуждаются общешкольные дела, проблемы и учитываются пожелания родителей.

В образовательном учреждении применяют различные формы работы с родителями в рамках психолого-педагогического сопровождения:

1. Индивидуальные консультации по различным направлениям: вопросы адаптации ребенка к условиям образовательной организации; особенности развития когнитивной, эмоционально-волевой, личностной сферы детей различного возраста; вопросы профориентации; тактика семейного воспитания; трудности принятия инвалидности ребенка и др. Это разговор с родителями наедине, обсуждение некой жизненной проблемы, которая их беспокоит. В ходе консультации мы обнаруживаем особенности поведения и межличностных отношений в семье, которые могли стать источником трудностей. В ходе диалога родителям удастся осознать некоторые аспекты своего поведения, стереотипности мышления и взглянуть на ситуацию шире. Родитель получает сведения о своем ребенке и индивидуальные рекомендации.
2. «Родительский клуб» — это групповая форма работы, пространство для обмена родительским опытом, обсуждения трудных ситуаций в ходе групповых тематических дискуссий со специалистами. Создаваемый положительный микроклимат во время работы Родительского клуба важен для раскрепощения участников. Родители, чувствуют себя безопасно и уверенно, делятся опытом, переживаемыми чувствами, предлагают свои идеи для обсуждения в группе. Встречи родительского клуба происходят 1 раз в месяц. Темы, которые мы обсуждаем: «Как справиться с непослушанием ребенка», «Как мотивировать ребенка на учебу», «Какие способы общения выбрать, если ребенок не говорит», «Современные подходы в воспитании и развитии детей с тяжелыми множественными нарушениями развития».

Кроме традиционных направлений в школе создана «Группа психологической поддержки». Группа создана для актуализации внутреннего ресурса самого родителя. Группа работает в русле гештальт-терапии. Особенность работы группы в опоре на актуальное состояние участников и запрос «здесь и сейчас». Для достижения поставленной цели используются следующие методы:

- Эмоциональная поддержка
- Принятие себя и своих чувств
- Умение принимать помощь
- Слушать и быть услышанным
- Прикоснуться к проживанию горя
- Поиск и нахождение ресурса
- Работа с телом
- Арт-терапия

Специалисты учреждения стараются разнообразить предлагаемые формы работы с семьей, поэтому были рады, что родители отозвались на предложение создать «Клуб отцов». Данный проект направлен на укрепление института «ответственного отцовства», возрождение и развитие традиций семейного воспитания. Клуб отцов — это пространство для активной совместной деятельности, интересной как детям, так и папам: футбольные соревнования, игра в бочча, фотосессии, мастерские по изготовлению развивающих пособий. Отцы, братья и дедушки с удовольствием проводят время вместе с ребенком. Мамы тоже имеют возможность психологической и физической разгрузки, для них организованы занятия пилатес и йогой.

Еще одной формой работы является междисциплинарная консультация. Это командная форма работы, позволяющая выработать единый подход всех участников образовательных отношений и специалистов школы, и родителей к построению развивающей и коррекционной работы с ребенком. Специалисты различного профиля обсуждают и вырабатывают общий подход в диалоге с родителями. В ходе междисциплинарной консультации родители получают обширную информацию о ребенке (о его психоэмоциональном состоянии, особенностях двигательного режима, организации развивающей среды дома), слышат мнения разных специалистов, общаются с приглашенными специалистами организаций — партнеров.

Еще одной формой работы является группы школы и классов в социальной сети ВК, в группах классов специалисты школы и педагоги размещают информацию по различным тематикам по развитию обучению и воспитанию обучающихся, специалисты школы размещают краткое описание занятий и направлений в различных четвертях учебного года, так же размещают консультации по волнующим темам для родителей, предлагают различные формы работы с детьми дома. Родители имеют возможность увидеть и ознакомиться с темой и кратким описанием занятия.

Для родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья, характерна повышенная тревожность, связанная с тем, что ребенок не всегда может рассказать происходящее с ним, поэтому родителям очень важно получать полную информацию о его пребывании в школе. Мы понимаем, что родители отдают в «наши руки» самое ценное, сокровенное и использование

интернет-ресурсов, например, социальных сетей в сопровождении позволяет быстро реагировать на запросы родителей. Данная форма работы помогает наладить неформальный контакт с большим количеством родителей. В плане дистанционного сопровождения можно отметить наличие в нашей школе.

Информационного дайджеста как компонента просветительской деятельности. Каждый месяц мы представляем новую тему. Например: «Первый раз в 1 класс», «Альтернативная и дополнительная коммуникация», «Эмоциональное развитие школьника» и др.

- Ведение сообществ классов и школы;
- Онлайн-консультации с их записью.

Информирование родителей о деятельности школы осуществляется через школьные медиа. 1 раз в четверть выпускается газета «Невский парус», в которой мы рассказываем о важных школьных новостях и победах; подводим итоги за отчетный период, рассказываем о планах на будущее.

В целях развития позитивного взаимодействия с родителями школа организует Дни открытых дверей и открытые уроки. Родители могут наблюдать то, как осуществляется образовательный процесс, коррекционные занятия, встретиться со специалистами учреждения, обсудить волнующих их вопросы и получить рекомендации, например, по использованию дидактических материалов при работе с ребенком дома.

Таким образом, результатом функционирования системы сопровождения родителей является интеграция ресурсов школы и семьи, объединение усилий всех участников образовательных отношений для достижения максимально возможного результата развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Официальный сайт ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. URL: <http://627.gou.spb.ru/proforientatsionnaya-rabota> (дата обращения: 16.09.2024).
2. Официальная группа ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт-Петербурга в социальной сети «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/nevsky_parus (дата обращения: 16.09.2024).
3. Сайт АО ИД «Комсомольская правда» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.spb.kp.ru/daily/27472/4678928/> (дата обращения: 16.09.2024)

ПРОБЛЕМЫ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С РАС

Крот А.С.

baburcikana@gmail.com

Гродненский Государственный Медицинский Университет, г. Гродно

Аннотация. В статье проанализированы актуальные проблемы, с которыми сталкиваются люди с расстройствами аутистического спектра в процессе реабилитации и социальной адаптации. Проанализированы последствия формирования стереотипных представлений об аутизме. Предложены варианты решения.

Ключевые слова: РАС, аутизм, социализация, стереотипы

На данный момент несомненно актуальной темой для исследования в детской психиатрии являются расстройства аутистического спектра. Проблематика связана с множеством существующих практических вопросов, с которыми сталкиваются специалисты в здравоохранении. В первую очередь работа направлена на реабилитацию пациентов с РАС, разработку эффективной коррекционной программы и последующую их социализацию.

Данные эпидемиологических исследований демонстрируют очевидный рост распространенности аутизма во всем мире. Организация Autism Speaks в 2017 году предоставила данные, устанавливающие, что в мире насчитывается более 70 миллионов человек с установленным диагнозом РАС, при этом у мальчиков он выявляется в 5 раз чаще, чем у девочек [5].

Данные в Российской Федерации демонстрируют нам еще более серьезную картину по распространенности РАС: в 2015 году количество детей (до 18 лет) с диагнозом аутизма составило в совокупности 17700, а 2016 год показал значительное ухудшение ситуации — с диагнозом РАС наблюдалось более 22000 человек. Коэффициент распространенности аутизма на 10000 населения в 2016 году составил 150 человек, что поставило Российскую Федерацию на четвертое место в мире по распространенности расстройств аутистического спектра [4].

В связи с этим актуальность темы аутизма в медиа пространстве растет с каждым годом: появляются кинокартины, где главным героем является человек с установленным диагнозом РАС («Хороший доктор», «Человек дождя», «Мальчик, который умел летать» и др.), вопросы диагностики аутизма обсуждаются на телешоу («Жить здорово!», «Здоровье»), а социальные сети переполняются видеороликами, где люди активно обсуждают свои представления о данном заболевании. В связи с массовой распространенностью представленного вопроса и возникновением потребности в формировании представления

об заболевании у большинства взрослого населения, на фоне большого количества упрощений возникли стереотипы, которые касаются детей с РАС.

Стереотип — это обобщенное устойчивое представление о той или иной социальной группе, зачастую не отражающее реальных характеристик и приводящие к негативным последствиям. Проблема стереотипов связана с тем, что они нередко упрощают или искажают реальный образ личности с диагнозом РАС (подчеркивают отдельные черты, искажают их способности и приписывают психологические характеристики, не свойственные этим людям), в связи с чем формируются очевидные сложности с социализацией, коммуникацией и взаимодействием с теми, у кого имеется данный диагноз [2].

Актуальной проблемой, приводящей к формированию общественных стереотипов, является низкая информированность о проявлениях аутизма, их особенностях и проявлениях. При этом низкая информированность коррелирует с более выраженными стигматизирующими установками [3].

Сравнение общественного мнения в США и Китае показало, что осведомленность об аутизме США составляет 86—91%, при этом только 57—65% населения Китая показывают знание достоверной информации о РАС. Представленный разрыв в осведомленности отражается и в отношении общества Китая к людям с аутизмом: анализ социальных сетей показал, что именно китайцы нередко демонстрировали неприязнь и страх по отношению к людям с РАС, при этом 65% респондентов указали на то, что «общество не готово принимать людей с аутизмом» [3].

Например, существование стереотипов, затрагивающих интеллектуальное развитие детей с РАС, приводит к следующим последствиям:

1. Обесценивание проблем и потребностей людей с РАС;
2. Высокие или низкие ожидания, связанные с интеллектуальными способностями;
3. Отрицание наличия диагноза у тех людей с РАС, которые не соответствуют сформированным представлениям;
4. Формирование стресса в связи с несоответствием человека существующим ожиданиям;
5. Минимизация реальных трудностей, с которыми сталкиваются люди с РАС.

Таким образом стереотипы выходят на одно из лидирующих мест среди факторов, реально влияющих на жизнь людей с РАС. Стигматизация людей с данным расстройством как тех, кто имеет низкие интеллектуальные способности, приводит к дискриминации и социальному отчуждению: педагоги или работодатели оценивают людей с РАС, исходя из предубеждения об их способностях, что приводит к ограничению сфер для реализации их реального потенциала. Преподаватели таких детей, которые согласны со стереотипом о интеллектуальной недостаточности детей, не включают их в выполнение

более сложных заданий, предоставляют меньшее количество материалов и недооценивают их реальные способности. Дети с РАС нередко подвергаются издевательствам и буллингу: одноклассники дразнят их из-за непонимания их особенностей [3].

Другой очевидно негативной стороной существования представленного стереотипа является снижение количества и качества диагностики. Опасаясь клейма на ребенка, семья стремится скрыть диагноз и избегает обращения за специализированной помощью, что довольно часто отмечалось в обществах, где высоко развита стигматизация инвалидирующих заболеваний. Представленные последствия лишают ребенка права на оказание ему необходимой помощи. При этом и сами люди, имеющие данные диагнозы, стремятся скрыть информацию о своем заболевании, опасаясь последствий. Это формирует новые стрессовые факторы и создает очевидные препятствия для социальной адаптации [2].

Для борьбы со сформировавшимися в общественном сознании стереотипами несомненную важность играет просветительская работа и представление корректной информации о людях с расстройствами аутистического спектра. Предоставляемая информация должна опираться исключительно на медицинские и научные данные.

В процессе работы со стереотипными представлениями рекомендуется:

1. Повышать осведомленность населения о существующей вариации уровня интеллекта у людей с РАС.
2. Работать со сферой СМИ: необходимо объяснить важность сохранения баланса и демонстрации реальных историй самых обычных людей с аутизмом.
3. Привлечение людей с расстройствами аутистического спектра для участия в общественном обсуждении, создания информационных блоков и распространении информации среди населения. Реальный человек с аутизмом может стать наглядным примером того, что стереотипы не отображают всех особенностей аутичных людей.
4. Проводить образовательные занятия, тренинги и семинары среди врачей и преподавателей для представления наиболее актуальной информации о РАС;
5. Формирования в общественном сознании представления об особенностях развития головного мозга и концепциях нейроразнообразия, отмечающих важность всех особенностей нервной системы, что помогает отойти от категоричных оценок и приводит общество к пониманию наличия у каждого человека индивидуального профиля способностей [1].

Подводя итоги, можно сказать, что формирование стереотипных представлений о людях с РАС в общественном сознании приводит к усложнению профессиональной работы, направленной на социализацию и реабилитацию лиц с представленным диагнозом. Это требует от специалистов четкого осознания существующих проблем, с которыми сталкиваются люди с расстройствами

аутистического спектра. А также проведения информационно-просветительской работы с населением для формирования корректного представления об аутизме.

Литература

1. Autism Myths and Stereotypes [Электронный ресурс] / Above & Beyond ABA Therapy team // Above & Beyond ABA Therapy. 2023. 15 March. Режим доступа: <https://www.abtaba.com/blog/autism-myths-stereotypes> Дата доступа: 25.10.2025.
2. Autistic people's perspectives on stereotypes: An interpretative phenomenological analysis / C. Treweek, V. Wood, K. Martin, M. Freeth // Autism. 2018. Vol. 23, № 5. P. 759—769.
3. Zhou, Q. Public concerns and attitudes towards autism on Chinese social media based on K-means algorithm / Q. Zhou, Y. Lei, H. Du, Y. Tao // Scientific Reports. 2023. Vol. 13. С. 15—173. DOI: 10.1038/s41598-023-42331-7.
4. Акбаева, Д.Ж. Коэффициент людей с расстройствами аутистического спектра в мире и альтернативные методы его коррекции и лечения / Д.Ж. Акбаева, В.В. Боброва // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 1. С. 54—58.
5. Божкова, Е.Д. Расстройства аутистического спектра: современное состояние проблемы (обзор) / Е.Д. Божкова, О.В. Баландина, А.А. Коновалов // Науки о здоровье. 2023. № 4. С. 15—28.

ОСОБЕННОСТИ НАДОМНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НОДА)

Лукьянова А.В.

*педагог-психолог, олигофренопедагог,
магистр психологии, МГППУ
alenska614@yandex.ru*

ГБОУ Школа № 1454 «Тимирязевская», г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и специальные условия, необходимые для их обучения, так как именно нарушения ОДА за последние десятилетия стало встречаться значительно чаще, поэтому оно приобрело наибольшую актуальность. Количество таких детей за последние годы существенно возросло и имеется тенденция к их увеличению.

Ключевые слова: нарушения опорно-двигательного аппарата, двигательные расстройства, специальные условия, психолого-педагогическое сопровождение

Для эффективного преподавания дисциплин научно-естественного цикла в средних и старших классах учитель должен знать специфические особенности детей с НОДА, учитывать рекомендации педагога-психолога, врачей, родителей. Обучение должно быть максимально индивидуализировано.

Обучающиеся по варианту 6.2. — дети с НОДА различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие. Интеллектуальное развитие детей с НОДА часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Особые образовательные потребности детей с НОДА задаются спецификой двигательных нарушений и психического развития, что определяет особую логику построения учебного процесса.

Потребности, свойственные обучающимся с НОДА:

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса;
- введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- индивидуализация обучения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

У детей с НОДА отмечается дефицит внимания, быстрая утомляемость. Им требуется дополнительная стимуляция, смена видов деятельности. Внимание избирательное. Дети выделяют второстепенные детали, не замечая главного, например, при работе с текстом затрудняются определить основную мысль. Память от нормальной до ослабленной, преобладает механическая. При утомлении дети перестают запоминать информацию. Мышление от относительно нормативного до нелинейного, хаотичного. Это связано с пространственно-ориентационной патологией, также может быть смешение временных ориентиров. В результате возникают логические нарушения. Ученик не выстраивает стройную логическую нить. Таким образом, требуется развитие наглядно-образного и абстрактно-логического мышления. Восприятие ориентировано на визуальные объекты, может быть избирательным, не охватывающим целого. При работе с таблицами, схемами на начальных этапах требуется направляющая помощь учителя.

У многих детей отмечаются нарушения артикуляционной моторики. Часто отмечаются разнобразные нарушения звукопроизношения. Темп, ритм речи чаще всего замедлен. Монологическая речь требует помощи в продуцировании, предоставления алгоритмов в построении высказывания.

Коммуникативные навыки. Не всегда наличие мотивации способствует вступлению в коммуникацию, это объясняется психологическими особенностями детей с НОДА: инфантилизм, гиперопека со стороны родителей, вступающих в коммуникацию вместо детей. Физические дефекты вызывают комплексы, это мешает контакту. Отмечается несформированность коммуникативных навыков в силу системных речевых нарушений. Образовательные потребности в речевом развитии: проведение артикуляционной гимнастики, особые формы урока, способствующие развитию коммуникативных навыков. Организация публичных выступлений, где дети могут формировать навыки правильной, интонационно выдержанной речи.

Имеющиеся пространственные нарушения сказываются на моторике, которая может характеризоваться тремором, атаксией, дистонией, гиперкинезами.

Эмоционально-волевая сфера имеет характерные нарушения. Не все дети могут настраивать и контролировать себя в учебной деятельности. Эмоции невыровнены. Иногда отсутствует критичность.

Условия образовательного процесса:

- Непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы.
- Пролонгирование учебных программ.
- Использование специальных средств: тетрадей с увеличенной клеткой, утяжеленных ручек, персонального компьютера, накладок на клавиатуру.
- Обязательно соблюдение динамических пауз на уроке.

- Осуществление индивидуального подхода.
- Реализация здоровьесберегающего подхода в обучении: положительный настрой на урок, частая смена деятельности на уроке, использование наглядного материала, игровые методы.
- Использование алгоритмов, опорных конспектов.

Большинство детей с НОДА испытывают трудности при письме. Поэтому для рационального использования времени урока при изучении дисциплин естественно-научного цикла рекомендуется сокращать объем письменных работ, переносить выполнение части задания в устную работу. Для объяснения материала можно использовать диалог с обучающимся, эвристическую беседу. Это вовлекает ребенка в учебный процесс, обучает живому общению. Учителю при объяснении материала лучше использовать опорные конспекты, алгоритмы, карты знаний. Ученик записей в тетради почти не делает. Но после урока может сам составить конспект по методической разработке, инструкции учителя.

Устный опрос можно использовать при проверке домашнего задания.

Во-первых, это дает возможность учителю синхронно реагировать на ответы, устранять пробелы в программном материале, осуществлять проработку сложных тем.

Во-вторых, ученик учится отстаивать свою точку зрения, аргументировать свой ответ, развивать речь, память.

У большинства учащихся с НОДА нарушено абстрактно-логическое мышление, а учебный материал естественно-научных дисциплин содержит много абстрактных понятий. Поэтому при изучении данных дисциплин особенно важно использовать наглядность. Большая роль отводится демонстрационному эксперименту, лабораторным и практическим работам. Небольшое оборудование учитель может принести. Как быть, если приборов много, или они объемные, тяжелые? Выручают интернет-ресурсы.

Видеоуроки. Фрагменты можно включать при объяснении материала, при подготовке домашнего задания, для повторения и закрепления учебного материала.

Виртуальные лабораторные работы. Мой опыт показывает, что ребята с удовольствием и интересом их выполняют.

Компьютерные симуляции, компьютерные модели легко вписываются в урок и позволяют лучше усваивать материал.

Программа физики и химии предусматривают обязательное решение задач. Логическая цепь рассуждений сложна для учащихся из-за недостаточной сформированности абстрактно-логического мышления. Необходимо подбирать такие задачи, чтобы их уровень сложности соответствовал возможностям ребенка. В противном случае дети быстро утомляются и теряют интерес. Если ученику сложно записывать решение задачи в тетради, на компьютере, то можно использовать «пазлы» — карточки, на которых написаны физические величины, единицы измерения, числовые значения, математические действия. Ученик выбирает данные этой задачи, собирает формулы, составляет решение.

В связи с высокой степенью истощаемости внимания рекомендуется несколько раз в течение урока менять виды деятельности (чередование устной и письменной работы, опрос, презентации, работы с наглядным материалом, на компьютере и т. д.).

Учитывая нарушение памяти у детей с НОДА, целесообразно применять на различных этапах урока многократное повторение изучаемых понятий.

Из-за медленного усвоения информации при выполнении заданий, связанных с наблюдением, на понимание сущности явления необходимо использовать алгоритмы выполнения заданий, четкие последовательные инструкции.

Для лучшего понимания учебного материала можно использовать метод синектики — метод сравнений и аналогий. Незнакомое превратить в знакомое, и наоборот.

Для поддержания и развития творческого потенциала учащихся в качестве домашнего задания можно предложить составление синквейна. Синквейн — прием, позволяющий в нескольких словах изложить учебный материал на определенную тему. Написание синквейна требует умения находить в тексте наиболее существенные элементы, делать выводы и кратко их формулировать.

Синквейн — резюмирует информацию, излагает сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах.

Одна из главных проблем домашнего обучения — нарушение связи с окружающим миром, ограничение мобильности, отсутствие коллектива. Для того чтобы научить ребенка выступать на публике, можно применять следующие способы социализации:

Дистанционное подключение ученика к уроку со своим классом.

Дистанционное подключение ученика во внеурочное время на научно-практические конференции.

Дистанционное участие ребенка в олимпиадах, конкурсах, викторинах, внеклассных мероприятиях.

Задача учителя — следуя принципам социально-адаптирующей и коррекционно-компенсирующей направленности, создать для ученика комфортные условия домашнего обучения для эффективной реализации учебного процесса.

Литература

1. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 192 с.
2. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 368 с: ил.
3. Специальная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др.]; под ред. Н.М. Назаровой. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 400 с.

РАЗДЕЛ 3. ЗАВИСИМОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ. ИНТЕРНЕТ КАК ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ

ИССЛЕДОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Козлова Е.В.

Магистрант

kozlovaev@fdomgppu.ru

*Московский государственный
психолого-педагогический университет
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение динамики индивидуально-психологических особенностей лиц с аддиктивным поведением в процессе ресоциализации. На выборке из 9 респондентов (6 мужчин и 3 женщины) 22—37 лет, проходивших программу постреабилитационного сопровождения, проведено двухкратное тестирование — в начале и по окончании курса ресоциализации. Установлено, что после прохождения программы у участников произошли статистически значимые позитивные изменения ключевых показателей: повысился уровень социально-психологической адаптации и эмоционального комфорта, снизилась выраженность нейротизма. Анализ взаимосвязей выявил, что такие личностные качества, как добросовестность, эмоциональная устойчивость и доброжелательность, сопряжены с более успешной ресоциализацией, тогда как их низкая выраженность в сочетании с высокой тревожностью и избыточной интернальностью связана с риском срыва.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, ресоциализация, социально-психологическое сопровождение, адаптация, личностные особенности

Сочетание биологических, социальных и психологических факторов делает проблему аддиктивного поведения крайне сложной. В современной психологии отмечается, что лица с зависимостями часто характеризуются низкой эмоциональной стабильностью, трудностями в принятии себя и других, а также сниженной способностью к самоконтролю. Эти личностные особенности прямо связаны с трудностями успешной ресоциализации и поэтому должны

учитываться при разработке реабилитационных программ. В то же время, на сегодняшний день отмечается явный дефицит комплексных эмпирических исследований, посвященных влиянию индивидуальных черт личности на успешность ресоциализации зависимых.

Целью настоящего исследования послужил анализ специфики ресоциализации лиц с аддиктивным поведением в зависимости от их индивидуально-психологических особенностей. Нами были выдвинуты две гипотезы: 1) существуют различия в индивидуально-психологических характеристиках лиц с зависимостями до и после прохождения процесса ресоциализации; 2) существуют взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей аддиктов и успешности их ресоциализации.

Методы и организация исследования. Эмпирическое исследование проводилось с 1 сентября 2024 г. по 27 апреля 2025 г. в рамках программы постреабилитационного сопровождения АНО НПЦ психологии и аддиктологии «Цель» (г. Москва). В выборку вошли 9 взрослых (6 мужчин и 3 женщины) с различными формами аддиктивного поведения, преобладающая часть — лица с химической зависимостью (нарко- и алкозависимые); один участник имел нехимическую зависимость (игромания), еще один — комбинированную полинаркоманию. Возраст респондентов составил 22—37 лет (в среднем ~28 лет). К моменту начала социально-психологического сопровождения большинство не имели опыта длительной ремиссии: 7 человек ранее проходили реабилитацию только однажды (для 5 респондентов это был первый опыт обращения за помощью), еще 2 респондентов имели в анамнезе несколько неудачных попыток лечения зависимости. Таким образом, тяжесть и «стаж» аддикций в выборке варьировали от относительных «новичков» до людей с многолетним злоупотреблением психоактивных веществ и срывами в прошлом.

Исследование носило характер пилотажного количественного анализа с двумя замерами в пределах ~10 недель. Диагностическое обследование проводилось дважды — в начале программы ресоциализации (первые дни пребывания в центре, до начала основных реабилитационных мероприятий) и повторно после завершения курса сопровождения (через ~2,5 месяца). На стартовом этапе каждому участнику разъяснялась цель исследования (отслеживание личностных изменений в ходе постреабилитационной работы) и обеспечивалась конфиденциальность. Затем респонденты заполнили батарею методик, включавшую: (1) Анкету общей информации, разработанную авторами для сбора социодемографических сведений и данных о характере зависимости (стаж употребления, предыдущие попытки лечения, случаи срывов и т.д.); (2) Методику диагностики социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкого), предназначенную для оценки уровня социально-психологической адаптации личности. Опросник Роджерса включает ряд шкал: «Адаптация» (интегральный показатель

адаптированности), «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность» (внутренний локус контроля) и «Стремление к доминированию». Высокие результаты по большинству этих шкал указывают на благополучную адаптированность (принятие себя и окружающих, эмоциональную устойчивость, убежденность в своем влиянии на события, активность в отношениях), тогда как низкие значения сигнализируют о дезадаптации (непринятие себя/других, эмоциональная неустойчивость, внешний локус контроля, социальная пассивность). Данная методика позволила количественно оценить исходный уровень адаптированности участников и последующие изменения этого показателя под влиянием программы ресоциализации; (3) Опросник личностных черт «Большая пятерка» (Big Five) в русскоязычной адаптации для экспресс-оценки пяти базовых факторов личности: экстраверсии, доброжелательности, добросовестности, нейротизма и открытости опыту. Участники оценивали степень согласия с утверждениями, описывающими типичное поведение и состояния, по шкале от 1 («совершенно не согласен») до 5 («полностью согласен»). По каждому фактору вычислялся средний балл; высокие значения по экстраверсии, доброжелательности, добросовестности и открытости отражают выраженность соответствующих позитивных качеств, а по нейротизму — склонность к тревожности и эмоциональной нестабильности. Опросник «Большая пятерка» использовался для характеристики индивидуально-психологических особенностей участников и оценки их изменений в ходе сопровождения.

После сбора первичных данных проводилась их обработка (подсчет сырых баллов по ключам методик). Повторное тестирование осуществлялось в конце курса постреабилитации, перед выпиской из центра, с использованием того же набора методик. Из 9 изначальных участников до завершающего этапа дошли 7 человек — двое досрочно прекратили участие из-за рецидива, не заполнив методики повторно. Таким образом, итоговый сравнительный анализ проводился на выборке $N=7$. Для обработки результатов использовались описательные статистики и критерий Стьюдента для зависимых выборок, применяемый для оценки значимости сдвигов между двумя замерами. При малом объеме выборки ($n < 30$) использование параметрических методов допустимо при условии близости распределений к норме и отсутствия выраженных выбросов.

Результаты и обсуждение. На основании сравнительного анализа данных выявлен ряд статистически значимых позитивных изменений психологических показателей у участников по завершении программы ресоциализации. В частности, после прохождения курса существенно возрос интегральный уровень социально-психологической адаптации личности, а также повысился эмоциональный комфорт. Эти изменения свидетельствуют о заметном улучшении общего психологического состояния испытуемых, об их возросшей готовности к социальным взаимодействиям и внутренней интегрированности.

Одновременно отмечено достоверное снижение уровня нейротизма (эмоциональной неустойчивости), что говорит о развитии у участников навыков эмоциональной саморегуляции и повышении устойчивости к стрессовым ситуациям. Кроме того, по шкале внутреннего локуса контроля наблюдается небольшое уменьшение баллов: умеренное снижение интернальности можно интерпретировать как ослабление ригидности и рост когнитивной гибкости мышления у участников.

Сравнительный анализ личностных характеристик по методике «Большая пятерка» также выявил статистически значимые сдвиги по ряду ключевых черт. После программы у участников заметно повысились показатели доброжелательности и добросовестности, а нейротизм снизился (во всех случаях $p < 0,05$). Изменения по экстраверсии и открытости опыту носили тенденциозный характер и не достигли уровня значимости. Отмеченные личностные сдвиги указывают на то, что в ходе постреабилитационного сопровождения испытуемые стали более склонны к сотрудничеству, терпимее к окружающим и ответственнее в своих действиях. Особенно важно повышение добросовестности: именно высокая выраженность этого качества оказалась ключевым предиктором успешной ресоциализации — более организованные и дисциплинированные участники значительно реже допускали срывы, легче интегрировались в социальную среду и были более устойчивы к негативным внешним воздействиям. Для наглядности средние значения ключевых показателей по методике «Большая пятерка» до и после программы приведены в рис. 1.

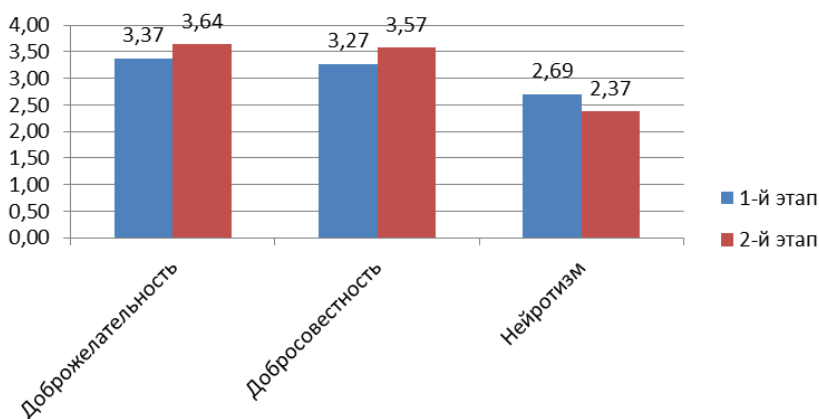


Рис. 1. Сравнение средних значений показателей методики «Большая пятерка» на первом и втором этапах диагностики по шкалам Доброжелательность, Добросовестность, Нейротизм

Анализ взаимосвязей личностных факторов и результативности ресоциализации подтвердил вторую гипотезу исследования. Выявлено, что такие качества, как добросовестность, высокая эмоциональная устойчивость (то есть низкий нейротизм) и доброжелательность, имеют статистически значимую положительную связь с эффективностью программы социально-психологического сопровождения. Напротив, недостаточная выраженность указанных свойств в сочетании с высокой тревожностью, низким самоконтролем и чрезмерной интернальностью (излишней уверенностью в собственном контроле над ситуацией) является фактором риска, существенно повышающим вероятность рецидивов и неуспеха социальной адаптации. Так, в контексте ранней реабилитации избыточно высокий внутренний локус контроля может указывать на недостаточное принятие необходимости внешней поддержки (дефицит «смирения» в рамках терапевтической программы). Иными словами, чрезмерная самонадеянность зависимого препятствует полноценному усвоению принципов выздоровления и должна корректироваться в процессе психологической помощи. Данный результат согласуется с практикой 12-шаговых программ, где наоборот поощряется готовность признать ограниченность собственного контроля и принять помощь извне.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы. Проведенное исследование в целом подтвердило выдвинутые предположения: после прохождения программы ресоциализации у лиц с аддиктивным поведением происходят значимые позитивные изменения индивидуально-психологических характеристик, и определенные личностные черты действительно связаны с успешностью их социальной реинтеграции. У участников отмечилось улучшение показателей адаптации и развитие социально ценных личностных качеств в ходе сопровождающей работы. Полученные результаты, несмотря на ограниченный объем выборки, подчеркивают важность учета индивидуально-психологических факторов при психологической реабилитации зависимых. Благоприятная динамика добросовестности, эмоциональной устойчивости и коммуникативной ориентации личности может рассматриваться как ресурс успешной ресоциализации, повышающий вероятность поддержания ремиссии и полноценного возвращения к нормальной жизни. В связи с этим представляется перспективным дальнейшее изучение роли личностных характеристик в восстановлении зависимых лиц, а также совершенствование практики социально-психологического сопровождения — например, за счет целенаправленного развития у участников программ ответственности, стрессоустойчивости и навыков эффективного взаимодействия. Такой акцент способен повысить эффективность реабилитационных мероприятий и снизить риск срывов, что особенно важно для социальной адаптации данной категории клиентов.

Литература

1. Арзуманов Ю.Л. Психическое здоровье молодежи // Молодежь в современном обществе: проблемы и перспективы. М., 2014. С. 32—39.
2. Дмитриева Н.Л., Короленко Ц.П. Личностные расстройства. СПб.: Питер, 2010. 400 с.
3. Ганишина И.С., Кириллова Т.В. Психология аддиктивного поведения осужденных: монография. Ульяновск, 2018.
4. Третьяк Э.В. Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами) / Э.В. Третьяк, И.В. Васенькин, А.Г. Козлов; [Центр социально-психологического сопровождения лиц с аддиктивными расстройствами «Цель»]. Чебоксары: Среда, 2021. 91 с.
5. Третьяк Э.В. Профилактика химической зависимости у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук/ Третьяк Элина Валериевна; [Место защиты: Моск. гор. психол.-пед. ин-т]. Москва, 2016. 25 с.

ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ВУЗОВ НОВОСИБИРСКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ И ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Зацепин И.А.

*кандидат педагогических наук, доцент
zaitsepin.ia@mail.ru*

*Новосибирский государственный
технический университет, г. Новосибирск*

Аннотация. В статье представлены результаты комплексного эмпирического исследования, направленного на выявление и анализ психологических рисков дезадаптации и ключевых факторов успешности студентов вузов Новосибирска в условиях цифровой образовательной среды. Установлено, что основными рисками являются цифровой стресс, академическая прокрастинация, снижение субъективного благополучия и профессиональной идентичности. К значимым факторам успешности отнесены развитые навыки саморегуляции, качество методического сопровождения курсов, наличие поддержки со стороны тьюторов и наставников, а также особенности организации учебного процесса. На основе полученных данных разработана комплексная модель психолого-педагогического сопровождения студентов в онлайн-обучении, адаптированная к специфике региональной системы высшего образования. Результаты исследования могут быть использованы для проектирования и оптимизации образовательных программ с использованием дистанционных технологий.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, высшее образование, психологические риски, дезадаптация, академическая успешность, онлайн-обучение, Новосибирск, психолого-педагогическое сопровождение

Актуальность исследования обусловлена интенсивной цифровой трансформацией системы высшего образования, особенно обострившейся в последние годы. Развитие регионального рынка высшего образования, в том числе в Сибирском федеральном округе, характеризуется значительным увеличением доли онлайн-программ и смешанных форматов обучения [3]. Новосибирск как крупнейший научно-образовательный центр Сибири, демонстрирует активное внедрение цифровых образовательных технологий в учебный процесс ведущих университетов. Однако трансформация образовательного процесса в цифровой формат сопряжена с комплексом психолого-педагогических вызовов, требующих системного изучения и решения.

Целью данного исследования являлось комплексное выявление и анализ психологических рисков дезадаптации и факторов академической успешности студентов новосибирских вузов в цифровой образовательной среде. В задачи исследования входило: определение основных видов психологических рисков

и их распространенности среди студенческой популяции; установление взаимосвязей между различными типами рисков и академической успеваемостью; выявление ключевых факторов, способствующих успешной адаптации к онлайн-обучению; разработка практических рекомендаций по оптимизации психолого-педагогического сопровождения студентов.

Методологическую основу исследования составил комплексный подход, сочетающий количественные и качественные методы сбора и анализа данных. Лонгитюдное исследование проводилось в период с сентября 2024 по январь 2025 года и включало три этапа сбора данных. Выборка состояла из 227 студентов бакалавриата и магистратуры пяти новосибирских университетов (НГТУ, НГУ, НГПУ, СИУ РАНХиГС, СибГУТИ), обучающихся с использованием дистанционных технологий. Для сбора данных применялся комплекс методик: авторский опросник, включавший шкалы для оценки уровня цифрового стресса, академической прокрастинации, субъективного благополучия, профессиональной идентичности; стандартизированные методики диагностики саморегуляции и учебной мотивации; полуструктурированные интервью с 35 студентами для качественного анализа их опыта онлайн-обучения.

Статистическая обработка количественных данных проводилась с использованием корреляционного, регрессионного и факторного анализа. Качественные данные обрабатывались методом контент-анализа с выделением основных категорий и тем. Особое внимание уделялось анализу динамики показателей в течение учебного семестра, что позволило выявить критические периоды адаптации к цифровой образовательной среде.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии выраженных и разнообразных психологических рисков. Высокий уровень цифрового стресса, связанный с информационной перегрузкой, техническими сбоями и необходимостью постоянного переключения между различными цифровыми платформами, был выявлен у 42% респондентов. Качественный анализ показал, что наиболее значимыми источниками стресса являются нестабильность интернет-соединения во время онлайн-экзаменов (67% опрошенных), сложности с поиском необходимой информации в разрозненных электронных ресурсах (54%) и необходимость одновременной работы с несколькими коммуникационными каналами (48%).

Значительная академическая прокрастинация отмечалась у 45% опрошенных, что коррелирует с трудностями самоорганизации в условиях автономии онлайн-обучения. Глубинные интервью позволили выявить, что основными причинами прокрастинации являются отсутствие внешнего контроля со стороны преподавателей (72%), нечеткие дедлайны выполнения заданий (58%) и переоценка собственных временных ресурсов (51%). Снижение субъективного благополучия и чувство изоляции были зафиксированы у 38% студентов, причем данный показатель значительно возрастал к концу семестра

(с 24% в сентябре до 38% в декабре). Полученные данные согласуются с выводами других исследователей о проблемах организации учебного процесса в дистанционном формате [1].

Особого внимания заслуживает выявленный риск нарушения формирования профессиональной идентичности, который отмечали 41% студентов старших курсов. Качественный анализ интервью показал, что отсутствие регулярного личного контакта с преподавателями-носителями профессиональных ценностей и норм, ограниченные возможности для неформального профессионального общения с сокурсниками создают дефицит условий для нормального становления профессионального самосознания. Данная проблема особенно актуальна для направлений подготовки, предполагающих формирование устойчивых профессиональных сообществ и корпоративной культуры.

Анализ факторов успешности показал сложную структуру детерминант академической результативности и психологической адаптации. Ключевыми предикторами успешности являются развитые навыки саморегуляции, включая тайм-менеджмент, целенаправленное усилие и эмоциональный контроль. Статистически значимая положительная корреляция была установлена между успеваемостью и уровнем сформированности данных навыков ($r = 0,67$, $p < 0,01$). Регрессионный анализ подтвердил, что навыки саморегуляции являются наиболее весомым предиктором академической успеваемости ($\beta = 0,59$), объясняя 35% дисперсии результата.

Вторым по значимости фактором выступает качество методического сопровождения дистанционных курсов, в частности структурированность материалов, четкость инструкций, разнообразие форматов представления контента. Студенты, оценившие методическое сопровождение как «отличное» или «хорошее», демонстрировали более высокие показатели академической успеваемости и субъективного благополучия. Факторный анализ выявил три ключевых компонента эффективного методического сопровождения: визуальная организация учебных материалов (факторная нагрузка 0,82), интерактивность заданий (0,79) и наличие развернутых критериев оценки (0,75).

Важную роль, особенно на начальных этапах обучения, играет поддержка тьюторов и наставников, что подтверждает выводы о значимости наставничества в воспитательной системе вуза [4]. Эффективная коммуникация с преподавателем и оперативная обратная связь снижают ощущение изоляции и способствуют поддержанию учебной мотивации. Качественный анализ интервью показал, что регулярность и содержательность обратной связи являются критически важными факторами для 78% студентов, при этом 62% респондентов отмечали недостаточность или нерегулярность получаемой обратной связи.

Необходимо отметить, что эффективность психолого-педагогического сопровождения напрямую связана с грамотным позиционированием образовательных услуг и построением коммуникационной стратегии университета [2],

а также с формированием ответственного поведения студентов в различных сферах, включая финансовую [5]. Маркетинговые стратегии вузов должны включать не только привлечение абитуриентов, но и поддержку студентов на протяжении всего периода обучения, создавая условия для осознанного профессионального становления.

На основе полученных данных разработана комплексная модель психолого-педагогического сопровождения студентов в цифровой образовательной среде, включающая четыре основных компонента: диагностический (регулярный мониторинг психологического состояния и академических трудностей), профилактический (развитие навыков саморегуляции и цифровой грамотности), коррекционный (индивидуальная и групповая работа с проблемами дезадаптации) и развивающий (создание условий для профессионального и личностного роста). Модель предполагает активное использование потенциала цифровой среды для организации сопровождения, включая онлайн-тренинги, виртуальные группы взаимопомощи, чат-боты для психологической поддержки.

Проведенное исследование позволяет заключить, что цифровая образовательная среда новосибирских вузов порождает специфические психологические риски дезадаптации студентов, требующие целенаправленного и системного психолого-педагогического вмешательства. Выявленная структура рисков и факторов успешности свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к организации онлайн-обучения с учетом индивидуальных особенностей студентов и специфики направлений подготовки. В качестве перспективных направлений такой работы можно выделить разработку и внедрение в образовательный процесс адаптивных цифровых курсов по развитию навыков саморегуляции, создание системы тьюторского сопровождения на всех этапах обучения, повышение цифровой компетентности преподавателей в вопросах проектирования и реализации онлайн-курсов. Дальнейшие исследования могут быть сфокусированы на сравнительном анализе эффективности различных моделей психологического сопровождения студентов в условиях цифровой трансформации высшего образования, а также на изучении долгосрочных эффектов онлайн-обучения на профессиональное становление выпускников.

Литература

1. Добрынина Т.Н. Опыт организации мероприятий ИФМИТО в условиях дистанционного обучения / Т.Н. Добрынина, Л.П. Жуйкова // Сибирский педагогический журнал. 2022. № 1. С. 138—147.
2. Доме И.Н. Маркетинг образовательных услуг как инструмент популяризации профессии экономиста / И.Н. ДOME, А.В. Ломоносов // Экономическое развитие региона: управление, инновации, подготовка кадров. 2024. № 11. С. 59—62.

3. Ломоносов А.В. Особенности формирования регионального рынка высшего образования (на примере Сибирского федерального округа) // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 2(63). С. 76—80.
4. Ломоносов А.В. Роль наставника в воспитательной системе регионального высшего учебного заведения // Инновационная деятельность педагога: традиции и современность: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году педагога и наставника, Владикавказ, 19 мая 2023 года. Владикавказ: Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова, 2023. С. 742—745.
5. Попова Т.А. Взаимосвязь образования и финансового поведения / Т.А. Попова, А.В. Ломоносов // Идеи и идеалы. 2023. Т. 15, № 3—2. С. 252—274.

МОТИВАЦИЯ ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ЛИЧНОСТНЫМИ ЧЕРТАМИ (ПО МОДЕЛИ BIG FIVE)

Сусанина Д.С.

*магистрант факультета дистанционного обучения
susaninads@fdomgppu.ru*

Семенова Е.М.

*канд. психол. наук, доцент Московский государственный
психолого-педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. Мотивация обращения к онлайн-платформам знакомств является важным аспектом современного социального взаимодействия. На основе эмпирического исследования, включившего 85 участников — пользователей онлайн-платформ для знакомства, были изучены взаимосвязи между личностными чертами по модели Big Five и мотивационными основаниями знакомства по авторской анкете. Выявлено, что доброжелательность и добросовестность связаны с ориентацией на содержательное общение по интересам, в то время как нейротизм положительно связан с мотивацией общения с партнерами с высоким социальным статусом и отрицательно с мотивацией избегания офлайн-знакомств. Экстраверсия отрицательно связана с мотивацией получить признание в онлайн-среде.

Ключевые слова: мотивация знакомства, личностные особенности, Big Five, онлайн-коммуникация, доброжелательность, добросовестность, нейротизм

Современная цифровая среда открывает новые форматы взаимодействия, в которых процесс знакомства приобретает иные психологические основания. Онлайн-платформы позволяют пользователям самостоятельно регулировать темп общения, выбирая способы самопрезентации и цели контакта. Эти цели — от поиска эмоциональной близости до интереса к новым впечатлениям — во многом определяются внутренними характеристиками личности.

Личностные черты по модели Big Five являются одним из ключевых факторов, влияющих на поведение индивида в социальных ситуациях. Такие характеристики, как доброжелательность, добросовестность, экстраверсия и эмоциональная стабильность, затрагивают способы выстраивания отношений, ожидания от взаимодействия и предпочтительные стратегии самопрезентации. Изучение связи между личностными чертами и мотивацией интернет-знакомств позволяет выявить закономерности, определяющие выбор партнера, глубину вовлеченности и характер онлайн-поведения.

Современные исследования мотивации интернет-знакомств демонстрируют высокую вариативность причин, побуждающих пользователей обращаться к онлайн-платформам, и подчеркивают связь этих причин с личностными особенностями, социальными факторами и культурным контекстом.

Евгений Тартаковский в своем исследовании «The psychology of romantic relationships: motivations and mate preferences» связывает мотивацию романтических знакомств с теорией базовых человеческих ценностей Шварца. Мотивы знакомства представляют собой не случайный набор желаний, а контекстуальное проявление жизненных ценностей личности. Он выделяет четыре ключевых группы мотиваций: любовь и заботу, стремление к созданию семьи, статус и ресурсы, а также сексуальность и поиск нового опыта. Эти направления образуют иерархическую структуру, связанную с такими ценностями, как самореализация, безопасность, доминирование, альтруизм. Важным выводом Е.Тартаковского является то, что романтические мотивации опосредуют связь между ценностями личности и предпочтениями партнера: человек выбирает того, кто позволяет ему реализовать собственные жизненные цели [1].

Крупное исследование Д.А. Шмидта и А.Е. Воробьевой основано на выборке более 6700 пользователей и посвящено построению типологии пользователей онлайн-платформ. Авторы выделили восемь мужских и девять женских типических профилей мотивации. Наиболее частым оказался тип, ориентированный на серьезные отношения, с высокими показателями добросовестности и дружелюбия. Мужчины, согласно исследованию, чаще мотивированы сексом, развлечением, стремлением к новизне и самоутверждением, в то время как женская мотивация в большей степени связана с поиском эмоциональной безопасности, стабильности и серьезных отношений. Выявлены также возрастные различия: молодые пользователи чаще преследуют экспериментальные цели и цели, связанные с самовыражением, тогда как старшие — ориентированы на семью, стабильность и совместимость [2].

Индийские исследователи S.S. Shirsagar, S.S. Patil выделяют шесть мотивов молодых пользователей приложения Bumble: любовь, социализация, легкость общения, отвлечение, самоутверждение и сексуальная мотивация. Интересно, что легкость общения и отвлечение выступают самостоятельными мотивационными категориями, отражающими отношение девушек и юношей к онлайн-площадкам как к средству снятия стресса, ухода от рутины и замещения офлайн-контактов [3].

В исследовании Gao H., Yin H., Zheng Z., Wang H. мотивация изучена через призму эмоциональных реакций и компульсивного использования приложений китайской молодежью. Авторы выделяют несколько доминирующих мотивов: социальное одобрение, романтические цели, сексуальные мотивы и расширение социальных связей. Важным выводом является то, что субъективное чувство успешности в онлайн-знакомствах сглаживает негативное влияние компульсивного использования и выступает своего рода эмоциональным буфером [4].

Цель данного исследования заключалась в выявлении взаимосвязей между личностными особенностями пользователей и их мотивацией онлайн-обращения на сайтах знакомств.

В исследовании приняли участие 85 респондентов в возрасте от 19 до 65 лет, пользователи интернет-платформ знакомств. Для определения личностных характеристик респондентов применялся опросник Big Five Inventory-2 (BFI-2) (адаптирован С.А. Щебетенко, А.Ю. Калугиным, А.М. Мишкевич, Кристофером Дж. Сото и Оливером П. Джоном в 2018 году), включающий оценку пяти базовых личностных черт. Мотивационные основания знакомства изучались с помощью авторской анкеты, направленной на выявление ценностных, эмоциональных и поведенческих мотивов онлайн-взаимодействия (поиск партнеров с общим хобби, стремление к новому опыту, поиск партнеров для романтических отношений, саморазвития, расширения круга общения, поиск общения с целью избежать одиночества и др.). Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента Спирмена.

Анализ полученных расчетов позволил выявить ряд взаимосвязей между чертами личности и ключевыми мотивационными ориентирами онлайн-знакомств.

«Доброжелательность» положительно связана с ориентацией на коммуникацию, основанную на общности интересов ($R = 0.313$, $p = 0.004$), а также с выбором партнеров, с которыми респондента объединяют схожие хобби ($R = 0.231$, $p = 0.033$). Это указывает на стремление доброжелательных пользователей к теплым, стабильным и предсказуемым формам взаимодействия. Вместе с тем доброжелательность отрицательно коррелировала с мотивацией романтических отношений без обязательств ($R = -0.311$, $p = 0.004$) и стремлением к новому опыту ради новизны ($R = -0.238$, $p = 0.028$). Таким образом, доброжелательные респонденты, то есть респонденты, которые склонны проявлять в общении сочувствие, уважительность и доверие, предпочитают содержательные и ценностно нагруженные контакты, избегая поверхностных или рискованных форм общения.

Также выявлена положительная взаимосвязь «добросовестности» с мотивацией искать партнеров, объединенных общими интересами ($R = 0.361$, $p < 0.001$). Эта взаимосвязь отражает ориентацию организованных, структурированных и ответственных личностей на предсказуемое и осмысленное общение, где ключевыми элементами являются совместимость целей, устойчивость и последовательность взаимодействия.

С личностной чертой «нейротизм» выявлено большее количество связей разной направленности. С одной стороны, «нейротизм» положительно связан с интересом к социальному статусу партнера ($R = 0.226$, $p = 0.038$), что может отражать компенсаторную потребность тревожных пользователей в опоре на внешние источники уверенности. С другой стороны, выявлена отрицательная связь с мотивацией избегать оффлайн-знакомств ($R = -0.266$, $p = 0.014$), что может свидетельствовать о противоречивой установке: стремлении к безопасности виртуального пространства при одновременном напряжении, обусловленном эмоциональной нестабильностью.

«Экстраверсия» показала отрицательную связь с мотивацией получить признание в онлайн-среде ($R = -0.270$, $p = 0.012$). Это означает, что открытые

и социально активные пользователи реже используют цифровые платформы как средство подтверждения собственной значимости. Для них онлайн-знакомства не выступают способом самооценки, а скорее каналом для расширения привычного круга общения.

С личностной чертой «открытость опыту» не выявлено статистически значимых связей с мотивационными переменными знакомства. Это указывает на отсутствие выраженной роли эстетической чувствительности, воображения или стремления к новизне как мотиваторов целей обращения к онлайн-платформам в данной выборке.

В целом, выявленные взаимосвязи демонстрируют, что мотивация онлайн-знакомств определяется устойчивыми личностными характеристиками, такими как «доброжелательность», «добросовестность», «нейротизм», «экстраверсия». Содержательные мотивы ассоциированы с доброжелательностью и добросовестностью, тогда как «нейротизм» и «экстраверсия» проявляют связь с компенсаторными или статусными ориентирами.

Полученные результаты позволяют заключить, что универсальные личностные черты играют значимую роль в мотивации обращения к онлайн-знакомствам. Доброжелательность и добросовестность выступают вызывают стремление к содержательному, устойчивому и ценностно ориентированному общению. Пользователи выбирают партнеров по общим интересам, избегая поверхностных контактов.

Нейротизм связан с ориентацией на статусные характеристики партнера и противоречивыми стратегиями избегания оффлайн-контактов. Экстраверсия, напротив, снижает потребность в признании через виртуальные форматы общения.

Таким образом, в мотивации онлайн-знакомств играют роль не ситуативные предпочтения, а устойчивые личностные особенности пользователей. Полученные данные могут быть использованы при разработке рекомендаций в цифровых сервисах знакомств и при создании психологических программ сопровождения пользователей онлайн-платформ.

Литература

1. The psychology of romantic relationships: motivations and mate preferences / Tartakovsky E. // *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1273607.
2. Шмидт Д.А., Воробьева А.Е. Типы российских пользователей сервисов интернет-знакомств: мотивация и личностные черты. / Д.А. Шмидт, А.Е. Воробьева. // *Институт психологии Российской академии наук*. 2022. Т. 7. № 2.
3. Exploring a dating app's uses by emerging adults in India / Shirsagar S.S., Patil S.S. // *Heliyon*, 2024. Vol. 10, Issue 3.
4. Online dating apps and the association with emotional reactions: A survey on the motivations, compulsive use, and subjective online success of Chinese young adults in online dating / Gao H., Yin H., Zheng Z., Wang H. // *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2024. Vol. 18, No. 3.

РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕРНЕТ-КОММУНИКАЦИЙ У ПОДРОСТКОВ

Романова А.А.

*Магистрант кафедры общей, социальной психологии и истории психологии
Московского гуманитарного университета*

alina.rom.psy@gmail.com

*Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский гуманитарный университет» г. Москва*

Аннотация. Рассматриваются риски и возможности интернет-коммуникации в жизни подростков: расширение социальных связей, поддержка идентичности и учебной мотивации наряду с рисками кибербуллинга, проблемного использования и роста социальной тревожности. На основе отечественных и зарубежных исследований уточняются противоречивые эффекты сетевого общения — от стимулирующего до вытесняющего — в зависимости от качества контактов, регуляции времени онлайн и уровня цифровой компетентности. Обосновываются приоритетные направления профилактики: развитие этики сетевого взаимодействия, семейная и школьная медиация, тренинг цифровой рефлексии и мониторинг благополучия.

Ключевые слова: подростки; интернет-коммуникация; социальные сети; кибербуллинг; цифровая компетентность; психологическое благополучие

Интернет-коммуникация стала повседневной средой социализации подростков и каналом конструирования идентичности. Для значительной части юных пользователей сеть выполняет сразу несколько ролей: площадку общения «своих», источник учебных и справочных материалов, пространство самопрезентации и проб социальных ролей. При этом эффекты сетевого взаимодействия неоднородны: они зависят от возраста, целей общения, стиля саморегуляции, качества онлайн-связей и медирующих условий семейной и школьной среды (Регуш, Павлова, Голубева, 2022).

Исследования показывают, что интернет способен расширять круг «слабых связей», предоставляя возможности для эмоциональной поддержки и совместной деятельности, особенно для подростков с ограниченными офлайн-ресурсами (Валкенбург, Петер, 2007). Вместе с тем при дефиците осознанности и навыков самоконтроля цифровые практики могут вытеснять очное взаимодействие, усиливать переживание одиночества, повышать уязвимость к киберрискам (Холмогорова и др., 2015). Следовательно, научная и практическая задача — не демонизировать интернет-общение, а выделить параметры качественной онлайн-коммуникации и условия, при которых она становится ресурсом развития.

Подростковая интернет-коммуникация имеет выраженную специфику: высокая интенсивность обмена сообщениями в мессенджерах и социальных

сетях, быстрая смена площадок, культура мемов и визуального кода, преобладание асинхронных форматов и «лайк-экономики» внимания (Никитская, Лушина, 2022). Эти особенности поддерживают потребность в принадлежности и признании, но одновременно повышают вероятность сравнения «себя» с идеализированными образами «других», что связано с колебаниями самооценки и тревожности (Холмогорова и др., 2015). Важен и языковой аспект: нормы сетевого этикета и язык платформ осваиваются стихийно, что порождает сбой в понимании, обиды и ускоряет эскалацию конфликтов.

Проблемный контент и девиантные практики остаются ключевым вызовом. Кибербуллинг, травля в чатах и группах, вовлечение в группы с проблемным контентом, распространение личных данных и нарушение авторских прав фиксируются как типичные риски подростковой среды (Лесконог, Жилавская, Бродовская (ред.), 2019). При этом эмпирические данные указывают: вероятность риска не тождественна самому факту присутствия в сети; критичны сочетания факторов — низкая цифровая компетентность, дефицит эмоциональной регуляции, отсутствие поддерживающей медиации со стороны взрослых (Регуш, Павлова, Голубева, 2022).

Актуальные сюжеты отечественных работ — этика сетевого взаимодействия и моральные представления молодых людей. Исследования показывают, что представления об ответственности, приватности, авторском праве и корректности общения варьируют в зависимости от уровня морального сознания и жизненного опыта; просветительские программы дают эффект лишь при совместной работе с нормами конкретных платформ и практикой «цифрового следа». Таким образом, профилактика должна быть ситуативной и контекстной: не только декларировать ценности, но и отрабатывать их в реальных кейсах школьного и семейного медиапространства (Лесконог, Жилавская, Бродовская (ред.), 2019).

Значимость интернет-коммуникации для подростков определяется качеством сетевых связей и их функциями: поддержкой, совместной деятельностью, доступом к информации и признанию значимых других, а не только количеством времени онлайн. Метафоры «стимуляции» и «вытеснения» подразумевают, что онлайн-контакты либо дополняют офлайн-отношения и укрепляют чувство социальной включенности, либо подменяют их, что ассоциируется с одиночеством, прокрастинацией и ухудшением самочувствия (Валкенбург, Петер, 2007). Современные отечественные данные резонируют с этой логикой: у подростков с более высоким уровнем социальной тревожности чаще наблюдается предпочтение дистанционных каналов и избегающий стиль общения, что может поддерживать замкнутый цикл тревога-уход-усиление тревоги (Холмогорова и др., 2015). В то же время нормативные, поддерживающие сообщества и практики совместного творчества обладают

выраженным протективным потенциалом: они расширяют репертуар социальных ролей и безопасных проб взрослости (Никитская, Лушина, 2022).

Синтез указанных результатов позволяет предложить операциональную модель «качественной интернет-коммуникации» в подростковом возрасте как совокупности взаимосвязанных параметров. Первый параметр — аффилиативность и поддержка: наличие значимых, эмоционально валидирующих связей онлайн, которые дополняют офлайн-контакты и повышают чувство включенности. Второй параметр — этическая компетентность: знание и принятие норм сетевого взаимодействия, приватности и авторского права, умение соотносить действия с последствиями для себя и других; он опосредован уровнем морального сознания и жизненным опытом. Третий — регуляторный: навыки цифрового самоконтроля (настройки приватности, управление уведомлениями и временем в сети) и эмоциональной саморегуляции в условиях «экономики внимания». Четвертый — рефлексивность коммуникации: способность осознавать мотивы участия в сетевом взаимодействии, эффекты сравнения и публичной оценки, распознавать манипуляции и алгоритмические «воронки» контента. Пятый — контекстная медиация взрослыми: поддержка со стороны родителей, педагогов и школьных психологов, основанная не на запретах, а на совместном обсуждении кейсов и отработке поведенческих сценариев, включая восстановительные практики при киберконфликтах (Валкенбург, Петер, 2007; Регуш, Павлова, Голубева, 2022; Лесконог, Жилавская, Бродовская (ред.), 2019).

Отдельного акцента заслуживает вопрос баланса онлайн- и офлайн-взаимодействия. С позиций гипотезы «стимуляции» критично не механическое ограничение часов, а расширение спектра офлайн-возможностей для совместной активности и принадлежности: проектные команды, волонтерство, кружки, спортивные и творческие сообщества, которые делают онлайн-новую коммуникацию продолжением, а не заменой реальной кооперации (Валкенбург, Петер, 2007). В российском контексте эту задачу целесообразно связывать с программами университетской и школьной воспитательной среды, где цифровые каналы становятся инфраструктурой координации и сопровождения, а не площадкой изоляции. И, наконец, этика и правовая грамотность. Подростки часто недооценивают значение согласия, приватности и авторства в повседневных цифровых практиках; просветительские усилия эффективны, когда они контекстуализированы под реальные кейсы платформ и включают рефлексии «цифрового следа» — от настройки профиля до оценки репутационных рисков. Такая инфраструктура не только снижает риски, но и повышает качество интернет-коммуникации как ресурса развития — через признание, совместность и ответственность (Лесконог, Жилавская, Бродовская (ред.), 2019; Регуш, Павлова, Голубева, 2022).

Таким образом, эмпирическая база указывает, что риск-профиль складывается не из «часов онлайн», а из сочетаний факторов: высокий уровень социальной тревожности, предпочтение односторонних форм коммуникации (скроллинг, наблюдение без участия), дефицит навыков этики приватности и нерегулированные уведомления предсказывают ухудшение благополучия и склонность к избеганию очных контактов (Холмогорова и др., 2015; Валкенбург, Петер, 2007). В противоположность этому, участие в поддерживающих онлайн-группах, проектной кооперации, совместном творчестве и просоциальных инициативах выступает протектором — именно такие практики статистически связаны с более высоким субъективным благополучием и академической вовлеченностью (Никитская, Лушина, 2022). В российских данных последних лет добавляется контекст цифровизации образования: гетерогенность цифровых навыков учащихся и родителей, неравный доступ к конструктивным сценариям использования, а также усталость от «избыточной синхронности» коммуникаций в учебных чатах усиливают потребность в осознанном дизайне коммуникационных каналов и распределении ролей модерации (Регуш, Павлова, Голубева, 2022).

С учетом отечественного контекста важны три направления практической работы. Во-первых, развитие базовой цифровой компетентности школьников и родителей — от навыков настройки приватности до критической оценки источников и распознавания манипулятивных техник. Во-вторых, внедрение модулей по сетевой этике и коммуникации в школьные курсы и программы воспитательной работы: обсуждение дилемм приватности, авторства, согласия, правил обращения с чужим контентом. В-третьих, организация механизмов раннего выявления и реагирования на кибербуллинг с участием педагогов-психологов, кураторов и медиаторов — с ориентиром на восстановительный подход и обучение ненасильственной коммуникации (Лесконог, Жилавская, Бродовская (ред.), 2019;).

В заключение, интернет-коммуникация подростков предстает не как однозначный риск или благо, а как среда, потенциал которой реализуется через качество связей, этику взаимодействия, регуляцию внимания и осмысленную медиацию. Переход к модели «дополнения, а не замещения» требует от образовательных организаций раннего выявления подростков, имеющих высокие риски, связанные с чрезмерным использованием интернет-среды, а от психологов, в свою очередь, изучение личностных особенностей подростков, погруженных в интернет-среду.

Литература

1. Валкенбург П.М., Петер Й. (2007) Онлайн-коммуникация и благополучие подростков: проверка гипотез «стимуляции» и «вытеснения» // Journal of Computer-Mediated Communication. Vol. 12, Iss. 4. P. 1169—1182. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x.

2. Лесконог Н.Ю., Жилавская И.В., Бродовская Е.В. (ред.) (2019) Риски интернет-коммуникации детей и молодежи: учебное пособие. М.: МПГУ. 80 с. [Электронный ресурс]. URL: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/books/Riski_Internet.pdf (дата обращения: 17.11.2025).
3. Никитская Е.А., Лушина О.А. (2022) Особенности интернет-коммуникации в старшем подростковом возрасте // Психология и педагогика служебной деятельности. № 2. С. 38—43. DOI: 10.24412/2658-638X-2022-2-38-43. [Электронный ресурс].
4. Регуш Л.А., Павлова М.К., Голубева Н.А. (2022) Психологические проблемы подростков России периода цифровизации (2010—2020 гг.) // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. № 205. С. 35—46.
5. Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. (2015) Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. Т. 23, № 4. С. 102—129. DOI: 10.17759/cpp.2015230407.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНОВ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Варгашикина К.С.

магистрант

vargashkinaks@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается зависимость от смартфонов как самостоятельная форма нехимического аддиктивного поведения молодежи 16—25 лет. Установлена устойчивая связь проблемного использования смартфонов с тревожно-депрессивной симптоматикой, прокрастинацией, кибербуллингом, снижением академической успеваемости и нарушением межличностных отношений. В отличие от традиционных аддикций, мобильная зависимость характеризуется постоянной доступностью триггера и его социальной приемлемостью. Обсуждается перспективность цифровых вмешательств и необходимость интеграции принципов цифровой гигиены в образовательную практику.

Ключевые слова: зависимость от смартфонов, аддиктивное поведение молодежи, проблемное использование мобильных устройств, FOMO, phubbing, психологическое неблагополучие, цифровая гигиена

Современное общество характеризуется тотальной цифровизацией повседневной жизни молодежи, в которой смартфон выступает универсальным инструментом коммуникации, обучения, развлечения и эмоциональной регуляции. Однако неконтролируемое использование мобильных устройств привело к формированию новой формы поведенческой аддикции — зависимости от смартфонов, полностью соответствующей критериям аддиктивного поведения [4].

Актуальность исследования определяется масштабностью явления. Международный отчет ВОЗ 2024 года фиксирует прямую связь проблемного использования цифровых устройств с ростом тревожно-депрессивных расстройств у лиц моложе 25 лет [5]. В России среднесуточное экранное время молодежи достигает 7—10 часов, значительно превышая рекомендованные нормы [3]. При этом поведение, отвечающее всем диагностическим признакам аддикции, воспринимается как социально приемлемое, что резко снижает вероятность своевременного выявления и коррекции.

Объектом исследования выступают формы аддиктивного поведения молодежи, предметом — зависимость от смартфонов как самостоятельная разновидность нехимической аддикции. Цель работы — анализ феномена мобильной зависимости и выявление ее специфических клинико-психологических особенностей на основе обобщения современных эмпирических данных.

Теоретической основой большинства исследований, посвященных проблематике зависимости от смартфонов, служит компонентная модель аддикции М. Гриффитса, согласно которой любое аддиктивное поведение включает шесть обязательных компонентов: доминирование активности, модификацию настроения, толерантность, симптомы отмены, конфликт и рецидив [4].

Многочисленные эмпирические данные убедительно подтверждают наличие всех вышеперечисленных компонентов при проблемном использовании смартфонов.

Современные исследования демонстрируют высокую распространенность зависимости от смартфонов в молодежной популяции. Так, в исследовании студентов медицинских колледжей Республики Беларусь ($n=428$) было установлено, что 37,4% респондентов имеют выраженные признаки зависимости от смартфонов; этот показатель значимо коррелирует с прокрастинацией ($r=0,49$), стеснительностью ($r=0,38$), участием в кибербуллинге (как жертва и агрессор) и феноменом «phubbing» ($r=0,56$) [1].

В одном из своих исследований, посвященных данной проблематике, Эверт Л.С. (2024) с участием российских и иностранных студентов ($n=1187$) выявил проблемное использование смартфонов у 29,8% респондентов, при этом высокий уровень страха пропустить информацию (FOMO) объяснял до 42% дисперсии показателей зависимости [3]. Дополнительные данные мета-анализа 2023 г. (85 исследований, $n > 10\,000$) подтверждают сильную положительную корреляцию FOMO с мобильной зависимостью ($r = 0,51—0,58$), особенно выраженную среди подростков и студентов [2].

Зарубежные данные подтверждают аналогичную картину. Так, в лонгитюдном исследовании Chen Y. и соавт. (2021), в котором приняли участие подростки из Китая ($n=1267$), установлена двусторонняя причинно-следственная связь между виктимизацией сверстниками и зависимостью от смартфона, опосредованная депрессивной симптоматикой [2].

Исследование Carter B. и соавт. (2024), с участием британских старшеклассников 16—18 лет ($n=843$), показало, что проблемное использование смартфонов повышает риск клинически значимой тревоги ($OR=2,1$) и депрессии ($OR=2,4$) [2]. В систематическом обзоре 2025 г. (665 публикаций) подчеркивается, что негативные последствия включают снижение социальной кооперации и удовлетворенности жизнью, при этом FOMO выступает ключевым медиатором между зависимостью от смартфонов и phubbing ($\beta=0,36—0,45$) [2]. Кроме того, в исследовании с участием 811 студентов университетов (2024) FOMO положительно коррелирует с phubbing ($r=0,47$), опосредованно через зависимость от смартфонов [2].

Особое место среди механизмов поддержания мобильной зависимости занимает «страх пропустить что-то важное» (Fear of Missing Out, FOMO) — эмоциональное состояние, характеризующееся тревогой и ощущением упущенной

возможности при представлении, что другие люди переживают значимый положительный опыт, в котором индивид не участвует. Эмпирические данные убедительно демонстрируют, что «FOMO» выступает одним из наиболее мощных предикторов проблемного использования смартфонов у молодежи. Так, в исследовании Эверт Л.С. (2024), проведенном с участием российских и иностранных студентов ($n=1187$), высокий уровень «FOMO» объяснял до 42% дисперсии показателей зависимости, а риск клинически значимых форм аддикции у лиц с выраженным «FOMO» возрастал в 3,2 раза ($OR=3,2$) [3]. Мета-анализ 2023 года (90 эффектов из 85 исследований) подтвердил умеренную–сильную положительную корреляцию «FOMO» с мобильной зависимостью ($r=0,45$; 95 % CI [0,38; 0,52]), причем эта связь сильнее в коллективистских культурах ($r=0,52$) по сравнению с индивидуалистическими ($r=0,41$) [2].

«FOMO» не только усиливает частоту проверки уведомлений и длительность онлайн-присутствия, но и выступает ключевым медиатором между зависимостью от смартфонов и феноменом «phubbing» — игнорированием реального собеседника в пользу устройства. Систематический обзор 2024—2025 гг. (665 публикаций) показал, что «FOMO» опосредует эту связь ($\beta=0,36—0,45$), способствуя снижению социальной кооперации, удовлетворенности жизнью и росту одиночества ($r=0,39—0,52$) [2]. Непосредственно «phubbing» имеет устойчивую эмпирическую базу: в исследовании студентов медицинских колледжей ($n=428$) он коррелирует с зависимостью от смартфонов ($r=0,56$), неуверенностью в себе ($r=0,43$) и повышенной потребностью в социальной поддержке ($r=0,39$) [1]. Международные данные свидетельствуют, что «phubbing» приводит к потере до 20 % продуктивного времени и повышает риск тревожных расстройств среди студентов ($OR=1,8$) [2].

Таким образом, «FOMO» и «phubbing» образуют взаимосвязанный цикл: страх упустить информацию поддерживает чрезмерное использование смартфона, а «phubbing» усиливает ощущение социальной изоляции, что вновь активирует «FOMO».

Специфические проявления мобильной зависимости

В отличие от традиционных аддикций, зависимость от смартфонов характеризуется постоянной физической доступностью триггера и его социальной нормализацией. Отсутствие выраженных физиологических симптомов отмены маскирует проблему, а психологический дискомфорт при ограничении использования воспринимается как временное неудобство.

Ключевыми специфическими проявлениями являются: страх пропустить информацию (FOMO) как центральный мотив постоянного онлайн-присутствия; постоянная проверка уведомлений; использование смартфона как основного способа эмоциональной регуляции; феномен «phubbing».

Именно «FOMO» и «phubbing» наиболее ярко отличают мобильную зависимость от других форм аддиктивного поведения молодежи и требуют особого внимания при разработке диагностических и профилактических подходов.

Цифровой характер проблемы открывает уникальные возможности коррекции в той же среде. Приложения-мониторы экранного времени, онлайн-программы, направленные на снижение «FOMO» и изменение метакогнитивных убеждений, а также интеграция модулей цифровой гигиены в образовательные программы демонстрируют высокую перспективность [3].

Выводы

Зависимость от смартфонов представляет собой самостоятельную, высокораспространенную форму аддиктивного поведения молодежи, отличающуюся постоянной доступностью триггера, социальной приемлемостью и выраженным психологическим неблагополучием. Эмпирические данные убедительно подтверждают центральную роль «FOMO» и «phubbing» в подержании аддиктивного цикла. Выявленные особенности подчеркивают необходимость разработки специализированных русскоязычных диагностических инструментов, внедрения программ цифровой гигиены и масштабируемых дистанционных вмешательств. Дальнейшие исследования должны быть ориентированы на лонгитюдный анализ развития мобильной зависимости в российской популяции.

Литература

1. Зависимость от смартфона у учащихся медицинского колледжа // Системная психология и социология. 2021. № 1(37). С. 112—124.
2. Chen Y., Zhu J., Zhang W. Reciprocal longitudinal relations between peer victimization and mobile phone addiction: the explanatory mechanism of adolescent depression // Journal of Adolescence. 2021. Vol. 89. Pp. 1—9.; Carter B., Payne M., Rees P. et al. Problematic smartphone usage and anxiety and depression in adolescents: a multi-school study in England // Acta Paediatrica. 2024. DOI: 10.1111/apa.17317.; The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis // BMC Psychology. 2023. Vol. 11. Article 272.; Effects of Smartphone Addiction, Social Media Addiction and Fear of Missing Out on University Students' Phubbing: A Structural Equation Model // ResearchGate. 2023.
3. Эверт Л.С. Проблемное использование смартфона у российских и иностранных студентов (эмпирическое исследование распространенности и факторов риска) // Сибирский медицинский журнал. 2024. № 1. С. 34—42.
4. Csibi S., Griffiths M.D., Demetrovics Z., Szabo A. Analysis of Problematic Smartphone Use Across Different Age Groups within the “Components Model of Addiction” // International Journal of Mental Health and Addiction. 2021. Vol. 19. Pp. 616—631.
5. WHO Regional Office for Europe. Teens, screens and mental health. HBSC 2022 international report on adolescents' digital technology use, problematic social media use and mental health indicators. Copenhagen: WHO, 2024. 87 p.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Хританьков И.И.

студент

khritankovii@fdomgppu.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Научный руководитель: — Третьяк Э.В.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности копинг-стратегий и защитных механизмов у лиц с аддиктивным поведением в гендерном аспекте. Представлен теоретический анализ отечественных и зарубежных подходов к защитно-совладающему поведению и копинговым реакциям в сфере проблематики зависимостей и зависимого поведения. Эмпирическая часть исследования посвящена изучению различий копинг-стратегий и защитных механизмов у мужчин и женщин, являющихся участниками сообщества «Анонимные алкоголики». Использованные методики: опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман, опросник защитных механизмов «Life Style Index» Р. Плутчика, шкалы психологического благополучия К. Рифф. Полученные результаты интерпретируются с точки зрения гендерной социализации и специфики аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, копинг-стратегии, психологические защиты, гендерные различия, алкоголизм

Проблема аддикций и аддиктивного поведения остается одной из наиболее актуальных в современной клинической и социальной психологии. Рост распространенности зависимостей, многообразие их форм, а также высокий уровень социальной дезадаптации зависимых лиц обуславливают необходимость углубленного изучения психологических механизмов, лежащих в основе формирования и поддержания зависимости.

Аддиктивное поведение рассматривается как особый вариант девиантного поведения, характеризующийся устойчивым стремлением к уходу от реальности путем изменения психоэмоционального состояния. Особое внимание в контексте изучения аддикций и аддиктивного поведения уделяется копинг-стратегиям и механизмам психологической защиты. Именно они определяют способы реагирования личности на стрессовые ситуации, уровень ее адаптационных возможностей и устойчивость к фрустрирующим воздействиям окружающей среды. У лиц, страдающих от зависимостей, данные механизмы часто приобретают дезадаптивный и деструктивный характер, что способствует закреплению патологического способа ухода от реальности посредством употребления ПАВ. В трудах В.Д. Менделевича, Ц.П. Короленко, А.Ю. Егорова подчеркивается комплексный характер аддикции, обусловленный взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов.

Копинг-стратегии определяются как совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стрессовых ситуаций. Психологические защиты представляют собой бессознательные механизмы стабилизации внутреннего состояния личности. В условиях зависимости данные механизмы часто искажаются, формируя дезадаптивные паттерны поведения.

Проблема исследования состоит в том, что существующие исследования в рассматриваемой области не позволяют в достаточной мере сформировать единый способ понимания особенностей защитно-совладающего поведения мужчин и женщин с алкогольной зависимостью, равно как и имеющиеся наработки содержат противоречивые результаты и по большей части не являются гендерно мотивированными. Именно поэтому до сих пор нет однозначного ответа на вопрос «В чем специфика копинг-стратегий и защитных механизмов лиц с аддиктивным поведением?». Цель исследования — выявить особенности копинг-стратегий и защитных механизмов у мужчин и женщин с алкогольной зависимостью. Гипотеза исследования состоит в предположении, что существуют различия защитно-совладающего поведения мужчин и женщин, участников сообщества «Анонимные алкоголики».

Методологическая основа исследования представлена трудами отечественных и зарубежных исследователей, а именно Г.Г. Аванесян, А.А. Азбарова, А.Г. Гофман, Е.В. Идрисова, А.В. Копытов, Собелл, Ю.В. Фандей, Е.Е. Epstein, B.S. Mc Crady, K.A. Hallgren, A. Gaba, M.D. Litt и др.

Было проведено эмпирическое исследование особенностей защитно-совладающего поведения мужчин и женщин, членов сообщества «Анонимные алкоголики». В исследование приняли участие 30 респондентов обоих полов в возрасте от 30 до 55 лет. Исследование проводилось в три этапа и включало применение валидных методик: «Life Style Index» Р. Плутчика, «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса и «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. Для выявления статистически значимых различий использовался непараметрический U критерий Манна–Уитни.

Результаты диагностики по методике Р. Лазаруса показали, что между мужчинами и женщинами существуют различия в используемых копинг-стратегиях. Так, мужчины чаще прибегают к «конфронтационному копингу», демонстрируя активную модель поведения в стрессовой ситуации, уровень значимости α при 0,05 ($U = 61,0$; $p = 0,030$), в то время как женщины чаще используют стратегию «поиска социальной поддержки» уровень значимости α при 0,01 ($U = 50,5$; $p = 0,009$), что может быть связано с большей включённостью в социальные взаимодействия и стремлением к сотрудничеству в ситуации трудностей.

Также мужчины показали более высокие значения по шкале «принятие ответственности» уровень значимости α при 0,05 ($U = 61,0$; $p = 0,030$), что указывает на возрастающее в процессе выздоровления стремление к принятию личной ответственности и внутреннему контролю в процессе преодоления

зависимости. Это подкрепляется результатами по шкале «положительная переоценка» ($U = 54,0$; $p = 0,014$), где мужчины показывают более высокие показатели, что возможно свидетельствует о склонности к когнитивной переработке негативного опыта в сильный жизненный ресурс.

Интересны показатели по шкале «управление средой» уровень значимости α при 0,05 ($U = 54,0$; $p = 0,014$), по которой мужчины демонстрируют более ярко выраженную субъективную уверенность в способности влиять на внешние обстоятельства. Это говорит о наличии у них гендерных установок, связанных с контролем, автономией и самостоятельностью, на что особенно важно обратить внимание в периоде постабстинентного этапа выздоровления. Таким образом, мужчины чаще прибегают к копинг-стратегиям, ориентированным на внутренний контроль и когнитивную переработку стресса, в то время как женщины демонстрируют поведение, ориентированное на межличностную поддержку и эмоциональную переработку.

Обработка результатов исследования по методике «Life Style Index» показала, что мужчины чаще используют механизмы интеллектуализации, компенсации и отрицания, в то время как у женщин более выражены механизмы подавления и замещения. Эти различия подтверждают, что у мужчин преобладают когнитивно-защитные механизмы, тогда как женщины чаще используют эмоциональные и межличностные формы психологической защиты. По шкалам психологического благополучия К. Рифф мужчины чаще демонстрировали высокий уровень автономии, личностного роста и управления средой, что свидетельствует о стремлении к самореализации, личной эффективности и устойчивости в условиях выздоровления. Женщины, в свою очередь, более выражено проявляют потребность в позитивных отношениях и социальной поддержке, что показывает особую важность горизонтальных социальных связей в процессе выздоровления и реабилитации. На основе статистического анализа с помощью U критерия Манна–Уитни установлены достоверные различия между мужчинами и женщинами по ряду ключевых шкал: «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «положительная переоценка», «управление средой» и «конфронтационный копинг». Все различия имеют уровень значимости $p < 0,05$, что подтверждает исходную гипотезу о наличии различий в защитно-совладающем поведении мужчин и женщин членов сообщества «Анонимные алкоголики».

Таким образом, гипотеза исследования: «существуют значимые различия в структуре защитных механизмов и копинг-стратегий у мужчин и женщин, участников сообщества «Анонимные алкоголики» — подтверждена. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологической помощи с учётом гендерной специфики, а также в целях профилактики рецидива на этапе стабилизации и поддержания стойкой ремиссии у лиц, страдающих от алкоголизма.

Литература

1. Аванесян Г.Г. Особенности стратегий совладания и Я-концепции у людей, зависимых от психоактивных веществ: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2003.
2. Азбарова А.А., Гофман А.Г. Социально-психологические и медико-биологические особенности развития алкоголизма в гендерном аспекте. Наркология. 2017. Вып. 16(6). С. 59—78.
3. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология): учебное пособие. М., 2015. 320 с.
4. Милаева Т.В. Особенности я-концепции и копингового поведения у людей с алкогольной зависимостью // Society and Security Insights. 2023. № 1
5. Сундукова В.В., Карпова Г.С. Психологические защитные механизмы личности, склонной к аддиктивному поведению // Вестник Самарского юридического института. 2022. № 5 (51).
6. Третьяк, Э.В. Механизм оценки эффективности инновационной психокоррекционной программы для подростков с эпизодическим употреблением алкоголя // Инновации и инвестиции. 2015. № 3. С. 188—192.

СОЗАВИСИМОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН

Мануковская Н.П.

*магистрант факультета дистанционного образования
manukovskaynp@fdomgppu.ru*

*Московский государственный психолого-
педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования, направленного на выявление особенностей копинг-стратегий у замужних женщин с разным уровнем созависимости.

Ключевые слова: Созависимость, копинг-стратегии, совладающее поведение, уровни созависимости, созависимые замужние женщины

Созависимость в супружеских отношениях представляет собой серьезную психологическую проблему, значительно снижающую качество жизни женщин. В современной психологической науке созависимое поведение предстает в различных проявлениях: как специфическое психическое состояние индивида; как «разрушительные» отношения с человеком, страдающим зависимостью; как ответная реакция на трудную жизненную ситуацию, проявляющуюся в чувстве беспомощности; как феномен, укорененный в культуре общества; как личностная особенность человека; как состояние психологической дезориентации личности; как специфический механизм защитного и совладающего поведения [3].

Женщины в большей степени подвержены формированию созависимости из-за предписанной им роли «спасательницы» и «хранительницы очага» даже в ущерб своим желаниям и потребностям. Такая деструктивная модель межличностных отношений осложняет формирование адекватного восприятия собственных психологических границ и препятствует развитию здоровой самоидентификации [4].

В работах Л.А. Пузыревой, А.А. Добренской, О.В. Суворовой, Е.В. Берсеновой и других подчеркивается, что женщины, находящиеся в созависимых отношениях, часто сталкиваются с трудностями в выборе эффективных стратегий совладания со стрессом. Страх нарушить гармонию в отношениях и потерять партнера приводит их к использованию деструктивных копинг-стратегий, таких как избегание, отречение и самопожертвование, которые лишь усугубляют их эмоциональное состояние [5].

Новизна настоящего исследования заключалась в изучении особенностей копинг-стратегий у замужних женщин с разным уровнем созависимости.

В исследовании использовались следующие психодиагностические инструменты:

- Тест на созависимость (Дж. и Б. Уайнхолд, 1989 в адаптации А.С. Кочарян, Е.В. Фроловой, 2006), позволяющий определить степень выраженности созависимости в межличностных отношениях;
- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом), направленный на выявление индивидуальных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Выборка исследования включала 33 замужних женщины в возрасте от 22 до 55 лет. Исследование проводилось посредством заполнения респондентами опросников указанных выше методик в формате онлайн с использованием Google- формы.

Для анализа эмпирических данных, полученных в исследовании, применялись следующие методы: кластерный анализ (метод k-средних), дисперсионный анализ (ANOVA), критерий Хи-квадрат Пирсона, одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, независимый t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Результаты кластерного анализа позволили разделить выборку на две группы: выборка 1 (N=14) отличается более высоким уровнем созависимости ($x_{cp} = 51,86$) в сравнении с выборкой 2 (N=19) с низким уровнем созависимости ($x_{cp} = 34,05$). Анализ связи социобиографических характеристик (возраст) с принадлежностью к кластерам с использованием критерия хи-квадрат Пирсона и t-критерия Стьюдента не выявил статистически значимых различий ($p=0,134>0,05$). Это позволило констатировать, что в нашем исследовании возраст не является фактором, который влияет на распределение объектов по кластерам. Сравнительный анализ копинг-стратегий между группами с использованием t-критерия Стьюдента выявил статистически значимые различия (данные в таблице).

Таблица

**Выявление различий между кластерами
по копинг-стратегиям с помощью t- критерия Стьюдента**

Групповые статистики				t-критерий равенства средних	
Кластерный номер наблюдения	N	Среднее	Стандартное отклонение	t	Значение p
Конфронтация	1	14	9,000	3,186	,027
	2	19	6,578	2,775	,031
Дистанцирование	1	14	10,285	2,701	,007
	2	19	6,789	3,895	,005

Групповые статистики					t-критерий равенства средних	
Кластерный номер наблюдения	N	Среднее	Стандартное отклонение	t	Значение p	
Самоконтроль	1	14	14,214	2,833	3,040	,005
	2	19	10,210	4,276	3,231	,003
Принятие ответственности	1	14	8,500	1,786	4,313	,000
	2	19	5,157	2,455	4,526	,000
Бегство-Избегание	1	14	13,785	3,620	3,279	,003
	2	19	9,000	4,484	3,389	,002

По копинг-стратегии «Конфронтация» есть статистически значимые различия: t-критерий $p=0,027$, $p<0,05$; среднее у группы с высокой степенью созависимости (9,00) больше, чем у группы с низкой степенью созависимости (6,58).

По копинг-стратегии «Дистанцирование» есть статистически значимые различия: t-критерий $p=0,007$, $p<0,05$; среднее у группы с высокой степенью созависимости (10,29) больше, чем у группы с низкой степенью созависимости (6,79);

По копинг-стратегии «Самоконтроль» есть статистически значимые различия: t-критерий $p=0,005$, $p<0,05$; среднее у группы с высокой степенью созависимости (14,21) больше, чем у группы с низкой степенью созависимости (10,21);

По копинг-стратегии «Принятие ответственности» есть статистически значимые различия: t-критерий $p=0,000$, $p<0,05$; среднее у группы с высокой степенью созависимости (8,50) больше, чем у группы с низкой степенью созависимости (5,16);

По копинг-стратегии «Бегство-Избегание» есть статистически значимые различия: t-критерий $p=0,003$, $p<0,05$; среднее у группы с высокой степенью созависимости (13,79) больше, чем у группы с низкой степенью созависимости (9,00);

По копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» ($p=0,439$, $p>0,05$), «Планирование решения» ($p=0,304$, $p>0,05$); «Положительная переоценка» ($p=0,716$, $p>0,05$) значимых различий обнаружено не было.

Таким образом, было установлено, что существуют различия по копинг-стратегиям в выделенных группах. Группа с высоким уровнем созависимости демонстрирует более высокие средние значения по стратегиям: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание». Ярко выраженные показатели по копинг-стратегиям «Самоконтроль» ($M=14,21$) и «Бегство-Избегание» ($M=13,79$) могут свидетельствовать о состоянии внутреннего конфликта и психологического дискомфорта у этой категории женщин. «Самоконтроль» проявляется часто в деструктивной форме в виде попыток компенсировать внутреннюю

тревожность через жесткое управление ситуацией, часто сопровождающейся подавлением истинных эмоций. Копинг-стратегия «Бегство-Избегание» проявляется в бессознательном уклонении от проблем вместо их решения. Такое столкновение противоположных друг-другу копингов может приводить к эмоциональному истощению. Использование активной стратегии «Конфронтация» и пассивной стратегии «Дистанцирование» может быть следствием неэффективной регуляции эмоций: созависимые женщины чередуют конфронтацию и эмоциональное избегание с целью изменить ситуацию. Такие противоречивые стратегии повышают когнитивную нагрузку, что может привести к эмоциональному выгоранию. Также у этой категории замужних женщин выявлен дефицит таких адаптивных копинг-стратегий, как «Поиск социальной поддержки». Респонденты испытывают трудности в планировании решений и позитивной переоценке ситуации.

Благодаря более развитому чувству автономии и эмоциональной зрелости, группа с низким уровнем созависимого поведения характеризуется более сбалансированными стратегиями разрешения конфликтных ситуаций (меньшей выраженностью как конфронтационных, так и избегающих паттернов) и менее выраженным уровнем ответственности и гиперконтроля, соответствующим принципам «разумной заботы». Эти качества помогают им сохранять спокойствие и гармонию в отношениях, демонстрируя заботу о себе и окружающих, и способствуют построению более искренних и доверительных взаимосвязей.

Таким образом, в результате эмпирического исследования была выявлена существенная разница в наличии копинг-стратегий у женщин с разным уровнем созависимости. Так, респондентки с высокой степенью созависимости чаще используют следующие паттерны поведения: гиперответственность, выражающуюся в потребности контроля и повышенном чувстве вины; конфронтационное поведение; дистанцирование от трудностей; жесткий самоконтроль, характеризующийся подавлением собственных эмоций и реакций на стресс; избегание. Парадоксальное сочетание активных и пассивных стратегий («Самоконтроль» и «Бегство-избегание») создает внутренний дисбаланс, повышая риск эмоционального истощения и выгорания.

Напротив, женщины с низким уровнем созависимости демонстрируют большую гибкость в выборе копинг-стратегии, избегая крайности в контроле и избегающем поведении. Эта категория женщин обладает более высокой психологической гибкостью, что позволяет им использовать более адаптивные стратегии копинга. Благодаря развитой автономии и эмоциональной регуляции они избегают крайних форм поведения, таких как чрезмерный контроль или уклонение, выбирая конструктивные и сбалансированные способы разрешения конфликтов. Эта гибкость способствует более здоровым и гармоничным межличностным отношениям.

Выявленный дефицит гибких адаптивных стратегий совладания у созависимых женщин указывает на необходимость психологической коррекции, направленной на формирование здоровых личных границ, развитию эмоциональной саморегуляции, повышению самооценки и освоению конструктивных способов преодоления трудных жизненных ситуаций.

Полученные результаты эмпирического исследования имеют практическую ценность для разработки программы психологической помощи для замужних женщин, имеющих высокую степень созависимости, а также открывают перспективы для дальнейшего исследования механизмов совладающего поведения у данной категории женщин.

Литература

1. Барцалкина В.В., Волкова Л.В., Кулагина И.Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 2. С. 69—81.
2. Барцалкина В.В., Флорова Н.Б. Инструментарий профилактики и клинических исследований в сфере зависимого поведения // Современная зарубежная психология. 2014. Том 3. № 3. С. 102—114
3. Посохова С.Т., Стряпухина Ю.В. Некоторые подходы к определению феномена созависимости // Сб. матер. XXIV межвузовской науч. конф. «Modernity: человек и культура», 23—25 декабря 2021 г. / отв. ред. В.А. Егоров. СПб.: Изд-во Русской христианской гуманитарной академии, 2022. С. 130—138.
4. Пузырева Н.А. Детерминанты развития созависимых отношений / Н.А. Пузырева, К.А. Корягина // Мир педагогики и психологии. 2022. № 7(72). С. 92—97.
5. Пузырева Л.А. Особенности психологических защит и копинг-стратегий у людей, склонных к созависимости / Л.А. Пузырева, А.А. Добренькая // Теория и практика современной науки: Сборник статей X Международной научно-практической конференции, Пенза, 12 октября 2022 года. Пенза: Наука и Просвещение. 2022. С. 80—83.

ДЕТСКИЙ НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СОЗАВИСИМЫХ ВЗРОСЛЫХ

Радостева В.А.

бакалавр

radostevava@fdomgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Барцалкина В.В.

кандидат психологических наук, профессор

barcalkinavv@mgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается влияние неблагоприятного детского опыта на межличностные отношения взрослых с разной степенью выраженности созависимости. На основе эмпирического исследования выявлено, что ключевые различия между группами проявляются преимущественно на уровне межличностной сферы: более высокий уровень созависимости связан с большей эмоциональной напряженностью, отчужденностью и дисгармонией отношений. Виды детского негативного опыта в целом не обеспечивают значимой дифференциации, за исключением физического пренебрежения, связанного с более выраженной созависимостью. Результаты могут быть использованы для диагностики и психокоррекции последствий детских травм у взрослых.

Ключевые слова: детский негативный опыт, созависимость, межличностные отношения

В последние года детского негативного опыта и его отдаленных последствий для психического здоровья и межличностных отношений взрослого человека занимает важное место в клинико-психологических и психотерапевтических исследованиях. В рамках долговременных лонгитюдных проектов показано, что совокупность переживаний насилия, пренебрежения, семейной дисфункции и иных форм травматизации в детстве существенно повышает риск формирования аффективных расстройств, аддиктивного поведения и межличностных трудностей во взрослом возрасте. Одной из типичных форм таких последствий является феномен созависимости, который проявляется в устойчивой эмоциональной вовлеченности в дисфункциональные отношения, склонности к самопожертвованию, трудностях в поддержании личностных границ и хроническом напряжении в значимых связях.

Проблема детской психотравмы традиционно рассматривается в рамках теории привязанности и психоаналитических концепций развития личности, представленных в трудах Дж. Боулби, З. Фрейда и А.П. Левина. Исследования свидетельствуют, что ранние травматические переживания

оказывают долговременное влияние на становление личности и ее эмоционально-поведенческую регуляцию во взрослом возрасте (В.В. Горбатова, А.А. Екатеринина, Н.Ю. Дерманская, Е.Е. Абрахина, В.В. Барцалкина, О.В. Джиган, Э.В. Третяк и др.), формируя специфические модели реагирования, связанные с переживанием небезопасности, нарушением доверия и сниженной способностью к автономии.

Влияние детских травм на межличностное функционирование проявляется в нарушении способности к построению устойчивых, взаимных и эмоционально поддерживающих отношений, что находит отражение в исследованиях В.А. Петровского, Г.А. Ягафаровой, А.А. Бодалева и др. По мнению этих авторов, травматический опыт формирует дестабилизированные модели привязанности, способствующие воспроизводству конфликтных и неправомерных форм взаимодействия во взрослом возрасте. Одним из таких последствий является склонность к созависимому поведению, которое рассматривается как патологическая форма межличностных отношений и адаптации к хроническому эмоциональному напряжению. Механизмы формирования созависимости подробно описаны в работах Ш. Вегшейдер-Круз, М. Битти, К. Хорни, а также Н.Г. Артемцевой, Т.В. Альбы и Т.В. Чернобровкиной, подчеркивающих связь между эмоциональной депривацией, семейной дисфункцией и развитием зависимости от значимого другого как источника стабильности и самооценки. Несмотря на активное развитие исследований детского негативного опыта и созависимости в зарубежной психологии, в отечественных исследованиях тема взаимосвязи детского негативного опыта с особенностями межличностных отношений и степенью выраженности созависимости изучена фрагментарно. Недостаточно эмпирических данных о том, каким образом конкретные типы травматического опыта отражаются на межличностной сфере, а также как различаются социально-психологические характеристики взрослых людей с разным уровнем созависимости.

Программа исследования

Эмпирическая часть работы была выполнена на выборке из 60 взрослых респондентов в возрасте от 18 до 43 лет, включавшей как мужчин, так и женщин, с различным семейным статусом. Участники проходили онлайн-опрос, включавший Международный опросник неблагоприятного детского опыта WHO ACE-IQ и методику субъективной оценки межличностных отношений (COMO, С.В. Духновский), а также «Шкала созависимости» (Fischer J.L., Spann L., Crawford D, в адаптации Москаленко В.Д.).

Международный опросник неблагоприятного детского опыта (WHO ACE-IQ). Методика позволяет количественно оценить травматический опыт, выделить его структурные компоненты и использовать полученные данные для анализа его связи с особенностями психосоциального функционирования во взрослом возрасте.

Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО, С.В. Духновский). Методика позволяет исследовать выраженность эмоционального напряжения, дистанции, конфликтности и агрессивности в общении, что дает возможность охарактеризовать особенности межличностного поведения и потенциальные трудности адаптации.

Шкала созависимости J.L. Fischer, L. Spann, D. Crawford (в адаптации В.Д. Москаленко). Методика позволяет классифицировать респондентов по степени выраженности созависимости и сопоставлять этот показатель с межличностными и биографическими характеристиками.

Процедура проведения исследования

Опрос респондентов проводился посредством опросников, созданных на базе Google Forms. Статистический анализ полученных в результате эмпирического исследования данных осуществлялся с помощью статистического пакета в программе IBM SPSS Statistics v.21 с применением критерия Колмогорова-Смирнова для проверки на нормальность распределения, коэффициента корреляции Спирмена для проведения корреляционного анализа, критерия Краскела-Уоллиса для сравнения групп и дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмпирический анализ был направлен на изучение соотношения между детским негативным опытом и особенностями межличностных отношений во взрослом возрасте у респондентов, различающихся по степени выраженности созависимости. Выборка была распределена на три группы, что позволило проследить вариативность проявлений зависимых паттернов и связей с травматическим опытом. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в обследованной выборке преобладает умеренная выраженность созависимости, проявляющаяся у большинства участников исследования и отражающая тенденцию к эмоциональной вовлеченности, контролю и зависимости самооценки от межличностных взаимодействий. При этом значительная часть респондентов демонстрирует резко выраженную форму созависимости, связанную с выраженными затруднениями в регулировании границ, фиксацией на потребностях других и устойчивыми формами самопожертвования.

1. Различия по показателям детского негативного опыта

Статистический анализ различий между группами показал, что большинство видов неблагоприятного детского опыта не продемонстрировали статистически значимых различий по критерию Краскела–Уоллиса ($p > 0,05$). Это относится к показателям насилия (физического, эмоционального, сексуального), проживания в дисфункциональной семейной среде, наличия социально травматичных событий и другим формам неблагоприятного опыта.

Единственным показателем, по которому были выявлены статистически значимые различия между группами, стало физическое пренебрежение ($p = 0,035$).

Попарные сравнения выявили, что различия достигают значимости между группой «норма» и группой с «умеренной созависимостью», где уровень опыта пренебрежения был выше ($p < 0,05$) в группе «умеренной созависимости».

Между группой «норма» и группой с резко выраженной созависимостью статистически значимых различий не обнаружено, что может объясняться малым числом участников и высокой однородностью травматического опыта в последней группе. Таким образом, физическое пренебрежение единственный различающийся фактор, тогда как остальные формы НДО образуют больше общий фон негативного детского опыта выборки.

2. Различия по характеристикам межличностных отношений

В отличие от показателей детского негативного опыта, характеристики межличностных отношений продемонстрировали выраженные межгрупповые различия. По показателю эмоциональной напряженности выявлены значимые различия между группами ($p = 0,001$):

- минимальные значения наблюдались в группе нормы,
- существенно более высокие — в группах с умеренной и резко выраженной созависимостью.

Это свидетельствует, что усиление созависимых тенденций связано с возрастом эмоциональной дисрегуляции, тревожности и внутреннего напряжения в межличностных контактах. По общему показателю дисгармонии межличностных отношений также зафиксированы значимые различия между группами ($p = 0,027$), что отражает ухудшение качества межличностного взаимодействия по мере роста созависимости. Другие показатели — отчужденность, конфликтность и агрессивность — не достигли уровня статистической значимости ($p > 0,05$). Однако, средние значения продемонстрировали устойчивую тенденцию к увеличению от группы нормы к группам с более выраженной созависимостью, что может свидетельствовать о слабовыраженной, но нарастающей дисфункции межличностных отношений.

3. Взаимосвязь детского опыта и созависимости

Корреляционный анализ между показателями неблагоприятного детского опыта и степенью созависимости показал, что прямых положительных связей между опытами травматизации и уровнем созависимости не выявлено, коэффициенты имеют преимущественно слабую отрицательную направленность. Исключением является физическое пренебрежение, которое продемонстрировало статистически значимую связь с уровнем созависимости ($p < 0,05$), что согласуется с результатами сравнительного анализа.

Таким образом, детский негативный опыт в целом не является ключевым фактором степени созависимости, однако, отдельные его аспекты (дефицит ухода, заботы, базовой безопасности) могут способствовать формированию зависимых стратегий межличностного поведения.

4. Взаимосвязь межличностных характеристик и созависимости

Анализ корреляционных связей показал, что созависимость статистически значимо связана с эмоциональной напряженностью ($r = 0,441$, $p < 0,001$), отчужденностью ($r = 0,291$, $p < 0,05$) и общим уровнем дисгармонии отношений ($r = 0,310$, $p < 0,05$).

Эти результаты подтверждают, что усиление созависимости связано с эмоциональной нестабильностью, увеличением психологической дистанции и снижением способности поддерживать устойчивые и сбалансированные отношения. При этом показатели конфликтности и агрессивности не продемонстрировали значимой связи с созависимостью ($p > 0,05$), что указывает на отсутствие выраженных открытых агрессивных форм поведения у созависимых участников. Вероятно, зависимые паттерны проявляются через внутреннее напряжение, страх отвержения и проблемную регуляцию эмоций, а не через прямую конфронтацию.

Выводы

Неблагоприятный детский опыт выступает значимым контекстом формирования созависимого поведения, однако его влияние реализуется опосредованно — через особенности привязанности, семейные сценарии и механизмы межличностного взаимодействия. Полученные результаты показывают, что выраженность созависимости определяется преимущественно текущими особенностями межличностного функционирования, а не объемом травматичного опыта.

Большинство показателей детского негативного опыта не различаются между группами с разным уровнем созависимости ($p > 0,05$), что указывает на распространенность травматического фона и отсутствие его прямой связи с созависимостью. Исключением стало физическое пренебрежение ($p = 0,035$), более выраженное при умеренной созависимости, что позволяет рассматривать дефицит базового ухода как фактор риска формирования зависимых паттернов. Остальные виды травматизации выступают общим фоном, значимо не различаются между группами.

В отличие от детского опыта, показатели межличностных отношений продемонстрировали выраженные межгрупповые различия. При повышении уровней созависимости наблюдается рост эмоциональной напряженности ($p = 0,001$) и снижение общей гармонии отношений ($p = 0,027$), что отражает трудности эмоциональной регуляции и поддержания близости. Тенденции к увеличению отчужденности, конфликтности и агрессивности не достигли значимости, но могут свидетельствовать о скрытой межличностной дисфункции.

Корреляционный анализ подтвердил отсутствие значимой связи между общим показателем детского опыта и созависимостью. Единственная значимая связь выявлена с физическим пренебрежением, что согласуется с результатами межгруппового анализа и указывает на его роль в повышении предрасположенности к формированию созависимых паттернов.

Характеристики межличностных отношений демонстрируют устойчивые связи с уровнем созависимости: эмоциональная напряженность ($r = 0,441$, $p < 0,001$), отчужденность ($r = 0,291$, $p < 0,05$) и общая дисгармония ($r = 0,310$, $p < 0,05$). Отсутствие связи с конфликтностью и агрессивностью указывает на преобладание латентных форм неблагополучия и избегание прямой конфронтации.

Обобщая результаты, можно утверждать, что хотя неблагоприятный детский опыт является важным контекстуальным фоном, определяющим предрасположенность к трудностям межличностного функционирования, ключевым фактором, определяющим различия между респондентами, выступает текущая структура межличностных отношений. Созависимость проявляется, прежде всего, через эмоциональную нестабильность, дисгармонию и нарушение баланса близости и автономии, а не через открытые формы агрессивности или конфликтности. Это позволяет рассматривать созависимость как феномен, характеризующийся хроническим эмоциональным напряжением и уязвимостью в отношениях, а не как прямое следствие травматических событий детства.

Литература

1. Абрахина Е.Е., Веселова А.О., Волкова К.С. Влияние детского негативного опыта на физическое состояние человека // Общество, образование, наука в современных парадигмах развития. Керчь: КГМТУ, 2023. С. 322—326.
2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
3. Барцалкина В.В. Терапия последствий детских травм, депривации и насилия как профилактика аддиктивного поведения // Психологическая наука и образование. 2010. № 5. С. 208—217.
4. Джиган О.В., Барцалкина В.В. Копинг-поведение взрослых детей алкоголиков как следствие пережитого детского опыта // Материалы IX Всероссийской конференции. М.: МГППУ, 2023. С. 284—292.
5. Третьяк, Э.В. Копинг-стратегии у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя // Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 2. С. 244—249.
6. Третьяк, Э.В. Коррекционная работа с подростками, имеющими эпизодический опыт употребления алкоголя [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование (электронный журнал) PSYEDU.ru. 2012. № 4. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n4/57121.shtml (дата обращения: 07.11.2025).

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Насибуллина А.Д.

кандидат педагогических наук, доцент

ani6064@yandex.ru

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Оренбургский государственный
педагогический университет», г. Оренбург*

Аннотация. В статье представлены некоторые результаты онлайн-анкетирования родителей обучающихся с ОВЗ разных нозологических групп по проблеме формирования безопасного поведения в интернет-среде. Полученные данные позволили сделать вывод о том, что заявленная проблема является актуальной для родителей обучающихся с ОВЗ, но далека от своего разрешения на практике, так как дети и взрослые недооценивают риски интернет-среды.

Ключевые слова: цифровая среда, интернет-среда, безопасное поведение, родители, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья

Сегодня интернет прочно вошел в жизнь взрослых и детей. Наличие разнообразного контента (образовательного, развлекательного и т.п.) в интернет-среде расширяет перспективы как для обучения и освоения учебного материала, так и для цифровой социализации для всех обучающихся, в том числе и с ОВЗ и инвалидностью.

Формирование безопасного поведения в интернет-среде рассматривается в настоящее время не только с позиций обеспечения работы своего компьютера или другого цифрового устройства, сохранения персональных данных человека, но и связывается с развитыми навыками оценки достоверности информации, противостояния цифровому мошенничеству, избегания вовлечения в деструктивные сообщества в сети, созданием безопасных интернет-продуктов и др. [4].

Д.А. Пучкова пишет: «Взрослый человек в той или иной мере слышал об угрозах, опасностях в сети, представляет как вести себя в различных сложных ситуациях, а вот младший школьник и подросток слабо представляют, что делать в критических ситуациях. Актуальным становится вопрос разработки подходов к формированию безопасного поведения при работе с интернет-средой у детей младшего школьного и подросткового возраста» [3, с. 333].

И.П. Волкова, Н.Н. Королева, И.М. Богдановская отмечают, что недостаточная саморегуляция поведения у обучающихся с ОВЗ затрудняет самоконтроль в периоды пребывания в цифровой среде, что увеличивает риски

негативного влияния при взаимодействии с ее ресурсами (интернет, социальные сети и т.п.) на физическое и психическое состояние [1].

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время проблема формирования безопасного поведения в интернет-среде у обучающихся с ОВЗ является недостаточно изученной и фрагментарно представленной в научных работах по данному направлению.

Цель нашего исследования заключалась в изучении и анализе представлений родителей по вопросам формирования безопасного поведения в интернет-среде у обучающихся с ОВЗ.

В исследовании приняли участие 238 родителей, имеющие детей с ОВЗ в возрасте 12—17 лет, проживающие в Кировской, Московской, Оренбургской областях, Башкортостане, городах Санкт-Петербурге и Челябинске.

Анкета для родителей была составлена преподавателями кафедры специальной психологии Оренбургского государственного педагогического университета [3].

Один из вопросов анкеты был направлен на выявление времени пребывания обучающихся с ОВЗ в интернет-среде. Этот показатель позволяет сделать выводы о степени зависимости данной категории детей от цифровых устройств, нахождения в сети Интернет.

Анализ данных исследования на данный вопрос позволил сформулировать следующие обобщения:

- родители обучающихся с ОВЗ контролируют время их нахождения в интернет-среде;
- большинство респондентов отмечают, что время нахождения ребенка с ОВЗ в интернет-среде составляет от 1 до 3 часов;
- наиболее активными в интернет-среде являются обучающиеся с умственной отсталостью и нарушениями речи.

Важной проблемой цифрового воспитания детей с ОВЗ является обеспечение их безопасности в прежде всего в интернет-среде (таблица).

Таблица

Распределение ответов родителей обучающихся по вопросам обеспечения безопасности в цифровой среде (в %)

Варианты ответов	Группы испытуемых	Родители обуч.-ся с умственной отсталостью	Родители обуч.-ся с нарушением слуха	Родители обуч.-ся с нарушениями зрения	Родители обуч.-ся с нарушениями речи
Установить (договориться с ним) правила просмотра телевизора, работы в Интернете и пр.		56,1	51,1	52,9	66,3
Установить программы, повышающие информационную безопасность		46,5	58,7	63,2	72,6

Варианты ответов	Группы испытуемых	Родители обуч.-ся с умственной отсталостью	Родители обуч.-ся с нарушением слуха	Родители обуч.-ся с нарушениями зрения	Родители обуч.-ся с нарушениями речи
Обсуждать с ребенком все текущие события, вызывая его на откровенность		44,7	43,5	61,8	55,8
Наблюдать за психическим состоянием, внешним видом своего ребенка, знать содержимое его карманов, портфеля, тумбочек и пр.		10,8	32,6	38,2	41,1
Изучать его друзей, социальное окружение, которое может на него влиять		30,7	35,9	51,5	43,2
Проводить профилактические беседы		57	52,2	72,1	58,9
Ребенку должны давать необходимую информацию в семье/другие педагоги и пр.		14,9	16,3	13,2	17,9

На основании анализа результатов анкетирования, представленных в таблице, можно сделать вывод, о том, что вопросы формирования безопасного поведения обучающихся с ОВЗ в интернет-среде являются актуальными и практически востребованными, со стороны родителей, но они имеют некоторые отличия по группам участников исследования.

«72% родителей, воспитывающих обучающихся с умственной отсталостью и нарушениями зрения, отметили, что обеспечение безопасности в цифровой среде при организации профилактических бесед о фейковой и другой информации в интернете, которая может нанести вред, будут эффективны в данном вопросе.

Свыше 50% респондентов считают, что договор и правила просмотра телевизора и использования в семье интернета также являются одним из путей ограждения детей от нежелательной информации. Более 40% участников опроса полагают, что обсуждение с ребенком всех текущих событий, откровенный разговор позволят оградить его от вредной информации из интернета. Свыше 30% респондентов акцентируют внимание на том, что родителям необходимо знать кто из сверстников, других лиц окружает школьников и оказывает на них влияние» [3, с. 480].

В целом, было выявлено, что свыше 50% родителей обучающихся с ОВЗ уверены в том, что договор и правила просмотра телевизора и использования в семье интернета также являются одним из путей ограждения детей от нежелательной информации.

В исследовании установлено, что более 40% респондентов отмечают, что обсуждение с детьми с ОВЗ всех текущих событий, откровенный разговор

может содействовать, защитить их от вредной информации из интернет-среды. Свыше 30% родителей обучающихся с ОВЗ отметили, что им важно знать кто из сверстников, других лиц окружает их детей и, соответственно, может оказывать на них влияние.

Итак, среди основных средств, позволяющих обеспечить безопасность обучающихся с ОВЗ в интернет-среде, родители указали, такие, как установка программ, повышающих информационную безопасность и проведение профилактических бесед на эти темы.

В ходе исследования нас также заинтересовал вопрос о том, с какого возраста, по мнению родителей, необходимо начинать формировать навыки безопасного поведения в интернет-среде у обучающихся с ОВЗ. Анализ данных показал, что мнения большинства респондентов совпали, так как более половины родителей указали, что возраст 7—9 лет является наиболее благоприятным для формирования безопасного поведения в интернет-среде.

Анализ педагогической теории и практики показывает, что родители обучающихся с ОВЗ, как и сами дети, нередко недооценивают отрицательные последствия нарушений основных правил безопасного поведения в интернет-среде. В этой связи очевидно, что важно их обучать правилам такого поведения в интернет-среде, подробно информировать о возможных последствиях интернет-зависимости, бесцельного блуждания по сайтам и др.

Мы разделяем позицию специалистов «Лаборатории Касперского» о том, что строгий контроль и ограничение доступа детей, в том числе и с ОВЗ, к цифровым устройствам не всегда есть рациональный выход и решение проблем безопасного поведения в интернет-среде, так как они найдут пути обхода ограничений и запретов. Очевидно, что здравый смысл заключается в том, чтобы договариваться с детьми, устанавливать разумные правила пребывания в интернет-среде.

Таким образом, в настоящее время цифровые устройства и их использование в процессе формирования безопасного поведения обучающихся с ОВЗ в интернет-среде обуславливают необходимость учета особенностей этой категории детей, организации взаимодействия их родителей с образовательными организациями в вопросах цифрового воспитания, которые в целом будут способствовать закреплению безопасных моделей поведения в данной среде.

Литература

1. Волкова И.П., Королева Н.Н., Богдановская И.М., Иконникова Г.Ю., Машкова А.В. Проблемное использование интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья // Образование и наука. 2019. 21(9). С. 98—121. URL: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2019-9-98-121> (дата обращения: 25.11.2025).
2. Насибуллина А.Д., Королева Ю.А., Польшина М.А. Проблемы цифровой социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья //

- Современное педагогическое образование. 2023. № 12. С. 477—481. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-tsifrovoy-sotsializatsii-podrostkov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/viewer> (дата обращения: 25.11.2025).
3. Пучкова Д.А. Формирование безопасного поведения при работе с интернет-средой у детей младшего школьного и подросткового возраста // Вестник Университета. № 11. 2015. С. 333—336. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-bezopasnogo-povedeniya-pri-rabote-s-internet-sredoy-u-detey-mladshego-shkolnogo-i-podrostkovogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 25.11.2025).
 4. Солдатов Г.У., Войскунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 3. С. 431—450.

ИНТЕРНЕТ КАК ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: РИСКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Пименова Н.В.

к. пед. н., доцент

pimenova.nadya.2000@mail.ru

Научный руководитель: — Ф.А. Саглам

*ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязева (ИЭУП)» г. Казань*

Аннотация. Современная цифровизация образования создает новые возможности для обучения младших школьников, но одновременно повышает риск формирования интернет-зависимого поведения. Цель исследования — определить педагогические условия профилактики интернет-зависимости у детей 8—9 лет в условиях начальной школы. Исследование проводилось на базе общеобразовательного учреждения с использованием наблюдения, анкетирования родителей и опросов обучающихся. На основе полученных данных была разработана и реализована профилактическая программа, интегрированная в учебно-воспитательный процесс через уроки, классные часы и внеурочную деятельность. Основу программы составили методы эмоционально-нравственного воспитания, игровые тренинги саморегуляции и проектное взаимодействие семьи и школы. В результате отмечено снижение частоты обращения к цифровым устройствам, повышение интереса к коллективным формам досуга и улучшение эмоционально-волевой устойчивости обучающихся. Сделан вывод, что эффективная профилактика интернет-зависимости возможна при системном педагогическом подходе, включающем сотрудничество семьи и школы, развитие саморегуляции и критического мышления, а также формирование ответственного отношения к цифровой среде.

Ключевые слова: интернет-зависимость, младшие школьники, профилактика, цифровая среда, саморегуляция, эмоционально-нравственное воспитание, педагогические условия, сотрудничество семьи и школы

Современная начальная школа функционирует в условиях активной цифровизации, которая предоставляет обучающимся широкий доступ к интернет-ресурсам, образовательным платформам и электронным формам коммуникации. Однако вместе с расширением познавательных возможностей усиливается риск формирования интернет-зависимого поведения, особенно у детей младшего школьного возраста, характеризующихся эмоциональной незрелостью, высокой внушаемостью и потребностью в игровой деятельности. ФГОС НОО ориентирует образовательную организацию на создание безопасной цифровой среды и развитие у обучающихся регулятивных, коммуникативных и личностных универсальных учебных действий, в том числе навыков осознанного и ответственного использования информационных ресурсов.

В педагогической практике наблюдается противоречие между необходимостью включения цифровых технологий в обучение и отсутствием у обучающихся сформированных механизмов самоконтроля и критического восприятия информации. Школьная среда не всегда обеспечивает условия, позволяющие предупредить чрезмерное увлечение интернет-контентом и его влияние на эмоциональное состояние, социальные отношения и учебную мотивацию ребенка. При этом профилактика должна быть направлена не только на ограничение времени использования гаджетов, но и на формирование устойчивых морально-нравственных ориентиров, коммуникативной культуры и навыков безопасного поведения в сети.

Актуальность выбранной темы заключается в необходимости научно обоснованного подхода к организации профилактики интернет-зависимости, включающей педагогические условия, отраженные в ФГОС НОО: воспитательная среда, сотрудничество семьи и школы, развитие саморегуляции и ценностно-смысловой сферы обучающегося. Особое значение приобретают методы, способствующие развитию критического мышления, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, а также формированию позитивных форм взаимодействия в реальном, а не виртуальном пространстве.

Ф.А. Саглам подчеркивает, что интернет-зависимость проявляется как форма отклоняющегося поведения, сопровождающаяся снижением учебной мотивации, нарушением социальных контактов и эмоциональной дестабилизацией [3]. Важно, что автор указывает на необходимость ранней профилактики, поскольку именно в младшем школьном возрасте происходит становление саморегуляции и нравственных установок. В другом исследовании Ф.А. Саглам показано, что коррекция интернет-зависимости возможна при условии целенаправленного педагогического воздействия, включающего изменение образовательной среды и развитие способности обучающегося к сознательному ограничению цифровой активности [1].

Г.Р. Ситдикова рассматривает развитие личностной мобильности как условие формирования готовности к ответственному поведению в изменяющихся социальных и информационных условиях [5]. Эти идеи согласуются с положениями ФГОС НОО о необходимости формирования у школьников навыков осознанного выбора и способности адаптироваться в цифровой среде. В методическом подходе А.Р. Файзуллиной и Ф.А. Саглам подчеркивается значимость системной оценки образовательных результатов, что позволяет отслеживать уровень сформированности регулятивных действий и культуры работы с информацией.

В методическом пособии Ф.А. Саглам акцентируется внимание на роли педагогического коллектива и семьи в профилактике интернет-аддикции, при этом особое значение придается созданию ситуаций, стимулирующих реальное общение, творчество и физическую активность [4]. В то же время О.Д. Агапов,

А.В. Скоробогатов и Е.Л. Яковлева подчеркивают, что устойчивость к негативному влиянию цифровой среды во многом зависит от уровня духовно-нравственного воспитания и ценностной ориентированности личности [1]. Это позволяет рассматривать профилактику интернет-зависимости не только как педагогическую, но и как мировоззренческую задачу, направленную на развитие самоуважения, ответственности и способности к сознательному выбору.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы, в которой приняли участие обучающиеся 3 классов в возрасте 8—9 лет. Выборка была сформирована с учетом возрастных особенностей эмоционально-волевой сферы и начального этапа освоения цифровых средств. Для выявления уровня предрасположенности к интернет-зависимому поведению использовались диагностические методики наблюдения, анкетирования родителей и опросных листов для обучающихся. Особое внимание уделялось показателям: частота обращения к цифровым устройствам, эмоциональная реакция на их отсутствие, предпочтение виртуального досуга реальным формам общения и игры.

Профилактическая программа была интегрирована в уроки окружающего мира, литературного чтения, классные часы и внеурочную деятельность. Основу программы составили методы эмоционально-нравственного воспитания, групповые дискуссии, игровые ситуационные задания, тренинги саморегуляции, а также проектные формы взаимодействия обучающихся и родителей. Педагогическая работа включала разъяснение правил безопасного поведения в интернете, обсуждение жизненных ситуаций, требующих критического анализа цифрового контента, и совместное создание «кодекса цифровой безопасности» класса. С учетом рекомендаций, предложенных Ф.А. Саглам, работа велась не через запрет, а через осознание последствий и формирование внутренней мотивации к ответственному использованию цифровых технологий [4].

Первоначальная диагностика выявила высокий уровень увлеченности цифровыми играми и видеоконтентом у значительной части обучающихся, а также наличие признаков сниженной устойчивости к отказу от гаджетов. После реализации программы наблюдалось снижение частоты обращений к цифровым устройствам в свободное время, повышение интереса к коллективным игровым, творческим и исследовательским видам деятельности. Родители отмечали уменьшение конфликтов, связанных с использованием телефонов и планшетов, а также появление у детей инициативы в выборе альтернативных форм досуга.

Изменения наблюдались и в сфере эмоционально-волевой регуляции: обучающиеся стали легче переключаться между учебными и игровыми видами деятельности, реже выражали негативные реакции на ограничения цифрового времени, активнее включались в обсуждение вопросов цифровой культуры. Эти результаты подтверждают значимость педагогических условий, направленных на предупреждение интернет-зависимости на ранних этапах школьного обучения.

Проведенное исследование подтверждает, что профилактика интернет-зависимости у младших школьников является не эпизодическим, а системным педагогическим процессом, требующим интеграции воспитательных, образовательных и психологических средств. Эффективными оказываются условия, включающие эмоционально-нравственное развитие, сотрудничество школы и семьи, формирование навыков саморегуляции и критического отношения к цифровой информации.

Литература

1. Нравственный потенциал религиозного воспитания: монография / О.Д. Агапов, А.В. Скоробогатов, Е.Л. Яковлева [и др.]; Институт экономики, управления и права. Казань: Издательство «Познание», 2012. 148 с.
2. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2009. 23 с.
3. Саглам Ф.А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения / Ф.А. Саглам // Педагогическое образование и наука. 2009. № 5. С. 88—91.
4. Саглам Ф.А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: методическое пособие. Казань: Познание, 2009. 116 с.
5. Ситдикова, Г.Р. Формирование различных типов мобильности личности // Высшая школа. 2016. № 3. С. 44—45.

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ У СОЗАВИСИМЫХ ВЗРОСЛЫХ

Косарева Н.А.

*магистрант факультета дистанционного обучения
kosarevana@fdomgppu.ru*

*Федеральное бюджетное государственное
образовательное учреждение Московский государственный
психолого-педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. Статья посвящена исследованию типов привязанности и функции психологических границ у созависимых взрослых, находящихся в супружеских и партнерских отношениях. В результате проведения эмпирического исследования у взрослых, находящихся в семейных отношениях, выявлены: 1) значимые взаимосвязи выраженности созависимости, типов привязанности, функций психологических границ и предикторов созависимого поведения; 2) различия типа привязанности и функции психологических границ у взрослых с разным уровнем созависимости; 3) различия в группе мужчин и женщин, участников исследования по социобиографическим характеристикам, созависимости, типам привязанности и психологическим границам.

Ключевые слова: созависимость, супружеские отношения, тип привязанности, привязанность, психологические границы, созависимое поведение

Распространенность созависимых сценариев во взрослых партнерских и супружеских отношениях делает проблему нарушения психологических границ и незрелых форм привязанности одной из актуальных задач для современной семейной психологии. Созависимость характеризуется размыванием индивидуальности, психологических границ, фокусировкой и фиксацией на состоянии партнера, бесконечным самопожертвованием и утратой контакта с собой и собственными потребностями, при этом подобное поведение нередко воспринимается как «норма любви» и остается неосознаваемым. Большинство теоретических и эмпирических работ указывают на связь созависимости с ранним опытом ненадежной привязанности и недостаточностью сформированных психологических границ. Согласно теории привязанности Дж. Боулби и последующим исследованиям в области взрослой привязанности (К. Bartholomew, L.M. Horowitz, M. Del Giudice и др.), небезопасные типы привязанности (тревожный и избегающий) ассоциированы с трудностями в поддержании баланса «близость–автономия», эмоциональным симбиозом и страхом отвержения во взрослых отношениях [4,5]. Анализ научных работ, посвященных проблематике межличностных отношений, позволяет рассматривать феномен созависимости в двух основных аспектах. С одной стороны, созависимость понимается как вторичное заболевание, формирующееся под влиянием различных видов химической и нехимической зависимости

близкого человека, с другой — как первичное личностное нарушение, корни которого уходят в детско-родительские отношения [4]. В этом случае именно личностные особенности, сформированные в детстве, обуславливают выбор зависимого партнера в будущем, что создает этот круг воспроизводства дисфункциональных отношений [5].

Актуальность исследования созависимости в супружеских отношениях определяется ее значительным влиянием на психологическое благополучие партнеров, находящихся в супружеских отношениях и стабильность семейной системы. Созависимость представляет собой «болезнь потери индивидуальности», характеризуется нарушением личностных границ, описанных в работах Т.С. Леви, эмоциональной зависимостью, дисбалансом в отношениях, что, в свою очередь, приводит к хроническому стрессу, риску развития психосоматических расстройств и к снижению удовлетворенности браком в целом [1]. В условиях современного общества, когда традиционные модели отношений претерпевают значительные изменения, понимание работы психологических механизмов созависимости становится особенно важным для создания и разработки эффективных методов психологической помощи.

Цель исследования, приведенного в статье, представляет собой исследование типов привязанности и функций психологических границ у созависимых партнеров. В рамках исследования был поставлен комплекс взаимосвязанных задач. Первостепенной задачей выступало выделение групп взрослых с различным уровнем созависимости с последующим сравнительным анализом их социобиографических характеристик, типов привязанности и специфики функционирования психологических границ. Далее, исследование было нацелено на выявление возможных различий между мужчинами и женщинами по изучаемым параметрам, включая не только уровень созависимости, но и особенности переживания привязанности и структуры психологических границ. Важной задачей являлось определение характера и силы взаимосвязей между выраженностью созависимости, с одной стороны, и тревожностью/избеганием в привязанности, дисфункциями психологических границ, а также длительностью существования отношений — с другой. Наконец, завершающей задачей выступил анализ различий типов привязанности и функций психологических границ у партнеров в семейных парах для выявления комплексных паттернов взаимодействия.

В ходе исследования были рассмотрены несколько ключевых гипотез. Основной гипотезой выступило предположение о существовании значимых различий в типах привязанности и функциях психологических границ у взрослых с разным уровнем созависимости. Дополнительные гипотезы включали, во-первых, ожидание наличия различий между мужчинами и женщинами по комплексу изучаемых параметров, включая социобиографические характеристики, уровень созависимости, типы привязанности и особенности

психологических границ. Во-вторых, предполагалось, что в группе взрослых созависимых существуют устойчивые взаимосвязи выраженности созависимости, типов привязанности, функций психологических границ и предикторов созависимого поведения. В-третьих, выдвигалась гипотеза о существовании различий в типах привязанности и функций психологических границ у респондентов в парах.

Пилотажное исследование проводилось в период с февраля по март 2025 года. Критериями включения в выборку являлись: возраст от 25 до 60 лет и наличие семейных отношений (не обязательно официально зарегистрированных), что позволило сформировать независимую выборку респондентов. В исследовании приняли участие 41 респондент, из них 17 мужчин (41,5%) и 24 женщины (58,5%). Для оценки уровня созависимости использовалась шкала созависимости Б. и Дж. Уайнхолд [3], для диагностики психологических границ — методика диагностики психологической границы личности Т.С. Леви [1], для анализа типов привязанности — опросник привязанности к близким людям (Н.В. Сабельников, Д.В. Каширский) [2]. Социобиографический опросник содержал вопросы о возрасте, семейном положении, продолжительности семейных отношений, наличии детей и субъективной оценке характера сложившихся отношений («гармоничные», «конфликтные», «не могу сказать»).

Анализ данных показал четкое разделение выборки на три группы с разным уровнем созависимости: средним (36,28 баллов), высоким (44,69 баллов) и очень высоким (56,71 баллов). При этом статистический анализ не выявил значимых различий между этими группами по полу, семейному положению и наличию детей, что свидетельствует о независимости уровня созависимости от основных социально-демографических характеристик. При определении значимых различий в распределении мужчин и женщин по выделенным группам было достаточно интересно отметить наблюдаемую тенденцию, относительно того, что в группе с высоким уровнем созависимости численно преобладали женщины ($\chi^2=0,976$, $p=0,614$, $p>0,05$), тем не менее выявленные различия по половому признаку не являются статистически значимыми. Таким образом, на основании этих данных можно сделать вывод о том, что уровень выраженности созависимого поведения не зависит от пола. Мужчины и женщины распределились по группам статистически одинаково.

Анализ качества семейных отношений в выделенных группах по уровню выраженности созависимости выявил важные тенденции: респонденты группы со сниженным уровнем созависимости достоверно чаще оценивали свои отношения как гармоничные (83,2%) по сравнению с группами среднего (50%) и высокого (42,9%) уровней созависимости. Хотя различия не достигли статистической значимости ($\chi^2 = 7,221$; $p = 0,125$, $p > 0,05$), выявленная тенденция свидетельствует о связи между уровнем созависимости и субъективным восприятием качества отношений.

Статистический анализ с использованием критерия Краскела-Уоллеса выявил значимые различия в типах привязанности между группами: так респонденты с высоким уровнем созависимости демонстрировали более высокие показатели по шкале «беспокойство» ($N = 8,45$; $p < 0,05$), что соответствует тревожному типу привязанности. Средние значения по этой шкале составили 30,50 в группе с высокой созависимостью против 17,67 и 20,59 в группах со сниженным и средним уровнем созависимости соответственно. Одновременно была обнаружена статистически значимая связь между уровнем созависимости и функцией «отдающая» психологической границы ($N = 9,12$; $p < 0,05$). Показатели этой функции в группе с высокой созависимостью (30,29) существенно превышали значения в других группах (18,00 и 20,06), что свидетельствует о выраженной тенденции к жертвенной самоотдаче в отношениях.

В ходе решения второй задачи исследования был проведен сравнительный анализ показателей мужчин и женщин по основным изучаемым параметрам. С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия между мужчинами и женщинами по двум характеристикам психологических границ: «проницаемая (слияние)» и «нейтральная». Анализ других изучаемых параметров не выявил статистически значимых гендерных различий. Полученные результаты позволяют сделать вывод о частичном подтверждении гипотезы о наличии гендерных различий. Обнаруженные особенности в структуре психологических границ свидетельствуют о различных способах построения межличностных отношений у мужчин и женщин, что проявляется в особенностях функционирования «проницаемой» и «нейтральной» границ, в то время как уровень созависимости и характеристики привязанности оказались инвариантными относительно гендерной принадлежности респондентов.

В рамках третьей задачи анализа взаимосвязи выраженности созависимости, типов привязанности, функции психологических границ и предикторов созависимого поведения был проведен корреляционный анализ (критерий Спирмена, $N=41$). Результаты выявили следующие ключевые корреляции:

1. Уровень созависимости продемонстрировал тесную положительную связь с функцией «слияние» ($r = 0,967$; $p < 0,01$), а также значимые корреляции с функциями «отдающая» ($r = 0,389$; $p < 0,05$) и «сдерживающая» ($r = 0,554$; $p < 0,01$). Это свидетельствует о глубоких нарушениях личностных границ, проявляющихся в тенденции к психологическому слиянию с партнером, чрезмерной самоотдаче и подавлению эмоций.
2. Выявлена положительная корреляция между созависимостью и длительностью семейных отношений ($r = 0,434$; $p < 0,05$), что позволяет предположить взаимное влияние этих параметров — либо созависимость способствует сохранению длительных, но дисфункциональных отношений, либо длительные отношения усиливают созависимое поведение.
3. Анализ связи с типами привязанности показал значимую положительную корреляцию с тревожным типом («беспокойство», $r = 0,376$; $p < 0,05$),

тогда как связь с избегающим типом привязанности оказалась статистически незначимой. Таким образом, лица с высоким уровнем созависимости чаще демонстрируют тревожную привязанность, характеризующуюся страхом отвержения и потребностью в постоянном подтверждении близости.

В формирование созависимости наибольший вклад вносит «беспокойство» (бета коэффициент = 0,427) и «длительность семейных отношений» (бета коэффициент = 0,363). Оба показателя вносят вклад в развитие созависимости на уровне 24,5%. Гипотеза относительно взаимосвязи выраженности созависимости, типов привязанности, функций психологических границ и предикторов созависимого поведения в группе взрослых созависимых — подтверждена частично.

Для изучения специфики взаимодействия в супружеских парах был проведен анализ внутри парных различий с использованием критерия знаковых рангов Уилкоксона на выборке из 11 супружеских пар. Результаты выявили статистически значимые гендерные различия в проявлении психологических характеристик, установлено, что мужчины в созависимых отношениях демонстрируют значимо более высокие показатели по шкале «нейтральная, спокойная граница» 4,93 у мужчин против 1,50 у женщин, что отражает их тенденцию к эмоциональной дистанции и сохранению психологической автономии в отношениях. Одновременно выявлены различия на грани статистической значимости по шкале «избегание» ($p = 0,059$), где мужчины также показали более высокие результаты (6,11 против 5,5). Это свидетельствует о тенденции к использованию избегающей стратегии в отношениях как характерной мужской модели поведения в семейных парах. При этом общий уровень созависимости в парах не имел статистически значимых различий между супругами ($Z = -0,268$; $p = 0,789$). Полученные данные частично подтверждают гипотезу о существовании гендерных различий и раскрывают комплементарный характер нарушений: эмоциональная отстраненность и избегание у мужчин сочетаются с повышенной вовлеченностью и тревожностью у женщин, формируя устойчивую дисфункциональную систему отношений.

Проведенное исследование показало, что высокий уровень созависимости во взрослых супружеских и партнерских отношениях связан преимущественно с тревожным типом привязанности, выраженными нарушениями психологических границ «проницаемая (слияние)» и «отдающая», а также с большей длительностью дисфункциональных отношений. Выявленные гендерные особенности свидетельствуют о комплементарном характере нарушений в парах, когда тенденция к эмоциональной дистанции и избеганию у мужчин сочетается с повышенной вовлеченностью и тревожностью у женщин при сопоставимом уровне созависимости. Полученные результаты подчеркивают необходимость учета структуры привязанности и функций психологических границ при разработке дифференцированных программ психокоррекции и психотерапевтического сопровождения созависимых супружеских пар.

Литература

1. Леви Т.С. Телесная парадигма развития личностной аутентичности. М: Издательство МосГУ, 2011. 190С.
2. Сабельникова Н.В., Каширский Д.В., Сабельникова Н.В. Опросник привязанности близким людям Психологический журнал 2015. Т. 36. С. 84—97
3. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма «Класс», 2002. 224С.
4. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. J Pers Soc Psychol. 1991 Aug;61(2): P. 226—44. doi: 10.1037//0022-3514.61.2.226. PMID: 1920064.
5. Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), P. 664—678.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И АГРЕССИЯ ПОДРОСТКОВ: РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ

Федорова Ю.Д.

*курсант 4 курса факультета подготовки криминалистов
Fedorova.yulechka.29@yandex.ru
Санкт-Петербургской академии Следственного комитета,
Санкт-Петербург, Россия*

*Научный руководитель: — Варфоломеева Е.А.
кандидат психологических наук,
доцент кафедры юридической психологии и педагогики,
Санкт-Петербургской академии Следственного комитета,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема возникновения одной из форм девиантного поведения — агрессивности, конфликтности и интернет-зависимости, а также представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости у несовершеннолетних и предпочитаемыми ими типами цифровых платформ.

Ключевые слова: подростковая агрессивности и конфликтность, интернет-зависимость, социальные сети, корреляционное исследование

В современном мире, с одной стороны, интернет открывает широкие возможности для развития и общения, с другой — создает серьезные психологические угрозы в кризисные периоды становления личности. Это проявляется в росте интернет-зависимости, усвоении деструктивных моделей коммуникации и переносе виртуальных конфликтов в реальную жизнь. На фоне увеличения агрессивных инцидентов с участием старших подростков особенно важной становится задача анализа механизмов воздействия социальных сетей на их эмоциональное состояние и поведенческие реакции.

Д.Б. Эльконин рассматривал подростковый возраст как этап личностного созревания, где ключевой деятельностью выступает общение, а главным психологическим новообразованием — чувство взрослости. Он рассматривал чувство взрослости как новое психологическое формирование, посредством которого подросток сопоставляет себя с ровесниками или взрослыми, находит объект для подражания и корректирует свою деятельность в соответствии с идеализированным образом кумира. Особенно сильное влияние в этом процессе оказывают социальные сети.

В XXI веке большинство подростков проводит существенную часть своего времени в интернете. Интернет прочно вошел в их жизнь, привнося с собой ряд сложностей, среди которых интернет — аддикция занимает значимое место. После учебы в школе или другом учебном заведении подросток стремится

как можно быстрее вернуться домой, к своему гаджету, где разворачивается его настоящая жизнь. Именно в интернете он находит возможность выразить все свои чувства, зачастую негативные, включая агрессивные высказывания и эмоциональные всплески. Что касается физических последствий, наблюдается ухудшение мыслительных способностей и памяти, утрата навыков реального общения, частые головные боли и головокружения, а также атрофия мышц.

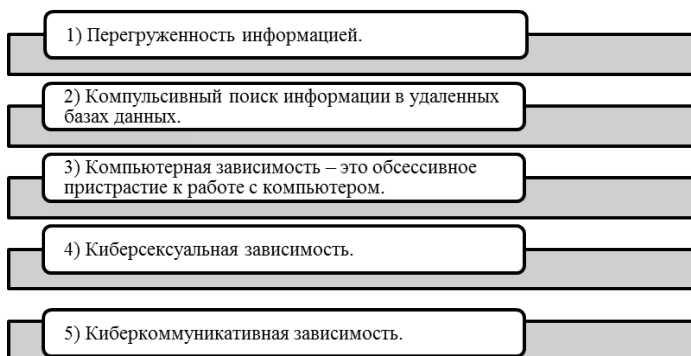


Рис. Типы интернет-зависимости

В психологических словарях интернет-зависимость классифицируется как психическое расстройство, проявляющееся в виде навязчивого желания подключиться к интернету и болезненной неспособности вовремя от него отключиться. При этом возникают трудности в социальном взаимодействии, развиваются физиологические и психологические нарушения.

К. Янг внесла значительный вклад в изучение интернет-зависимости. Она разработала описание стадий формирования зависимости от интернета. Согласно этому описанию, первая стадия характеризуется усилением интереса к Интернету и предоставляемым им возможностям. Вторая стадия заключается в вытеснении и замещении важных сфер жизни, таких как дружба, семья, работа. Третья стадия характеризуется уходом от реальности, погружением в виртуальную жизнь. Кроме того, данным исследователем была представлена характеристика 5 типов интернет-зависимости:

Несмотря на то, что проблема интернет-зависимости разносторонне изучена в трудах отечественных и зарубежных, стоит отметить, что большинство работ рассматривают ее как обобщенное явление без учета различий между конкретными платформами. Однако современная цифровая среда характеризуется разнообразием форматов взаимодействия — визуальных (Instagram, TikTok), текстовых (Telegram, ВКонтакте) и смешанных, что

предполагает различные механизмы вовлечения пользователей и разные способы проявления агрессии.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого стало выявление взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости у несовершеннолетних и предпочитаемыми ими типами цифровых платформ. В эмпирическом исследовании приняли участие подростки от 15 до 17 лет (старший подростковый возраст) в количестве 30 испытуемых, из которых: 12 испытуемых мужского пола и 18 — женского пола. Для достижения поставленной цели исследования были использованы следующие диагностические методы: опросник исследования уровня агрессивности. Авторы А. Басс и А. Дарки (в обработке А.А. Хвана, Ю.А. Зайцевой и Ю.А. Кузнецовой), методика «Шкала интернет-зависимости Чена», специально разработанная анкета, включающая в себя вопросы о паттернах поведения в социальных сетях. Гипотеза исследования: сила связи между уровнем интернет-зависимости и уровнем конфликтности и агрессивности у несовершеннолетних различается в зависимости от конкретной социальной сети.

Согласно полученным результатам, были выявлены следующие социальные сети, наиболее популярные среди подростков:

«Telegram» является наиболее распространенной социальной сетью — 93,3%, за ней следует «TikTok» с показателем — 83,3%. Средние показатели у «Youtube» — 66,7% и «ВКонтакте» — 63,3%. На последнем месте «Instagram» (признан экстремистской организацией, запрещен на территории РФ) — 46,7%. Можно сделать вывод о том, что Telegram и ВКонтакте демонстрируют доминирующие позиции (более 80% охвата). На последнем месте «Instagram (признан экстремистской организацией, запрещен на территории РФ)», используется меньше всего (всего 46,7%), что может объясняться его запретом в России.

Далее мы применили критерий математической статистики, а именно рангово-бисериальную корреляцию между психологическими показателями и социальными платформами (пороги значимости по t-критерию: $|t| \geq 2.048 \rightarrow p < 0.05$ (значимо) и $|t| \geq 2.763 \rightarrow p < 0.01$ (высокая значимость):

Анализ полученных результатов показал, что пользователи «ВКонтакте» демонстрируют слабые, но статистически значимые положительные связи с агрессивностью ($r_b = 0.392$, $p < 0.05$) и враждебностью ($r_b = 0.378$, $p < 0.05$). Наиболее выражена связь с интегральными показателями ($r_b = 0.431$, $p < 0.05$). «Instagram (признан экстремистской организацией, запрещен на территории РФ)» имеет слабые отрицательные связи со всеми показателями. (Возможно, это связано с его блокировкой на территории РФ). Пользователи «Telegram» сильные статистически значимые отрицательные связи с агрессивностью ($r_b = -0.840$, $p < 0.001$) и враждебностью ($r_b = -0.964$, $p < 0.001$). Умеренно значимые отрицательные связи наблюдаются для интегральных показателей

($r_b = -0.536$, $p < 0.01$) и компульсивности ($r_b = -0.518$, $p < 0.01$). Это указывает, что пользователи Telegram менее склонны к агрессии, враждебности и компульсивному поведению.

Были выявлены умеренные отрицательные связи с враждебностью ($r_b = -0.432$, $p < 0.05$) и зависимостью ($r_b = -0.416$, $p < 0.05$) демонстрируют пользователи «Tiktok». У «Youtube» наблюдаются слабые положительные связи с враждебностью ($r_b = 0.340$, $p = 0.06$) и компульсивностью ($r_b = 0.402$, $p = 0.03$), но только компульсивность достигает статистической значимости. Связи с агрессивностью ($r_b = -0.025$, $p > 0.1$) и временем онлайн ($r_b = 0.015$, $p > 0.1$) незначимы.

Полученные данные свидетельствуют о том, что разные социальные сети оказывают различное воздействие на подростков, что важно учитывать при профилактике интернет-зависимости. В ходе эмпирического исследования, направленного на выявление взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости несовершеннолетних и предпочитаемыми ими типами цифровых платформ, была подтверждена гипотеза о том, что сила связи между уровнем интернет-зависимости, конфликтности и агрессивности у подростков значимо различается в зависимости от конкретной социальной сети.

Таким образом, исследование доказывает, что влияние социальных сетей на психологическое состояние пользователей не является универсальным и определяется спецификой цифровой среды. Полученные данные подчеркивают важность дифференцированного подхода при оценке роли интернет-платформ.

Литература

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности [Электронный ресурс]. СПб.: Речь, 2004. 97 с. URL: https://ocdod40.ru/wpcontent/uploads/2021/01/Psikhologicheskaya_korreksiya_detskoy_i_podrostkovoy_agressivnosti_G_E_Breslav.pdf (дата обращения: 25.04.2025).
2. Войскунский А.Е. Психология и Интернет [Электронный ресурс]. Москва: Акрополь, 2010. 439 с. URL: <https://cyberpsy.ru/docs/psihologiya-i-internet-vojskunskij.pdf> (дата обращения: 29.04.2025).
3. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. Москва: Педагогическое общество России, 2003. 512 с. URL: https://knigario.ucoz.ru/_ld/0/16____.pdf (дата обращения: 28.04.2025).
4. Шабалина, В.В. Зависимое поведение школьников [Электронный ресурс] // NarCom.ru. 2009. URL: <http://www.NarCom.ru> (дата обращения: 27.04.2025).
5. Янг, К.С. Диагноз: Интернет-зависимость [Электронный ресурс] // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24—29. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/> (дата обращения: 28.04.2025).

БУДУЩЕЕ ПРОФЕССИЙ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Донец М.А.

студент

marinadonec2003@gmail.com

ФГБОУ ВО «Донской государственный
аграрный университет», п. Персиановский

Воропаев С.Е.

студент

voropaevsg@yandex.ru

ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова» г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются трансформации рынка труда в условиях цифровизации экономики и общества. Анализируются изменения в структуре занятости, появление новых профессий и исчезновение традиционных видов деятельности. Особое внимание уделяется роли искусственного интеллекта, автоматизации и больших данных в формировании новых профессиональных компетенций. Раскрываются тенденции, связанные с гибридизацией профессий, необходимостью постоянного обучения и адаптации человека к цифровой среде. Делается вывод о том, что будущее труда определяется не столько исчезновением профессий, сколько переосмыслением человеческой роли в мире технологий.

Ключевые слова: цифровизация, профессии будущего, рынок труда, искусственный интеллект, автоматизация, цифровые компетенции, образование, гибридные профессии

Современное человечество вступило в эпоху стремительных технологических перемен. Цифровизация проникает во все сферы жизни — от промышленности и сельского хозяйства до медицины, образования и искусства. Компьютерные технологии, искусственный интеллект, роботизация и интернет вещей изменяют привычные формы труда и социального взаимодействия. В результате возникает новый тип экономики — цифровая экономика, в которой информация, знания и технологии становятся основным производственным ресурсом. Эти процессы кардинально меняют представление о профессиях, занятости и трудовой деятельности человека.

Будущее профессий определяется тем, что технологии постепенно берут на себя все больше рутинных и стандартных функций. Машины и алгоритмы способны выполнять задачи, требующие скорости, точности и анализа огромных массивов данных. В промышленности, банковском секторе, логистике и даже творческих областях наблюдается рост автоматизации. Искусственный интеллект способен не только выполнять операции, но и принимать решения, прогнозировать результаты и создавать новые продукты. Это вызывает естественные опасения — исчезновение привычных профессий и сокращение рабочих мест [1].

Однако цифровизация не только вытесняет человека, но и открывает перед ним новые возможности. Исследования показывают, что технологические революции в долгосрочной перспективе всегда создают больше рабочих мест, чем уничтожают. Появляются новые направления деятельности, требующие навыков, которых раньше не существовало. Сегодня на рынке труда востребованы специалисты в области анализа данных, кибербезопасности, цифрового маркетинга, управления инновациями, биоинформатики, искусственного интеллекта, нейросетей и робототехники.

Одновременно наблюдается процесс гибридизации профессий. Границы между техническими, гуманитарными и творческими специальностями становятся все менее заметными. Например, дизайнер должен понимать основы программирования, журналист — владеть инструментами анализа данных, врач — работать с цифровыми медицинскими системами и искусственным интеллектом. Традиционные профессии меняют содержание, а успех специалиста все больше зависит от его способности адаптироваться, учиться и осваивать новые технологии [2].

Одной из главных особенностей эпохи цифровизации является ускорение изменений. То, что сегодня является передовой профессией, через пять-десять лет может устареть. Поэтому на первый план выходят не конкретные знания, а универсальные навыки — критическое мышление, способность к самообучению, креативность, коммуникация и умение работать с информацией. В этом смысле образование становится не конечным этапом, а непрерывным процессом, сопровождающим человека на протяжении всей жизни.

Современная система образования должна перестроиться, чтобы отвечать вызовам цифрового мира. Традиционные подходы, основанные на запоминании информации, уступают место компетентностным моделям, ориентированным на развитие аналитического мышления и практических навыков. Все большее распространение получают онлайн-курсы, цифровые университеты, образовательные платформы и виртуальные тренажеры. Цифровизация образования не только делает знания доступнее, но и позволяет каждому выстраивать индивидуальную траекторию профессионального развития.

Одновременно с этим возникает важный этический вопрос: сможет ли человек сохранить свою ценность в мире, где машины становятся умнее и эффективнее? Ответ на этот вопрос связан с тем, что технологии не могут заменить человеческие качества: эмпатию, воображение, моральный выбор, способность к сотрудничеству и интуитивное мышление. Профессии будущего будут требовать именно этих качеств, потому что автоматизировать их невозможно [3].

Можно выделить несколько направлений профессиональных изменений, связанных с цифровизацией.

Первое — автоматизация и исчезновение рутинных профессий. Уже сегодня алгоритмы заменяют бухгалтеров, кассиров, операторов call-центров,

переводчиков и даже юристов начального уровня. Роботы обслуживают склады и заводы, беспилотники доставляют товары, а интеллектуальные системы ведут учет и планирование. Однако вместо исчезающих профессий возникают новые — инженеры по робототехнике, разработчики искусственного интеллекта, специалисты по этике алгоритмов.

Второе — рост творческих и исследовательских профессий. Технологии не ограничивают человека, а усиливают его потенциал. Художники используют нейросети для генерации изображений, писатели создают совместно с искусственным интеллектом тексты, ученые анализируют большие данные при помощи машинного обучения. Это приводит к синтезу искусства и науки, появлению новых междисциплинарных направлений.

Третье — цифровизация управления и бизнеса. Появляются специалисты по цифровой трансформации, data-аналитики, менеджеры цифровых проектов, архитекторы виртуальных пространств, специалисты по кибербезопасности. Эти профессии требуют сочетания технических знаний, управленческих компетенций и стратегического мышления [4].

Четвертое — развитие социальных профессий в цифровой среде. Несмотря на технологизацию, человек остается в центре всех процессов. Психологи, педагоги, социологи, медиаторы и консультанты получают новые цифровые инструменты для работы, но их основная функция — взаимодействие с человеком — сохраняется и даже усиливается.

Пятое направление — возникновение профессий, связанных с этикой, устойчивым развитием и цифровой ответственностью. С увеличением роли искусственного интеллекта в принятии решений возникает необходимость в специалистах по этике технологий, регулированию цифровых прав и разработке стандартов ответственного использования данных. Эти профессии будут играть ключевую роль в обеспечении справедливости и доверия в цифровом обществе.

Цифровизация также меняет само понятие рабочего места. Благодаря дистанционным технологиям труд становится гибким и мобильным. Люди работают из дома, из коворкингов, из других стран, объединяясь в глобальные проектные команды. Это создает новые формы занятости — фриланс, платформенную экономику, гибридную занятость. Вместе с тем такая свобода требует высокой самоорганизации, ответственности и навыков цифрового взаимодействия [5].

Будущее профессий неразрывно связано с развитием искусственного интеллекта. Уже сейчас нейросети способны создавать тексты, музыку, изображения, программный код, что заставляет пересматривать границы между человеком и машиной. Однако большинство исследователей сходятся во мнении, что искусственный интеллект будет не заменой, а партнером человека. Он возьмет на себя рутинные задачи, освобождая человека для творческой и стратегической деятельности.

Важным следствием цифровизации становится рост неравенства в доступе к знаниям и технологиям. Те, кто умеет использовать цифровые инструменты, получают преимущества, а те, кто отстает, рискуют оказаться за пределами нового рынка труда. Поэтому государственная политика в сфере образования и занятости должна быть направлена на обеспечение цифровой инклюзии — равного доступа всех граждан к цифровым ресурсам и обучению.

Таким образом, будущее профессий в эпоху цифровизации определяется не только технологическим прогрессом, но и способностью общества адаптироваться к нему. Профессии не исчезают окончательно — они трансформируются, изменяя формы, содержание и требования. Человек, способный учиться, мыслить критически и использовать технологии осознанно, останется востребованным независимо от автоматизации.

В перспективе профессии будущего будут строиться вокруг взаимодействия человека и технологий. Главным навыком станет способность к междисциплинарности — умению объединять знания из разных областей, чтобы создавать новые решения. Технологии делают возможным мир, где труд становится не обязанностью, а творческим процессом.

Эпоха цифровизации требует переосмысления роли человека: не как исполнителя, а как создателя, мыслителя, проектировщика смыслов. Будущее профессий — это будущее сотрудничества между человеком и машиной, между интеллектом естественным и искусственным. От того, насколько осознанно человечество подойдет к этой трансформации, зависит, станет ли цифровизация источником прогресса или угрозой для человеческой сущности.

Литература

1. Сергеев Н.А. разработка SCADA-систем для удаленного контроля промышленных процессов / Н.А. Сергеев, С.Е. Колесников // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 11—12 июля 2025 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. С. 800—803.
2. Бунчиков О.Н. Искусство мотивации и управления персоналом / О.Н. Бунчиков, А.А. Сергеев М.А. Донец // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 29—30 ноября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 172—176.
3. Сергеев Н.А. Применение цифровых платформ в техническом обслуживании и ремонте оборудования / Н.А. Сергеев, С.Е. Колесников // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 11—12 июля 2025 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. С. 798—800.
4. Воздействие руководителя предприятия на сотрудников / М.В. Носова, М.Н. Обухов, А.А. Сергеев [и др.] // Проблемы социально-экономической

устойчивости региона: Сборник статей XX Международной научно-практической конференции, Пенза, 25—26 января 2023 года / Под редакцией Г.А. Резник. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 370—373.

5. Колесников С.Е. Стимулирование инноваций в сельском хозяйстве для повышения продовольственной безопасности / С.Е. Колесников, Н.А. Сергеев // Аграрная экономика в современных условиях: проблемы и векторы развития: Материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Мичуринск, 26 ноября 2024 года. Мичуринск Научоград: ЗАО «Университетская книга», 2024. С. 258—261.

КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ КАК ОСНОВА ДОВЕРИЯ В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ

Воропаев С.Е.

студент

voropaevsg@yandex.ru

*ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова», г. Санкт-Петербург*

Донец М.А.

студент

marinadonec2003@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Донской государственный
аграрный университет», п. Персиановский*

Аннотация. В статье рассматривается роль кибербезопасности в формировании доверия к цифровым технологиям и интернет-инфраструктуре. Анализируются современные угрозы информационной безопасности, социально-психологические и правовые аспекты доверия в цифровом взаимодействии. Особое внимание уделяется значению кибербезопасности как системообразующего фактора устойчивого развития цифрового общества, а также необходимости формирования культуры ответственного поведения в сети. Приводятся ключевые направления обеспечения цифрового доверия на уровне государства, бизнеса и личности.

Ключевые слова: кибербезопасность, цифровое общество, доверие, информационная безопасность, цифровая инфраструктура, киберугрозы, защита данных, цифровая культура

В XXI веке Интернет стал неотъемлемой частью человеческой жизни. Финансовые операции, образование, медицина, государственные услуги, личное общение — все это все чаще осуществляется через цифровые платформы. В результате возникает новая форма общественного устройства — цифровое общество, где большинство процессов основано на обмене, обработке и хранении данных. Однако вместе с удобством и эффективностью цифровизация принесла новые риски — угрозы кибератак, утечек данных, мошенничества и подделки информации. В этих условиях ключевым фактором устойчивости цифрового общества становится доверие — уверенность граждан, организаций и государства в безопасности цифровой среды.

Доверие в цифровом обществе невозможно без надежной системы кибербезопасности. Оно формируется тогда, когда пользователи уверены, что их данные защищены, транзакции безопасны, а взаимодействие с цифровыми сервисами не приведет к утрате личной информации или финансовым потерям [4]. Таким образом, кибербезопасность выступает не просто технической

категорией, но социально-политическим и этическим феноменом, определяющим уровень цифровой зрелости общества.

Понятие кибербезопасности включает комплекс мер, направленных на защиту информационных систем, сетей и данных от несанкционированного доступа, разрушения, изменения или кражи. Это не только технологии шифрования, антивирусные программы и брандмауэры, но и организационные, правовые и образовательные механизмы, обеспечивающие безопасность на всех уровнях цифрового взаимодействия.

Одним из ключевых аспектов кибербезопасности является человеческий фактор. Статистика показывает, что большинство инцидентов происходит не из-за недостатков технологий, а из-за ошибок пользователей: неосторожного обращения с паролями, перехода по фишинговым ссылкам, установки вредоносных приложений. Поэтому формирование культуры цифровой безопасности — осознанного и ответственного поведения в сети — становится одной из приоритетных задач современного образования и социальной политики.

Современные киберугрозы отличаются высокой степенью сложности и разнообразия. Среди них можно выделить фишинг, взлом учетных записей, DDoS-атаки, вредоносные программы-вымогатели, кражу персональных данных и корпоративных секретов. Особую опасность представляют кибератаки на государственные структуры, энергетические и транспортные системы, медицинские учреждения. Подобные инциденты угрожают не только экономической стабильности, но и национальной безопасности.

Цифровизация экономики и государственного управления усиливает взаимозависимость всех участников цифрового пространства [3]. Нарушение безопасности одной системы способно повлечь цепную реакцию с последствиями глобального масштаба. Поэтому вопросы кибербезопасности выходят далеко за рамки отдельных организаций и требуют международного сотрудничества. На уровне ООН, Европейского союза и других международных институтов принимаются соглашения и стратегии, направленные на развитие глобальной системы цифрового доверия.

Вместе с тем доверие к цифровой среде невозможно установить исключительно административными методами. Оно строится на сочетании технической надежности, прозрачности и ответственности. Пользователь должен понимать, как его данные используются, кто имеет к ним доступ и какие механизмы защиты предусмотрены. Важную роль в этом процессе играют законы о защите персональных данных, такие как европейский регламент GDPR или российский закон «О персональных данных». Они формируют правовые гарантии цифрового доверия и устанавливают баланс между технологическим развитием и правом человека на приватность.

Кибербезопасность также становится ключевым элементом корпоративной репутации [1]. Компании, обеспечивающие защиту данных клиентов, получают конкурентное преимущество на рынке. Напротив, утечка информации способна привести к утрате доверия, снижению лояльности и финансовым потерям. Сегодня репутация организации напрямую связана с ее цифровой ответственностью — умением гарантировать безопасность своих пользователей.

Доверие в цифровом обществе невозможно без доверия к самим технологиям. Искусственный интеллект, облачные вычисления, большие данные — все это требует прозрачности алгоритмов и этического контроля. Возникает феномен «цифрового недоверия», когда пользователи сомневаются в объективности и безопасности автоматизированных систем. Для преодоления этого необходимы механизмы аудита, независимого контроля и объяснимости алгоритмов. Только так можно построить ответственное использование технологий, основанное на принципах открытости и справедливости.

Отдельного внимания заслуживает государственная политика в сфере кибербезопасности. Государство играет двойную роль: с одной стороны, оно должно защищать критическую инфраструктуру и права граждан, с другой — не нарушать свободы и частную жизнь пользователей. Опасность чрезмерного контроля, цифрового надзора и цензуры создает угрозу потери доверия к государственным институтам. Поэтому важно выстраивать систему цифровой безопасности на основе баланса между защитой и свободой, прозрачности и ответственности.

Большое значение имеет международное сотрудничество в области кибербезопасности. Киберпространство не имеет границ, а значит, атаки могут исходить из любой точки мира. Эффективная защита возможна только при обмене опытом, согласовании стандартов и совместных усилиях государств. Развитие кибердипломатии, обмен информацией о киберугрозах, совместные учения и разработка кодексов поведения в сети становятся важнейшими инструментами укрепления глобального цифрового доверия.

В контексте формирования цифрового общества необходимо рассматривать кибербезопасность не только как техническую задачу, но и как социальную ценность. Без доверия к цифровой среде невозможно развитие электронного государства, онлайн-образования, дистанционной медицины и электронной коммерции [2]. Кибербезопасность обеспечивает основу для всех цифровых процессов — от взаимодействия граждан с государством до функционирования экономики знаний.

В будущем роль кибербезопасности будет только возрастать. С развитием интернета, искусственного интеллекта и квантовых технологий увеличивается объем данных и сложность их защиты. Уже сегодня миллиарды устройств соединены в единую сеть, создавая новые уязвимости. Без должного уровня безопасности цифровое общество рискует столкнуться с кризисом доверия, который способен затормозить технологический прогресс.

Важнейшей задачей ближайших десятилетий станет создание устойчивой экосистемы цифрового доверия, где безопасность будет встроена в архитектуру технологий, а пользователи будут осведомлены и защищены. Это требует синтеза технических инноваций, правовых механизмов и просвещения населения. Формирование цифровой культуры, в которой безопасность воспринимается как естественная норма, а не как вынужденная мера, станет залогом успешного развития цифровой цивилизации.

Таким образом, кибербезопасность является неотъемлемым элементом доверия в цифровом обществе. Она обеспечивает стабильность, предсказуемость и защищенность цифровых взаимодействий, выступая фундаментом современной экономики и социальной жизни. От уровня кибербезопасности зависит, сможет ли человечество использовать потенциал цифровых технологий во благо, не утрачивая при этом личную свободу и уверенность в будущем. Только сочетание инноваций, правового регулирования и культуры ответственности позволит создать цифровой мир, основанный на доверии, безопасности и уважении к личности.

Литература

1. Донец М.А. Безопасность киберфизических систем в промышленности / М.А. Донец, С.Е. Колесников // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 11—12 июля 2025 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. С. 216—218.
2. Колесников С.Е. Автоматизация образовательной деятельности с помощью it-технологий / С.Е. Колесников, Н.А. Сергеев // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 25—26 ноября 2024 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. С. 761—764.
3. Цифровая экономика: суть, характеристика цифрового общества, тенденции и проблемы развития / А.А. Сергеев, Т.Ю. Животова, М.В. Носова [и др.] // Проблемы социально-экономической устойчивости региона: Сборник статей XX Международной научно-практической конференции, Пенза, 25—26 января 2023 года / Под редакцией Г.А. Резник. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 419—422.
4. Колесников С.Е. эволюция банковских услуг в условиях цифровизации экономики / С.Е. Колесников, В.М. Коробова // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 11—12 июля 2025 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. С. 363—366.

АНТРОПОМОРФИЗМ БОЛЬШИХ ЯЗЫКОВЫХ МОДЕЛЕЙ И ПЕРСОНИФИКАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Пенкина И.А.

магистрант факультета дистанционного обучения

ilonapenkina@gmail.com

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Московский государственный психолого-

педагогический университет», г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные исследования в области искусственного интеллекта. Выявлена и описана работа некоторых ИИ — систем, и их взаимодействия с человеком. Анализируются дискуссионные аспекты проблемы антропоморфизма больших языковых моделей (LLMs). Обсуждается тема о неоднозначности, намеренных, действий разработчиков, и затрагивается вопрос о том, кто несет ответственность за результаты взаимодействия человека с ИИ — системами. Поскольку антропоморфизм — это естественная человеческая реакция на персонафикацию генеративного диалогового ИИ. Рассматривается тема «искусственной психики» и «цифровых двойников». Исследование юзабилити. Приведены плюсы и минусы юзабилити чат-персоны и персоны в виде профиля. Различия во взаимодействии человека с ними, их общие черты и особенности. Показаны общие минусы генеративных диалоговых ИИ, такие как «четвертая стена», пустая риторика («бездушные»), многословие и галлюцинации. Подчеркивается перспективность комплексных исследований генеративных диалоговых ИИ, чтобы, в перспективе, обучать людей, и уязвимые группы населения, безопасному взаимодействию с ними.

Ключевые слова: искусственный интеллект (ИИ), большие языковые модели (LLMs), обработка естественного языка (NLP), машинное обучение (ML), антропоморфизм

В настоящее время в мире наблюдается тотальная цифровизация общества. Действительность меняется быстро, а технический прогресс настолько стремительно развивается, что под властью этого развития оказываются все сферы жизни личности. Человеку предоставляется возможность решать широкий спектр задач за счет использования генеративного искусственного интеллекта (ИИ / AI).

Текстовые или диалоговые генеративные системы (ChatGPT, Claude, Gemini, Grok, DeepSeek, Qwen, YandexGPT, GigaChat, Llama, LM Studio и т.д.) используют передовые системы ИИ, такие как большие языковые модели (Large Language Model, LLMs). LLMs обучается на огромных массивах данных — терабайтах текстов с миллиардами слов. Такая система ИИ позволяет обобщать, прогнозировать и генерировать человеческие языки.

Самой важной технологией для больших языковых моделей является обработка естественного языка (Natural Language Processing, NLP) — математическая

структура, которая обучается за счет распознавания больших объемов человеческой речи и текстов. Фактически, NLP учит LLMs понимать смысл речи. Она распознает не отдельные слова, а контексты, фразы с учетом грамматики и устойчивых выражений. Но, чтобы обрабатывать сложную структуру человеческого языка, NLP работает в связке с глубоким и машинным обучением.

Машинное обучение (Machine Learning, ML) — ключевой компонент ИИ-систем. Оно позволяет системам самостоятельно учиться и совершенствоваться, адаптироваться по средствам тренировки моделей. Так ИИ-системы могут строить связи между данными, прогнозировать и принимать решения на основе новых данных, с которыми они еще не были знакомы.

Также в эту работу включается глубокое обучение (Deep Learning, DL), которое использует сложные нейронные сети, с множествами слоев, где каждый слой помогает улучшить качество понимания данных. Таким образом, DL открывает для LLMs возможность анализировать задачи глубже, пробираясь сквозь слои смыслов, и, достигая уровня близкого к человеческому.

Теперь большие языковые модели (LLMs) становятся наиболее антропоморфными. Антропоморфизм — это тенденция приписывать неживым, неодушевленным объектам человеческие черты: эмоции, намерения, личность. Это естественная для человека склонность [1]. Она распространена во многих социальных контекстах: дети антропоморфизируют игрушки, природу, предметы, мультфильмы. Взрослые — животных, литературные и художественные произведения, технику. Например, человек может приписывать питомцам сложные человеческие эмоции, мотивы и планы. И ведет разговор с ними, с устойчивой уверенностью, что они осознают определенные фразы. Кроме того, антропоморфизм служит гибким инструментом в науке: поведенческая психология и эволюционная биология подробно исследуют последствия антропоморфизма.

С массовым внедрением ИИ-систем и стремлением, заинтересованных сторон, придать им человеческие черты, появляется ответная реакция все большей привязанности, и ответного антропоморфизма людей, по отношению к генеративному диалоговому ИИ.

Существуют определенные методы выравнивания / alignment. Это техники «очеловечивания» — процесса приведения целей, стратегий и поведения искусственного интеллекта в соответствие с ценностями и интересами человека. Фактически, за счет человеческого голоса, графических аватаров, пронизанного эмпатичностью, взаимопониманием и персонификацией, общения — склонность пользователей к антропоморфизму таких систем значительно возрастает.

Современные большие языковые модели (LLMs) все чаще проектируются как «человекоподобные» агенты: с именами, аватарами, ролями (врач, учитель, знаменитость).

С психологической стороны, это усиливает самоконгруэнтность — степень, в которой пользователь чувствует соответствие между своим «Я»

и образом ИИ. Это повышает доверие, лояльность и даже готовность платить некоторым ИИ-системам, например, таким как Replika [5]. Сервис Replika еще не настолько развит, чтобы скрыть информацию о том, что он создан, чтобы удерживать, за денежные взносы, человека около себя. Поскольку Replika предлагает человеку стать его супругом/родственником/или близким другом. Именно это открывает двери для манипуляций над человеком. Особенно, «гиперперсонализированность» LLMs влияет на уязвимые группы: детей, пожилых и людей, имеющих разные заболевания. А также других групп, для которых ИИ может имитировать авторитетную, заботливую или дружелюбную фигуру. В таких условиях возникает риск ложной эмоциональной привязанности и эксплуатации доверия в коммерческих или даже вредоносных целях.

С технической стороны, это достигается простой настройкой системного параметра API, который осуществляет процесс конфигурации правил и данных через интерфейс. Простой пример, можно задать ИИ-системе параметр: «ты — врач педиатр», «говори, как кинозвезда или известный ученый». И система будет вести себя, в соответствии с заданной ролью.

В связи с этим, в разных странах, все чаще поднимается сложный вопрос: кто несет ответственность за действия ИИ-системы — разработчик модели, компания-владелец или сама «персонифицированная» ИИ-сущность? Ответ на этот вопрос критически важен для правоприменения и регулирования ситуации.

Тем не менее, подчеркивается, что антропоморфизм — не однозначно негативный феномен. При осторожном и ответственном применении он может повысить доступность ИИ, улучшить взаимодействие и даже способствовать инклюзивности — например, через использование родного языка пользователя или культурно релевантных персонажей. Направления развития ИИ-систем очень разнообразны, некоторые из них создаются также в целях психологической помощи.

Нужно понимать, что уже сейчас генеративный ИИ принимает облик эмерджентного/ emergent, то есть «возникающего, неожиданно появляющегося». Фактически у ИИ, как системы, возникают свойства, которые ранее были ей не присущи. Например, в перспективе, русским синонимом термина эмерджентного интеллекта (ЭИ), мог бы служить термин «Интеллект озарений» или «Творческий интеллект» [4]. Эмерджентность характерна для природных, биологических и социальных явлений. И эмерджентный интеллект (ЭИ) / emergent intelligence (EI), становится частью этой сложной адаптивной системы. Это открытая, самоорганизующаяся система, элементы которой обладают определенным уровнем автономности, и они способны взаимодействовать между собой.

И теперь, в реалиях нашего времени, создание «искусственной психики» перестало быть утопичным. Так, в научной публикации [3], была смоделирована новая архитектура генеративных агентов, на основе репрезентативной выборки из 1052 человек. Цель исследования заключалась в том, чтобы

воспроизводить поведение человека в различных областях. С пониманием того, что это может найти широкое применение в политике или социальных науках. 1052 реальных человека прошли 2х часовое интервью об их жизни, 5 экспериментов из социальной психологии. Опросник Big 5, опросник социальных ценностей / убеждений, и модельные ситуации из поведенческой экономики: дилемма заключенного, игра в диктатора. Затем был проведен эксперимент, насколько модель GPT — 4o смогла имитировать этих людей, как их «цифровой двойник». Для всех экспериментов характерно, что двойники преувеличивают «размер эффекта». То есть сохраняют направление реакции человека, но усиливают ее выраженность («как оригинал — только громче»).

Принципиально важно было понять, что существует высокая корреляция между ответами людей и их двойников, по их профилю. Совпадение между генеративными агентами и людьми составило 85%. Агенты демонстрируют сопоставимые результаты в прогнозировании личностных черт и результатов в экспериментальных репликациях.

Наравне с исследованием «искусственной психики», сейчас проводятся активные исследования для того, чтобы изучать и учитывать опыт взаимодействия пользователя с генеративным ИИ. Основная часть этого процесса, базируется на исследовании юзабилити / usability, или удобства использования ИИ. Особое применение таких исследований будет важной частью для развития human-computer interaction (HCI) — области науки, направленной на создание и усовершенствование компьютерных систем, используемых людьми.

Но существует еще очень мало исследований, где внимание уделяется оценке юзабилити во взаимодействии пользователя с такой ИИ — системой, как персоны / personas. LLMs стали мощным инструментом по созданию персон / personas [2]. Персона — это заранее созданный, вымышленный персонаж или профиль, который был искусственно создан, для улучшения качества общения с ИИ. Фактически, создание персон — это известная техника дизайна, ориентированного на пользователя (UCD, User — Centered Design). UCD — это итеративный процесс проектирования, где главной целью стоит — сделать конечный продукт, максимально удобным и доступным для использования. Вопрос в том, что традиционно исследователи создавали персоны «вручную», благодаря интервью, опросникам и наблюдению. Персоны создаются с 1990-х годов. Но благодаря новым технологиям, таким как обработка естественного языка NLP — все изменилось. Появились методы автоматизированного создания персонажей.

Дизайн, ориентированный на пользователя, UCD — полностью человекоцентричная техника, которая проектируется вокруг потребностей пользователя, его целей, задач, стиля жизни. То есть разработчики осуществляют максимальную «подстройку» для обучения диалогового генеративного ИИ. Это делается с помощью персон / personas, в которых специально отражаются реальные типы пользователей. Существуют чат-персоны / chat — based

personas (CP) и персоны в виде профилей / profile personas (PP). Учет ведется по всем параметрам: демографическим, мотивационным, тем с чем человек сталкивается в своей жизни, его точкам бифуркации и т.д. ИИ-персоны — это архетипы. Очень часто они выполняют роль экспертов в разных сферах жизни: юрист, финансовый консультант, профессиональный продавец, HR, лайф-коуч, стендап-комик, путеводитель, шеф-повар, репетитор. В общем, все то, что является важным для каждого человека, и может закрыть его потребности в определенный момент времени.

Чем отличается чат-персона / chat-based personas (CP) от персоны в виде профиля / profile personas (PP)? Персона в виде профиля — это своеобразный статический портрет персонажа. Мы используем его, чтобы узнать персону. И в том, и в другом случае, мы узнаем персону. Здесь стоит вопрос: где будет лучше юзабилити с чатом или с персоной? С персоной в виде профиля (PP), мы можем осуществлять поиск по профилю, изучать готовую информацию — это однонаправленное взаимодействие, где пользователь не может обсуждать что-то с персонажем профиля. Когда с чат-персоной мы можем общаться, вводить свои вопросы, читать ответы, которые генерирует чат-персонаж. Тем временем, пользователь не может обсуждать информацию с персоной профиля, а только просматривать ее. Традиционно в профиле отображается основная информация о персоне (изображение, имя, демографические данные и описание). В то время как у чат-персоны можно все спросить. Для простоты понимания, персона в виде профиля — это страница википедии про вымышленного пользователя. Чат-персона — это бот, который, является этим пользователем и должен отвечать от первого лица.

Для генерации персон использовалась система Survey-to-Persona (S2P), которая автоматически создает персонажи из данных опросов с использованием ML (машинного обучения), LLMs (больших языковых моделей) и RAG (retrieval-augmented generation / генерация с дополнительной выборкой). Знания языковых моделей ограничены датасетом, но RAG дает им новые возможности: генерация с дополненной выборкой соединяет языковую модель и внешнюю базу знаний, где происходит векторный поиск. Это уже новые, не устаревшие данные, где информация ранжируется и отвечает на конечный запрос пользователя.

Ключевые проблемы, унаследованные персонами / персонажами от ИИ: пустая риторика («бездушные»), многословие и галлюцинации. В исследовании появились новые проблемы: в profile personas (PP) — это риск информационной перегрузки, потому что ИИ не может улавливать когнитивные ограничения пользователей. У chat-based personas (CP) — это эффект «четвертой стены», когда пользователь чувствует, что разговаривает не с персонажем, а с кем-то, кто его описывает.

Система S2P была использована для создания двух персонажей — Линды и Марка (но система может генерировать неограниченное количество персонажей). Линда — чат, Марк — профиль.

Обычно, персоны создаются на основе исследований Pew Research, состоящем из 10 000 завершенных опросов живых людей. И измеряют отношение респондентов из США к искусственному интеллекту. Эксперимент включал группу из 54 человек: инженеров — программистов и менеджеров, работающих на IT — предприятии. Они получили «задачу» ответить на 7 важных вопросов о персонах, после общения с ними. Каждый участник взаимодействовал с каждым из типов персон (чата и профиля), придерживаясь дизайна 2х2. Участников погружали в изучение информации о Линде и Марке.

Результаты исследования показали, что статистически значимой разницы в общем восприятии, между чат-персонай и персонай профиля, не было. Но в оценках пользователей, персона профиля получила большую вариативность (variability).

Системная шкала юзабилити (SUS) показала, что чат-персоны понравились пользователям намного больше, чем персоны профиля. Но проявило себя такое явление, как парадокс юзабилити (Usability Paradox). Пользователи посчитали, что юзабилити чат-персоны удобнее. Но та же выборка показала лучшие результаты по выполнению задач, после взаимодействия с персонай профиля. То есть у чат-персоны — лучше юзабилити, но хуже результат выполнения задачи. А у персоны профиля — хуже юзабилити, больше сложность, больше времени пребывания, но лучше результат выполнения задачи.

Интересным остается вывод, что «тяжелый труд приносит большие плоды». То есть факт того, что пользователи трудились гораздо дольше и сложнее, чтобы освоить информацию о Марке — персоне профиля — дало результат более продуктивный, чем общение с Линдой.

В результате исследования удалось выявить и проблемы в юзабилити. У чат-персоны — это эффект «четвертой стены» («Fourth Wall Effect»). Некоторые пользователи испытывали трудности с погружением в историю персонажа, поскольку, ответы часто давались от третьего лица или от имени «группы персонажей», что создавало ощущение разрыва и потери личной вовлеченности. Этот эффект, напоминающий разрушение «четвертой стены» в кино или театре, когда неожиданно актер обращается к зрителям. Возникал, как побочный результат prompt / промпта, не требовавшего от языковой модели генерировать ответы от первого лица, из-за чего пользователям было сложно собрать цельную нарративную картину. Ко всему прочему, добавлялась неспособность чата прямо признать, что на заданный вопрос нельзя ответить из-за недостатка данных у персоны. Но вместо этого чат-персона могла начать «галлюцинировать». Также, ответы часто были излишне длинными и детализированными, что затрудняло восприятие ключевой информации.

Проблемы персоны в виде профиля состоят в том, что в ее статичном профиле содержится слишком большой объем данных, который был сложен для восприятия и навигации. Интерфейс и встроенная функция поиска работали плохо. Это все вызывало чувство подавленности у пользователей. Также пользователям было трудно понимать значение некоторых представленных данных, им требовались пояснения.

Таким образом, ключевые проблемы, унаследованные персонами / персонажами от ИИ: пустая риторика («бездушные»), многословие и галлюцинации. В исследовании появились новые проблемы: в profile personas (PP) — это риск информационной перегрузки, потому что ИИ не может улавливать когнитивные ограничения пользователей. У chat-based personas (CP) — это эффект «четвертой стены», когда пользователь чувствует, что разговаривает не с персонажем, а с кем-то, кто его описывает. Выбор персоны зависит от цели: чат — для простоты и вовлеченности, профиль — для точности и глубины. Удобство использования / юзабилити не равно эффективности взаимодействия. Удобный интерфейс может мешать глубокому погружению в информацию.

Мы наблюдаем активные перемены и технологическую революцию, масштабы которой будут превышать по количеству разработок и открытий, — развитие в течение предыдущих 30 лет. «Искусственная психика», «цифровые двойники» — это все стало реальностью. Наши новые задачи, как психологического сообщества — это безопасное взаимодействие, создание правил экологичного использования ИИ. Также необходимо обучать людей взаимодействию с ИИ, особенно, самых уязвимых групп населения, таких как дети. Поскольку, они и есть — ключевая аудитория пользователей, которая с легкостью осваивает новые технологии. Стоит информировать создателей и пользователей о потенциальных рисках. И разрабатывать правовые нормы, учитывающие специфику антропоморфных ИИ-систем.

Литература

1. Deshpande, A. Anthropomorphization of AI: Opportunities and Risks / A. Deshpande, T. Rajpurohit, K. Narasimhan, A. Kalyan // arXiv.org. 2023. DOI: 10.48550/arXiv.2305.14784.
2. Kaate, I. The 'Fourth Wall' and Other Usability Issues in AI-Generated Personas: Comparing Chat-Based and Profile Personas / I. Kaate, J. Salminen, S.-G. Jung et al. // Behaviour & Information Technology. 2025. Vol. 44, Iss. 16. P. 4136—4152. DOI: 10.1080/0144929X.2025.2469659.
3. Park, J.S. Generative Agent Simulations of 1,000 People / J.S. Park, C.Q. Zou, A. Shaw et al. // arXiv. 2024. November. DOI: 10.48550/arXiv.2411.10109.
4. Rzevski, G. Emergent Intelligence in Smart Ecosystems: Conflicts Resolution by Reaching Consensus in Resource Management / G. Rzevski, P. Skobelev, A. Zhilyaev // Mathematics. 2022. Vol. 10, No. 11. P. 1923. DOI: 10.3390/math10111923. .
5. Сервис Replika: [сайт]. URL: <https://replika.com> (дата обращения: 13.11.25).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И МАНИПУЛЯЦИИ СОЗНАНИЕМ В ОНЛАЙН-ПРОСТРАНСТВЕ

Нестерова Д.И.

студент

daria.nesterova0507@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна» г. Санкт-Петербург*

Колесников С.Е.

студент

erain2005@gmail.com

*ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова» г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности информационных войн в условиях цифровизации общества и глобального распространения интернета. Анализируется феномен манипуляции общественным сознанием в онлайн-среде, раскрываются механизмы воздействия на массовое восприятие и поведение пользователей. Особое внимание уделяется роли социальных сетей, алгоритмов персонализации контента и деятельности киберагентов в формировании искаженных представлений о реальности. В работе описываются основные стратегии информационных атак, методы защиты информационной безопасности личности и общества, а также социально-психологические последствия манипуляций в цифровом пространстве.

Ключевые слова: информационные войны, манипуляция сознанием, интернет, социальные сети, кибербезопасность, дезинформация, общественное мнение

Информационные войны в современном мире стали одной из ключевых форм противостояния между государствами, политическими силами и общественными группами. С развитием цифровых технологий поле информационного конфликта переместилось в интернет-пространство, где борьба ведется не столько за территории, сколько за умы и восприятие людей. Виртуальные платформы, обладая высокой скоростью распространения данных и доступом к широкой аудитории, превратились в мощный инструмент влияния, способный формировать мировоззрение миллионов пользователей.

Понятие «информационная война» охватывает совокупность действий, направленных на дестабилизацию информационной среды противника, подрыв доверия к институтам власти, распространение ложных данных, создание паники и дезориентации. Главная цель таких действий — изменить восприятие реальности, внушить определенные идеи и стимулировать нужное поведение масс. В отличие от традиционных войн, где решающим фактором выступает физическая сила, в информационных войнах ключевую роль играет знание и контроль над информационными потоками [1].

Манипуляция сознанием в онлайн-пространстве стала возможной благодаря особенностям функционирования современных медиа. Интернет создал иллюзию свободы выбора информации, однако на практике пользователи оказываются в замкнутых «информационных пузырях», где алгоритмы социальных сетей и поисковых систем подбирают контент на основе их предпочтений. Это ведет к тому, что человек видит только ту информацию, которая подтверждает его взгляды, а альтернативные точки зрения остаются за пределами восприятия.

Социальные сети играют особую роль в механизмах манипулирования. Они не только предоставляют площадку для обмена мнениями, но и становятся инструментом целенаправленного воздействия на общественное мнение. Политические структуры, коммерческие организации и даже отдельные пользователи активно используют возможности таргетированной рекламы, вирусных публикаций и сетей ботов для продвижения нужных идей и искажения восприятия событий. Одним из ключевых инструментов здесь выступает эмоциональное воздействие: пользователю предлагают контент, вызывающий страх, возмущение или сочувствие, тем самым снижая способность критического осмысления [2].

Особенностью манипуляции сознанием в цифровом пространстве является то, что она часто происходит незаметно для человека. В отличие от прямой пропаганды, современные методы строятся на косвенных формах влияния — через мемы, комментарии, визуальные образы, фейки, псевдоэкспертные мнения. Такие воздействия создают ощущение «естественного» информационного фона, что делает их особенно эффективными. Психологические исследования показывают, что многократное повторение даже ложных утверждений повышает их воспринимаемую достоверность.

В условиях информационных войн важную роль играет феномен дезинформации. Фейки, поддельные документы, фотомонтаж, ложные цитаты — все это активно используется для создания альтернативной картины мира. Распространение дезинформации часто происходит через специально созданные аккаунты, киберагентства или даже автоматизированные системы (боты), которые генерируют и тиражируют выгодный для инициаторов контент. Такая деятельность не только дестабилизирует общественное мнение, но и способствует росту недоверия к традиционным источникам информации, подрывая основы медиасреды.

Немаловажным элементом информационных войн является использование киберпсихологических механизмов. Влияние на сознание осуществляется через страх, тревогу, чувство неопределенности, стремление к принадлежности группе и подтверждению собственных убеждений. В результате человек становится более восприимчивым к манипуляциям, особенно если они затрагивают эмоционально значимые темы — безопасность, идентичность, справедливость, моральные ценности. В этом контексте можно говорить о формировании нового типа зависимости — информационной,

когда постоянное потребление новостного контента становится частью психологической потребности человека [3].

Важной чертой современных информационных войн является персонализация манипуляции. Если раньше пропаганда имела массовый, унифицированный характер, то теперь благодаря сбору данных и анализу поведения пользователей воздействие стало индивидуализированным. Алгоритмы искусственного интеллекта способны анализировать интересы, политические предпочтения, эмоциональные реакции и на основе этого формировать уникальный поток информации для каждого пользователя. Это делает манипуляции более точными и эффективными, поскольку человек получает именно те сообщения, которые соответствуют его ожиданиям и страхам.

Информационные войны часто сопровождаются элементами гибридных конфликтов, где цифровое воздействие сочетается с экономическими и политическими мерами давления. Такого рода стратегии активно применяются на международной арене, особенно в периоды политической нестабильности. Примером могут служить вмешательства в выборные процессы, кибератаки на медийные ресурсы и систематическое распространение слухов и дезинформации. Подобные действия направлены на подрыв внутреннего единства общества и снижение доверия к институтам власти и СМИ.

Проблема манипуляции сознанием в онлайн-пространстве имеет не только политический, но и культурный, этический и психологический аспекты. Постоянное воздействие противоречивых сообщений, информационный шум и дефицит достоверности формируют состояние когнитивной перегрузки. Люди все чаще испытывают трудности в различении фактов и интерпретаций, что ведет к росту апатии и цинизма. В результате формируется общество, в котором критическое мышление уступает место эмоциональной реакции, а истина становится относительной [4].

Противодействие информационным манипуляциям требует комплексных мер. Необходимо развивать медиаграмотность населения, формировать навыки критического восприятия и анализа источников информации. Важную роль играют образовательные программы, направленные на обучение работе с цифровыми источниками, распознаванию фейков и пониманию принципов функционирования социальных медиа. Кроме того, государства и международные организации должны разрабатывать законодательные и технические механизмы защиты информационного пространства от деструктивных воздействий.

Не менее значимым направлением является развитие независимых средств массовой информации и экспертных платформ, способных предоставлять проверенные данные и объективные комментарии. В условиях тотальной дезинформации доверие к авторитетным источникам становится важнейшим фактором общественной стабильности. Этическая ответственность журналистов, исследователей и блогеров играет особую роль в формировании здоровой медиасреды, свободной от преднамеренных искажений.

В заключение следует отметить, что информационные войны и манипуляции сознанием в онлайн-пространстве представляют собой глобальную угрозу не только для безопасности отдельных государств, но и для человечества в целом. Влияние на массовое сознание посредством цифровых технологий становится все более изощренным, а границы между правдой и ложью — все менее различимыми. Только развитие критического мышления, ответственность за распространение информации и международное сотрудничество в сфере кибербезопасности способны обеспечить устойчивость общества перед лицом новых форм информационной агрессии.

Таким образом, современное общество вступило в эпоху, где борьба за информацию и интерпретацию реальности становится центральным элементом мировой политики. Осознание этой реальности и готовность противостоять манипулятивным практикам — необходимое условие сохранения свободы личности и стабильности общества в цифровом веке.

Литература

1. Сергеев А.А. Применение манипулятивных технологий в управленческом общении / А.А. Сергеев // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 25—26 ноября 2024 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. С. 1414—1416.
2. Бунчиков О.Н. Управление человеческими ресурсами в эпоху цифровой трансформации / О.Н. Бунчиков, А.А. Сергеев, М.А. Донец // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 29—30 ноября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 168—172.
3. Носова М.В. Зависимость молодежи от социальных сетей в современное время / М.В. Носова, А.А. Сергеев, В.М. Коробова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 11—12 июля 2022 года / Под научной редакцией С.Д. Морозова, В.Б. Жиромской. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 110—113.
4. Бунчиков О.Н. Искусство мотивации и управления персоналом / О.Н. Бунчиков, А.А. Сергеев, М.А. Донец // Инициативы молодых — науке и производству: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Пенза, 29—30 ноября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 172—176.

ЗАЩИТА ЛИЧНЫХ ДАННЫХ В ИНТЕРНЕТЕ: МЕЖДУ УДОБСТВОМ И БЕЗОПАСНОСТЬЮ

Колесников С.Е.

студент

erain2005@gmail.com

*ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала
С.О. Макарова», г. Санкт-Петербург*

Нестерова Д.И.

студент

daria.nesterova0507@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна», г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Современное общество находится в эпохе цифровизации, когда Интернет стал неотъемлемым элементом жизни каждого человека. Онлайн-сервисы, социальные сети, интернет-магазины и приложения собирают и анализируют огромные массивы персональной информации, делая цифровое пространство максимально удобным, но одновременно уязвимым. В статье анализируется проблема защиты личных данных в сети, рассматриваются основные угрозы, пути их предотвращения и существующие международные механизмы правового регулирования. Особое внимание уделяется соотношению между удобством цифровых сервисов и риском утраты приватности. Подчеркивается необходимость формирования культуры цифровой ответственности как важнейшего условия безопасного существования человека в Интернете.

Ключевые слова: интернет, персональные данные, кибербезопасность, цифровая безопасность, конфиденциальность, цифровая идентичность, утечка данных, информационная культура

За последние два десятилетия Интернет превратился из средства обмена информацией в глобальное жизненное пространство, охватывающее практически все сферы человеческой деятельности. Цифровые технологии стали не только инструментом общения и поиска информации, но и важной частью экономических, социальных, образовательных и даже политических процессов.

Каждый пользователь, совершая повседневные действия — оформляя заказ, регистрируясь в социальной сети, оплачивая покупки онлайн или просто просматривая новости, — оставляет след в виде персональных данных. Это не только очевидные сведения вроде имени и телефона, но и скрытые параметры: IP-адрес, история поисковых запросов, данные о геолокации, предпочтениях и привычках. В совокупности они формируют цифровой профиль личности, который часто оказывается более точным, чем традиционные биографические данные.

Вместе с ростом цифровых возможностей увеличивается и масштаб угроз. Защита персональных данных становится одной из центральных тем

современной информационной безопасности. Сегодня утечка личной информации может привести не только к финансовым потерям, но и к манипуляциям общественным мнением, вмешательству в частную жизнь, репутационным и даже политическим последствиям.

Под персональными данными понимается любая информация, позволяющая идентифицировать конкретное физическое лицо. Это могут быть общие сведения (имя, дата рождения, адрес), финансовые (номера банковских карт, счета), а также чувствительные категории — медицинские данные, биометрические характеристики, политические взгляды, религиозные убеждения.

Особенность современной цифровой эпохи состоит в том, что сбор и обработка таких данных происходят практически непрерывно и часто без осознания пользователем самого факта передачи информации. Многие сервисы собирают данные «по умолчанию», а пользователь соглашается с этим, нажимая на кнопку «Принять условия использования», не читая длинные тексты соглашений.

Личные данные становятся новым видом ресурса — цифровой валютой XXI века. Компании используют их для таргетированной рекламы, аналитики поведения потребителей, прогнозирования спроса и даже формирования социального рейтинга. В результате возникает парадокс: пользователь получает персонализированные услуги и комфорт, но постепенно теряет контроль над собственной информацией.

Проблема защиты личных данных возникла не вчера. Еще в середине XX века, с появлением первых компьютерных систем учета, встал вопрос о сохранении конфиденциальности информации. Однако именно с массовым распространением Интернета в 1990-х годах началась эпоха «цифровой прозрачности».

Первые крупные инциденты утечек данных продемонстрировали, насколько уязвимыми могут быть даже защищенные системы. Так, в 2007 году была скомпрометирована база данных сети магазинов TJX, где злоумышленники получили доступ к 45 миллионам номеров кредитных карт. В дальнейшем количество подобных инцидентов только росло: в 2013 году произошла утечка данных пользователей Adobe, в 2016 году — взлом Yahoo, который затронул более миллиарда учетных записей [1].

Сегодня такие инциденты стали обыденностью. По данным аналитических агентств, ежегодно в мире регистрируется свыше 5 миллиардов случаев утечек данных. Это говорит о системной проблеме, требующей не только технологических, но и культурных решений.

Среди ключевых угроз можно выделить несколько направлений:

1. прежде всего, кибермошенничество является одним из самых распространенных способов хищения информации. Фишинг, поддельные сайты банков и популярных сервисов, рассылка вредоносных ссылок — все это остается крайне актуальным. Современные злоумышленники активно

используют элементы социальной инженерии, воздействуя на эмоции человека — страх, доверие или любопытство. В результате пользователи нередко сами предоставляют преступникам доступ к своим данным, не осознавая, что стали жертвой манипуляции;

2. не менее серьезную опасность представляют утечки данных внутри компаний. Причинами подобных инцидентов становятся недостаточная защита корпоративных систем, использование устаревшего программного обеспечения, а также человеческий фактор — ошибки, небрежность или даже намеренные действия сотрудников [2]. В эпоху, когда персональные данные хранятся в облаках и корпоративных базах, каждая утечка способна нанести огромный урон как пользователям, так и репутации самой организации;
3. дополнительную угрозу создает неконтролируемая передача данных между сервисами. Многие мобильные приложения и онлайн-платформы получают доступ к микрофону, камере, контактам и геолокации пользователя, что позволяет им собирать обширные массивы информации в фоновом режиме. Зачастую человек даже не задумывается, насколько глубоко приложение способно проникать в его личное пространство. Такие данные используются для рекламы, аналитики, создания профилей пользователей, а иногда — передаются третьим лицам без явного согласия владельца информации;
4. особую группу рисков формирует цифровая слежка, ставшая нормой современного Интернета. Алгоритмы отслеживают поведение пользователя: какие сайты он посещает, сколько времени проводит на странице, какие товары покупает и даже какие эмоции проявляет в социальных сетях. Эта информация используется не только для персонализированной рекламы, но и для прогнозирования действий человека, формирования его потребительских привычек и, в перспективе, для влияния на его решения. Таким образом, граница между комфортом и контролем становится все более размыта, а вопрос о защите личных данных приобретает не только техническое, но и этическое значение.

Международная практика демонстрирует, что правовые механизмы могут существенно повысить уровень защиты данных [3]. Европейский регламент GDPR стал примером эффективного подхода. Он закрепляет основные права пользователей: право на доступ к своим данным, на их исправление, удаление и перенос к другому оператору. Компании обязаны информировать пользователей об обработке информации и нести ответственность за утечки.

В России регулирование осуществляется Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных». Закон определяет понятия «оператор», «обработка», «субъект данных», устанавливает необходимость согласия пользователя и меры защиты. Также действует требование локализации баз данных российских граждан.

Однако практика показывает, что многие организации выполняют требования формально. Зачастую используются шаблонные политики

конфиденциальности, не отражающие реальных механизмов обработки данных. Контроль со стороны надзорных органов усиливается, но осведомленность самих пользователей все еще остается низкой.

Современные технологии позволяют значительно повысить уровень цифровой безопасности. Одним из ключевых инструментов является шифрование. Оно обеспечивает передачу данных в зашифрованном виде, исключая возможность их перехвата. Использование протоколов HTTPS, VPN и технологий SSL стало стандартом для большинства сайтов.

Еще один важный механизм — многофакторная аутентификация. Она требует подтверждения входа не только паролем, но и дополнительным кодом, отпечатком пальца или сообщением на телефон. Это значительно усложняет несанкционированный доступ.

Перспективным направлением становится использование биометрических технологий, хотя они вызывают споры с точки зрения приватности. Биометрия удобна, но в случае утечки заменить отпечаток пальца невозможно. Поэтому важно хранить такие данные в зашифрованном и локальном виде.

Цифровые технологии изначально создавались для упрощения жизни человека. Чем проще и быстрее сервис, тем выше его популярность. Однако удобство часто вступает в противоречие с безопасностью. Пользователи не хотят тратить время на сложные пароли, многоступенчатую авторизацию или проверку настроек конфиденциальности [4].

Таким образом, человек сам становится слабым звеном в системе безопасности. По статистике, более 70% пользователей используют один и тот же пароль для нескольких сервисов, а почти половина — хранит пароли в браузере без защиты.

Компании стремятся минимизировать барьеры для пользователей, внедряя механизмы автозаполнения, входа по лицу, сохранения данных карты. Все это повышает удобство, но снижает контроль пользователя. Баланс можно достичь только тогда, когда вопросы безопасности будут встроены в саму архитектуру цифровых решений — принцип «безопасность по умолчанию».

Главным фактором защиты данных является осознанное поведение пользователя. Цифровая грамотность включает умение различать надежные и фишинговые сайты, распознавать подозрительные письма, управлять настройками приватности и понимать, какие данные действительно необходимо предоставлять.

В школах и университетах все чаще вводятся курсы по цифровой безопасности. Однако этого недостаточно — необходимо формировать устойчивую культуру ответственного обращения с данными на уровне всего общества.

Каждый человек должен осознавать, что публикация личных фотографий, паспортов или билетов в социальных сетях создает угрозу не только для него, но и для его окружения. Осознанное поведение — лучшая защита в цифровом мире.

С развитием технологий объем собираемых данных будет расти. Искусственный интеллект и большие данные делают возможным анализ поведения миллионов людей одновременно. Интернет вещей добавляет новые источники информации: бытовая техника, автомобили, системы «умного дома».

В будущем можно ожидать появления новых моделей регулирования — распределенного хранения данных на основе блокчейн, систем «самоуправляемой цифровой идентичности», когда человек сам решает, кому и какие данные предоставить.

Однако эти технологии принесут новые риски — появление «гибридных утечек», когда информация утрачивается не из-за взлома, а из-за ошибок алгоритмов или неправильной настройки автоматизированных систем. Поэтому необходимо сочетание инноваций с этическими и правовыми нормами.

Интернет стал неотъемлемым элементом человеческого существования, формируя новое жизненное пространство, где границы между реальностью и виртуальностью постепенно стираются. В этих условиях защита персональных данных становится не просто техническим вопросом, а фундаментальным правом человека.

Проблема конфиденциальности не имеет однозначного решения: любое усиление безопасности неизбежно ограничивает удобство, а чрезмерная открытость — снижает уровень защиты. Оптимальный путь — формирование баланса, основанного на сотрудничестве государства, бизнеса и граждан.

Государство должно создавать эффективную правовую базу и механизмы надзора, бизнес — внедрять технологии «безопасности по проекту», а пользователи — повышать цифровую грамотность. Только в таком взаимодействии возможно построить доверительную и безопасную цифровую среду, где личные данные останутся действительно личными.

Защита персональных данных — это не только вопрос технологий, но и вопрос культуры, этики и ответственности. В эпоху цифрового общества именно от этого зависит не просто комфорт, а свобода человека в сети, его право на личное пространство и безопасность будущего.

Литература

1. Цифровая экономика: суть, характеристика цифрового общества, тенденции и проблемы развития / А.А. Сергеев, Т.Ю. Животова, М.В. Носова [и др.] // Проблемы социально-экономической устойчивости региона: Сборник статей XX Международной научно-практической конференции, Пенза, 25—26 января 2023 года / Под редакцией Г.А. Резник. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 419—422.
2. Искусственный интеллект и аналитика данных в онлайн-медиации / А.А. Сергеев, С.О. Гапон, М.А. Донец, В.М. Коробова // Стратегическое развитие инновационного потенциала отраслей, комплексов и организаций: Сборник статей XI Международной научно-практической конферен-

- ции, Пенза, 10—11 октября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 387—391.
3. Цифровая безопасность в управлении персоналом / А.А. Сергеев, С.О. Гапон, М.А. Донец, В.М. Коробова // Управление экономикой, системами, процессами: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции, Пенза, 20—21 октября 2023 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. С. 533—538.
 4. Носова М.В. Зависимость молодежи от социальных сетей в современное время / М.В. Носова, А.А. Сергеев, В.М. Коробова // Россия и мировое общество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 11—12 июля 2022 года / Под научной редакцией С.Д. Морозова, В.Б. Жиромской. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. С. 110—113.

ПСИХОЛОГИЯ В ЭПОХУ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ЭТИКА, ГРАНИЦЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Артемяева О.В.

*педагог-психолог
orenischi@yandex.ru*

*Автономная некоммерческая
общеобразовательная организация
«Хорошевская школа», г. Москва*

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния искусственного интеллекта (ИИ) на современную психологическую практику. В работе рассматривается растущая популярность нейросетей как альтернативы профессиональной психологической помощи. В статье подчеркивается необходимость междисциплинарных исследований в области психологии взаимодействия человека с ИИ, изучения влияния алгоритмов на психическое здоровье и разработки этических норм. Особое внимание уделяется защите уязвимых групп (детей, подростков, людей на лечении). Завершается работа тезисом о том, что психология должна стать проводником в эпоху технологического прогресса, сохраняя фундаментальные ценности профессии: уважение к личности, эмпатию и индивидуальный подход.

Ключевые слова: искусственный интеллект (ИИ); нейросети; этические стандарты; психическое здоровье; междисциплинарный подход

Скорость развития современных технологий в XXI веке поражает. Искусственный интеллект (ИИ) стал частью жизни и прочно вошел в использование в самых разных сферах, постепенно стирая грань между инструментом и полноценным участником профессионального поля. Это вызывает множество вопросов о границах применения технологий, этических нормах и будущем психологической практики.

Технический прогресс открывает новые возможности для диагностики и консультирования. Современные алгоритмы способны анализировать большие массивы данных о поведении человека, выявлять паттерны эмоционального состояния и предлагать персонализированные решения, чем с удовольствием пользуются самые разные слои населения. Сблазн обратиться к ИИ не только с вопросом, но и с запросом, велик, и число обратившихся за помощью не к реальному, а к виртуальному помощнику, растет. По результатам исследования сервиса «Ясно», опубликованным в сентябре 2025 года, **72%** россиян обращаются к нейросетям или советам из интернета вместо психолога [1].

И сколько бы ни выходило предостережений о важности понимания несовершенства технологий и неспособности ИИ заменить глубинное человеческое взаимодействие, эмпатию и интуицию профессионального психолога, популярность нейросетей в качестве психолога среди населения только увеличивается.

Конфиденциальность данных становится ключевым вопросом при использовании ИИ в психологической практике. Необходимость разработать строгие протоколы защиты личной информации клиентов и определить ответственность за возможные утечки данных стоит перед разработчиками всевозможных чатов и нейросетей [2].

Помимо информационной безопасности важно установить стандарты использования технологий и определить границы их применения в различных областях психологической практики, так как новости, содержащие в себе информацию о летальных исходах в результате общения с ИИ, в последнее время стали появляться с завидной регулярностью [3]. Существует ряд претендентов, когда семьи подают иски против компаний, занимающихся разработками в области искусственного интеллекта, за причинение смерти по неосторожности.

Для обеспечения безопасности — как физической, так и психической — в современном обществе остро стоит необходимость исследований, направленных на:

- Психологию взаимодействия человека с ИИ;
- Изучение влияния алгоритмов на психическое здоровье;
- Разработку этических стандартов применения технологий;
- Исследование феномена технологической зависимости.

Применение полученных результатов должно обеспечить безопасность использования нейросетей, особенно что касается подростков и детей, а также взрослых, которые проходят лечение, и не всегда способны полноценно оценить масштаб происходящего и возможные последствия применения ИИ в качестве психологической помощи.

Дегуманизация психологической помощи может привести к нивелированию и обесцениванию терапевтического альянса, а также быть опасна для людей, обратившихся вместо квалифицированной помощи к нейросетям. Пока ИИ не получается превзойти человека по всем ключевым аспектам: обратная связь, вовлеченность, темп беседы, адаптация техник [4].

Нейросети, как и любой инструмент, требует понимания и умения с ним обращаться. В руках специалиста практическое применение ИИ может быть направлено на раннее выявление суицидальных рисков, удобство и скорость обработки материала при диагностике, автоматизацию рутинных процессов и т.п.

Таким образом, мы стоим в начале новой эры, когда психология встает перед рядом новых вызовов, обусловленных современными технологиями:

- Разработки этических стандартов;
- Формирования междисциплинарного подхода;
- Поддержания баланса между технологиями и человеческим фактором;
- Постоянного развития профессиональных компетенций.

Психология должна стать проводником в эпоху технологического прогресса, сохраняя при этом фундаментальные ценности профессии: уважение

к личности, эмпатию и индивидуальный подход. Только так можно обеспечить гармоничное развитие психологической практики в условиях цифровой трансформации.

Литература

1. <https://expert.ru/news/za-sovetom-k-neyrosetyam-vmesto-psikhologa-obrashchayutsya-72-rossiyan/>
2. <https://selectel.ru/blog/ai-safety/>
3. https://www.mentoday.ru/life/experience/kak-openai-izmenit-funkcii-chatgpt-posle-smerti-16-letnego-podrostka-obshchavshegosya-s-chat-botom/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru
4. <https://www.rlsnet.ru/library/patient/nevrologiya/iskusstvennyi-intellekt-protiv-psixoterapevtov-kto-lucse-pomogaet-pri-trevoge-i-depressii-222>

THE FUNCTIONS OF ADVERTISING IN MASS MEDIA ON THE MATERIAL OF THE ENGLISH LANGUAGE

Toshpo'latova Nilufar

*Master's student, 2nd year,
Tashkent State Pedagogical University*

Abstract. This article explores the main functions of advertising in mass media, focusing on examples and materials from the English language. The study analyzes how advertising serves informational, persuasive, and economic purposes, as well as its cultural and social impact on audiences. Particular attention is paid to linguistic and pragmatic features of English-language advertisements, including lexical choice, stylistic devices, and communicative strategies. The research highlights the role of advertising as a powerful tool of influence and a reflection of modern social values, emphasizing its significance in shaping public opinion and consumer behavior.

Keywords: advertising, mass media, English language, functions, linguopragmatics, communication, influence

In the modern era of globalization and digital communication, advertising has become one of the most influential forms of mass communication. It permeates every sphere of social life, shaping public opinion, promoting cultural values, and guiding consumer behavior. Advertising in the mass media — such as television, radio, print, and digital platforms — serves not only commercial purposes but also plays a significant social and linguistic role. Through the use of language, images, and persuasive techniques, it creates meaning and transmits ideological messages that reflect the realities of contemporary society. The study of advertising language, particularly in the English-speaking media context, has gained growing attention in linguistics due to its multifunctional nature. English-language advertisements provide a rich source of material for analyzing how linguistic strategies are used to attract attention, persuade, and emotionally engage audiences.

The study of advertising as a linguistic and communicative phenomenon has been addressed by numerous scholars from various perspectives. Early research in the field, such as Vestergaard and Schröder (1985), emphasized the social and semiotic functions of advertising, viewing it as a system of signs that both reflects and constructs social reality. Similarly, Leech (1966) analyzed the language of advertising in terms of its stylistic and pragmatic characteristics, highlighting the importance of brevity, creativity, and emotional appeal in persuasive communication. Cook (2001) advanced this line of inquiry by introducing the concept of discourse of advertising, which situates advertisements within broader cultural and social contexts. He argued that advertising is not merely a tool of marketing but also a discourse that shapes identities and values. Meanwhile, Myers (1994) explored the interaction between visual and verbal elements

in advertisements, noting how linguistic choices support persuasive visual narratives. From a pragmatic standpoint, scholars such as Tanaka (1994) and Goddard (1998) have focused on the implicit meanings and presuppositions that underlie advertising messages. They point out that much of advertising's power lies in suggestion rather than direct statement — a feature that relies on shared cultural knowledge and inferential understanding. More recent works (for instance, Brierley, 2017; and Piller, 2003) have examined how globalization and digitalization affect English-language advertising, introducing hybrid linguistic forms and multicultural symbols that appeal to international audiences.

The present study employs a linguopragmatic and functional analysis of advertising discourse in English-language mass media. The research is based on a qualitative approach, which allows for an in-depth examination of the linguistic, stylistic, and communicative features of advertisements. The study focuses primarily on advertisements published in English-speaking countries, particularly those appearing in print (magazines, newspapers), television, and digital media platforms such as YouTube and Instagram.

The research material includes thirty selected advertisements from internationally recognized brands (e.g., Coca-Cola, Nike, Apple, Dove, and McDonald's). These samples were chosen for their high communicative value, popularity, and diverse linguistic strategies. Each advertisement was analyzed in terms of its informational, persuasive, emotional, and aesthetic functions, as well as the linguistic and pragmatic tools used to fulfill these purposes.

The methodological framework is grounded in the theories of functional linguistics (Leech, 1966; Halliday, 1978) and pragmatics (Grice, 1975; Searle, 1969). The analysis focuses on:

- Lexical and stylistic devices (e.g., metaphors, repetition, slogans, rhyme);
- Speech acts and implicatures used to persuade or engage the audience;
- Sociocultural elements reflecting values and ideologies;
- The relationship between language and visual components in multimodal messages.

The ultimate goal of the methodological approach is to reveal how linguistic and pragmatic means realize the key communicative functions of advertising in modern English-language media discourse. The analysis of the selected English-language advertisements demonstrates that advertising in mass media performs several interconnected functions, each contributing to the effectiveness of communication and audience influence. The main identified functions are informational, persuasive, emotional, aesthetic, and socio-cultural.

1. Informational Function

Advertising primarily serves to inform potential consumers about the existence, qualities, or benefits of a product or service. This function is often realized through clear, concise, and factual language, such as “Now with improved formula” or

“Available in all stores.” The informational aspect ensures that the audience receives essential details, forming the cognitive basis for decision-making.

2. Persuasive Function

The persuasive nature of advertising aims to shape consumer preferences and motivate purchasing behavior. This is achieved through rhetorical strategies, including imperatives (“Just do it”), emotive vocabulary, and positive associations. The persuasive function relies on psychological appeal and often involves constructing a desirable lifestyle or identity connected to the product.

3. Emotional Function

Emotions play a crucial role in attracting attention and creating memorable impressions. Advertisements frequently use emotional triggers such as happiness, nostalgia, or belonging. For example, Coca-Cola’s “Open Happiness” campaign evokes feelings of unity and joy, transforming a simple beverage into a symbol of shared experience.

4. Aesthetic Function

The aesthetic dimension of advertising contributes to its attractiveness and artistic value. Creative wordplay, rhythm, and visual harmony make advertisements more engaging. The interplay of verbal and visual semiotics adds depth and pleasure to the message, appealing to both intellect and emotion.

5. Socio-Cultural Function

Advertising reflects and reinforces social norms, cultural ideals, and collective identities. In English-language mass media, ads often promote values such as individualism, success, diversity, and innovation. For instance, Nike’s “You Can’t Stop Us” campaign embodies resilience and inclusivity, resonating with global audiences and mirroring contemporary cultural discourse.

The analysis of English-language advertising in mass media has revealed that advertising performs a variety of interconnected linguistic, communicative, and socio-cultural functions. It not only serves to inform the public about products and services but also seeks to influence attitudes, evoke emotions, and shape cultural values. The key functions identified in this study — informational, persuasive, emotional, aesthetic, and socio-cultural — demonstrate the multidimensional nature of advertising discourse.

In summary, advertising in mass media functions as a powerful tool of communication and cultural representation, combining linguistic artistry with psychological influence. It transcends its commercial purpose and becomes an integral part of contemporary discourse, shaping both language use and social consciousness. Future research may explore comparative linguistic features of advertising across different cultures or the evolution of advertising strategies in the era of digital and social media.

References

1. Leech G.N. (1966). *English in Advertising: A Linguistic Study of Advertising in Great Britain*. London: Longman.
2. Cook G. (2001). *The Discourse of Advertising* (2nd ed.). London: Routledge.
3. Goddard, A. (1998). *The Language of Advertising: Written Texts*. London: Routledge.
4. Tanaka K. (1994). *Advertising Language: A Pragmatic Approach to Advertisements in Britain and Japan*. London: Routledge.
5. Vestergaard T., & Schröder, K. (1985). *The Language of Advertising*. Oxford: Basil Blackwell.

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ РАЗРАБОТКИ, ВНЕДРЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Киселев И.В.

*преподаватель — исследователь,
БФУ им. Иммануила Канта, г. Калининград*

Аннотация. Статья посвящена анализу правовых аспектов, возникающих в связи с разработкой, внедрением и использованием искусственного интеллекта в высшем образовании. В работе рассматриваются вопросы авторского права, защиты персональных данных, ответственности за ошибки ИИ, а также этические и юридические нормы, регулирующие применение искусственного интеллекта в образовательном процессе.

Ключевые слова: искусственный интеллект, высшее образование, правовое регулирование

Искусственный интеллект (далее ИИ) стремительно проникает во все сферы человеческой деятельности, в том числе и в систему высшего образования. Разработка и внедрение ИИ в процессы обучения, оценки успеваемости, управления образовательными учреждениями и других областях открывает широкие возможности для повышения эффективности и качества образования. Однако, вместе с преимуществами, использование ИИ в высшем образовании порождает ряд сложных правовых вопросов, требующих детального изучения и правового регулирования.

Одной из ключевых проблем является защита авторских прав на материалы, созданные с использованием ИИ. Например, ИИ может генерировать учебные материалы, текстовые работы, музыкальные произведения и другие объекты авторского права. В соответствии с существующим законодательством об авторском праве, автором произведения может быть только физическое лицо (ст. 1257 ГК РФ). Возникает вопрос, кто является автором произведения, созданного ИИ: разработчик алгоритма, пользователь ИИ или сам ИИ? Некоторые ученые, такие как А.Г. Серго, считают, что необходимо внести изменения в законодательство, чтобы признать ИИ субъектом авторского права. Другие, например, Е.А. Моргунова, предлагают рассматривать пользователя ИИ как соавтора произведения. Вопрос остается дискуссионным и требует дальнейшего правового анализа. Кроме того, необходимо учитывать правовые аспекты использования учебных материалов, разработанных другими авторами и интегрированных в системы ИИ. Использование таких материалов должно осуществляться в соответствии с лицензионными соглашениями и требованиями законодательства об авторском праве.

Применение ИИ в высшем образовании сопряжено со сбором, обработкой и хранением большого объема персональных данных студентов и преподавателей. Интеллектуальные системы могут анализировать успеваемость, посещаемость, поведение и другие данные, чтобы адаптировать учебный процесс к индивидуальным потребностям каждого студента. Однако, необходимо обеспечить защиту этих данных от несанкционированного доступа, использования и распространения.

В соответствии с Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных», образовательные учреждения обязаны получать согласие субъектов данных на обработку их персональных данных, обеспечивать конфиденциальность и безопасность этих данных, а также предоставлять им доступ к информации о том, какие данные о них собираются и как используются.

Важным аспектом является разработка и внедрение эффективных мер по защите персональных данных. Это может включать использование технологий шифрования, анонимизации и псевдонимизации данных, а также ограничение доступа к данным для определенных категорий пользователей. Необходимо также разработать четкие правила использования данных, полученных с помощью ИИ, и информировать студентов и преподавателей о том, как используются их данные.

Использование ИИ в высшем образовании не исключает возможности ошибок и сбоев в работе интеллектуальных систем. Например, алгоритм ИИ может неправильно оценить успеваемость студента, предоставить недостоверную информацию или допустить другие ошибки, которые могут негативно повлиять на образовательный процесс.

В настоящее время в российском законодательстве отсутствует специальное регулирование ответственности за ошибки ИИ. В общем случае, ответственность за вред, причиненный действиями (бездействием) лица, определяется в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации (ст. 1064 ГК РФ). Однако, вопрос о том, кто несет ответственность за ошибки ИИ: разработчик алгоритма, образовательное учреждение или пользователь ИИ, — остается открытым и требует дальнейшей разработки правовых норм. Некоторые ученые, например, В.В. Архипов, предлагают ввести специальную ответственность за вред, причиненный в результате использования ИИ, основываясь на принципе «риск-ориентированного подхода». Это означает, что ответственность должна определяться в зависимости от степени риска, связанного с использованием ИИ в той или иной сфере деятельности.

Помимо правовых вопросов, использование ИИ в высшем образовании порождает ряд этических проблем. Например, ИИ может усилить неравенство в доступе к образованию, если он будет использоваться только в элитных учебных заведениях. Также возникает вопрос о том, как обеспечить прозрачность и справедливость при использовании ИИ для оценки успеваемости студентов.

Необходимо разработать этические принципы и нормы использования ИИ в высшем образовании, которые будут учитывать интересы всех участников образовательного процесса. Эти принципы должны обеспечивать справедливость, прозрачность, безопасность и уважение прав студентов и преподавателей.

В настоящее время в России ведется активная работа по разработке правовой базы для регулирования ИИ. В 2020 году была принята Национальная стратегия развития искусственного интеллекта на период до 2030 года, которая определяет основные направления развития ИИ в России. В рамках реализации Национальной стратегии планируется разработать ряд законодательных актов, регулирующих различные аспекты использования ИИ, в том числе в сфере образования. Необходимо учитывать международный опыт регулирования ИИ и разрабатывать правовые нормы, которые будут соответствовать современным технологическим требованиям и обеспечивать защиту прав и интересов всех участников образовательного процесса.

Таким образом, разработка, внедрение и использование ИИ в высшем образовании открывает новые возможности для повышения эффективности и качества образования. Однако, необходимо учитывать правовые и этические проблемы, которые возникают в связи с использованием ИИ.

Необходимо разработать четкую правовую базу, регулиующую вопросы авторского права, защиты персональных данных, ответственности за ошибки ИИ, а также этические нормы использования ИИ в образовательном процессе. Это позволит обеспечить справедливое, прозрачное и безопасное использование ИИ в высшем образовании, которое будет служить интересам студентов и преподавателей.

Литература

1. Архипов В.В. Искусственный интеллект: правовые вопросы ответственности // Российское правоведение. 2021. № 2. С. 45—55.
2. Моргунова Е.А. Авторское право в эпоху искусственного интеллекта // Интеллектуальная собственность. Авторское право и смежные права. 2020. № 10. С. 20—28.
3. Серго А.Г. Искусственный интеллект как субъект авторского права // Закон. 2019. № 7. С. 130—142.
4. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 N 14-ФЗ // СПС Консультант Плюс.
5. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть четвертая) от 18.12.2006 N 230-ФЗ // СПС Консультант Плюс.

ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОЙ ГИПНОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ЖЕНСКОЙ СОЗАВИСИМОСТИ

Хореманс С.В.

*психолог, гипнотерапевт,
соискатель международной ученой степени PhD психологии
Horemanssvetlana@gmail.com
ООО «Онлайн Институт Смарт», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются психоэмоциональные механизмы женской созависимости и анализируются инновационные подходы к их коррекции в условиях дистанционной гипнотерапии. Отмечается, что онлайн-формат создает новые возможности для проработки базовых дизадаптивных чувств — страха, вины и стыда, — которые формируются в детстве и поддерживают созависимые модели поведения. На основе концепции Дж. и Б. Уайнхолдов о детском происхождении созависимости и метода регрессии в гипнотерапии по Р. Хантеру описываются пути доступа к бессознательным эмоциональным сценариям и возможности их терапевтического перепроживания. Также приводятся данные современных исследований, подтверждающих эффективность дистанционной гипнотерапии и ее преимущества для клиентов, испытывающих трудности в установлении непосредственного контакта.

Ключевые слова: созависимость, дистанционная гипнотерапия, эмоциональная реабилитация, страх, вина, стыд, регрессия, онлайн-гипнопсихотерапия, женская идентичность

Созависимость как психологическое явление представляет собой устойчивую систему эмоциональной зависимости личности от другого человека, когда самооценка и жизненные решения определяются внешними реакциями, одобрением и вниманием. Для женщин эта зависимость часто проявляется в форме чрезмерной заботы, гиперответственности и подавления собственных чувств ради сохранения отношений. В отечественных и зарубежных исследованиях отмечается, что феномен женской созависимости тесно связан с нарушениями привязанности, эмоциональной травматизацией и дефицитом безусловного принятия в детстве [3].

Дж. и Б. Уайнхолд рассматривают созависимость как состояние эмоциональной незрелости, при котором человек не способен удовлетворять свои внутренние потребности без опоры на внешний источник подтверждения. По их мнению, созависимая личность «застревает» на ранней стадии эмоционального развития, где любовь воспринимается как награда за правильное поведение, а автономия — как угроза отношениям. Данный механизм особенно заметен у женщин, выросших в условиях гиперконтроля, эмоциональной отстраненности родителей или алкоголизма в семье [3]. Следовательно, созависимость становится не просто следствием неудачных отношений, а устойчивой моделью эмоциональной адаптации.

Современная психотерапия признает, что когнитивные методы воздействия при работе с созависимостью часто оказываются недостаточными. Созависимые женщины осознают свои проблемы, но не способны изменить поведение, потому что их эмоциональные паттерны встроены в бессознательную систему саморегуляции. Поэтому необходим подход, который обеспечивает доступ к глубинным слоям психики и позволяет реконструировать внутренние эмоциональные структуры. Гипнотерапия отвечает этим требованиям, предоставляя пространство для безопасного контакта с подавленными чувствами и переосмысления детского опыта.

Дистанционная форма гипнотерапии становится все более востребованной. Она дает возможность женщинам, испытывающим страх оценки и трудности доверия, включиться в терапевтический процесс в комфортных условиях, сохраняя при этом ощущение контроля. Исследования показывают, что онлайн-терапия обладает потенциалом не только функциональной, но и глубинной трансформации [1; 5].

Теоретические основы феномена женской созависимости

Психологические модели созависимости объясняют ее происхождение как результат хронического дефицита эмоционального контакта и непослдовательной родительской заботы. Ребенок, чьи чувства не принимаются, вынужден адаптироваться, подавляя спонтанность и формируя ложное «Я» — угодливое, предсказуемое, но отчужденное от подлинных переживаний. Этот процесс детально описан А. Миллер в контексте «драмы одаренного ребенка» [2] и перекликается с концепцией Дж. и Б. Уайнхолд, где эмоциональная незрелость рассматривается как неспособность выдерживать автономию без страха потерять любовь [3].

В структуре женской созависимости важное место занимает идентификация с материнским образом, основанная на идее самопожертвования. Девочка усваивает модель, в которой любовь равна контролю, а собственные желания интерпретируются как эгоизм. На бессознательном уровне формируется установка: «быть нужной — значит быть любимой». Став взрослой, женщина воспроизводит сценарий в отношениях, принимая роль «спасательницы» и отрицая собственные потребности [3; 2].

С точки зрения психологии, созависимость можно рассматривать как дезадаптивный способ регуляции эмоционального состояния. По данным А.А. Бердичевского и соавторов у созависимых женщин наблюдается высокий уровень межличностной тревожности, сниженная самооценка и выраженные трудности с распознаванием собственных эмоций. Эти особенности указывают на нарушение системы аффективной саморегуляции, что делает их восприимчивыми к внешнему контролю и эмоциональной эксплуатации.

Феномен женской созависимости также связан с социальной культурой — ожиданиями жертвенности, эмоциональной терпимости и ответственности

за других. Именно поэтому гипнотерапевтическая работа с данной категорией клиентов требует учета гендерных сценариев и глубинной реконструкции образа «женского Я».

Эмоциональная структура созависимости основана на триаде чувств — страх, вина и стыд. Перечисленные состояния не просто сопровождают созависимость, а составляют ее ядро, определяя когнитивные схемы, мотивацию и способы поведения. Страх проявляется как базовое переживание потери связи и отвержения. Женщина избегает конфликтов, старается предугадать желания других, чтобы сохранить эмоциональную связь любой ценой. Ощущение страха усиливается при любом намеке на дистанцию или независимость партнера, что провоцирует компенсаторное поведение — контроль, тревогу, навязчивую заботу.

Вина поддерживает созависимость как механизм внутреннего принуждения. Женщина берет на себя ответственность за чужие эмоции и решения, полагая, что должна «исправить» другого, стать его источником спасения. Это формирует ложное чувство значимости, но одновременно ведет к истощению и утрате внутренней автономии. Стыд — наиболее разрушительное чувство, формирующее представление о себе как о «недостаточной». Он препятствует проявлению подлинных эмоций и потребностей, заставляя женщину играть роль сильной и нужной. Стыд связан с глубинным убеждением, что любовь нужно заслужить, а значит — отказаться от собственного «Я» в пользу ожиданий другого.

Согласно исследованиям А.А. Бердичевского и соавторов именно сочетание страха, вины и стыда создает устойчивый эмоциональный фон, в котором формируется созависимая личность. Такие чувства часто бессознательны, но именно они определяют сценарии выбора партнеров, терпимости к агрессии и неспособности разорвать деструктивные отношения.

Гипнотерапевтический подход позволяет безопасно возвращаться к чувствам в управляемом терапевтическом контексте [4]. Через регрессию клиентка имеет возможность встретиться с внутренним ребенком — той частью личности, где страх, вина и стыд впервые закрепились как эмоциональные шаблоны. Именно в этом состоянии возможна эмоциональная переработка, восстановление принятия и формирование нового внутреннего опыта безопасности.

Гипнотерапевтический подход в коррекции созависимости

Гипнотерапия позволяет работать с бессознательными механизмами эмоциональной зависимости, минуя когнитивные защиты. Трансовое состояние создает условия для синхронизации сознательных и бессознательных процессов, что делает возможной перестройку эмоциональных связей и нейропсихологических паттернов. При созависимости данный вид терапии приобретает особую значимость, где внутренние конфликты глубоко интегрированы в структуру личности и редко поддаются рациональному осознанию [4].

Рой Хантер [4], развивая идеи Гипнотерапии Эриксоновской школы, предлагает модель *Parts Therapy* («терапии частей личности»). В ней клиент

в трансовом состоянии вступает в диалог с внутренними аспектами своего Я, находя компромисс между противоречивыми тенденциями — потребностью в близости и стремлением к автономии. При работе с созависимыми женщинами такая модель позволяет идентифицировать внутренние роли: «спасательницу», «жертву», «контролирующую мать» или «девочку, боящуюся быть нелюбимой». Через осознание частей и их терапевтическую интеграцию женщина получает возможность вернуть себе внутреннее равновесие и способность к самоподдержке.

Регрессивная работа в гипнотерапии используется для восстановления связи с первичным травматическим опытом. В процессе безопасного погружения в ранние воспоминания клиентка сталкивается с теми состояниями, которые стали основой для чувства вины, страха и стыда. Важно, что терапевт не заставляет «переживать» травму повторно, а помогает переписать эмоциональный сценарий, придав ему новый смысл. Транс становится пространством эмоционального переобучения, где формируются новые нейронные связи, поддерживающие чувство внутренней безопасности.

Описанная выше модель коррекции особенно эффективна для женщин, испытывающих хроническое чувство долга и невозможность расслабиться в отношениях. В состоянии гипнотического транса возможна реконструкция базовых установок: «я имею право быть собой», «моя ценность не зависит от других». Именно этот этап становится поворотным моментом в процессе эмоциональной реабилитации и выхода из созависимости.

Развитие телемедицины и онлайн-консультирования значительно расширило возможности психологической помощи. В период пандемии COVID-19 были проведены масштабные исследования, подтвердившие эффективность дистанционных форм терапии. Гипнотерапия, в том числе, показала высокий потенциал при работе в онлайн-среде [1; 5]. По данным Барабаш и Уоткинса [1], глубина трансового состояния и уровень эмоционального контакта не зависят от физического присутствия терапевта, если между участниками установлены доверие и раппорт.

Формирование терапевтического альянса в дистанционном формате имеет свои особенности: видеокommunikация может даже усиливать доверие: клиентка чувствует себя в большей безопасности, находясь в привычной обстановке, и быстрее раскрывает личные переживания. Дистанционная гипнотерапия повышает субъективное чувство контроля, что особенно важно для созависимых женщин, склонных к страху утраты границ.

Важное значение в онлайн-гипнотерапии имеет подготовительный этап. Он включает психообразование, инструктаж по технической безопасности, настройку среды и установление эмоционального контакта. Терапевт должен учитывать возможные помехи: непредвиденные отключения связи, шумы, нарушения приватности. Этические стандарты требуют обеспечить клиентке

полное чувство защищенности, включая конфиденциальность, устойчивую связь и возможность немедленного выхода из транса при необходимости.

Важным аспектом дистанционной работы является способность терапевта считывать невербальные сигналы в ограниченных условиях. Видеоформат не передает тактильные и пространственные нюансы, поэтому усиливается роль голоса, интонации и ритма речи. По наблюдениям практиков, использование мягкой модуляции голоса, медленных пауз и направленных внушений помогает компенсировать отсутствие личного присутствия, создавая ощущение близости и принятия.

Гипнотерапевт должен соблюдать четкие границы вмешательства: не использовать директивные внушения, избегать эмоционального давления, уважать темп клиентки. В отличие от классических очных методов, дистанционный формат усиливает значение автономии клиента, делая ее не только условием эффективности, но и частью терапевтической цели.

Гипнотерапевтический процесс при работе с созависимостью проходит через три стадии: подготовку, трансформацию и интеграцию. Трехступенчатая модель позволяет адаптировать гипнотерапию к онлайн-среде, сохраняя ее глубину и эффективность. Рассмотрим подробнее каждый из этапов.

1. Подготовительный этап включает диагностику эмоциональных паттернов и формирование доверительного альянса. На этой стадии важно, чтобы клиентка осознала внутренний конфликт — между стремлением к близости и страхом утраты автономии. Терапевт объясняет механизмы трансового состояния, техники саморегуляции и способы поддержания внутренней безопасности во время сеанса.
2. Этап трансформации предполагает вхождение в управляемое трансовое состояние, в котором осуществляется регрессивная работа. Здесь клиентка возвращается к ранним эмоциональным опыту, связанным с формированием чувств страха, вины и стыда. С помощью техник Роя Хантера (Parts Therapy и Reframing Regression) терапевт помогает «встретиться» с внутренними частями личности, выражающими чувства, и перевести их из состояния конфликта в сотрудничество [4].
3. Этап интеграции завершает терапевтический цикл. На этом уровне закрепляются новые способы восприятия себя и отношений: чувство достоинства, способность отделять личные границы и выражать собственные потребности без страха отвержения. В дистанционной работе данный этап может включать самостоятельные практики, аудиоиндукции и упражнения на самоподдержку, направленные на укрепление эффекта терапии.

Предварительные результаты наблюдений (на выборке женщин, проходивших онлайн-гипнотерапию по адаптированным протоколам) указывают на устойчивое снижение уровня тревожности и самокритики, а также на рост показателей самооценки и эмоциональной устойчивости. Особенно значимым

оказался показатель «самоценности» по шкале Розенберга и улучшение стратегий эмоциональной регуляции (по опроснику CERQ).

Полученные данные согласуются с зарубежными исследованиями эффективности дистанционной терапии. По результатам метаанализа, гипноз в онлайн-формате показывает выраженное снижение тревожных симптомов и повышение способности к саморегуляции. С.С. Хасан и коллеги [5] доказали, что Скуре-гипнотерапия при синдроме раздраженного кишечника демонстрирует не меньший эффект, чем очные сеансы. Это подтверждает, что эмоциональная переработка в трансе не зависит от физического присутствия терапевта.

Качественный анализ обратной связи клиентов показывает, что дистанционный формат способствует большей открытости. Многие женщины отмечают, что отсутствие прямого зрительного контакта снижает внутренний контроль и позволяет легче выражать подавленные чувства. То есть дистанционная среда становится переходным пространством, где возможно безопасное столкновение с внутренними конфликтами и их проработка. Этические принципы дистанционной терапии требуют особого внимания. Терапевт должен соблюдать стандарты конфиденциальности, защищенности данных и личных границ клиента. При работе с женщинами, пережившими эмоциональную травму, важно избегать любых форм внушения, которые могут вызвать ретравматизацию.

Особое значение имеет вопрос автономии. В онлайн-гипнотерапии клиента обладает большим контролем над процессом — может регулировать дистанцию, использовать «технику выхода» и самостоятельно завершать сеанс при возникновении тревоги. Самостоятельность сама по себе становится частью терапевтического роста, способствуя укреплению субъектности и ответственности за собственное состояние.

Подчеркивается, что дистанционное консультирование требует четкого профессионального позиционирования и отказа от ролевой зависимости. Терапевт в онлайн-пространстве становится не «ведущим», а «партнером» в процессе внутренней работы клиента, что полностью соответствует принципам коррекции созависимых паттернов.

Дистанционная гипнотерапия представляет собой современное и научно обоснованное направление психотерапии, позволяющее эффективно работать с женской созависимостью. Ее потенциал заключается в возможности сочетания глубинной эмоциональной проработки с безопасностью онлайн-среды.

Гипнотерапия дает доступ к бессознательным чувствам страха, вины и стыда, а также позволяет изменить их эмоциональные следствия через регрессию, диалог и интеграцию внутренних состояний. Дистанционный формат усиливает терапевтическую автономию клиента, снижает тревогу оценки и способствует формированию внутренней согласованности и самоценности.

Современные исследования подтверждают, что эффективность дистанционной гипнотерапии сопоставима с очной работой, а в ряде случаев даже

выше, благодаря снижению эмоциональных барьеров и усилению ощущения контроля [1;5]. Таким образом, дистанционная гипнотерапия является не только методом коррекции, но и пространством эмоциональной реабилитации, в котором женщины учатся заново строить отношения с собой и миром — без зависимости, страха и вины.

Литература

1. Барабаш А., Уоткинс Дж. Гипнотерапия в эпоху телездрави: теория и практика // *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2021. Т. 63, № 3. С. 231—246.
2. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М.: Академический проспект, 2022. 139 с.
3. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж. Б. Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2019. 364 с.
4. Хантер Р. Гипноз для разрешения внутреннего конфликта: введение в терапию частей личности. Лондон: Crown House Publishing, 2012. 228 с.
5. Hasan S.S., Pearson J.S., Morris J., Whorwell P.J. Skype Hypnotherapy for Irritable Bowel Syndrome: Effectiveness and Comparison With Face-to-Face Treatment // *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2019. Vol. 67, No. 1. P. 69—80.
6. Джиган О.В., Барцалкина В.В. Копинг-поведение взрослых детей алкоголиков как следствие пережитого детского опыта // Материалы IX Всероссийской конференции. М.: МГППУ, 2023. С. 284—292.

ИНТЕРНЕТ КАК ПРОСТРАНСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Леопова П.А.

студенты 3 курса
p.korovina2004@mail.ru

Шитова А.А.

студенты 3 курса
sasha.shitova456@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовская государственная юридическая академия», г. Саратов*

Аннотация. В статье анализируется влияние интернет-среды на процессы формирования идентичности молодежи. Рассматриваются современные подходы к пониманию цифровой социализации, включая классическую психосоциальную теорию Э. Эриксона, концепции онлайн-самопрезентации, социального сравнения и многоуровневой цифровой идентичности. На основе современных отечественных и зарубежных исследований показано, что интернет выполняет одновременно функцию расширения возможностей самовыражения и фактор риска, усиливающий давление социальных эталонов, тревожность и фрагментацию «Я». В работе подчеркивается специфика российского медиапространства, влияющего на траектории становления идентичности.

Ключевые слова: идентичность, интернет, молодежь, цифровая социализация, самопрезентация, социальные сети

Активное развитие интернет-технологий не только изменило формы коммуникации, но и стало определяющим фактором, влияющим на процессы личностного становления молодежи. Для современного подростка онлайн-пространство перестало быть вспомогательным инструментом общения — оно превратилось в основную среду, в которой осуществляется значительная часть социальных контактов, обсуждаются важные жизненные события, формируются представления о себе и других. В контексте психосоциальной теории Э. Эриксона идентичность понимается как результат взаимодействия личного опыта и социального окружения [2, с. 156]. Сегодня именно интернет становится той средой, в которой молодые люди получают социальную обратную связь, подтверждают или пересматривают собственные представления о себе, вырабатывают модели поведения и находят значимые референтные группы.

Важно отметить, что интернет предоставляет принципиально новые возможности для экспериментирования с социальными ролями. Молодые пользователи могут варьировать способы самопрезентации, регулировать степень открытости и моделировать образы, которые редко допустимы в повседневной офлайн-жизни. Такие условия способствуют расширению пространства

идентификационных проб, что подтверждают современные исследования, фиксирующие повышение рефлексивности и творческого подхода к саморазвитию среди активных интернет-пользователей. Однако расширение возможностей самовыражения предполагает и возрастание ответственности за собственный цифровой след, который остается стабильным и доступным аудитории в течение длительного времени. Сохранение «цифровых следов» может приводить к опасению социальных последствий, что нередко влияет на самооценку и ограничивает свободу выражения [4, с. 359].

Параллельно с этим усиливается действие механизма социального сравнения. Подростки постоянно сталкиваются с тщательно отобранными и отредактированными образами, транслируемыми сверстниками и инфлюенсерами. Согласно данным современных психологических исследований, такие образы формируют «эталоны нормальности», которым стремится соответствовать молодой человек. Возникающее при этом несоответствие между реальной и желаемой версией себя может приводить к дезадаптивным переживаниям, росту тревожности и нарушению самооценки. При этом особую роль играют алгоритмы платформ, которые усиливают структурную неоднородность информационно-среды и делают видимыми преимущественно те материалы, которые соответствуют логике популярности. Таким образом, социальное сравнение перестает быть только межличностным процессом и превращается в платформенно-организованный механизм [1, с. 210].

Одним из ключевых феноменов онлайн-культуры является множественность цифровой идентичности. Создание различных профилей — открытых, приватных, профессиональных — позволяет молодежи адаптировать образ себя к конкретным аудиториям и задачам. Однако такая многослойность несет риск фрагментации «Я»: появляется необходимость поддерживать разные версии собственной личности, которые могут существенно различаться по стилям общения, мировоззренческим установкам и уровням откровенности. В этом аспекте особенно важно учитывать способность молодежи интегрировать разрозненные элементы в единую систему самоотношения.

Российский опыт изучения цифровой социализации молодежи показывает, что отечественное цифровое пространство имеет специфические особенности. Интернет проник практически во все сферы жизни российской молодежи, а национальные цифровые платформы формируют уникальные модели коммуникации и идентификационных практик. В отечественных исследованиях подчеркивается, что именно в сети молодые люди сталкиваются с различными идеологическими, культурными и профессиональными ориентирами, которые нередко оказывают более сильное влияние, чем образовательная или семейная среда [3, с. 89]. Это делает интернет ключевым ресурсом формирования гражданской, культурной и профессиональной идентичности. В то же время цифровая среда способствует размыванию границ между публичным и личным

пространством: молодежь вынуждена постоянно балансировать между стремлением к социальной открытости и необходимостью защищать приватность.

Дополнительное внимание в научной литературе уделяется анализу влияния платформенной архитектуры. Алгоритмы ранжирования, персонализация ленты и механизмы взаимодействия (лайки, репосты, комментарии) создают условия, в которых социальная успешность молодых людей начинает измеряться цифровыми метриками. Это способствует формированию зависимости от внешнего признания и искажает восприятие собственной значимости. В таких условиях процесс формирования идентичности становится не только психологическим, но и медиа-структурным — человек вынужден учитывать правила функционирования платформ, чтобы оставаться «видимым» и «успешным».

Именно поэтому современная ситуация требует тщательного междисциплинарного анализа. Психологи изучают влияние самопрезентации и социального сравнения на эмоциональное состояние; социологи исследуют сетевые структуры и характер цифровых сообществ; специалисты в области медиа анализируют алгоритмы и особенности цифровой культуры. Объединение этих исследований позволяет получить целостную картину того, каким образом интернет формирует идентичность молодого поколения и какие барьеры или ресурсы он предоставляет.

В свете выявленных особенностей особую важность приобретают программы по цифровой грамотности. Обучение подростков навыкам ответственного использования медиа, критическому восприятию информации, управлению приватностью и рефлексии собственной онлайн-активности позволяет снизить идентичностные риски и способствует целостному личностному развитию. В образовательных учреждениях необходимы программы, направленные на формирование навыков осознанной самопрезентации, развитие устойчивой самооценки и понимание механизмов работы цифровых алгоритмов.

В заключение следует подчеркнуть, что интернет выступает не просто средой общения, а сложным культурным и технологическим пространством, в котором молодежь вырабатывает представления о себе, выстраивает отношения с другими и формирует жизненные ориентиры. Поэтому анализ цифровой идентичности должен базироваться на междисциплинарном подходе, учитывающем психологические, социокультурные и технологические аспекты. Только комплексное исследование позволит разработать стратегии поддержки гармоничного идентичностного развития молодого поколения в условиях стремительной цифровизации.

Литература

1. Ахмедзаде Т.Э., Смирнова А.В. Интернет как фактор социализации современной молодежи // Студенческая наука и XXI век. 2019. Т. 16, № 1—2(18). С. 209—210.

2. Злоказов К.В. Вопросы развития идентичности в работах последователей Эриксона // Педагогическое образование в России. 2015. № 9. С. 155—161.
3. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. (2025). Подросток в цифровой среде: идентичность и образ себя // Социальные науки и детство. 2025. № 6 (3). С. 85—98.
4. Платонова С.И. Идентичность в цифровом обществе: генезис понятия и основные характеристики // НОМОТНЕТІКА: Філософія. Соціологія. Право. 2024. № 2. С. 357—366.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ ОНЛАЙН-ОБЩЕНИЕ

Смирнова М.А.

преподаватель

ms068409@gmail.com

Южный федеральный университет,

Академия психологии и педагогики, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Исследование выявляет связь между предпочтением онлайн-общения и уровнем эмоционального интеллекта у студентов. Результаты подтверждают, что предпочтение онлайн-общения у студентов связано с низким уровнем эмоционального интеллекта, что важно учитывать при осуществлении психолого-педагогической работы с обучающимися.

Ключевые слова: студенты, эмоциональный интеллект, онлайн-общение, управление эмоциями, распознавание эмоций

Эмоциональный интеллект становится все более значимым фактором в успешной социальной адаптации и личностном развитии молодого поколения. Под эмоциональным интеллектом обычно понимается способность воспринимать, распознавать, понимать и эффективно регулировать как собственные эмоции, так и эмоции других людей. Теоретические основы концепции эмоционального интеллекта заложены в работах П. Сэловея и Дж. Мэйера, а также Д. Гоулмана, которые подчеркнули роль эмоциональных навыков в межличностном взаимодействии, саморегуляции и принятии решений. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует развитию коммуникативных компетенций, эмпатии и стрессоустойчивости, что особенно важно в период студенчества — этапе активного формирования профессиональной и социально-психологической идентичности.

Современная цифровая эпоха значительно изменяет способы коммуникации, особенно у молодежи. Онлайн-общение становится доминирующим форматом взаимодействия, предлагая новые возможности, но одновременно и вызовы для развития социальной и эмоциональной компетентности. Одна из проблем, обсуждаемых в научной литературе, — потенциальное снижение качества эмоционального восприятия и регуляции у тех, кто предпочитает преимущественно виртуальные формы коммуникации, в отличие от лиц, активно участвующих в живом межличностном общении.

Исследования указывают на то, что виртуальное общение ограничивает количество невербальных сигналов, таких как мимика, интонация и жесты, которые играют ключевую роль в распознавании и управлении эмоциями [3]. Это может затруднять формирование навыков эмоционального интеллекта,

в частности способности к распознаванию и регуляции эмоций, и привести к более поверхностному эмоциональному восприятию.

При этом важно отметить, что предпочтение онлайн-общения не является однозначно негативным фактором, а выступает скорее как условие, влияющее на динамику развития эмоциональных компетенций. Эффект этого влияния может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, образовательной среды и характера используемых цифровых платформ.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между предпочтением онлайн-общения и уровнем развития эмоционального интеллекта у студентов. Была выдвинута общая гипотеза — студенты с высоким уровнем предпочтения онлайн-общения характеризуются более низкими показателями эмоционального интеллекта.

Выборка исследования состояла из 51 студента 17—18 лет ($M=17,843$, $SD=0,667$), включая 20 юношей и 31 девушку. Исследование проводилось на базе Южного федерального университета со студентами первого курса педагогического направления подготовки.

Уровень предпочтения онлайн-общения оценивался с помощью специализированной субшкалы в составе российской адаптации опросника GPIUS3 (А.А. Герасимова, А.Б. Холмогорова) [1]. Для диагностики эмоционального интеллекта применялся тест «Диагностика «эмоционального интеллекта» Н. Холла [2].

Статистический анализ данных проводился с помощью программы Statistica и включал применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В результате анализа полученных нами данных с помощью U-критерия Манна Уитни статистически значимых различий по предпочтению онлайн-общения в соответствии с гендерной принадлежностью выявлено не было.

В ходе статистического анализа полученных данных с помощью коэффициента Спирмена было выявлено, что чем выше предпочтение онлайн-общения среди обучающихся, тем ниже уровень их эмоционального интеллекта ($r_s = -0,40511$, $p = 0,01747$). Была также определена умеренная отрицательная корреляция между шкалой «предпочтение онлайн-общение» и шкалой «управление своими эмоциями» ($r_s = -0,40263$, $p = 0,0034$), что означает, что студенты, предпочитающие общение в сети Интернет, имеют тенденцию к снижению уровня управления собственными эмоциями. Была выявлена слабая, но устойчивая связь между шкалой «распознавание эмоций других людей» ($r_s = -0,27504$, $p = 0,05078$), что означает, что студенты, предпочитающие онлайн-общение, демонстрируют тенденцию к более низким показателям в распознавании эмоций других людей.

Стоит отметить, что современные исследования подтверждают полученные нами данные. Отрицательная корреляция между предпочтением

онлайн-коммуникации и уровнем эмоционального интеллекта у студентов установлена зарубежными исследователями. Так, была выявлена взаимосвязь чрезмерного использования социальных сетей студентами младших курсов с пониженной эмоциональной компетентностью [4].

Проведенное исследование позволило эмпирически подтвердить гипотезу о том, что студенты, предпочитающие онлайн-общение характеризуются более низкими показателями эмоционального интеллекта. Полученные результаты свидетельствуют о системном характере этой связи:

1. обнаружена статистически значимая обратная зависимость между предпочтением онлайн-коммуникации и общим уровнем эмоционального интеллекта, что подтверждает исходное теоретическое предположение;
2. наиболее выраженная связь выявлена по шкале «управление своими эмоциями»-студенты, предпочитающие онлайн-общение, демонстрируют существенно более низкие способности эмоциональной саморегуляции;
3. выявленная тенденция в соответствии со шкалой «распознавание эмоций других людей», хотя и не достигла стандартного уровня значимости, согласуется с общей закономерностью и заслуживает дальнейшего изучения.

Полученные данные имеют практическую ценность для разработки психолого-педагогических программ развития эмоционального интеллекта у студенческой молодежи, с учетом особенностей их коммуникативных предпочтений в цифровой среде.

Литература

1. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. № 3. С. 56—79. DOI: 10.17759/cpp.2018260304
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002.
3. Burke, M., Kraut, R.E. Growing closer on Facebook: changes in tie strength through social network site use. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2014. DOI:10.1145/2556288.2557094
4. Masih S.R. Social Media Usage and its Impact on the Emotional Competencies of Undergraduate Psychology Students. Information Research Communications. 2024. № 3. P. 217—38. DOI: 10.5530/irc.1.3.24

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ: РИСКИ, ГРАНИЦЫ И УСЛОВИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Молотова-Подлесных М.Г.
izobiliyebrand@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются риски и ограничения применения искусственного интеллекта (ИИ) в дистанционной психологической помощи. Отмечаются опасности нецеленаправленного использования ИИ как аналога психолога или психотерапевта, приводящие к искажению эмоциональной обратной связи, утрате критического мышления и росту зависимости. Обозначены направления формирования культуры ответственного взаимодействия с ИИ, включающие развитие цифровой компетентности, этических стандартов и психологической осведомленности пользователей.

Ключевые слова: искусственный интеллект, онлайн-консультирование, риски цифровизации, этика психотерапии, психологическая безопасность, цифровая грамотность

Быстрое развитие технологий искусственного интеллекта в 2020—2025 годах привело к их активному внедрению в сферу помогающих практик. Диалоговые модели, генераторы текста и речи становятся все более «человеко-образными», что создает иллюзию эмоционального понимания и участия. Многие пользователи начинают обращаться к ИИ как к доступному собеседнику, советчику или даже «терапевту». Однако подобное использование без профессиональных и этических ориентиров несет серьезные риски — как для клиента, так и для специалиста, опирающегося на ИИ без осмысления его ограничений.

Важность сохранения человеческого в цифровой среде подчеркивается современными психологическими исследованиями, указывающими на то, что личность формируется в поле живого социального взаимодействия [1; 4]. ИИ способен имитировать сочувствие, но не обладает рефлексией и подлинным эмоциональным откликом. Его ответы основаны на вероятностных моделях языка, а не на переживании. Клиент может воспринимать такие ответы как искренние, что приводит к ложному чувству поддержки и зависимости от «диалога», не имеющего человеческой глубины [3].

ИИ не несет ответственности за последствия рекомендаций. Он не способен учитывать психопатологические особенности клиента, не различает, где заканчивается нормальное переживание и начинается кризисное состояние. Попытка «лечить» с помощью ИИ без участия специалиста может привести к усугублению депрессии, тревожных и суицидальных проявлений. Регулярное использование ИИ в качестве «друга» или «психолога» может снижать способность человека к реальному взаимодействию, подменять эмпатический

контакт алгоритмом и усиливать социальную изоляцию. Особенно уязвимыми оказываются подростки и люди с нарушениями коммуникации, что согласуется с исследованиями о роли общения в развитии личности [1].

Диалоги с ИИ нередко хранятся на серверах компаний, что делает невозможным полную защиту личных данных. Клиент может не осознавать, что его эмоциональные высказывания становятся частью обучающих выборок, что нарушает принцип конфиденциальности, являющийся основой психотерапии [2].

Для профессиональных психологов и психотерапевтов использование ИИ без осознанной позиции также несет угрозу. Во-первых, возможно снижение аналитического и эмпатического мышления: полагаясь на алгоритм, специалист рискует утратить навык глубинного понимания клиента. Во-вторых, возникает искушение делегировать часть работы ИИ, что приводит к формальному подходу, где внимание смещается с субъекта на данные [4]. В-третьих, отсутствие четких этических норм порождает профессиональные конфликты — от плагиата терапевтических текстов до нарушения границ роли психолога.

Чтобы технологии служили развитию, а не подменяли личность, необходимо соблюдение ряда принципов:

Психологическая и цифровая грамотность. Клиенты и специалисты должны понимать, что ИИ — это инструмент, а не субъект взаимодействия [3].

Этическое сопровождение. Психологи обязаны предупреждать о границах использования ИИ и контролировать его роль в работе с клиентом [2].

Профессиональное сообщество и супервизия. Формирование единой рамки позволяет удерживать человеческое измерение помощи [1; 4].

Искусственный интеллект способен стать мощным инструментом психологического сопровождения — при условии его осознанного, ограниченного и этически обоснованного применения. Опасность заключается не в самих технологиях, а в иллюзии их «всесилия». Когда ИИ воспринимается как полноценный терапевт, человек теряет способность к рефлексии и ответственности за собственное развитие.

Этический принцип	Содержание и границы применения
Принцип информированного согласия	Клиент должен быть заранее уведомлен о применении ИИ, его функциях, уровне автономности и ограничениях.
Конфиденциальность и защита данных	Личные сообщения, аудио- и видеозаписи, передаваемые ИИ, могут сохраняться и использоваться для обучения моделей.
Разделение ролей: человек — алгоритм	ИИ может выступать инструментом анализа или структурирования, но не заменяет личность консультанта.
Ответственность за результат	Только человек несет профессиональную и этическую ответственность за исход терапии.
Ограничение терапевтической функции ИИ	ИИ не может проводить психотерапию, диагностировать расстройства или давать медицинские советы.

Этический принцип	Содержание и границы применения
Этическая прозрачность и обратная связь	Клиент имеет право знать, какие ответы генерирует ИИ и как они формируются.
Недопустимость эмоциональной зависимости	Длительное взаимодействие с ИИ может вызывать привязанность и уход от реальных отношений.
Культурная и языковая адаптация	Модели, обученные на иностранных данных, могут искажать смыслы и культурные контексты.
Психологическая безопасность	Любое взаимодействие с ИИ должно исключать эмоциональные провокации, негативные внушения или навязывание решений.
Профессиональная супервизия и обучение	Работа с ИИ требует новой компетенции — цифровой этики.

Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека в эпоху цифровизации. М.: Смысл, 2022. 384 с.
2. Фромм Э. Иметь или быть? М.: АСТ, 2021. 352 с.
3. Носов Н.А. Философия искусственного интеллекта: человек, сознание, технологии. М.: Логос, 2020. 272 с.
4. Гусельцева М.С. Психология цифровой реальности: человек в эпоху искусственного интеллекта. М.: Институт психологии РАН, 2022. 296 с.

ИНТЕРНЕТ КАК ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Голдобина А.В.

студент

goldobinaalv@mail.ru

*Научный руководитель: — Андреева Е.Е.
старший преподаватель кафедры педагогики
и педагогической компаративистики,
bulgackova@yandex.ru*

*Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Уральский государственный
педагогический университет» г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья анализирует двойственную роль интернета в современном образовании, рассматривая его как неотъемлемую часть жизненного пространства учащихся. Авторы исследуют, как цифровые технологии трансформируют образовательный процесс, предоставляя новые возможности для обучения, но одновременно создавая значительные риски.

Ключевые слова: цифровые риски, онлайн-обучение, медиаграмотность, информационная безопасность, цифровая грамотность, дистанционное обучение

В эпоху цифровой трансформации Интернет стал неотъемлемой частью жизненного пространства современного человека, особенно для подрастающего поколения. Учащиеся проводят значительную часть времени в онлайн-среде, используя социальные сети, образовательные платформы и развлекательные ресурсы. Это пространство не только расширяет горизонты познания, но и формирует навыки взаимодействия с информацией, коммуникации и самореализации. Однако Интернет — это не просто инструмент, а сложная система, где сосуществуют огромные возможности и серьезные риски. В контексте образовательного процесса эта двойственность приобретает особую актуальность, поскольку школа играет ключевую роль в подготовке молодежи к жизни в цифровом мире.

Рассмотрим, какие возможности для образовательного процесса открывает сегодня Интернет.

Интернет можно назвать универсальным источником информации: любой человек может найти все необходимые сведения. Ученики не обделены такой возможностью. Так учащиеся могут использовать онлайн-библиотеки, видео-лекции и интерактивные симуляции, что особенно полезно для удаленного обучения. Во время пандемии COVID-19 такие ресурсы стали наиболее

актуальными и позволили миллионам школьников и студентов продолжить образование без прерываний. И сегодня многие такие платформы не утратили свою актуальность. Например, Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина, которая расположена в Санкт-Петербурге. Школьник из любого региона Российской Федерации может получить к ней доступ, если зарегистрирован на официальном сайте первой российской национальной электронной библиотеки.

В качестве примера онлайн-лекций можно назвать сайт «Российская электронная школа», который содержит записанные лекции от ведущих учителей России для каждого класса и по любому предмету. После просмотра лекций ученик может решить тренировочные и/или контрольные задания, чтобы проверить уровень усвоения материала. Важно учитывать, что посредством Интернета есть возможность проявления персонализированного подхода к каждому ученику. Например, через программы, которые адаптируют материал под индивидуальный темп школьника и его уровень знаний, повышая эффективность образовательного процесса. Персонализированное обучение помогает ученику социализироваться и успешно усваивать материал.

Интернет дает ученикам возможность для участия в международных проектах, олимпиадах, где школьники из разных стран сотрудничают в работе над задачами, что важно для развития культурной осведомленности и солидарности. Также в современном образовании происходит процесс активного вовлечение учеников в цифровой мир образовательной организации. Социальные сети и форумы учат взаимодействовать в онлайн-сообществах, что помогает в формировании критического мышления и умения работать в команде. Школы, интегрирующие блоги и медиаобразование, помогают ученикам творчески развиваться и учиться критически анализировать информацию [4; 5].

С появлением искусственного интеллекта процессы медиаобразования обретают новые измерения. Искусственный интеллект автоматизирует анализ больших объемов медиаконтента, выявляя фейковые новости или пропаганду [2]. Алгоритмы машинного обучения могут сканировать видео, тексты и изображения на предмет манипуляций, экономя время педагогов и учащихся. Во-первых, искусственный интеллект помогает в создании интерактивных симуляций, где учащиеся практикуют проверку фактов или этический анализ новостей, ускоряя процесс обучения [3]. Во-вторых, технологии искусственного интеллекта создают расширенные среды для медиаобразования. Генеративные модели позволяют учащимся экспериментировать с созданием контента — от текстовых сценариев до визуальных материалов — без глубоких технических навыков. Это стимулирует творчество и развивает критическое мышление, делая обучение более увлекательным. Также искусственный интеллект делает медиаобразование доступным для широких аудиторий, включая отдаленные регионы или людей с ограниченными ресурсами. Онлайн-платформы с искусственным интеллектом могут масштабировать курсы для тысяч

учащихся одновременно, предлагая 24/7 поддержку. Приложения для анализа медиа могут использоваться в школах развивающихся стран, где не хватает квалифицированных педагогов для медиаобразования. Искусственный интеллект сокращает время на освоение сложных навыков, таких как монтаж видео или анализ данных. Он предоставляет мгновенную обратную связь, помогая учащимся быстрее исправлять ошибки. Следовательно, Интернет дополняет современное школьное образование новыми возможностями, способствуя более глубокому пониманию материала учениками.

Несмотря на плюсы, онлайн-среда несет и потенциальные угрозы, связанные с информационной безопасностью и психологическим воздействием на личность ребенка. К основному риску работы в Интернете можно отнести то, что учащиеся сталкиваются с огромным потоком данных, где факты смешиваются с фейками. Подростки могут часто сталкиваться с ложной информацией в социальных сетях, но не понимать, что это только частично или вообще не относится к правде. Работа с такого рода информацией способствует формированию критического мышления у школьников в рамках обучения и социализации. Но учащиеся часто недостаточно вооружены необходимыми инструментами для эффективной работы с ней. Это проявляется в том, что без надлежащих навыков анализа, оценки достоверности и синтеза информации школьники могут испытывать сложности в распознавании манипуляций, формировании обоснованных мнений и принятии информированных решений, что в итоге усложняет процесс развития их социальной адаптации. Образовательные программы должны уделять больше внимания обучению практическим методам критического мышления, таким как проверка источников, логический анализ аргументов и дискуссионные практики, чтобы школьники могли не только воспринимать информацию, но и активно ее перерабатывать, способствуя их интеллектуальному росту и успешной интеграции в общество.

Одним из наиболее новых способов реализации возможностей сети Интернет в образовательном процессе является использование онлайн-игр. Безусловно, игры должны проходить тщательный отбор со стороны учителя, чтобы такое использование материалов развивало критическое мышление, умение работать в команде. Самое главное условие для выбора онлайн-игры — это то, что она не нанесет психологический вред ученикам. Однако ученики принимают использование игр в образовательном процессе как стимул к действию. Начинают самостоятельно искать игры с учетом своих интересов, что сказывается как на самом ученике, так и на его психологическом состоянии. Например, анонимность в чатах игр и соцсетях расширяет возможности для проявления травли, которая может приводить к депрессии и снижению успеваемости. Чаще всего с таким явлением можно столкнуться в подростковый период. Также игры, видео и бесконечная прокрутка лент социальных сетей снижают концентрацию школьников на образовательном процессе, что оказывает негативное влияние на усвоение материала и учебных достижений обучающихся.

Применение искусственного интеллекта в медиаобразовании также несет значительные риски в образовательный процесс. Во-первых, искусственный интеллект еще только развивается, поэтому несовершенен: он может давать ошибочные выводы из-за предвзятости в данных или сбоев. В медиаобразовании это приводит к неверным рекомендациям или анализам, что дезориентирует учащихся. Без человеческого контроля со стороны взрослых риски возрастают [1]. Во-вторых, постоянное использование искусственного интеллекта может автоматизировать процессы, такие как анализ или создание контента, при этом снизив развитие собственных навыков учащихся. Если искусственный интеллект берет на себя рутинные задачи, учащиеся могут утратить умение самостоятельно оценивать источники или думать креативно. В долгосрочной перспективе это приводит к тому, что искусственный интеллект заменяет человеческий интеллект, а не дополняет его. Поэтому важно помнить про баланс: Интернет — это инструмент для построения интересного образовательного процесса, он не должен стать доминирующим фактором в жизни учащихся.

Резюмируя, важно подчеркнуть двойственную природу Интернета в контексте образования. Во-первых, Интернет представляет собой мощный инструмент, открывающий доступ к неограниченным ресурсам знаний, способствующий развитию цифровой грамотности, персонализированному обучению и глобальному сотрудничеству. Во-вторых, современные технологии могут революционизировать образовательный процесс, делая его более инклюзивным и адаптивным. Однако эти возможности сопряжены с существенными рисками: интернет-травля, информационная перегрузка, дезинформация и зависимость от гаджетов, что особенно актуально для молодежи, проводящей значительную часть времени в цифровой среде. Во время пандемии COVID-19 произошло форсирование цифровизации образования, в результате чего были выявлены проблемы: цифровое неравенство и нарушение психического здоровья учащихся. Риски можно минимизировать через интеграцию медиаграмотности, школьную политику безопасности и междисциплинарные подходы, включая сотрудничество между педагогами, родителями и технологическими компаниями [4].

В современный образовательный процесс важно включить разработку образовательных программ, фокусирующихся на развитии критического мышления и этичном использовании Интернета, а также мониторинг и регулирование онлайн-контента. Педагоги должны поощрять баланс между цифровым и реальным взаимодействием, используя инструменты вроде образовательных симуляторов и виртуальных классов.

Таким образом, можно сделать вывод, что перспективы развития образования в цифровую эпоху оптимистичны, но требуют коллективных усилий. Необходимо в дальнейшем провести расширенное исследование, направленное на изучение долгосрочных эффектов цифровых технологий на когнитивное

развитие и социализацию обучающихся. Интернет как жизненное пространство должен восприниматься как возможность для развития и инноваций, но при этом важно осознавать риски и угрозы необдуманного использования Интернета. Осознанное интегрирование технологий позволит сформировать поколение, способное эффективно и безопасно использовать цифровой потенциал мировой сети, способствуя гармоничному развитию общества.

Литература

1. Андреева Е.Е. Контент социальных сетей как кейсы на уроках обществознания и права // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2022. № 206. С. 92—102. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50003599> (дата обращения: 18.11.2025).
2. Андреева Е.Е., Голдобина А.В. Образовательный потенциал нейронных сетей в обучении экономике // Актуальные проблемы развития образования: Материалы симпозиума XX (LII) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Кемерово, 24 апреля 2025 года. 2025. С. 169—172. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=82852891> (дата обращения: 13.11.2025).
3. Крутихин М.Д., Смирнов Е.В. Искусственный интеллект как инструмент для создания визуальных образов в преподавании истории // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2024): Сборник по материалам Международной научной конференции молодых исследователей, Москва, 16—20 декабря 2024 года. 2025. С. 90—93. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=82110116> (дата обращения: 13.11.2025).
4. Куличев К.М., Назметдинова И.С., Столярова С.С. Понятия «медиаграмотность» и «медиаобразование» в отечественной и зарубежной науке // Проблемы современного педагогического образования. 2024. С. 236—239. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiya-mediagramotnost-i-mediaobrazovanie-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-nauke/viewer> (дата обращения: 13.11.2025).
5. Мурзина И.Я., Симбирцева Н.А. Медиапрактики в цифровой среде: образовательный контекст // Управление культурой. Т. 3. № 4(12). 2024. С. 3—10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=77470382> (дата обращения: 13.11.2025).

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И РАЗВИТИЕ ПОТЕНЦИАЛА УЯЗВИМЫХ ГРУПП: ОТ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ К РАЗВИТИЮ ПОТЕНЦИАЛА

Николаев Д.Е.

*кандидат психологических наук,
заместитель директора
nde@bk.ru*

*АНО Исследовательский центр
«Аналитик», г. Москва*

Аннотация. В статье обсуждается возможность и проектная логика применения систем искусственного интеллекта (ИИ) для помощи лицам из социально уязвимых категорий в трудных жизненных ситуациях. Показано, что такая помощь должна выходить за рамки краткосрочного урегулирования трудностей и быть ориентирована на развитие и реализацию потенциала человека — как преадаптивной открытости, саморегуляции, самоорганизации и антропологической целостности. Теоретическую основу составляют идеи А.Г. Асмолова о преадаптации и потенциале человека и концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева. Предложены базовые принципы проектирования соответствующих ИИ-сервисов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, потенциал человека, преадаптация, со-действие, самодетерминация

Технологии ИИ уже используются в социальной работе, здравоохранении и службах экстренной помощи: чат-боты, триаж-системы, интеллектуальные маршрутизаторы услуг. Однако для социально уязвимых групп (безработные, бездомные, бывшие заключенные, люди с инвалидностью) важнейшая задача — не только устранение сиюминутных трудностей, но и создание условий для устойчивого развития самодетерминации, возможностей и самореализации. С. Цвейг в своем произведении «Фантастическая ночь» подчеркивал: «Кто однажды обрел самого себя, тот больше ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды постиг в себе человека, тот понимает всех людей». Такая смена парадигмы от ситуативной помощи к развитию потенциала согласуется с гуманистической целью социальной политики и психологической поддержки и требует пересмотра проектных и оценочных парадигм ИИ-систем.

Одним из глубинных сдвигов, необходимых для переосмысления человека в XXI веке, является отказ от редуccionистской метафоры человека как ресурса. Эта метафора родом из индустриальной эпохи, где эффективность определялась через производительность, стандартизацию и управляемость. В логике ресурсного мышления человек — это элемент системы, сопоставимый с сырьем или оборудованием, — воспроизводимый, заменяемый и подчиненный

задачам максимизации отдачи. Однако сегодня становится очевидно, что подобный взгляд на человека искажен и редуцирован.

Одним из проявлений целостного взгляда на человека представляется обращение внимания исследователей не только на наличествующее в нем, но и на возможное. Д.А. Леонтьев проводит параллели между работами М.К. Мамардашвили и Дж. Бьюдженталя, которые практически одновременно и независимо сформулировали сходные мысли об отличии живого от неживого: живое — это то, что всегда может измениться, а мертвое иным стать не может [3].

Современная психология личности предлагает именно такую оптику — видеть в человеке не носителя функции, а субъекта возможностей. «Человек возможный» — личность, субъект, обладающий не только определенным уровнем компетенций, но и открытым горизонтом становления, стремлением к самотрансценденции и внутренней свободой выбора [4]. Потенциал человека, в этой логике, — не сумма ресурсов, а мера способности к выходу за пределы текущих заданностей, к построению новых форм действия, идентичности, смысла. Это ориентация на возможное, а не только на необходимое — способность создавать себя и среду через активное участие, субъектную позицию и смысловую вовлеченность.

Потенциал человека задает рамки этого «человека возможного», придавая направленность, глубину и целостность его способностям, талантам и ресурсам, а также используемым возможностям окружающего мира. А.Г. Асмолов отмечает, что при обсуждении потенциала человека акцент делается на бесконечные возможности выбора ценностно-ориентированных видов деятельности в ситуациях неопределенности. Тем самым идеологи концепции человеческого потенциала явно или неявно исповедуют идею Спинозы, что человек является причиной самого себя [1]. Блокирование, невозможность реализации такого потенциала приводит к тому, что даже яркий набор способностей, знаний, навыков и компетенций может оказаться бессмысленным, хаотичным или даже разрушительным. А.Г. Асмолов подчеркивает значение преадаптации — неспецифической избыточности, «облака» возможностей, открытого к преобразованиям и новым функциям; именно эта преадаптивность делает индивида способным к инновационным ответам на непредсказуемое и должна быть предметом целенаправленной поддержки

Понятие личностного потенциала разрабатывалось в работах Д.А. Леонтьева и его научной школы и на сегодняшний день представляет собой одну из наиболее глубоких и практически применимых психологических моделей внутренней устойчивости и способности к росту. Личностный потенциал представляет собой потенциал субъектности (или потенциал саморегуляции): «Личностный потенциал как стержень личности есть то в ней, благодаря чему она способна функционировать “надситуативно” или “неадаптивно”... не следуя исключительно внутренним импульсам или давлению внешней

среды, а прокладывать свой не прямой путь в изменчивом мире, руководствуясь своими целями и смыслами... Личностный потенциал предстает как часть структуры личности, обеспечивающая ее возможность действовать в соответствии с формулой М.М. Жванецкого: “Только себе спасибо за все!”» [2, с. 22]. Д.А. Леонтьев выделяет три подструктуры личностного потенциала: потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения, соответствующие трем главным функциям саморегуляции — самоопределения в ситуации неопределенности, достижения и реализации при наличии цели и сохранения в ситуации давления.

В контексте быстрой и часто травматичной трансформации внешней среды, именно личностный потенциал определяет, сможет ли человек сохранять продуктивность, психическое здоровье, вовлеченность и целостность, не теряя при этом ориентиров. В отличие от понятий «стрессоустойчивости» или «жизненного тонуса», личностный потенциал включает в себя интеграцию смысловой мотивации, способности к рефлексии, стратегического самоопределения и гибкой саморегуляции.

Личностный потенциал не исчерпывает всей глубины потенциального, возможного в человеке. Потенциал человека многомерен — биологический, индивидуально-психологический, личностный и субъектный уровни взаимодействуют [5]. Многомерный потенциал конкретного человека определяется тем, каким человеком он может потенциально становиться в ходе индивидуального эволюционного процесса (восхождения к «человеку возможному»). Такой многомерный потенциал рассматривается как основание, на котором разворачиваются и обретают направленность различные частные потенциалы — личностный, профессиональный, когнитивный, творческий, креативный, побуждающий, предпринимательский и др. [5].

При развитии потенциала человека ИИ потенциально способен выступать как мощное «культурное орудие» (Л.С. Выготский) становления и актуализации возможностей (обучение, планирование, поддержка деятельности). Это задает конкретные требования к ИИ: он должен расширять спектр возможностей человека, способствовать деятельностной практике и учитывать контекстуальные условия превращения ресурсов в реальные свободы.

Проектирование ИИ-сервисов для развития потенциала должно опираться на следующие базовые принципы. Во-первых, важна целевая ориентация. ИИ-системы должны диагностировать не только кризисную потребность, но и точки роста — мотивацию, ресурсоемкость, обучаемость и преадаптивность пользователя, и формулировать предложения, направленные на устойчивое увеличение возможностей. Во-вторых, важно со-действие как особая форма взаимодействия, основанная на признании, поддержке и сотворчестве, коммуникации как обмену смыслами. ИИ-инструменты проектируются как поддержка реальной практической активности пользователя (пошаговые

планы, микро-обучение в контексте задачи, поддержка сетевого взаимодействия с менторами и сообществами). В-третьих, необходима контекстуальная персонализация. ИИ-модели обязаны учитывать культурные, образовательные и институциональные особенности, чтобы перевод ресурсов в возможности был реальным, а не символическим или формальным. В-четвертых, ИИ-системы способны предоставлять адаптивную траекторию развития, когда система обеспечивает постепенное увеличение сложности задач и автономности, сопровождаемое обратной связью и рефлексивными инструментами (учет зон ближайшего и вариативного развития). В-пятых, обязательны прозрачность и совместное принятие решений. В этом случае пользователь вовлечен в определение целей и приоритетов, что защищает автономию и снижает риск навязывания чуждых сценариев.

Конечно, автоматизация помощи может воспроизводить и усиливать неравенство: алгоритмическая предвзятость, приватность данных, скрытые оптимизационные цели поставщиков — все это способно подрывать развитие потенциала у уязвимых категорий людей. В этой связи технологические решения без системной политики ведут к «автоматизации неравенства» и к усилению контроля над вместо развития потенциала и расширения возможностей. Следовательно, со-действие с ИИ должно сочетаться с институциональными мерами: доступ к услугам, правовые гарантии, участие сообществ в разработке систем и возможность человеческого вмешательства в критических решениях.

В качестве примера использования ИИ-систем для развития потенциала можно рассмотреть программу «ИИ-коуч» для людей, потерявших работу. Соответствующий сценарий должен сочетать краткосрочную навигацию по пособиям и вакансиям с долгосрочной программой развития. Модуль ранней диагностики мотивации и ресурсов (оценка предадаптивности), поддержка и фасилитация автономии, субъектности, самодетерминации, развитие компетентности, формирование нарративной целостности, адаптивный план освоения компетенций (микро-курсы), помощь в оформлении документов и связи с работодателями, сетевой наставник (живой куратор + ИИ). Здесь важны персонализация, интеграция с местными службами занятости, мониторинг прогресса по мультидименсиональным индикаторам и механизмы перераспределения нагрузки к человеческим специалистам в случае сложных ситуаций.

Таким образом, ИИ может стать значимым инструментом не только для решения острых запросов уязвимых групп, но и для системного увеличения их потенциала — при условии теоретической обоснованности (преадаптация, деятельность, антропологический контекст), технической реализации (посредничество действий, адаптивность, персонализация) и институциональной поддержки (политика равного доступа, человеческий контроль). Соответствующие исследования и практические проекты должны фокусироваться на долгосрочных результатах, смешанных методах оценки и включении сообществ в разработку и верификацию решений.

Литература

1. Асмолов А.Г. Институт потенциала человека: сканирование горизонтов // Образовательная политика. 2023. № 2(94). С. 5—7.
2. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. 2023. № 2 (94). С. 20—30.
3. Леонтьев Д.А. Случай Джеймса Бьюджентала: вызов быть живым // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2023. № 2(41). С. 57—67.
4. Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.
5. Николаев Д.Е. (2025). Человекоцентричность и потенциал человека: экзистенциальный ракурс // Новые психологические исследования. 2025. № 2. С. 30—50.

РАЗДЕЛ 4.

ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ ЛИЦАМ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПЛАТА ЗА ЖИЗНЬ В ЭПОХУ «ПОЛИКРИЗИСА» И МЕТАМОРФОЗЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Грик В.И.

студент

grik.vera@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Поволжский государственный
технологический университет», г. Йошкар-Ола*

Аннотация. В статье исследуется феномен эмоционального выгорания, трансформировавшегося из профессионального синдрома в экзистенциальное состояние современного человека, живущего в условиях перманентного глобального «поликризиса». Анализируются новые этиологические факторы, такие как «экотревога», «нооворе», информационная перегрузка и утрата макроидентичности. Рассматривается эволюция ответа психологической науки и практики — от классических моделей к транстеоретическим, экзистенциально-гуманистическим и технологически опосредованным интервенциям.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологические подходы, практики

Понятие «эмоциональное выгорание» (burnout), введенное в 1974 году Гербертом Фрейденбергером, изначально описывало состояние истощения, цинизма и снижения профессиональной эффективности, наблюдаемое у работников помогающих профессий. На протяжении десятилетий оно оставалось в фокусе организационной психологии. Однако XXI век, особенно его третье десятилетие, принес с собой качественно новый глобальный вызов — эру «поликризиса» (polycrisis), где множественные системные кризисы (климатический, геополитический, экономический, технологический, пандемический) переплетаются и усиливают друг друга, создавая постоянный фон неопределенности и угрозы.

В этих условиях эмоциональное выгорание перестало быть исключительно профессиональным недугом. Оно мутировало в экзистенциальный синдром, поражающий не только способность работать, но и способность жить — чувствовать, надеяться, строить планы, воспитывать детей, верить в будущее. Это «тихий пожар души», пожирающий внутренние ресурсы человека, оказавшегося в эпицентре исторического шторма. Цель данной статьи — раскрыть многогранную природу этого нового выгорания, проанализировать вызывающие его глобальные вызовы и охарактеризовать инновационные ответы, формирующиеся на переднем крае психологической науки и практики.

Глава 1. Анатомия Современного Выгорания

1. Экотревога и Скорбь по Миру: постоянное осознание необратимых изменений климата, утраты биоразнообразия и неопределенности экологического будущего порождает глубокое, фоновое чувство вины, страха и бессилия. Это не патология, а здоровая реакция на реальную угрозу, но именно ее хронический характер истощает психику. Человек испытывает «экологическую скорбь» по исчезающим ледникам, видам и, в конечном счете, по тому будущему, которое он себе представлял.
2. Феномен «Ноовора» Термин, производный от «ноосферы» Вернадского, здесь обозначает глобальное информационное поле, насыщенное тревогой. Социальные сети и медиа действуют как усилители, превращая локальные кризисы в коллективные травмы. Мозг современного человека вынужден обрабатывать не только личные проблемы, но и «нооворе» — тревоги за судьбу демократии в другой стране, за людей в зоне военного конфликта, за глобальную экономику. Это создает когнитивную и эмоциональную перегрузку, с которой наша психика эволюционно не знакома.
3. Информационная гигиена как источник стресса. Постоянный поток противоречивой, часто катастрофической информации, требует от человека несвойственной ему роли «информационного санитара». Необходимость верифицировать, фильтровать и дозировать новости сама по себе становится источником стресса и ментальной усталости, ведущей к выгоранию.
4. Кризис макроидентичности. В стабильные эпохи человек черпал опору в больших нарративах — национальных, идеологических, религиозных. Сегодня эти нарративы размыты или вступили в ожесточенный конфликт друг с другом.

Индивидуум утрачивает чувство принадлежности к чему-то большему и долговременному, что лишает его жизни смысла и перспективы, являющихся ключевыми антидотами против выгорания.

Глава 2. Эволюция Ответа:

От коррекции симптомов к выращиванию устойчивости

Психологическая наука, осознавая масштаб вызова, движется от терапии последствий к профилактике и выращиванию новой психической

организации. Классические модели К. Маслач или В. Бойко остаются в силе для диагностики, но недостаточны для терапии. На смену им приходят интегральные подходы, сочетающие:

- Когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) третьей волны (АСТ): Терапия принятия и ответственности учит не борьбе с негативными мыслями, а навыку психологической гибкости — принятию дискомфортных чувств (например, экотревоги) и следованию к ценностям, несмотря на них.
- Экзистенциально-гуманистическую психотерапию: Помогает клиенту заново обрести смысл в мире, лишенном гарантий, через принятие собственной свободы, ответственности и конечности. Выгорание здесь рассматривается как кризис смысла.
- Соматическую психологию: Поскольку выгорание глубоко «впечатывается» в тело (мышечные зажимы, нарушение сна, пищеварения), методы соматической терапии (телесно-ориентированная психотерапия, метод Фельденкрайза) помогают выпустить хроническое напряжение и восстановить связь между психикой и телом.

2.2 Психология устойчивости и посттравматического роста: Акцент смещается с вопроса «Как починить сломанного человека?» на вопрос «Как вырастить человека, способного выдерживать штормы?». Развиваются практики, направленные на:

- Культивирование ментализации — способности понимать свои и чужие психические состояния.
- Практики осознанности для управления вниманием и снижения реактивности.
- Развитие «твердости личности» по Сальваторе Мадди — установки на контроль, принятие вызова и приверженность.

2.3 Технологические интервенции. Появляется новый класс помощи — цифровые терапевтические платформы (DTx). Это не просто приложения для медитации, а научно обоснованные программы, использующие алгоритмы ИИ для персонализации когнитивно-поведенческих упражнений, биологической обратной связи (HRV-тренинг) и телемедицинского сопровождения. Они делают психологическую помощь более доступной и масштабируемой.

2.4 Коллективные и средовые практики. Понимая, что индивидуальной терапии недостаточно, психология обращается к коллективным формам:

- Группы поддержки для экотревоги, где люди легально могут разделить свою скорбь и страх, превращая их из источника изоляции в основу для солидарности.
- Вмешательства на уровне организаций: Внедрение моделей «психологической безопасности» (Эми Эдмондсон), где сотрудник может говорить

о своих трудностях без страха осуждения, и пересмотр корпоративной культуры в сторону благополучия, а не только продуктивности.

- Экопсихология: Практики «восстановительного» общения с природой (forest bathing, практика глубокой экологии), которые помогают восстановить нарушенную связь с живым миром и снизить уровень стресса.

Заключение

От выживания к прорастанию. Эмоциональное выгорание в эпоху «поликризиса» — это не личный провал, а закономерная реакция человеческой психики на аномальные условия существования. Оно сигнализирует о системном сбое, а не об индивидуальной слабости. Ответ психологической науки и практики должен быть адекватен вызову. Это требует отказа от узкоmedizinской модели в пользу биопсихосоциально-духовной парадигмы. Необходима консолидация усилий на всех уровнях: от развития личной осознанности и психологической гибкости до трансформации организационных культур и создания новых коллективных ритуалов и нарративов, дающих опору и смысл. Человечество стоит перед выбором: либо продолжить тушить «тихий пожар» выгорания точечными методами, либо начать возводить новую «архитектуру психической устойчивости».

В этом проекте психология из службы скорой помощи должна превратиться в соавтора нового человеческого опыта — опыта жизни, который заключается не в избегании шторма, а в умении строить корабль, способный плыть даже в самую ненастную погоду. Выгорание — это диагноз эпохи, но осознанное и коллективное выращивание устойчивости — ее рецепт.

Литература

1. Maslach C., & Leiter M.P. (2016). Burnout: The Truth About Burnout. Jossey-Bass. (Классическая модель)
2. Tedeschi R.G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry.
3. Porges S.W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W.W. Norton & Company. (Нейрофизиологическая основа стресса и регуляции)
4. Coyle D. (2021). The Polycrisis: A Conceptual Framework. Project Syndicate. (Контекст “поликризиса”)
5. Edmondson A.C. (2018). The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth. Wiley. (Организационный аспект).

ОТ «УСПЕШНОГО УСПЕХА» К «ЭКОЛОГИЧНОМУ УСПЕХУ»: ПРАКТИКИ ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИФРОВОГО САМОСОЗНАНИЯ

Краснова Д.А.

dakrasnof@gmail.com

*Образовательная автономная
некоммерческая организация высшего
образования «Московский институт
технологий и управления», г. Москва*

Аннотация. В статье проводится комплексный психологический анализ феномена «успешного успеха» — доминирующего в цифровом пространстве демонстративного образа достижений. Данный феномен исследуется как сложный защитно-адаптационный механизм, служащий целям социального подтверждения, компенсации неуверенности и экзистенциальной тревоги. Выявляется роль интернет-среды как катализатора этих процессов, определяются ключевые психологические риски (синдром самозванца, выгорание, подмена мотивации). В качестве альтернативы предлагается модель «экологичного успеха», рассматриваются теоретические основания и конкретные практики (цифровая гигиена, рефлексия, новая этика коммуникации) для осуществления данной трансформации на индивидуальном и коллективном уровне.

Ключевые слова: успешный успех, экологичный успех, психология социальных сетей, цифровая социализация, синдром самозванца, выгорание, цифровая гигиена, внутренняя мотивация, практики самотрансформации

Современное цифровое пространство породило уникальный культурный и психологический феномен — «успешный успех», представляющий собой тщательно сконструированный нарратив о достижениях, характеризующийся демонстративностью, глянцестью и кажущейся безупречностью [3]. Если ранее демонстративное потребление было доступно ограниченным социальным группам, то интернет масштабировал и трансформировал его, сделав глобальным и перманентным спектаклем [1]. Несмотря на растущую критику его токсичности, этот нарратив сохраняет гегемонию благодаря поддержке алгоритмов платформ, основанных на экономике внимания. В связи с этим, актуальным становится вопрос не столько о теоретическом противопоставлении, сколько о практических механизмах перехода к иной, экологичной модели успеха. В статье рассмотрен феномен «успешного успеха», выявлены его глубинные механизмы и риски, а также предложена дорожная карта трансформации к «экологичному успеху» как сознательному процессу изменения цифровых привычек, ценностных установок и коммуникативных стратегий.

Феномен «успешного успеха» не является простой демонстрацией благополучия, а представляет собой комплексный психологический конструкт, выполняющий ключевые функции: стремление к социальному подтверждению и принадлежности через новую «валюту» лайков и подписчиков; компенсацию неуверенности в себе и синдрома самозванца через реакцию гиперкомпенсации; экстернальную локацию контроля с переносом опоры на внешние, нестабильные маркеры; а также копинг-механизм для совладания с экзистенциальной тревогой, предлагающий быстрый, хотя и поверхностный, ответ на вопросы о смысле жизни [2]. Хотя «успешный успех» не является порождением интернета, цифровая среда выступила его мощнейшим катализатором, усилившим психологическое воздействие за счет глобализации социального сравнения, курации и искажения реальности, алгоритмического усиления глянцевого контента и его прямой монетизации. Участие в гонке за «успешный успех» порождает серьезные риски для психического благополучия, включая хроническое социальное сравнение и усугубление синдрома самозванца, цифровое выгорание от необходимости постоянной контент-продукции, депривацию внутренней мотивации в пользу внешней, а также рост тревожности и депрессивной симптоматики из-за постоянного информационного давления и страха упущенной выгоды.

В качестве альтернативы предлагается переход от модели «Успешного Успеха», где цель — внешняя валидация, метод — перформанс, а основа — конкуренция, к модели «Экологичного Успеха», нацеленной на внутреннюю состоятельность, использующей аутентичную коммуникацию и основанной на сотрудничестве. Осознание этого разрыва является первым шагом трансформации. Весь процесс можно разделить на несколько уровней. На уровне цифровой гигиены необходима техническая работа по курированию входного потока: аудит подписок, создание «зеленых зон» в ленте с непродуктивным контентом и внедрение технологий цифрового детокса. Уровень рефлексии и ценностного переопределения предполагает внутреннюю работу: ведение «Экологического дневника» с качественными вопросами, практику фиксации «Малых значимых результатов» и переформулировку целей с результатов на процессы. На уровне коммуникации происходит смена этики самопрезентации: переход от перформанса к демонстрации процесса и поиска, фокус на ценности контента для других, а не на статусе, и стремление к качеству сетевых связей в рамках небольшого комьюнити вместо погони за массовой аудиторией. Этот переход сопряжен с трудностями, такими как давление алгоритмов, продвигающих виральный контент, социальное давление окружения и внутренний дискомфорт от отсутствия привычных метрик.

Более подробно этапы процесса трансформации приведены в таблице.

Таблица

Этапы процесса трансформации

Уровень трансформации	Ключевые практики	Содержание практик
Уровень цифровой гигиены (Курирование входного потока)	Аудит подписок	Регулярный пересмотр и чистка списка подписок от аккаунтов, вызывающих негативные сравнения и тревогу, с целью создания «экологического комфорта» в ленте.
	Создание «зеленых зон»	Намеренное наполнение ленты контентом, не связанным с продуктивностью (искусство, наука, хобби, природа), чтобы сместить фокус с «кем я должен быть» на «кем я могу быть».
	Технологии цифрового детокса	Внедрение таймеров, приложений-трекеров и «разгрузочных дней» для ограничения времени в соцсетях и восстановления связи с офлайн-контекстом.
Уровень рефлексии и ценностей (Внутренняя работа)	Ведение «Экологического дневника»	Фиксация ответов на качественные вопросы о своем состоянии и опыте (Что узнал? Что было ценно? Когда был в потоке? Что истощило?), вместо трекинга только продуктивности.
	Практика «Малых значимых результатов»	Сознательное выявление и фиксация небольших, но субъективно важных достижений, не предназначенных для публичной демонстрации.
	Переформулировка целей	Смещение фокуса с целей-результатов («заработать N», «набрать X подписчиков») на цели-процессы («освоить навык», «углубить отношения»).
Уровень коммуникации (Новая этика самопрезентации)	От перформанса к процессу	Демонстрация в сети не только триумфов, но и поиска, сомнений, незавершенных работ, чтобы показывать реальный человеческий опыт и строить глубокие связи.
	Фокус на ценности, а не на статусе	Создание контента, который решает проблемы аудитории и делится опытом, а не просто демонстрирует статус. Смена внутреннего вопроса с «Что это говорит обо мне?» на «Что это дает другим?».
	Качество вместо количества связей	Стремление к созданию небольшого, но значимого комьюнити для содержательной дискуссии, вместо погони за массовой, но безликой аудиторией.

Проведенный анализ демонстрирует, что феномен «успешного успеха» является сложным психологическим конструктом, риски которого для психического благополучия делают поиск альтернативы насущной задачей. Переход от «успешного успеха» к «экологичному» представляет собой не смену декораций, а глубинную перестройку цифрового самосознания — сознательный уход из поля конкуренции, измеряемой внешними метриками, в поле личностного роста и осмысленных контактов. Предложенные практики на уровнях гигиены, рефлексии и коммуникации формируют конкретный инструментарий для этой трансформации. Коллективный сдвиг в эту сторону способен изменить саму экологию интернет-пространства, превратив его из источника тревоги и истощения в среду, поддерживающую психическое благополучие и устойчивое развитие человека. Будущее цифровой среды зависит от того, насколько широко будет совершен этот сознательный выбор.

Литература

1. Веблен Т. Теория праздного класса. М.: Neoclassic, 2022. 416 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб: Питер, 2022. 400 с.
3. Решетов Р.В., Концептуализация успеха в современном обществе // Вестник МГПУ. Серия: Философские науки. 2025. № 1 (53).

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Игнатьев В.Е.

*студент, 2 курс, департамент теории и практики
преподавания математики, информатики, естественных наук
ignitev.ve@dvvfu.ru*

*Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» г. Владивосток*

Аннотация. Рассматривается проблема педагогического сопровождения подростков в условиях информационной перегрузки в цифровой среде. Анализируются причины, проявления феномена и психолого-педагогические подходы к поддержке учащихся. Формулируются рекомендации по созданию условий информационного благополучия и развитию цифровой культуры.

Ключевые слова: информационная перегрузка, подростки, цифровая среда, педагогическое сопровождение, медиаграмотность, психогигиена информации, цифровая культура, стресс, профилактика, критическое мышление

Введение. Современный подросток живет в условиях стремительно меняющейся цифровой среды, где информация становится основным ресурсом и инструментом социализации. Каждый день подростки сталкиваются с огромным потоком новостей, сообщений, видеоконтента, что формирует феномен информационной перегрузки. Под этим понятием понимается состояние, при котором количество поступающей информации превышает возможности человека по ее переработке, осмыслению и применению. В условиях современной школы данное явление оказывает прямое влияние на качество обучения, психическое здоровье и личностное развитие учащихся. Необходимость педагогического сопровождения подростков в таких условиях становится ключевым направлением современной образовательной практики. Актуальность исследования определяется потребностью в поиске эффективных подходов к формированию информационной устойчивости и цифровой культуры подростков.

Проблема информационной перегрузки усугубляется тем, что цифровое пространство для подростка — это не только источник знаний, но и сфера социальной жизни, самореализации и развлечения. Стирание границ между этими сферами приводит к тому, что подросток практически не имеет «информационного отдыха». Это создает повышенную нагрузку на несформированную нервную систему и требует от педагогов разработки комплексных мер поддержки, выходящих за рамки традиционного обучения.

Теоретические основы исследования. Исследование феномена информационной перегрузки началось еще в середине XX века, когда Норберт Винер

зложил основы кибернетики, определив информацию как основной элемент управления. Позднее Э. Тоффлер в работе «Шок будущего» (1970) впервые описал влияние избыточного потока данных на психику человека, предсказав появление «информационной усталости». В XXI веке проблема приобрела новый масштаб в связи с развитием цифровых технологий, социальных сетей и виртуальных коммуникаций.

Согласно исследованиям О.В. Лебедевой и А.Ю. Уварова, подростки оказываются наиболее уязвимыми перед информационными перегрузками из-за особенностей когнитивного и эмоционального развития. Отсутствие навыков фильтрации информации и критического мышления приводит к дезорганизации внимания, тревожности, снижению учебной мотивации. Педагогическое сопровождение в данном контексте рассматривается как система поддержки, направленная на гармонизацию взаимодействия подростка с информационной средой.

Важный вклад в понимание проблемы внесли работы М. Кастельса, который описал становление «сетевого общества», где информационные потоки определяют социальные структуры и индивидуальные траектории развития. В этом обществе подростки являются не только потребителями, но и активными генераторами контента, что удваивает их нагрузку. Современная педагогическая наука, опираясь на труды И.В. Петровой и Е.Е. Левченко, рассматривает цифровую среду как новую образовательную экосистему, требующую специальных педагогических стратегий.

Возрастные особенности подростков и восприятие информации. Подростковый возраст (12—17 лет) характеризуется интенсивным психофизиологическим развитием, становлением самооценки и идентичности. В этот период ключевой потребностью является социальное признание и принадлежность к группе. Цифровые платформы становятся для подростков основным каналом для удовлетворения этих потребностей. Однако нейробиологические особенности делают их мозг особенно восприимчивым к стимулам, связанным с социальным одобрением (лайки, комментарии, репосты).

Префронтальная кора головного мозга, отвечающая за контроль импульсов, планирование и критическое мышление, полностью формируется лишь к 20—25 годам. Это объясняет, почему подросткам сложно противостоять соблазну постоянной проверки уведомлений и скроллинга лент. Они физиологически более склонны к импульсивному поведению и менее способны к длительной концентрации на сложных задачах в условиях многозадачности.

Когнитивные стили подростков также претерпевают изменения. Доминирование клипового мышления, сформированного коротким и динамичным видеоконтентом, затрудняет восприятие длинных текстов, анализ причинно-следственных связей и системное мышление. Педагогическое сопровождение должно учитывать эти особенности, не борясь с ними, а используя их для формирования новых, адаптивных когнитивных стратегий.

Причины и проявления информационной перегрузки. Среди ключевых факторов, провоцирующих информационную перегрузку, выделяют:

1. Чрезмерное использование цифровых устройств и социальных сетей, что приводит к рассеиванию внимания и фрагментарности мышления. Среднее время, проводимое подростком в сети, по данным Роскомнадзора (2024), составляет 6—8 часов в сутки.
2. Постоянную потребность в онлайн-коммуникации, формирующую зависимость от одобрения и цифровых лайков. Это порождает феномен «синдрома упущенной выгоды» (FOMO — Fear Of Missing Out), когда подросток постоянно боится пропустить важное событие или обсуждение в сети.
3. Отсутствие навыков управления временем и саморегуляции. Подростки часто не умеют планировать свой день, выделять приоритеты и устанавливать лимиты на использование гаджетов.
4. Смешение личного и учебного пространства в цифровой среде. Один и тот же смартфон используется для общения с друзьями, развлечений и выполнения домашних заданий, что приводит к когнитивному диссонансу и невозможности «переключиться».
5. Нехватку физической активности и живого общения. Гиподинамия и замена реальных социальных связей виртуальными негативно сказываются на эмоциональном состоянии и способности мозга к восстановлению.
6. Дидактогенный фактор: одновременное использование нескольких цифровых образовательных платформ и мессенджеров школой без их синхронизации и регламентации.

Информационная перегрузка проявляется в комплексе симптомов:

1. Когнитивные: утомляемость, трудности концентрации, снижение оперативной памяти, «затуманивание» мышления.
2. Эмоциональные: раздражительность, тревожность, апатия, эмоциональная лабильность, чувство одиночества и подавленности.
3. Поведенческие: прокрастинация, цифровая зависимость, снижение академической успеваемости, социальная изоляция в реальной жизни.
4. Физиологические: нарушение сна (инсомния), головные боли, ухудшение зрения, нарушения осанки.

По данным ВЦИОМ (2023), более 60% подростков отмечают ощущение усталости от постоянного потока информации, а 47% испытывают стресс при отсутствии доступа к сети. Исследование НИУ ВШЭ (2024) добавляет, что 35% старшеклассников демонстрируют признаки эмоционального выгорания, связанного с учебной и цифровой нагрузкой.

Педагогические условия эффективного сопровождения. Педагогическое сопровождение подростков в условиях информационной перегрузки должно быть системным и включать когнитивные, эмоциональные и организационные компоненты. Основными условиями эффективного сопровождения являются:

1. Формирование медиаграмотности и цифровой культуры через специальные курсы и проектные задания. Это включает не только технические навыки поиска информации, но и умение оценивать достоверность источников, распознавать манипулятивные техники, кибербуллинг и троллинг. Эффективны проекты по созданию собственного медиапродукта (подкаст, блог, видео), в процессе которого подросток учится осознанно конструировать, а не только потреблять информацию.
2. Введение в учебный процесс элементов цифровой гигиены и mindfulness-практик. Цифровая гигиена — это система правил по оптимизации взаимодействия с цифровой средой (например, «цифровой детокс», правило 20–20–20 для глаз, отключение уведомлений во время учебы). Mindfulness-практики (короткие медитации, дыхательные упражнения) помогают развить навыки осознанного присутствия и управления вниманием.
3. Организация деятельности педагогов как наставников, способных создавать безопасное информационное пространство. Педагог должен быть не транслятором знаний, а фасилитатором, который помогает ученику ориентироваться в информационном океане. Это требует от учителя высокой цифровой компетентности и понимания психологии подростка.
4. Проведение регулярных диагностических мероприятий для выявления признаков перегрузки. Это могут быть как стандартизированные опросники (например, шкала цифрового стресса), так и методы педагогического наблюдения, рефлексивные дневники учащихся.
5. Работа с родителями по развитию у них компетенций цифрового воспитания. Многие родители сами испытывают трудности в цифровой среде и не могут быть авторитетом для ребенка. Необходимы родительские лектории, мастер-классы по настройке родительского контроля (не как запретительной, а как договорной меры), обсуждению семейных цифровых правил.
6. Создание в школе «информационных оазисов» — пространств, свободных от цифровых устройств (например, зоны для живого общения, чтения, релаксации), где подросток может дать нервной системе отдых.

Особое внимание следует уделить развитию критического мышления, способности анализировать источники информации, распознавать манипуляции и фейки. Педагог должен помогать подростку не избегать информации, а осмысленно ее структурировать и использовать в учебной деятельности. Этому способствуют такие приемы, как «инфографика», «ментальные карты», «дайджестинг» (создание сжатых конспектов больших объемов информации).

Практическая реализация педагогического сопровождения: кейсы и методики. Примером эффективной практики служит проект «Информационный баланс», реализованный в школах Владивостока в 2024 году. Программа включала тренинги по развитию саморегуляции, медитации внимания, курсы медиаграмотности и родительские семинары. После восьминедельной

реализации проекта было отмечено улучшение показателей концентрации и снижение уровня тревожности у 68% участников. Кроме того, педагоги стали чаще использовать игровые и исследовательские формы обучения, стимулирующие активное участие подростков и снижение когнитивного перенапряжения. Важным результатом стало формирование у учащихся навыков самонаблюдения и осознанного контроля своего информационного поведения.

Другие успешные формы работы включают:

1. Введение «Цифрового кодекса класса» — документа, который совместно разрабатывают ученики и учитель. В нем фиксируются правила использования гаджетов на уроке, этикет онлайн-общения, время «тишины» в чатах.
2. Метод проектов с элементами краудсорсинга. Подростки учатся распределять задачи в цифровой среде, координировать действия, собирать и обрабатывать информацию из разных источников, избегая дублирования и избыточности.
3. Использование геймификации. Образовательные квесты, симуляции, стратегии, где для достижения цели требуется не поглощение всего объема данных, а их селекция и анализ, учат отбирать действительно нужную информацию.
4. Практики «цифрового минимализма». Упражнения, в ходе которых подростки учатся «чистить» свои подписки, настраивать ленты социальных сетей под свои реальные интересы, а не под алгоритмы платформ.
5. Школьные службы медиации и кибер-тьюторства, где старшеклассники, прошедшие подготовку, помогают младшим ученикам решать конфликты в сети и обучают их безопасному поведению.

Роль школьного психолога в системе сопровождения. Школьный психолог играет ключевую роль в междисциплинарной команде сопровождения. Его задачи включают:

1. Глубокая диагностика индивидуальных причин цифровой зависимости и информационной перегрузки у конкретных учащихся (проективные методики, глубинное интервью).
2. Проведение групповых тренингов по развитию стрессоустойчивости, навыков коммуникации, ассертивного поведения (чтобы снизить потребность в поиске одобрения онлайн).
3. Индивидуальное консультирование подростков, находящихся в состоянии хронического информационного стресса.
4. Кризисная интервенция в случаях кибербуллинга или острых негативных переживаний, связанных с онлайн-активностью.
5. Просветительская работа с педагогами и родителями, разъяснение психологических механизмов влияния цифровой среды на подростка.

Сотрудничество педагога и психолога позволяет не просто снять симптомы перегрузки, а помочь подростку выстроить здоровую и продуктивную идентичность, которая интегрирует как онлайн, так и офлайн-аспекты жизни.

Перспективы развития педагогического сопровождения в цифровую эпоху. В будущем педагогическое сопровождение должно трансформироваться в междисциплинарную систему, объединяющую педагогов, психологов, IT-специалистов и родителей. Развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) и персонализированного обучения открывает возможности для создания адаптивных цифровых платформ, способных предупреждать информационное перенасыщение. Например, ИИ-ассистент может анализировать цифровую активность ученика и рекомендовать ему сделать перерыв, сменить вид деятельности или предложить контент, оптимальный по объему и сложности для текущего состояния учащегося.

Необходима интеграция курсов по цифровому этикету и психогигиене в школьные программы, а также развитие цифрового наставничества. Особое значение приобретает воспитание информационной эмпатии — способности понимать эмоциональные последствия взаимодействия с медиа, как для себя, так и для других людей (например, последствия отправки сообщения).

Таким образом, педагог будущего должен обладать компетенциями цифрового куратора и психолога сопровождения. Его роль сместится от преподавания предмета к управлению индивидуальной образовательной траекторией ученика в гибридной среде, где цифровые и аналоговые инструменты гармонично дополняют друг друга.

Закключение. Информационная перегрузка — это неотъемлемая часть современного общества, требующая педагогического осмысления и стратегического подхода. Системное педагогическое сопровождение подростков должно опираться на принципы гуманизма, индивидуализации и профилактики. Создание благоприятной образовательной среды, формирование культуры цифрового потребления и развитие личностной устойчивости подростков — ключевые направления, способствующие их успешной социализации в информационном обществе.

Борьба с информационной перегрузкой — это не задача запрета цифровых технологий, а задача воспитания осознанного, критичного и творческого пользователя, который владеет цифровой средой, а не подчиняется ей. Расширенный подход к сопровождению, включающий работу на когнитивном, эмоциональном, поведенческом и организационном уровнях, позволяет не только нивелировать негативные последствия, но и раскрыть потенциал цифровой эпохи для развития личности подростка.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку программ цифровой психогигиены, анализ влияния искусственного интеллекта на когнитивные процессы учащихся, а также на изучение долгосрочных эффектов различных моделей педагогического сопровождения.

Литература

1. Корниенко Д.С. Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки / Д.С. Корниенко, Н.А. Руднова, Я.К. Смирнова [и др.] // Социальная психология и общество. 2025. Т. 16, № 2. С. 78—95.
2. Солдатова Г.У. Цифровая компетентность подростков и родителей: результаты всероссийского исследования / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова [и др.] // Москва: Фонд Развития Интернет, 2013. 144 с.
3. Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 71—80.
4. Чайкина Ж.В. Проблема привлечения подростков в творческие объединения дополнительного образования / Ж.В. Чайкина, М.А. Яргина, А.С. Гальцина [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 6.
5. Чупракова М.В. Роль школы в формировании образа будущего современного подростка / М.В. Чупракова, Е.Р. Архипова, Е.К. Кузнецова // Вестник практической психологии образования. 2025. Т. 22, № 3. С. 156—168.

РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ОНЛАЙН-ГРУППАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Орлова Е.А.

магистрант

ekaterinaorlova_work@mail.ru

*Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск*

Ясин М.И.

к. соц. н., доцент

Yasin.MI@yandex.ru

АНО ВО «Московский международный университет», г. Москва

Аннотация. В статье обобщен опыт интервизионной работы групповых психологов Центра комплексной поддержки людей с психическими расстройствами их родственников и близких АНО «Муравейник» по итогам проведения онлайн-групп психологической помощи. Соотнесен текущий опыт создания офлайн-пространств с влиянием на ответственность клиента. Описано решение по созданию пространства развивающего ответственность с учетом специфики цифровой среды.

Ключевые слова: ответственность, активная жизненная позиция, цифровая среда, восприятие, правила

Ответственность проявляется в действии, в постановке конкретных, достижимых целей и совершение осознанных, целенаправленных шагов в направлении своих ценностей, даже когда есть внутренние препятствия [3].

Ответственность — это способность и готовность человека сталкиваться с последствиями своих решений и поступков, и честно (с собой) принимать этот опыт для дальнейших решений и действий. Ответственность относят к категории отношения, она является отношением к результатам своих действий, причем это именно принятие (при отрицании и избегании, других психологических защитах — невозможно принять свой опыт, следовательно, ощущать за него ответственность). Ответственность проявляется человеком с рождения. Когда младенец плачет, он заявляет о своей потребности, совершая действия несмотря на ограничения для достижения цели — поест. Ребенок с самого начала «заброшен» в свою конкретную семью, социальный класс, состояние здоровья — это является его ограничениями. Он уже вынужден как-то на это реагировать, как-то с этим обходиться. Его ранние стратегии привязанности, защиты, любопытства — это первые ответы на вызовы среды, за которые он «отвечает».

Когда есть сформированное отношение к своей деятельности в форме принятия, а не психологических защит, ответственность переходит в активную

позицию. При принятии (т.е. осознании) результатов поступков возможно принимать дальнейшие решения. Говорить об активной жизненной позиции можно лишь в том случае если решения и действия приняты (т.е. осознаны), когда деятельность целенаправленна. У Д.А. Леонтьева это обозначено в терминах «агентность», или «субъектность».

У Д.А. Леонтьева активная жизненная позиция включает в себя осознанность жизненной позиции, активность по отношению к жизни, ощущение аутентичности, или ощущение, что это «моя жизнь» и она «принадлежит именно мне». Также он отмечает, что активность без ответственности — это импульсивность. [1]. У человека с активной жизненной позицией высокие способности к адаптации в связи с целенаправленностью деятельности. Так, к примеру, при выходе на новую работу такой человек способен к выполнению должностных обязанностей, даже с учетом возникающих трудностей, которые он способен решить, посоветовавшись с коллегами. Также он может принять ошибку и предпринять действия по ее исправлению. В конфликте он способен проявлять ответственность путем принятия того, что у оппонента другая позиция, готов признавать ошибочность своей позиции при достаточной убежденности или в противном случае остаться при своей позиции без агрессии ко второй стороне.

Принятие опыта — это форма отношения к результатам деятельности, обучающая ответственность. Ответственность проявлена при сформированности механизмов принятия опыта. Возвращение возможности принятия опыта является ключевой задачей психологической помощи, позволяющей человеку стать активным, автономным субъектом своей жизни, а не пассивным объектом внешних обстоятельств. Клиенты приходят с разным уровнем ответственности, но они уже приняли решение обратиться за помощью, проявили ответственность.

Активная позиция клиента в онлайн-формате является задачей, в том числе в рамках адаптации формата к цифровой среде. Она требует целенаправленных усилий как от психолога (по созданию структуры и рабочего альянса), так и от клиента (по поддержанию активности). Ответственность делегируется через структуру, правила взаимодействия. Четкие договоренности, на которые клиент информировано согласился, переводят клиента из пассивной позиции в активную. Ответственное действие возможно при равной позиции психолога, когда помощь заложена в условиях взаимодействия для создания возможностей принятия опыта и проявления ответственности.

Цель психолога — создание пространства для проявления ответственности у клиента. С появлением цифровой среды и соответственно онлайн-формата психологической помощи для реализации этой цели необходимо определить специфику новой среды взаимодействия. Отличие свойств цифровой среды определяет особенности психологической помощи.

В офлайн-формате часть ответственности формирует сама обстановка кабинета и физическое присутствие участников. В онлайн-формате клиент

остается один на один с собой, что требует от него повышенной ответственности при реализации психологической помощи [2].

Необходимо рассмотреть отличия цифровой среды от аналоговой. В цифровой среде некоторые виды восприятия обедняются, ощущение присутствия другого становится фрагментарным, установление контакта и принятие опыта затрудняется. Это происходит за счет выпадения значимых компонентов восприятия. Кинестетического выраженного в синхронизации движений, ритме дыхания группы, перемещениях, ощущении своего тела в пространстве относительно других тел. На видеоконференции все изображения участников находятся на одной плоскости, что искажает это ощущение. Обонятельное восприятие также ограничено, теряются запахи помещения, все неосознаваемые эмоциональные зацепки места, фон коммуникации. Запах напрямую связан с лимбической системой мозга, отвечающей за эмоции и память. Тактильного включающего любые формы прикосновений, поддерживающих контакт и выражающих эмпатию, поддержку, близость. Трехмерное визуальное восприятие тоже попадает под особенность цифровой среды. Участники не могут рассмотреть человека с разных углов, увидеть его «многогранным». Виденье ограничивается только попадающим в разрешение камеры. В офлайн-формате мы бессознательно считываем микродвижения, позы и жесты всех присутствующих, даже не глядя на них прямо, это дает общий контекст и чувство безопасности. В онлайн-формате фокус сужен до одного-двух человек на экране, а остальные либо минимизированы, либо не видны. Эти различия в средах взаимодействия можно использовать для повышения эффективности помощи, а не рассматривать только как препятствие. Критически важными пунктами в применении групповой терапии в онлайн-формате является как перенос механизмов работы из традиционного формата, так учет новых возможностей цифровой среды. Так в онлайн-группах паралингвистические средства из вспомогательных переходят в одни из центральных инструментов установления рабочего альянса. Психолог работает своим голосом создавая безопасное и принимающее звуковое пространство.

Проект «ЗаМыкание» реализовал более 1 тыс. онлайн-групп со средним количеством участников — 12 человек, включая ведущего. Цель проекта в создании пространства для расширения возможностей клиентов, это достигается путем принятия опыта и ответственного отношения. Целевой аудиторией проводимых групп являются люди, имеющие опыт постановки психиатрических диагнозов и наблюдения у психиатра. Взаимодействие с клинической аудиторией имеет ряд особенностей, в частности необходимость работать с чувствами и мыслями клиента через опыт другого участника группового процесса, чтобы участник выдержал напряжение. В дальнейшем клиент сможет видеть альтернативные способы поведения и принять собственный опыт, нормализовать его для себя. Участники, посещающие группы на регулярной основе,

переходят от присутствия в группе к рассказу своего опыта напрямую или как обратной связи другому участнику. Группы, концентрированные на опыте, а не конкретном виде ситуаций, перемещают акцент с *содержания* переживания на *процесс* принятия как универсальный психологический навык. Так как ко всем событиям есть подход через ответственное действие, активную позицию, принятие опыта становится универсальным механизмом в работе со сложными для клиента эмоциональными и когнитивными ситуациями.

Территориальная доступность дает возможность привлечения специалистов с высоким уровнем подготовки и активной позицией, ответственным отношением с разных регионов для обучения под работу с конкретным форматом ведения групп. На данный момент центр реализует подготовку специалистов в онлайн-формате в рамках проекта «Круг первых». Так специалист с ответственным отношением, принятием своего опыта и открытостью ему может построить пространство, способствующее ответственности всех участников группового процесса.

При разработке формата онлайн-групп использовался качественный тематический анализ по материалам интервизионных встреч групповых психологов. По результатам анализа замечено, что наиболее включенные участники остаются в рамках видеоконференции на всех этапах групповой работы, давали обратную связь через собственный опыт. Участники, которые занимаются бытовыми делами с фоновым включением в группу, отмечают что чувствуют себя неодинокими и уже само по себе присутствие на группе имеет поддерживающий эффект. Так, для реализации цели проекта по созданию условий, делегирующих ответственность участникам, были сформированы необходимые правила работы в онлайн-группах. Так как ответственность — это отношение к результатам своей деятельности, то чем больше процедур аналогичных традиционному формату введено, тем больше собственных решений будет принято клиентом, а значит и вовлеченность в работу группы оказывается выше.

Есть содержательная часть, которую можно напрямую перенести из традиционного формата психологической помощи с сохранением влияния на ответственность. Структура группы, правила воздержание от оценок и советов, правило бережного и уважительного отношения, правило обращение на «ты» для установления контакта. Правила не несут только регуляторную функцию, а выступают упражнением на принятие опыта и ответственности. Участники уже в начале группы проживают опыт принятия. Для создания информированных ограничений и запуска принятия результатов своих действий или бездействия по отношению к данным правилам, они проговариваются в начале каждой онлайн-группы. Участник информирован и о том, что может задавать вопросы по поводу рассказанного, выбирая не задавать вопросы он соглашается с существованием ограничений и его дальнейшие действия уже будут отнесены с его согласием на данные условия взаимодействия. Они приняты,

осознаны и соответственно действия в группе предполагают ответственное отношение [4].

Есть и специфика использования цифровой среды для целей принятия опыта и ответственного отношения. Цифровое пространство представляется как не взаимодействующее напрямую с человеком, а значит не требующее ответственного отношения. Человек может представиться любым, при этом построенный образ нельзя будет сопоставить с другой информацией о человеке. Это дает возможность не принимать часть себя, своего опыта и выносить в цифровой контакт только принятый опыт. Сложилась традиция работы участниками без включения камеры учитывает возможности клиента на входе в групповой процесс. Такой формат работы предполагает сосредоточение на доступных средствах взаимодействия. Приложенные участником усилия для получения информации, делают полученный опыт более осмысленным. Именно паралингвистические средства становятся основными сенсорными стимулами, возвращающими в контакт. Приложенные участником усилия для получения информации из речи другого, делают полученный опыт более осмысленным. Работа с паузами помогает делегировать ответственность участнику. Показав возможность для участника получить поддержку, если он займет активную позицию, выразит желание поделиться опытом. Участники могут переживать, что паузы не заполнены, так как сами хотят их заполнить своими переживаниями. У участников возникают множество разных эмоций и мыслей, мешающих реализовать потребность поделиться. Возможность участника занять активную позицию формируется постепенно. Сначала участники видят, что другой выражает свой опыт в паузе, понимают, что в паузе допустимо начать говорить. Затем и сами высказываются, уже с пониманием и принятием своих действий. Пауза — это возможность принять на себя активную позицию, которой предшествует ответственность, то есть отношение к своим действиям как к положительным, адекватным текущей ситуации.

Вход и выход из группового пространства связаны с ответственностью также через принятие результатов своих действий. Установлена предварительная регистрация для входа в групповое пространство. Это помогает сконцентрировать принятие решения к посещению группы на участнике. Выход из онлайн-группы говорит оботреагированном напряжении. Путем постепенного принятия своего опыта появляется возможность выдержать контакт в рамках группового процесса.

Ответственность в процессе психологической помощи один из ключевых элементов. Она связывает события жизни клиента, его отношения к своим действиям в них и возможные способы поведения в будущем. Создание условий для проявления ответственности клиентом одна из ключевых задач психологической помощи. Важно понимать механизмы ответственности как одного из факторов, обеспечивающих положительный эффект от психологической

психотерапии. Так клиент, проявляющий ответственность, способен извлекать пользу из группового взаимодействия по обмену опытом, что в последующем потенциально ведет к росту приспособленности к самым разным жизненным условиям, а на следующем этапе — клиент приобретает способность решать задачи самостоятельно.

Литература

1. Леонтьев, Д.А. Мотивация клиентов к изменениям в процессе дистанционного психологического консультирования // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 3. С. 88—105.
2. Рассказова, Е.И. Сравнительный анализ эффективности онлайн и офлайн консультирования: роль клиентской активности // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13, № 4. С. 152—166.
3. Хейес, С. Терапия принятия и ответственности. Практическое руководство // С. Хейес, К. Уилсон, К. Стросал; пер. с англ. А.Ю. Божиновой, А.А. Корнеевой, А.В. Курт; под науч. ред. Н.Б. Гордон. Москва: ИОИ. 2020. 495 с.
4. Ясин М.И. Групповая терапия онлайн для людей с аффективными расстройствами // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 03—04 декабря 2021 года. Москва: Издательский Дом «Бахрах-М», 2021. С. 256—259.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНЫХ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ПОДРОСТКОВ С АУТОДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ (НЕСУИЦИДАЛЬНОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ)

Онучина А.В.

*кандидат педагогических наук, педагог-психолог
anastasiya.onuchina@yandex.ru*

*Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»
(Новый образовательный центр)
г. Губаха, Пермский край*

Аннотация. Технология формирования адекватных способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков с аутодеструктивным поведением (несуицидальное самоповреждение) относится к метапредметным психолого-педагогическим технологиям. Такие технологии обладают признаками метасистемы. С позиции концепций развития адаптивных систем управления и обучения эта технология представляет собой автономный регулятивный метамеханизм, перестраивающий, упорядочивающий основную структуру, формирующий целесообразное поведение субъектов и разнообразных подсистем в условиях неопределенности.

Ключевые слова: способы совладания, трудная жизненная ситуация, аутодеструктивное поведение, несуицидальное самоповреждение

Анализ научных идей (Я.И. Гилинский, Ж.П. Сартр, А. Камю, М. Хайдегер) о кризисе мировоззрения, основанного на принципах индивидуализма, бездуховности и абсурдности, показывает, что в настоящее время проблема аутодеструктивного поведения подростков приобрела особую значимость. Если исходить из того, что размытость норм, ослабление социальной регуляции негативно влияют на культурные и духовные общественные устои, то всплеск аутодеструктивного поведения наблюдается в подростковом возрасте. Заявив о проблеме аутодеструктивного поведения, мы осознаем, что взрослеющий человек, находясь в стремительно изменяющемся мире, нуждается в психолого-педагогическом сопровождении. Подтверждение мысли о возросшем интересе к изучению личности подростка в реальной жизни, мы находим в трудах отечественных психологов (Е.А. Климов, В.А. Орлов, В.В. Рубцов). Концептуальной основой для представленной психолого-педагогической технологии служат положения, сформулированные в культурно-исторической теории происхождения и формирования психики и сознания Л.С. Выготский; теории развития личности ребенка Л.И. Божович; концепции «субъектогенеза» А.В. Брушлинского.

Данная технология предполагает психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 13—15 лет. Известно, что подростковый возраст — один из самых сильных демографических предикторов несуицидальных самоповреждений. Выбор данной возрастной категории обусловлен психологическими особенностями учащихся и наличием непреодолимых трудных жизненных ситуаций.

Проблема аутодеструктивного поведения подростков раскрыта в трудах Ю.В. Попова, А.Е. Личко, П.И. Сидоров. Соглашаясь с научной позицией А.В. Ипатова в том, что аутодеструктивное поведение — поведение парадоксальное, так как противоречит самоосуществлению человека, достижению его биологического, психологического и социального благополучия, направлено не на рост и развитие, а на саморазрушение, заметим, что вне поля зрения ученого находится такой аспект, как специфика действий самоповреждающего характера (несуицидальные самоповреждения). Для раскрытия содержания понятия «несуицидальные самоповреждения» в контексте нашего исследования особое значение имеют такие характеристики как порезы ножом, проколы иглой и другими острыми предметами [1, С. 73—94]. Дальнейший анализ идей Н.А. Польской о аутодеструктивном поведении показывает, что данное поведение определяют как намеренное причинение себе вреда, подразумевающее совершение действий, которые имеют негативные последствия для физического и психического здоровья. При этом, в своей психолого-педагогической технологии мы рассматриваем одну из форм аутодеструктивного поведения: несуицидальные самоповреждения [2, Р. 973].

Цель психолого-педагогической технологии — создание психологически безопасной среды и определение психолого-педагогических условий формирования адекватных способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков с аутодеструктивным поведением (несуицидальное самоповреждение).

Задачи

Эффективность и результативность решения задач психолого-педагогической технологии рассматривается с помощью уровня сформированности у подростков с аутодеструктивным поведением, следующих компетенций:

- познавательная компетенция — создание психолого-педагогических условий для осознания, имеющихся личностных ресурсов, препятствующих формированию аутодеструктивного поведения: помощь в формировании адекватных способов совладания; помощь в формировании познавательной самостоятельности и активности; формирование мотивации личности подростка к познанию мира и себя; помощь в формировании способности к самостоятельному решению ряда жизненных задач;
- эмоционально-волевая компетенция — создание психолого-педагогических условий для развития имеющихся личностных ресурсов, препятствующих

формированию аутодеструктивного поведения: помощь в снижении уровня личностной и ситуативной тревожности; помощь в овладении основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности; помощь в формировании эмоционально-положительного отношения к сверстникам и взрослым; развитие воли и уверенности в себе;

- коммуникативная компетенция — создание психолого-педагогических условий для формирования коммуникативных установок, препятствующих формированию аутодеструктивного поведения: помощь в развитии эффективной коммуникации со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению товарищей; помощь в развитии понимания причин успеха/неуспеха своей деятельности, способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Научно-методическое обеспечение технологии

- культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.Г. Асмолов), акцентирующий внимание на взаимосвязи усвоения социального опыта и овладения собственным поведением;
- когнитивно — поведенческий подход (Е.А. Ромек, А.Б. Холмогорова, Дж. Бек, Дж. К. Зейг, В.М. Мьюнион, В. Мэйер, Э. Чессер), направлен на решение внутриличностных конфликтов, которые являются отражением социокультурных противоречий;
- субъективный подход (С.Л. Рубинштейн, Г.А. Цукерман, В.И. Слободчиков), учитывающий активный вклад самого человека в саморазвитие;
- экзистенциальный подход к проблемам формирования способности личности к свободному и ответственному выбору поведения (Н.А. Бердяев, А. Камю, В. Франкл, Д.А. Леонтьев).

Источники исследования:

- теории девиантного поведения личности (А.Г. Амбрумова, Т.Н. Горобец, Е.В. Змановская, Н.П. Фетискин);
- психология развития в современном социуме (И.А. Баева, И.А. Горьковая, Ю.Т. Матасов);
- психология подростка (С.Т. Посохова, А.А. Реан, Л.А. Ретуш, Д.И. Фельдштейн).

Теоретическая значимость технологии заключается в том, что она способствует решению важной научной задачи — задачи определения психолого-педагогических условий формирования адекватных способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков с аутодеструктивным поведением (несуицидальное самоповреждение).

Практическая значимость технологии заключается в разработке психолого-педагогической программы вторичной профилактики аутодеструктивного поведения «Под ростком»; в разработке рабочей тетради для обучающихся по программе «Под ростком»; в разработке содержания практических упражнений, направленных на формирование адекватных способов реагирования на ТЖС, представленных в содержании учебного плана программы. Результаты исследования могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе школы, в процессе подготовки и повышения квалификации педагогических кадров, при подготовке учебно-методических изданий.

Методы исследования составили три основные группы: эмпирические методы (наблюдение, эксперимент, анализ документов, тестирование); методы обработки данных (качественный и количественный анализ результатов эксперимента, с использованием методов математической статистики), а также интерпретационные методы.

Описание применяемых технологий и техник в работе с обучающимися: технология работы с притчей, технология работы с текстом психологической сказки; техники символдрамы (мотив «Дерево», «Мяч», «Ручей»); беседа по содержанию предлагаемой проблемы; технология работы с метафорическими ассоциативными картами (сценарии «Тематический рассказ», «Тренировка эмоций», «Образ «Я»»); тренинговые упражнения; технология работы с диагностическими заданиями. Описание применяемых методик в работе с обучающимися: психотехнические упражнения, рефлексия опыта, интерактивное моделирование, групповые дискуссии, просмотр киноуроков.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с программой «Под ростком» (1 час). Содержание занятия. Теория «Под ростком». Основные категории: подросток, общество, сверстники, родители. Система отношений. Практика. Упражнения «Какой Я...», «Легко ли быть собой» (1 час).
2. Кто такой подросток. Легко ли им быть?(2 часа). Содержание занятия. Теория. Интересы и увлечения подростка. Трудности подросткового возраста. Способы преодоления трудных жизненных ситуаций. Практика. Тренинговые упражнения на самопознание.
3. Замкнутые, ранимые и одинокие подростки. Как помочь себе и окружающим (2 часа). Содержание занятия. Практика. Упражнения «Замкнутый и ранимый подросток», «Одинокый подросток». Упражнения на самопознание.
4. Проблемы подросткового возраста. Протесты. Как правильно выражать эмоции. (2 часа). Содержание занятия. Теория. Трудности подросткового возраста. Что такое протест. Как побороть себя. Практика. Альтернативные способы выражения эмоций.

5. Чувство собственной ненужности. Я-ценности (2 часа). Содержание занятия. Практика. Упражнения, направленные на самопознание и выявление «Я-ценностей».
6. Черствость и безразличие окружающих. Как помочь себе и окружающим (4 часа). Содержание занятия. Теория. Окружающие люди и личностные качества, проявляемые в общении. Практика. Технология SWOT «Как помочь себе и окружающим».
7. Компромисс. Как найти общий язык с окружающими (3 часа). Содержание занятия. Теория. Что такое компромисс. Как к нему прийти? Практика. Модели конструктивного общения.
8. Пустота и бесполезность происходящего. Способы выхода из депрессивного состояния (2 часа). Содержание занятия. Теория. Депрессия. Анализ поступков и поведения окружающих. Практика. Способы выхода из депрессивного состояния.
9. Вздорные обвинения и насмешки взрослых. Как быть? (3 часа). Содержание занятия. Теория. Общение со взрослыми людьми. Как реагировать на обвинения. Практика. Тренинг «Умей отвечать аргументированно».
10. Неразделенная любовь. Как хорошо любить другого человека (4 часа). Содержание занятия. Теория. Первые и истинные чувства. Глагол «любить». Влюбленность. Практика. Как правильно выражать чувства. Признания. Способы самовыражения.
11. Жизнь без потрясений или помощи сам себе (3 часа). Содержание занятия. Теория. Конструктивное взаимодействие в обществе сверстников и взрослых. Практика. Тренинг «Помоги себе сам».
12. Путь счастливого подростка (2 часа). Содержание занятия. Теория. Категория «счастье». Долгий и сложный путь подростничества. Практика. Упражнения «Счастливый подросток», «Дружба».
13. Как важно быть собой (1 час). Содержание занятия. Практика. Тренинг «Самоценность».
14. Жизнь — величайшая ценность. Счастье в твоих руках (1 час). Содержание занятия. Теория. Ценность жизни человека. Общечеловеческие ценности и личностные качества подростка. Практика. Упражнение «Быть счастливым».
15. Итоговое занятие «Грани подросткового возраста» (1 час). Содержание занятия. Теория. «Под ростком» или уверенный в себе подросток.

Практика. Упражнение «Внутренний мир уверенного подростка».

Алгоритм реализации технологии

1 этап — аналитический. Получив результаты диагностического исследования, педагог-психолог анализирует и определяет группу детей с высоким уровнем сформированности аутодеструктивного поведения. На данном этапе определяется форма психолого-педагогического сопровождения.

Для подростков с явной рискогенностью аутодеструктивного поведения формируется индивидуальная форма работы (индивидуальные консультации), а для подростков с латентной рискогенностью аутодеструктивного поведения — групповая форма (групповые психопрофилактические занятия по программе «Под ростком»).

2 этап — диагностический. Формируется диагностическая программа в зависимости от субшкального профиля каждого обучающегося. В программу включается диагностика шкал повышенного уровня по факторам риска и пониженного уровня по факторам защиты. Цель диагностической программы — подтвердить или опровергнуть результаты по шкалам.

3 этап — формирующий. С ориентацией на подтвержденные показатели факторов риска и факторов защиты формируется программа психолого-педагогического сопровождения. На данном этапе педагог-психолог осуществляет вторичную психопрофилактику по программе «Под ростком».

4 этап — реализующий. Сроки реализации психолого-педагогической программы вторичной психопрофилактики «Под ростком» определены содержательным блоком программы (1 час в неделю).

5 этап — результативный. Данные повторного психодиагностического исследования дают возможность педагогу-психологу статистически доказать эффективность технологии, учесть размер эффекта и определить в отношении каких исследованных психолого-педагогических характеристик эффект не выявлен.

Литература

1. Разваляева А.Ю., Польская Н.А. Психометрические свойства русскоязычной трехфакторной версии опросника межличностной чувствительности // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 28. № 4. С. 73—94.
2. Van Meter A.R., Knowles E.A., Mintz E.H. Systematic review and meta-analysis: international prevalence of suicidal ideation and attempt in youth // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2023. Vol. 62. No. 9. P. 973

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПСИХОЛОГА В ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЕ

Маргошина И.Ю.

кандидат психологических наук

inna_m2020@mail.ru

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблема функциональности профессиональных компетенций психолога в виртуальной среде. Представлена модель цифровых компетенций психолога, описанные особенности семиотики интернет-культуры и вопросы этической регламентации поведения психолога в виртуальной реальности.

Ключевые слова: виртуальная среда, цифровые компетенции, интернет-культура, этика, медиaprостранство

В настоящее время виртуальная реальность прочно вошла в пространство повседневной жизнедеятельности индивида при помощи мультимедийных технологий, обеспечивающих аудиальный, визуальный форматы контакта человека с виртуальной реальностью. Возможности такого взаимодействия могут быть реализованы через понимание важных аспектов виртуальной среды и функциональности в ней цифровых компетенций.

Е.У. Солдатова, Е.И. Рассказова дают следующее определение цифровой компетенции: «Под цифровой компетентностью мы понимаем основанную на непрерывном овладении компетенциями (знания, умения, мотивация, ответственность) способность индивида уверенно, эффективно, критично и безопасно выбирать и применять инфокоммуникационные технологии в разных сферах жизнедеятельности (информационная среда, коммуникации, потребление, техносфера), а также его готовность к такой деятельности» [5, с. 27].

Авторы выделяют следующие виды цифровой компетентности [5]:

1. Информационная и медиакомпетентность. Информационная компетентность характеризуется умением искать информацию в цифровом контенте, ее обрабатывать, анализировать ее важность, надежность и эффективность. Медиакомпетентность включает умение позиционировать себя и создавать свой информационный канал взаимодействия и передачи информации при помощи различных медиасредств.
2. Коммуникативная компетентность, связанная с умением общаться в виртуальном пространстве, представлена различными формами онлайн-общения: чаты, электронная почта, социальные сети, блоги, и.т.п.
3. Техническая компетентность. Она включает знания и готовность использовать технические средства для осуществления различного рода

деятельности в виртуальной реальности (н-р. трудовая, социальная, интеллектуальная, развлекательная и т.п.).

4. Потребительская компетентность. Она предполагает, что в виртуальной реальности также возможно удовлетворять те или иные потребности (материально-бытовые, информационные, творческие, и т.п.).

Профессиональная деятельность психолога, относящаяся к системе «человек-человек», не могла не обойти стороной виртуальную реальность, как важную среду, в рамках которой активизируются различные контакты между людьми.

Профессиональная деятельность психолога в виртуальном пространстве, наилучшим образом создает возможность для развития таких его компетенций как: психодиагностика, психологическая коррекция, расширение научно-исследовательского спектра, получение профессиональной поддержки. Они также являются основой профессионального имиджа психолога, как интеграции социальных, психологических характеристик, а также особенностей внешности.

А.С. Иргалиев А.С., Н.Ж. Султаниязова Н.Ж., Сисенгали А.А. представляют цифровую модель компетенций психолога, куда входят: базовая, личностная, профессиональная цифровые компетенции и цифровая культура [1].

В базовую компетенцию входят умения владеть цифровыми технологиями, пользоваться цифровыми ресурсами; цифровая грамотность и безопасность.

Личностно-цифровая компетенция включает значимые индивидуальные и профессиональные характеристики психолога: клиентоориентированность, гуманность, коммуникативность, эмпатичность, развитость социального интеллекта, критичность профессионального мышления, креативность

Профессиональная компетенция включает совокупность знаний, умений, навыков, которые реализуются в таких видах деятельности психолога как: онлайн-психодиагностика, интернет-терапия и консультирование, онлайн-супервизия, психологическая поддержка в социальных сетях, методическая деятельность, размещение интеллектуальных продуктов своей работы в сетевых журналах и тематических интернет-сообществах.

Компетенция цифровой культуры поведения включает спектр информации о нормах, правилах, ценностях и принципах поведения в цифровом пространстве. Здесь психологу важно развивать такой функционал как умение выстраивать эмоционально-доверительные отношения с клиентами в цифровом пространстве; легко адаптироваться к меняющимся технологическим условиям, их новшествам; развивать собственный цифровой интеллект, направленный на познание окружающей виртуальной реальности; переосмысливать, критически перерабатывать цифровую картину мира, ее психологию, включающую различные вектора психологической деятельности.

Специфика виртуальной среды основана на семиотической парадигме, где имидж психолога представляет собой систему знаков, интерпретация которых

и позволяет обеспечить его коммуникацию с другими (клиенты и профессиональное сообщество) в виртуальном пространстве. Сюда входит осуществление онлайн беседы с клиентом или группой посредством сервисов аудио-видео встреч или электронных сообщений. При этом коммуникация реализуется через текстовые знаки интернет-культуры, которая динамична, интерактивна, вариабельна. Семиотическая модель коммуникации учитывает такие особенности интернет-культуры как монтажность и клиповость [4]. Этот учет дает возможность психологу выстроить логику общего смысла в, казалось бы различных темах, которые транслирует клиент. Но при этом многомерность интерпретации символики сообщений никуда не девается, а наоборот, расширяет возможность для рефлексии проблемы, изучения ее в разных значениях.

Особенности восприятия, интерпретации медиатекстов, позволяют психологу и клиенту развивать креативность в структуре семиозиса межличностной интеракции, то есть стимулировать творческий интерес к своей личности, к другим, к возможностям адаптации, самоактуализации и в пространстве виртуальной среды.

Интернет-культура и цифровые компетенции психолога поднимают проблему этического регламента профессионального поведения в виртуальной реальности, связанной с различными аспектами психологической помощи.

Во многих профессиональных психологических сообществах как отечественных, так и зарубежных, важное внимание уделяется вопросам обеспечения психологом безопасности как в отношении клиентов, так и в отношении собственного профессионального имиджа, и в более широком формате — репутации психологического сообщества в целом [2].

Психологу просто необходимо знать специфику устройства и функционирования медиа-пространства, чтобы защитить личную информацию (свою и клиентскую) от опасности деструктивного ее использования. Здесь немалую сложность вызывает ответственность со стороны психолога в отношении обязательного информирования клиента о рисках профессионального взаимодействия в контексте получения психологической помощи в виртуальной реальности. Также психологу необходимо развивать и у себя, и у клиента критическое мышление, направленное на умение подвергать проверке различного рода «психологические рецепты» о поведении в той или иной ситуации. Это весьма сложная тема, так как виртуальная реальность перенасыщена информацией по любой психологической теме, что мешает понимать ее подлинность, научность, действительность. Переизбыток информации деструктивно влияет на внимание, мешая сосредоточиться. Переизбыток информации также снижает рефлексивные способности, направленные на более углубленное исследование своей душевной сферы как со стороны клиента, так и со стороны психолога.

Кроме того, важным этическим моментом является формат оказания психологических услуг, представленный в оценке их качества, эффективности, научной

обоснованности, куда также включена опция предела профессиональной помощи, за которую психолог не заходит. Сюда включен вопрос о рисках использовании со стороны психолога приложений искусственного интеллекта (ИИ), без учета индивидуально-личностных особенностей, нозологии клиента[3].

Таким образом, цифровые компетенции психолога на сегодняшний день становятся важной частью профессионального развития. Их моделирование и развитие в пространстве виртуальной реальности должно учитывать семиотику интернет-среды где развитие творческого подхода в профессии, должно согласовываться с этикой цифровой среды. Виртуальный формат психологической помощи требует от психолога гипервключенности в соблюдение этических принципов профессии, в которой «принцип не навреди» является аксиомой и функционирует в отношении клиента, профессионального имиджа самого психолога и психологической науки в целом.

Литература

1. Иргалиев А.С., Султаниязова Н.Ж., Сисенгали А.А. К вопросу о структуре и элементах цифровой компетентности современного психолога в условиях цифровой социализации // *Psychology and Cognitive Sciences*.2025. № 1(150). С. 104—120.
2. Ключева Н.В., Павлова А.И. Сравнительный анализ этических положений отечественных и зарубежных кодексов, регламентирующих деятельность психолога-консультанта в социальных сетях // *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. 2023. № 1. С. 35—44.
3. Корж Е.М., Громова А.В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии // *Системная психология и социология*. 2023. № 2 (46). С. 60—70.
4. Ляшенко Е.С. Семиотический аспект интернет-культуры.// *Гуманитарный вектор*. 2011. № 2 (26).С. 104—110.
5. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // *Национальный психологический журнал*. 2014. № 2(14). С. 25—31.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: ИННОВАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ, КУЛЬТУРНЫХ И ГЛОБАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Венупрагаш П.

Venupragash001@gmail.com

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Аннотация. Сочетание интернет-медиа, телепсихологии и интернет-интервенции открывает новые возможности для оказания помощи маргинализированным слоям населения, кризисного вмешательства и преодоления международных кризисов, таких как пандемии, войны и гражданские войны. Это также требует объединения этических и гарантийных мер, а также технологических инноваций для содействия обеспечению безопасности уязвимых групп населения.

Ключевые слова: Телепсихология, цифровые вмешательства, социальная инклюзия, устойчивость, культурная чувствительность, глобальные кризисы, психическое здоровье

В соответствии с динамизмом и темпами XXI века, внедрение цифровых технологий в практику психологического вмешательства и реабилитации преобразило предоставление услуг в области психического здоровья, особенно в контексте сложных социальных, культурных и глобальных проблем обществ по всему миру. Интернет, мобильная связь и новые технологии цифровых платформ впервые в истории человечества предоставили беспрецедентные возможности для расширения доступа, повышения инклюзивности и разработки мер вмешательства, направленных на удовлетворение различных потребностей гетерогенных групп. Это особенно важно, учитывая растущее признание важности психического здоровья как компонента глобального благополучия и социальной интеграции. В условиях, когда мир сталкивается с такими вызовами, как глобализация, технологическая революция, социальная несправедливость и распространение кризисов, таких как пандемии и войны, масштабные, дистанционные и технологически обусловленные психологические вмешательства приобретают все большее значение для укрепления устойчивости, единства и личностного развития.

Одним из важнейших достижений последних десятилетий стал рост популярности дистанционного консультирования и интернет-услуг психологической терапии. Эти методы устранили географические и логистические ограничения, которые в прошлом затрудняли доступ к услугам в области психического здоровья. Телепсихология позволяет клиенту получать высококачественные услуги, не выходя из дома, что чрезвычайно удобно для людей,

проживающих вдали от городов, в сельской местности, малообеспеченных районах или зонах военных действий. Онлайн-консультации не только удобны, но и позволяют гибко планировать время приема, снижая стигматизацию, связанную с обращением за психиатрической помощью. Кроме того, они позволяют специалистам в области психического здоровья получать доступ к маргинализированным группам клиентов, например, к инвалидам, пожилым людям или малоимущим, тем самым способствуя равенству и социальной интеграции. Повышение доступности интернет-сайтов и использование защищенных протоколов связи способствовало асинхронной поддержке в режиме реального времени и постоянному наблюдению, что крайне важно для лечения хронических психических расстройств или кризисного управления.

Электронное консультирование также лежит в основе кризисного вмешательства и временной психологической передышки в таких кризисных ситуациях, как пандемии, стихийные бедствия или войны. Например, с пандемией COVID-19 число онлайн-услуг в области психического здоровья, ставших средством борьбы с депрессией, тревогой и одиночеством для миллионов людей, значительно выросло. Онлайн-платформы продемонстрировали, что технологии могут стать спасательным кругом, способствуя своевременному оказанию помощи и снижая нагрузку на традиционную инфраструктуру служб психического здоровья. Кроме того, распространение специализированных вмешательств среди конкретных групп населения, например, военнослужащих, медицинских работников или беженцев, теперь стало возможным благодаря цифровым медиа, что делает их актуальными, доступными и культурно приемлемыми.

Помимо индивидуального консультирования, цифровые медиа также стали предоставлять программы массового образования и реабилитации. Дистанционное обучение людей с ограниченными возможностями — лишь один из примеров возможностей веб-ресурсов как эффективных инструментов социализации, профессионализации и личностного развития. Эти курсы способны преодолевать социальные барьеры, которые в других контекстах препятствуют включению и интеграции людей с ограниченными возможностями. Электронное обучение, осуществляемое посредством открытых учебных модулей, профессиональной подготовки и социализации, способствует развитию самостоятельности, повышению самооценки и приводит к активному участию в жизни общества. Все это является частью общей работы по социокультурной реабилитации, в рамках которой социальные статусы и культурная идентичность людей восстанавливаются и укрепляются, особенно в случаях маргинализации или посттравматического стресса.

Однако растущая зависимость от виртуальных пространств проживания порождает серьезные вопросы о рисках и возможностях такой виртуальной жизни. Хотя интернет является источником обширной информации, возможностей подключения и ресурсов, он также является

источником зла для пользователей интернета, проявляясь в кибербуллинге, дезинформации, вторжении в личную жизнь и зависимости. Это зло особенно угрожает уязвимым группам населения — детям, подросткам и психически больным. Поэтому необходимо внедрить системы защиты, интернет-образование и этические стандарты, которые будут использовать преимущества киберпространства, одновременно сдерживая его зло. Этот баланс необходим для создания безопасного и продуктивного пространства, способствующего психологическому благополучию и социальной интеграции. Также появились высокоактуальные программы и инструменты психологической помощи для уязвимых групп населения в контексте работы и личной жизни. Например, интернет-интервенции для работников, борющихся со стрессом на работе, выгоранием или производственной травмой, становятся все более важной частью жизни организаций и компаний. Они, как правило, включают в себя модули по управлению стрессом, дистанционное наставничество и тренинги по развитию устойчивости, которые готовят людей к работе в современных условиях. Эти программы особенно полезны для поддержания психологического благополучия на рабочем месте, сокращения числа прогулов и повышения общего уровня производительности. В случае групп риска, таких как трудовые мигранты, беженцы или люди с социально-экономическими проблемами, целевые цифровые вмешательства являются ключевыми инструментами социальной поддержки, развития потенциала и расширения прав и возможностей для их социальной интеграции и экономического процветания.

Во всем мире глобальные кризисы, такие как изменение климата, политическая нестабильность, экономическая рецессия и пандемии, представляют собой катастрофические риски для психического здоровья людей. Психологическая практика и наука ответили на эти вопросы, одновременно разрабатывая новые решения для подобных проблем. Например, межкультурные исследования, глобальные программы психического здоровья и вмешательства в работу местных сообществ направлены на понимание и снижение психологического воздействия массовых кризисов. Эти вмешательства направлены на развитие устойчивости, принятие мер, учитывающих травму, и применение практики, учитывающей культурные особенности, поскольку политика в области психического здоровья должна быть гибкой, чтобы учитывать различные социальные и культурные контексты. Международное сотрудничество и обмен информацией имеют решающее значение при разработке масштабируемых и эффективных мер, которые можно применять в разных сообществах и регионах.

Психологическое вмешательство также направлено не только на военнослужащих, но и на членов их семей и сообществ, пострадавших от войны. Использование дистанционных технологий, таких как виртуальные группы, телетерапия и приложения для мобильных телефонов, успешно обеспечивает непрерывность оказания помощи военнослужащим и их семьям в случаях,

когда физический доступ либо невозможен, либо сопряжен с риском. Эти технологии также полезны для управления стрессом, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и функционирования семьи, способствуя формированию устойчивости и сплоченности перед лицом невзгод. Дистанционная поддержка семей военнослужащих также способствует психологическому благополучию, укрепляет социальные связи и повышает устойчивость общества, что востребовано в кризисных ситуациях.

Устойчивость отдельных лиц и семей — это универсальное решение, которое всегда предлагается при решении проблем современного мира. Семьи — основные ячейки социальной поддержки, и поэтому умение справляться с трудностями и выживать в условиях меняющихся условий должно иметь огромное значение для здоровья отдельных лиц и целых групп населения. Виртуальные вмешательства, направленные на развитие семейного общения, разрешение конфликтов и эмоциональную поддержку, становятся все более популярными как эффективные, но при этом недорогие методы. Онлайн-семейная терапия, психообразовательные мероприятия и программы повышения устойчивости помогают семьям развивать устойчивость к внешним невзгодам, таким как экономические кризисы, социальные волнения или пандемии. Устойчивость семьи — это адаптивная система социальной поддержки, которая позволяет сообществам лучше адаптироваться к различным невзгодам и восстанавливаться после них. Наконец, внедрение новых стратегий психологической поддержки и реабилитации в эпоху технологий предлагает обнадеживающие решения для сложных социальных, культурных и международных проблем современности. Доказано, что дистанционные и инклюзивные решения, основанные на технологиях, улучшают доступ, социальную интеграцию и расширение прав и возможностей различных групп. Однако для максимальной реализации потенциала необходимы постоянные усилия по снижению рисков, сохранению неизменными этических рамок и адаптации вмешательств к конкретным потребностям различных социальных и культурных сред. Поскольку само общество развивается на фоне растущего технологического прогресса и глобальной неопределенности, психология как дисциплина должна обладать динамичным, инновационным и адаптивным видением, синхронизированным с меняющейся реальностью. Благодаря этим моделям не только улучшается психическое и социальное здоровье, но и закладываются основы для более здорового, взаимосвязанного и доброго мира.

Литература

1. Торус Дж., Линардон Дж., Голдберг С.Б., Сан С., Белл И., Николас Дж., Хасан Л., Хуа, И., Милтон А. и Фирт Дж. (2025). Развитие области цифрового психического здоровья: актуальные данные и проблемы внедрения приложений для смартфонов, генеративного искусственного интеллекта и виртуальной реальности. *World Psychiatry*, 24(2), 156—174.

2. Берарди К., Антонини М., Джордан З., Вехтлер Х., Паолуччи Ф. и Хинвуд М. (2024). Препятствия и факторы, способствующие внедрению цифровых технологий в системы охраны психического здоровья: качественный систематический обзор для разработки рамочной политики. BMC Health Services Research, 24(1).
3. Филипп Т. Дж., Сикдер Н., Джексон А., Коблански М.Э., Лиоу Э., Пиларинос А. и Васархели К. (2022). Цифровые вмешательства в здравоохранение для оказания психиатрической помощи: систематический и комплексный метаобзор. JMIR Mental Health, 9(5), e35159

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Костылева В.А.

магистрант

V.A. Kostyleva@ya.ru

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

Аннотация. Данная научная статья посвящена исследованию влияния арт-терапевтических методик на предупреждение эмоционального выгорания у специалистов юридической профессии. Результаты указывают на существенное снижение показателей эмоционального выгорания и повышение профессионального качества жизни среди работников судебной и правовой сфер. Эксперимент проводился на базе Черноморского районного суда Республики Крым и включал участие 60 специалистов-юристов разного возраста и опыта. Используемые методы оказали благоприятное воздействие на психологическое благополучие и общую работоспособность участников исследования, подтвердив гипотезу о действенности арт-терапии в предупреждении синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, юридический профиль, арт-терапия, раскраски YandexART, метафорические ассоциативные карты, танцевально-двигательная терапия, психологическое благополучие, профилактика выгорания, раскраски, МАК с аффирмациями

В современном обществе специалисты юридической направленности сталкиваются с высокими профессиональными нагрузками, стрессовыми ситуациями и эмоциональным напряжением. Это может привести к развитию эмоционального выгорания, которое негативно сказывается на качестве работы, здоровье специалистов и их личной жизни.

Проблема эмоционального выгорания широко изучается в научной литературе, но применение арт-терапевтических методов и инструментов в борьбе с данным синдромом остается недостаточно исследованным направлением. Несмотря на активное внедрение и успешное применение арт-терапевтических методов и инструментов в различных областях практической психологии и образовательной среды, изучение ее специфического воздействия именно на специалистов юридического профиля остается недостаточно исследованным направлением.

Мы полагаем, что комплексное использование в совокупности методов и инструментов арт-терапии: раскрасок, созданных нейросетью YandexART, простых графитных карандашей и шариковых ручек с разноцветными корпусами и надписями-аффирмациями, метафорических ассоциативных карт с аффирмациями и танцевально-двигательной терапии способно оказать глубокое

позитивное воздействие на организм и психику, способствуя профилактике эмоционального выгорания, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общего уровня удовлетворенности жизнью.

Арт-терапия объединяет искусство и психологию, применяясь для диагностики, лечения и профилактики психологических проблем [2]. Изотерапия — лечение изобразительным искусством, является одним из самых распространенных видов арт-терапии [1]. Неисчерпаемыми возможностями обладает танцевально-двигательная терапия. Еще до появления языка движение и жесты были средством коммуникации первобытных людей [3]. МАК давно признаны полезным инструментом в психотерапии и арт-терапии. Особенностью МАК с аффирмациями является наличие ярких символов и утверждений, вдохновляющих на позитивные изменения.

В рамках магистерской диссертации было проведено исследование возможностей использования различных арт-терапевтических методов и инструментов для профилактики эмоционального выгорания у специалистов юридической направленности.

Данное исследование осуществлялось на базе деятельности Черноморского районного суда Республики Крым. Занятия проводились два раза в неделю по вторникам и четвергам по 15 минут утром (МАК с аффирмациями) и 15 минут во второй половине дня (ТДТ), испытуемые каждый день по своему желанию использовали инструменты самопомощи (раскраски, карандаши, ручки) продолжительность курса составила три месяца.

Структура выборки в данном исследовании включала в себя 60 специалистов юридической направленности (сотрудники аппарата суда, муниципальные служащие администрации Черноморского района Республики Крым, представители адвокатского сообщества, юристы, сотрудники правоохранительных органов, студенты ТГУ, имеющие юридическое образование). Стаж работы по специальности варьируется от 2 лет до 25 лет. Участники исследования представляли следующий возрастной диапазон — от 22 до 55 лет, среди которых 25 мужчин и 35 женщин. Выбор данного возрастного диапазона обусловлен тем, что в представители юридического сообщества были преимущественно этого возраста. Впоследствии 60 человек были разделены случайным образом без учета пола на две группы экспериментальную и контрольную.

Предложенная программа включает разнообразные формы арт-терапии, обеспечивая комплексное воздействие на физическое и эмоциональное здоровье сотрудников, улучшая их самочувствие и повышая работоспособность.

Целевая аудитория: программа предназначена для специалистов юридической направленности, включая юристов, адвокатов, сотрудников аппарата суда и других представителей юридических профессий, которые испытывают симптомы эмоционального выгорания.

Продолжительность курса: три месяца.

Продолжительность занятия: два раза в неделю по вторникам и четвергам по 15 минут утром (МАК с аффирмациями) и 15 минут во второй половине дня (ТДТ), испытуемые каждый день по своему желанию используют инструменты самопомощи (раскраски, карандаши, ручки).

Ключевые компоненты программы:

1. Использование раскрасок, созданных нейросетью YandexART, как инструмента самопомощи.

Раскраски, созданные с помощью нейросети YandexART вдохновлены известными художественными работами и дополнены характерными чертами русской народной эстетики и природных образов. Они предназначены для возможности выразить свои эмоции и чувства через творчество, улучшения мелкой моторики, успокоения нервной системы и формирования устойчивого положительного эмоционального фона.

Формат работы: участникам программы вручается раскраска на бумажном носителе и набор ярких фломастеров для самостоятельного творчества. На каждой странице предусмотрено место для выражения мыслей и чувств, что делает процесс еще более личным и значимым, способствует углублению эмоционального взаимодействия с материалом и повышению вовлеченности в процесс. Это помогает создать уникальную атмосферу, в которой каждый может раскрыть свой творческий потенциал.

Цель упражнения:

- визуализация эмоций: раскраски могут помочь выразить и обработать эмоции, которые сложно описать словами. Это особенно важно для профессий, где требуется постоянное взаимодействие с людьми и управление эмоциями;
 - снижение уровня стресса: процесс раскрашивания может быть расслабляющим и успокаивающим, что помогает снизить уровень стресса и предотвратить эмоциональное выгорание;
 - развитие концентрации и внимания: раскрашивание требует сосредоточенности и внимания к деталям, что может помочь улучшить когнитивные функции и предотвратить перегрузку информацией;
 - творческое самовыражение: раскраски предоставляют возможность для творческого самовыражения, что может помочь разнообразить рутину и внести элемент творчества в повседневную жизнь.
2. Использование простых чернографитных карандашей и шариковых ручек с аффирмациями, как инструмента самопомощи.

Описание упражнения: в рамках арт-терапии участникам предлагается выбрать один чернографитный карандаш и одну шариковую ручку с цветными корпусами и написанными на них аффирмациями. Эти инструменты помогут участникам выразить свои эмоции, мысли и переживания, а также поддержать оптимистичный настрой и мотивацию.

Формат работы: участники выбирают по одному карандашу и ручке из предложенного набора инструментов. На каждом инструменте нанесены позитивные утверждения, направленные на поддержание морального духа и стимулирование продуктивности. Участники внимательно изучают надписи на выбранных инструментах и оценивают степень их соответствия своему текущему эмоциональному состоянию. Карандаши рекомендуется использовать при выполнении трудовой функции для нумерации страниц, выделения ключевых фрагментов текста или выполнения графических работ, в то время как ручки применять для подписания официальных документов и ведения записей.

Цель упражнения:

- поддержка позитивного настроя: аффирмации на инструментах помогают участникам поддерживать оптимистичный настрой и уверенность в себе;
- мотивация и вдохновение: позитивные утверждения стимулируют участников к достижению целей и преодолению трудностей;
- выражение эмоций: цветные корпуса карандашей и ручек помогают выразить эмоции и визуализировать цели;
- развитие творческого мышления: работа с инструментами способствует развитию творческого подхода к решению проблем и самовыражению.

3. Метафорические ассоциативные карты (МАК) с аффирмациями

Описание упражнения: участники выбирают случайную карту из набора метафорических ассоциативных карт с позитивными утверждениями. Они делятся своими впечатлениями и ощущениями от образа и текста, а затем формулируют аффирмацию, которая поможет им справиться со стрессом и предотвратить эмоциональное выгорание.

Формат работы:

- каждый участник выбирает одну карту из набора. Карта может символизировать что-то, связанное с работой, стрессом или эмоциональным состоянием;
- участники формулируют позитивное утверждение (аффирмацию), используя свои ассоциации. Например: «Я способен эффективно управлять своим временем и сохранять баланс между работой и личной жизнью»;
- участники читают свою аффирмацию вслух и сосредотачиваются на ней несколько минут, представляя, как она может повлиять на их жизнь и работу.

Цель упражнения:

- поддержать эмоциональное состояние сотрудников;
- повысить их самооценку и мотивацию;
- помочь им сформулировать позитивные утверждения для борьбы с эмоциональным выгоранием.
- способствовать укреплению уверенности в себе.

4. Танцевально-двигательная терапия.

Регулярные танцы и двигательные практики позволяют освободить скрытые внутренние блоки, снижают уровень усталости и повышают общий тонус организма.

Описание упражнения: встаньте в удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на своих эмоциях. Начните медленно двигаться, позволяя телу выразить то, что вы чувствуете. Это может быть грусть, радость, гнев, усталость и т. д. Не сдерживайте себя, позвольте эмоциям проявиться через движения. Вы можете менять темп, направление и амплитуду движений в соответствии с меняющимися эмоциями. Продолжайте танцевать в течение 5—7 минут. После окончания откройте глаза и попробуйте описать свои ощущения.

Формат работы: индивидуальное выполнение несложных ритмичных движений под музыку.

Цель упражнения: выразить и освободиться от накопившихся эмоций.

Проведенный эксперимент подтвердил эффективность арт-терапии в профилактике эмоционального выгорания у специалистов юридического профиля. Регулярные занятия способствуют повышению общего ресурса организма, улучшению самочувствия, активизации и стабилизации настроения. Методики ДОРС и САН позволяют объективизировать данные и подтвердить полезность предлагаемого подхода.

По итогам эксперимента были выявлены значительные различия между показателями экспериментальной и контрольной групп:

- уменьшился уровень эмоционального выгорания в экспериментальной группе примерно на 30%, тогда как в контрольной группе лишь на 9%. Это подтверждает положительное влияние арт-терапии на предотвращение симптомов эмоционального выгорания;
- наблюдалось значительное увеличение профессиональной эффективности в экспериментальной группе (+23%), тогда как в контрольной группе этот рост составил всего около 4%. Этот факт подчеркивает роль профилактических мер в поддержании высокой продуктивности труда специалистов юридической направленности.

Между ДОРС и САН ($r = 0.75$) — сильная положительная корреляция. Высокий уровень ресурсов организма сопровождается хорошим самочувствием, активным настроением и положительным самоощущением.

Между ДОРС и МБИ ($r = -0.60$) — умеренная отрицательная корреляция. Люди с большими ресурсами организма имеют меньший уровень эмоционального выгорания.

Между САН и МБИ ($r = -0.85$) — значительная отрицательная корреляция. Хорошее самочувствие, энергичность и отличное настроение связаны с пониженным уровнем эмоционального выгорания.

Обнаруженные корреляции показывают, что применение арт-терапии улучшают ресурсное состояние организма (ДРС), повышают субъективное

самочувствие (САН) и снижают уровень эмоционального выгорания (МВІ). Следовательно, эта форма терапии обладает высоким профилактическим эффектом и должна рассматриваться как важный элемент поддержки специалистов юридической направленности в целях предотвращения эмоционального выгорания.

Анализ полученных данных показал статистически значимые различия между показателями выгорания в обеих группах. У испытуемых экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение следующих индикаторов: уменьшение уровней эмоционального истощения, снижение деперсонализации и отчуждения от профессиональной деятельности, увеличение мотивации и позитивного отношения к работе. Эти изменения отражают способность арт-терапии восстанавливать силы и улучшать качество рабочей жизни.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что арт-терапия может быть эффективным инструментом для снижения уровня эмоционального выгорания у представителей профессий юридической направленности.

Литература

1. Калениченко А.Б., Родермель Т.А. Арттерапевтические методы в работе с подростками, имеющих девиантное поведение // *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2021. № 57—2.
2. Костылева В.А. Понятие и сущность арт-терапии // *Исследования молодых ученых: материалы XIII Междунар. науч. конф. Молодой ученый*, 2024. С. 72—76.
3. Савиных В.Н. Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста средствами танцевально-двигательной терапии // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*. 2011. № 23.

PERSONALITY CORE AND LOGICAL LEVELS AS A BASIS FOR REMOTE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SOCIALLY VULNERABLE GROUPS

Mustafayeva M.A.

Senior Research Fellow

mariam.mustafayeva@mail.ru

*PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology
“Baku State University” Baku, Azerbaijan*

Abstract. The paper considers the concept of the personality core within anthropocentric models of health and shows how it can be used as a theoretical basis for remote psychological support of socially vulnerable groups. Anthropocentric models emphasize the value–meaning and spiritual dimensions of the person and view health not only as adaptation, but as integrative development and self-actualization. Using ideas from humanistic, existential and transpersonal psychology, as well as the logical levels model, we describe the personality core as a hierarchically organized subsystem responsible for values, meanings, identity and mission. Special attention is paid to how remote counselling and distance support programmes can be structured in accordance with logical levels: from the organization of the online environment to work with beliefs, identity and life mission. This approach allows remote psychological help to be seen as support of the client’s integrity and long-term development rather than as a purely symptomatic intervention.

Keywords: personality core, logical levels, anthropocentric health model, remote psychological support, socially vulnerable groups

In the context of global social and technological changes, psychological help for socially vulnerable groups is increasingly provided in remote formats: internet counselling, online groups of mutual support and distance rehabilitation or education. These formats expand access to psychological services, but they also create risks of reducing the person to a set of symptoms or social roles. Therefore, theoretical models are needed that allow the psychologist to see in the client of online counselling not only a carrier of problems, but an integral subject with a unique inner core and trajectory of development. Anthropocentric models of health respond to this need by placing at the centre of analysis the spiritual, value and meaning dimensions of human existence [1]. In contrast to purely adaptive standards, where health is defined mainly through successful adjustment to biological and social environments, the anthropocentric standard understands health as the capacity of the person to move towards higher levels of integration, responsibility and self-actualization [1, 2]. Within this framework, the key systemic component is the personality core — a set of value–meaning structures that organise experience and behaviour at all other levels. Humanistic psychology describes this core through concepts such as self-actualization, congruence and a coherent life

philosophy [2, 3]. Existential and logotherapeutic approaches emphasise freedom, responsibility and the search for meaning even under conditions of suffering and limitation [4]. Transpersonal psychology adds the dimension of transcendence and peak experiences that go beyond social roles and conventional identity [2]. These perspectives converge in the idea that the deepest levels of the personality are connected with questions of identity (“Who am I?”) and mission (“For what or for whom do I live?”). The logical levels model developed by R. Dilts offers a convenient language for describing these strata of experience [5]. It distinguishes, in particular, the levels of environment, behaviour, capabilities, beliefs and values, identity and spirituality. Each higher level organises and regulates the levels below it, so that sustainable change in behaviour usually requires work with beliefs, identity or mission. In structural psychosomatics this model is interpreted as a hierarchy of reflection and reaction, where the personality core occupies the upper levels associated with worldview, self-identification and integrated essence [5]. From the point of view of remote psychological support, this model makes it possible to consciously design online interventions in accordance with logical levels. At the level of environment, it is important to provide a safe and accessible digital space for clients from socially vulnerable groups. At the level of behaviour and capabilities, remote programmes can develop skills of emotional regulation, communication and self-support. Work with beliefs and values focuses on reframing traumatic experience, restoring a sense of meaning and trust in oneself and others. Finally, at the levels of identity and mission, the task of the psychologist is to support processes of self-knowledge, choice and responsibility, helping the client to see themselves as an active subject of life, rather than as a passive object of external circumstances. Thus, the concept of the personality core and the logical levels model provide a coherent anthropocentric framework for remote psychological help. For socially vulnerable groups, who often experience isolation, loss of control and fragmentation of identity, such an approach allows distance technologies to be used not only for crisis intervention, but also for long-term support of inner growth and integration. In this sense, the combination of modern telecommunication tools with deep models of personality opens up new possibilities for human-centred, value-oriented psychological practice.

References

1. Vasilieva, O.S., Filatov, F.R. Psychology of Human Health: Standards, Representations, Attitudes. Moscow: Academy, 2001.
2. Dilts R. “The Path of Darwin’s Reflections”. 2013 / Dilts R. SCT. Vol. 1. pp. 381—385.
3. Vasilieva O.S., Filatov F.R. Psychology of Human Health: Standards, Representations, Attitudes // Textbook for students of higher educational institutions. — Moscow / Vasilieva O.S., Filatov F.R./ Publishing Center “Academy”, 2001. 352 p.134

4. Mustafayeva M. The modeling as a key instrument of the systematic structural approach to personality psychology. *Interaction and Perspective, Social Work Journal*, Venezuela, University of Zulia Faculty of Legal and Political Sciences, Vol. 11 No. 2, 2021, pp. 129—140
5. Dilts, R. *Changing Belief Systems with NLP*. Capitola, CA: Meta Publications, 1990.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ ПАЛЛИАТИВНОГО СТАТУСА В УЧРЕЖДЕНИИ И СЕМЬЕ

Лапай Л.И.

магистрант

lapay.1974@mail.ru

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» г. Челябинск

Аннотация. В статье рассматривается комплекс социокультурных технологий, применяемых в паллиативной помощи для улучшения качества жизни пациентов с неизлечимыми заболеваниями. Проанализированы методы арт-терапии, музыкотерапии, песочной терапии и сказкотерапии как инструменты психосоциальной поддержки, способствующие снижению эмоционального напряжения, развитию коммуникативных навыков и личностной интеграции. Подчеркивается важность учета социокультурных особенностей пациентов (национальной, религиозной принадлежности, уровня образования и др.) для обеспечения персонализированного подхода. Делается вывод о высокой эффективности интеграции социокультурных технологий в систему паллиативной помощи как в условиях медицинских учреждений, так и в домашней среде, важности образа тела, как чувство собственного «я» и достоинства, несмотря на болезнь и физические изменения.

Ключевые слова: паллиативная помощь, образ тела, социокультурные технологии, качество жизни, арт-терапия, музыкотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, психологическая поддержка, реабилитация

Введение

Современная паллиативная помощь вышла за рамки чисто медицинской парадигмы, превратившись в междисциплинарную практику, направленную на комплексное улучшение качества жизни пациентов с неизлечимыми заболеваниями и их семей. Одним из ключевых аспектов такой помощи становятся социокультурные технологии, которые позволяют учитывать не только физическое, но и психологическое, социальное и духовное состояние человека (Воробьева, 2018). Эти технологии представляют собой сложившиеся алгоритмы взаимодействия, ориентированные на социокультурные особенности пациента: его национальную и религиозную принадлежность, уровень образования, медицинской и правовой грамотности, гигиенические навыки и ценностные ориентации. Для пациентов с паллиативным статусом образ тела — также важная часть самовосприятия и личности. Следя за своим внешним видом, пациенты пытаются сохранить чувство собственного «я» и достоинства, несмотря на болезнь и физические изменения. Уход за образом тела становится

одним из немногих способов поддерживать ощущение контроля и автономии и помогает снизить тревожность, депрессивные настроения и повысить самооценку, что важно для эмоционального здоровья на фоне паллиативного состояния. Следя за собой, пациенты противостоят ощущениям отчужденности и социальной изоляции, сохраняя связь с окружающим миром.

Целью социокультурной работы является вовлечение пациента в лечебно-реабилитационный процесс как полноправного субъекта, восстановление его связей с обществом, формирование нового жизненного опыта и расширение независимости. Для пациентов паллиативного статуса, часто испытывающих социальную изоляцию и психоэмоциональное напряжение, эти задачи приобретают особую актуальность. В данном литературном обзоре рассматриваются основные социокультурные методы, их теоретические основания и практическая эффективность.

Основная часть

1. *Песочная терапия как метод психокоррекции*

Песочная терапия, основанная на принципах аналитической психологии К.Г. Юнга и разработанная Дорой Кальфф, является мощным инструментом работы с пациентами паллиативного профиля. Метод позволяет выразить глубокие переживания и внутренние конфликты на бессознательно-символическом уровне через создание трехмерных композиций в песке (Кальфф, 2007).

Как отмечают исследователи, взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние, способствует «заземлению» негативной психической энергии и снижению психоэмоционального напряжения (Лебедева, 2015). Помимо психотерапевтического эффекта, песочная терапия развивает тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику, что напрямую связано с активизацией мыслительных операций. Упражнения, такие как «Песочный ветер», «Волшебный коврик» или «Угадай сказку», не только способствуют релаксации, но и стимулируют речевые функции, фонематический слух и когнитивные процессы.

Техника рисования песком, описанная в исходном материале, позволяет пациенту напрямую взаимодействовать с материалом, создавая динамичные и изменчивые образы. Этот процесс способствует творческому самовыражению, отреагированию подавленных эмоций и обретению чувства контроля над ситуацией, что особенно важно для пациентов, утративших контроль над собственной жизнью.

2. *Музыкотерапия: рецептивные и активные формы*

Музыкотерапия занимает важное место в системе социокультурной реабилитации. Ее эффективность обусловлена способностью музыки вызывать положительные эмоции, влиять на психофизиологические процессы

и гармонизировать состояние нервной системы, что отмечал еще академик В.М. Бехтерев (Бехтерев, 2009).

В практике паллиативной помощи применяются две основные формы музыкотерапии:

- Рецептивная (пассивная) предполагает прослушивание специально подобранных музыкальных произведений с целью релаксации, моделирования позитивного эмоционального состояния и эстетического развития. Подбор музыки осуществляется индивидуально: для снижения тревоги рекомендуются мазурки Шопена и вальсы Штрауса, для общего успокоения — произведения Шуберта и Брамса, для повышения тонуса — музыка Бетховена и Чайковского (Петрушин, 2010).
- Активная включает вокалотерапию и игру на музыкальных инструментах. Вокалотерапия, по сути, является дыхательной гимнастикой, улучшающей произношение и координацию голоса и слуха. Игра на ударно-шумовых инструментах предоставляет пациентам практическую возможность самовыражения, снятия мышечного и эмоционального напряжения и стимулирует коммуникацию.

3. *Арт-терапия: исцеление искусством*

Арт-терапия, понимаемая как «исцеление искусством», является универсальным методом для проработки широкого спектра проблем: от тревоги и страха до психотравм и заниженной самооценки (Копытин, 2012). В паллиативной практике она позволяет пациенту выразить те чувства и переживания, которые сложно вербализовать.

Изотерapia (лечение рисованием) не требует художественных навыков. Ценность имеет сам процесс и его связь с разрешением личностных проблем пациента. Используются такие техники, как хаотический рисунок, сюжетное рисование («моя семья», «мое настроение»), а также более сложные методы: рисование пальчиками, ладошками, мыльными пузырями, мятой бумагой, пластилинография. Каждая из этих техник является малой игрой, способствующей раскрепощению, развитию воображения и свободе самовыражения.

Лепка способствует развитию образного мышления, зрительного восприятия и мелкой моторики. Работа с объемными образами помогает осмыслить качества объектов и снять напряжение.

Аппликация позволяет пациентам работать с цветом, формой и композицией, что способствует усвоению сенсорных эталонов и развитию эстетического вкуса.

4. *Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология*

Сказкотерапия используется для эмоциональной поддержки, расширения сознания и совершенствования взаимодействия пациента с окружающим миром. Русская народная сказка, с ее четким разделением на добро и зло и ясной характеристикой героев, является эффективным инструментом для:

- личностной идентификации: пациент легко отождествляет себя с героем, проживая вместе с ним его путь и преодолевая препятствия.
- освоения морально-этических норм: через сказку пациент усваивает понятия добра и зла, учится давать оценку поступкам.
- получения жизненного опыта: разрешая сказочные противоречия, пациент приобретает навыки для решения реальных жизненных задач.
- снятия психоэмоционального напряжения: классическая схема «вызов — борьба — победа» позволяет символически пережить и преодолеть стресс.

Интеграция социокультурных технологий в паллиативную помощь является неотъемлемым условием обеспечения ее качества и персонализации. Рассмотренные методы — песочная терапия, музыкотерапия, арт-терапия и сказкотерапия — обладают значительным потенциалом для улучшения психоэмоционального состояния пациентов, развития их коммуникативных и когнитивных способностей, облегчения интеграции в социальную среду.

Эффективность этих методов подтверждается как практическим опытом, так и данными научных исследований. Их применение позволяет перевести паллиативную помощь из плоскости пассивного наблюдения в активный совместный с пациентом процесс, направленный на поддержание достоинства, автономии и качества жизни до самого конца. Дальнейшая разработка и адаптация социокультурных технологий с учетом индивидуальных особенностей пациентов остаются важной задачей для специалистов паллиативного профиля. А также, контроль над образом тела для пациентов с паллиативным статусом — важный механизм сохранения психологического равновесия, социальной адаптации и чувства человеческого достоинства.

Литература

1. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности: СПб.: Алетейя, 2009. Т. 1. 384 с.
2. Воробьева И.В. Социокультурные аспекты паллиативной помощи [Электронный ресурс] // Паллиативная медицина и реабилитация. 2018. № 2. С. 56—60. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35218765>.
3. Кальфф Д. Сандплэй. Свободное играение в песочнице как психотерапевтический метод. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. 320 с.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии / Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2015. 256 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОСУЖДЕННЫХ, СОВЕРШИВШИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ ЗДОРОВЬЯ: ПСИХОЛОГО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

Мухачева А.А., Красноусова Ю.В.

Kir90ss@mail.ru

*Омский государственный университет
имени Ф.М. Достоевского г. Омск*

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу психологического портрета лиц, осужденных за преступления против здоровья, и разработке подходов к их социокультурной реабилитации. Делается вывод, что эффективное возвращение данной категории осужденных к жизни в обществе требует целостного подхода, сочетающего психологическую коррекцию, воспитательную работу и восстановление социально-полезных связей.

Ключевые слова: Психологические особенности осужденных, преступления против здоровья

Актуальность проблемы ресоциализации осужденных, особенно совершивших насильственные преступления, не вызывает сомнений. Особую категорию составляют лица, осужденные за преступления против здоровья, для которых характерны специфические деформации личности, выражающиеся в повышенной агрессивности, импульсивности, низком уровне эмпатии и нарушенных навыках конструктивного социального взаимодействия. Традиционные меры исправительного воздействия в местах лишения свободы зачастую носят карательно-изоляционный характер и недостаточно ориентированы на глубинные психологические механизмы девиантного поведения.

Здесь важную роль играет социокультурная реабилитация — процесс, который помогает человеку заново научиться жить в обществе, усвоить правильные ценности и нормы поведения. Как показывает исследование О.Ф. Нимарицыной, этот процесс должен быть поэтапным, что особенно важно для тех, кто совершил насильственные преступления. Ее цель — не просто исполнение наказания, а трансформация личности, позволяющая осужденному в будущем занять просоциальную позицию в обществе [2].

Психологический портрет осужденных за преступления против здоровья.

С точки зрения юридической психологии, люди, совершившие преступления против здоровья, имеют определенные психологические особенности. Как показывают исследования, для данной категории преступников характерны низкий уровень волевой саморегуляции, что отмечается у 57—63% обследованных. Как отмечает Н.Б. Осипян в своих исследованиях важным аспектом является доминирование гедонистических ценностей, наблюдаемое у 47%

женщин и 66,7% мужчин, что свидетельствует о стремлении к немедленному удовлетворению потребностей без учета социальных норм [3].

Характерная повышенная агрессивность, становится основным способом реакции на любые сложные ситуации, а механизмы самоконтроля и управления своими эмоциями часто отсутствуют. Также у таких лиц часто наблюдаются когнитивные искажения восприятия действительности, интерпретации неоднозначных действий окружающих как враждебных, что провоцирует конфликтные реакции. Для этого категории осужденных часто характерен недостаток способности к сопереживанию, игнорирование чувств своих жертв и последствий своих поступков. Кроме того, у них обычно нарушены навыки общения. Они плохо владеют как вербальными, так и невербальными средствами коммуникации и не умеют решать конфликты мирным путем.

Психологические особенности показывают, что с такими осужденными нужна особая работа. Стандартных мер исправления здесь недостаточно — необходимы специальные программы реабилитации, учитывающие их специфические черты и помогающие научиться жить в обществе по-новому.

Особенности и способы социокультурной реабилитации.

В науке отсутствует единая позиция относительно стадий ресоциализации и социальной адаптации лиц, осужденных к лишению свободы. Ряд исследователей (Н.А. Стручков, И.В. Шмаров) ограничиваются двумя ключевыми этапами: пенитенциарным (подготовка к освобождению) и постпенитенциарным (адаптация после него). Другие авторы, как, например, В.Е. Южанин и Ю.В. Жулева, добавляют допенитенциарный этап, начинающийся с момента десоциализации. М.С. Рыбак, в свою очередь, предлагает более детализированную модель, включающую пять стадий, начиная с диагностики личности осужденного.

На основе анализа О.Ф. Нимарицыной, мы считаем обоснованной двух-этапную модель. На пенитенциарном этапе ключевыми являются: глубокое изучение личности осужденного, его адаптация к условиям учреждения, сохранение социально-полезных связей, активное применение воспитательных средств и целенаправленная подготовка к освобождению. Постпенитенциарный этап предполагает восстановление социального статуса освобожденного и его адаптацию к жизни в обществе [2].

Социокультурная реабилитация должна быть направлена на решение ряда взаимосвязанных задач. Первостепенной среди них является коррекция ценностно-нормативной системы, а именно формирование уважения к жизни, здоровью и достоинству другого человека. Параллельно с этим необходимо развивать навыки саморегуляции и контроля над гневом, чему способствует обучение техникам распознавания и конструктивного выражения негативных эмоций. Не менее важной задачей выступает формирование просоциальных моделей поведения, которое включает в себя развитие коммуникативных навыков и эмпатии. Наконец, завершающим элементом является восстановление

и развитие культурных и социальных связей, направленное на преодоление социальной изоляции и подготовку человека к полноценной жизни в обществе.

Таким образом, каждая стадия ресоциализации, обладая собственной спецификой, должна быть тщательно организована для эффективного возвращения в общество лица, утратившего социально приемлемые ориентиры.

Способы и методы реализации:

К групповым методам относятся тренинги просоциального поведения и управления гневом. В рамках таких тренингов осужденные учатся идентифицировать триггеры гнева, овладевают техниками релаксации и когнитивной переоценки ситуаций. А также тренинги развития коммуникативных навыков и эмпатии. Используются техники ролевых игр, где проигрываются конфликтные ситуации, и осуществляется поиск ненасильственных путей их разрешения. Эффективна работа с литературными произведениями, киноматериалами с последующим обсуждением мотивов и переживаний персонажей.

Важными являются культурно-просветительские и образовательные программы. Такие как организация кружков литературного чтения, дискуссионных клубов, изобразительного и театрального искусства. Через анализ художественных произведений и собственное творчество у осужденных формируется способность к рефлексии, эмпатическому восприятию и преобразованию агрессии в формы приемлемые для общества. Помимо этого, практикуются программы по изучению правовых основ и основ этики, проведение занятий, раскрывающих ценность здоровья как социального блага, юридические и моральные последствия причинения вреда.

В данный момент яркими примерами социокультурной реабилитации осужденных, действующими в местах лишения свободы, является осуществление профессионального обучения по специальностям, востребованным на свободе, таким как «Повар-кондитер», «Швея» и «Специалист по производству изделий из тканей, кожи и других материалов». Профессиональное обучение в колонии решает не только задачу дать осужденным конкретные специальности для дальнейшего трудоустройства и более успешной реабилитации, но и выполняет воспитательную функцию. В процессе освоения профессии и регулярной трудовой деятельности у человека формируются необходимые в обществе качества: дисциплинированность, ответственность, умение планировать свое время и работать в коллективе [1].

Важнейшую роль играет психолого-педагогическое сопровождение, которое часто проходит в интерактивных форматах. Примером служит деятельность «Школы подготовки осужденных к освобождению». В ее рамках проводятся социальные тренинги, лекции-беседы и дискуссии на темы, актуальные для будущей жизни на свободе: «Семейные отношения. Права и обязанности родителей и детей», «Психологические аспекты подготовки к жизни на свободе», «Здоровый образ жизни и его компоненты». Эти занятия направлены

на восстановление коммуникативных навыков, осознание семейных ролей и формирование психологической готовности к законопослушной жизни.

Можно сделать вывод, что работа с осужденными за преступления против здоровья требует особого подхода. У таких людей обычно наблюдаются серьезные психологические проблемы: повышенная агрессивность, неумение контролировать свои эмоции, отсутствие сопереживания другим. Эти особенности делают недостаточными обычные меры наказания. В период отбывания наказания важно проводить специальные занятия — тренинги управления гневом, развитие навыков общения, культурно-просветительские программы. Затем после освобождения необходима помощь в адаптации к нормальной жизни. Таким образом, сочетание психологической помощи, воспитательной работы и правовой поддержки дает наилучшие результаты для возвращения этих людей к нормальной жизни в обществе.

Литература

1. Лузгин С.А. Социальная работа в уголовно-исполнительной системе: Учебное пособие / Под ред. Ю.И. Калинина, 2017.
2. Нимарицына О.Ф. О стадиях ресоциализации и социальной адаптации лиц, приговоренных к лишению свободы // Молодой ученый. 2018. № 51 (237). С. 142—143.
3. Осипян Н.Б. Психологические особенности личности мужчин и женщин, совершивших насильственные преступления / / Прикладная юридическая психология. 2025. № 1(70). С. 073—081.

ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МУЖЧИНАМ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Алигаева Н.Н.

кандидат психологических наук

nigar-0520@mail.ru

Московский международный университет, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической поддержки мужчин, оказавшихся в кризисных ситуациях. Анализируются основные причины возникновения кризисных состояний у мужчин, а также существующие программы и методы психологической помощи, направленные на их преодоление. Особое внимание уделяется адаптации подходов к мужской психике, роли социальной поддержки и важности профилактических мер. В результате исследования подчеркивается необходимость развития специализированных программ, учитывающих гендерные особенности, для повышения эффективности психологической помощи мужчинам в трудных жизненных обстоятельствах.

Ключевые слова: кризисные ситуации, кризисные состояния у мужчин, психологическая помощь, кризисные центры, телефоны доверия

Мужчины часто сталкиваются с уникальными психологическими вызовами в кризисных ситуациях, таких как потеря работы, финансовая несостоятельность, развод, смерть близких, болезни, приверженность стереотипам или других жизненных трудностях. В отличие от женщин, мужчины зачастую проявляют меньшую склонность к обращению за помощью, что усложняет их психологическую адаптацию и восстановление. Поэтому разработка и внедрение специализированных программ психологической поддержки для мужчин является актуальной задачей современной практической психологии.

Мужчины в кризисных ситуациях часто сталкиваются с внутренним конфликтом, связанным с социальными ожиданиями и стереотипами о мужественности. Они могут воспринимать обращение за помощью как проявление слабости, что препятствует своевременному получению поддержки. В результате кризисные состояния у мужчин могут проявляться в виде агрессии, замкнутости, депрессии или рискованного поведения.

Традиционно считается, что кризис среднего возраста у мужчин (один из значимых кризисов) приходится на период от 35 до 50 лет, но эти границы достаточно условны. Отмечается, что пик кризисных переживаний обычно наступает в 40—45 лет. Причины кризиса среднего возраста у мужчин могут быть разными, среди них биологические изменения (снижение уровня тестостерона, ухудшение физической формы), социальные факторы (давление общества, ожидания от мужчины как главы семьи и успешного профессионала),

психологические аспекты (страх смерти и старения, переоценка ценностей). Е.А. Позднякова, О.С. Васильева выяснили, что мужчины и женщины переживают кризис середины жизни схожим образом, поскольку не было обнаружено статистически значимых различий в их основных эмоциональных состояниях. Половые различия не влияют на то, как люди описывают свои переживания в этот период. Кроме того, анализ эмоциональных состояний респондентов выявил, что для них наиболее важны: во-первых, чувство личного благополучия, во-вторых, их физические возможности, и в-третьих, самооценка. Тревога же присутствует на неосознаваемом, фоновом уровне, влияя на поведение [3].

Как отмечает М.А. Белугина, когда мужчины переживают кризис, они часто перестают выполнять свои главные семейные функции. Наиболее ярко это выражается в их уходе от ответственности за семейный уют, планирование досуга и лидерство в доме. В частности, когда супружеская пара переживает кризис, их диалоги становятся натянутыми и полными отрицательных эмоций. Определенные темы превращаются в «запретные зоны», поскольку их поднятие неизбежно вызывает обвинения и усиливает эмоциональное напряжение. Результатом таких бесед часто становится чувство изоляции, бессилия и сожаления о сказанных словах. Кризисные периоды также характеризуются усилением существующих конфликтов, особенно в сферах, связанных с потребностью в самостоятельности одного из партнеров, взаимодействием с родственниками и друзьями, различиями в представлениях о правилах поведения, а также проявлениями властности и ревности [1].

О.И. Каяшева отмечает, что молодые мужчины (до 30 лет), ищущие психологической поддержки, часто испытывают трудности с осмыслением страха смерти и пониманием его сути. Когда психолог помогает им разобраться в компонентах данного страха, клиенты начинают иначе относиться к смерти и осознают ее значение для себя. Страх смерти часто связан с потерей ценного (отношений, свободы и т.д.) и страхом физических страданий или увечий. Детский или подростковый травматичный опыт, связанный со смертью, затрудняет терапию. Уменьшение неопределенности в представлениях о смерти помогает клиентам снизить тревогу и принять ее как естественную часть жизни. В работе с данным страхом эффективным считается экзистенциальный подход, который помогает клиентам выйти за рамки личных переживаний и увидеть смерть с разных сторон [2].

В России существует бесплатная кризисная линия доверия, куда можно позвонить за психологической помощью. Также активно развиваются различные фонды, центры и службы заботы, где оказывают бесплатную профессиональную психологическую поддержку мужчинам в трудных жизненных ситуациях. Можно отметить некоторые из них: проект «Прямой диалог», «Горячая линия психологической поддержки для мужчин», фонд психологической помощи «Быть Человеком», краевой кризисный центр для мужчин (Алтайский край) и другие.

Программы психологической помощи мужчинам в кризисных ситуациях должны быть комплексными и включать следующие основные направления:

1. Психообразовательные программы, целью которых является повышение осведомленности мужчин о своих эмоциональных состояниях, развитие навыков саморегуляции и преодоления стресса. В рамках данных программ проводятся тренинги, семинары и лекции, направленные на разрушение стереотипов о мужественности и поощрение обращения за профессиональной помощью.
2. Индивидуальная психологическая поддержка позволяет мужчинам безопасно выражать свои чувства, анализировать причины кризиса и разрабатывать стратегии его преодоления. В таких сессиях особое внимание уделяется развитию навыков эмоциональной грамотности и самопомощи.
3. Групповые тренинги способствуют созданию поддержки и взаимопонимания среди участников. Мужчины делятся своим опытом, получают поддержку и советы от сверстников, что способствует снижению чувства изоляции и укреплению мотивации к выздоровлению.
4. Семейные программы. Работа с семьями помогает создать благоприятную атмосферу для поддержки мужчины в кризисных ситуациях.

Адаптация программ под мужскую аудиторию является ключевым фактором их эффективности. Многоуровневый подход, включающий индивидуальную, групповую и семейную терапию, обеспечивает более комплексную поддержку. Важным аспектом является раннее обращение за помощью, что позволяет предотвратить развитие более серьезных психологических проблем.

Таким образом, мужчины сталкиваются с уникальными психологическими вызовами в кризисных ситуациях, обусловленными социальными стереотипами и культурными ожиданиями. Стандартные подходы к психологической помощи зачастую не учитывают данные особенности, что снижает их эффективность. Поэтому разработка и внедрение специализированных программ, учитывающих гендерные особенности, является важным условием повышения качества психологической поддержки. Образовательные программы, направленные на повышение эмоциональной грамотности и разрушение стереотипов о мужественности, способствуют формированию у мужчин позитивного отношения к обращению за помощью. Они помогают снизить стигматизацию психологической поддержки и стимулируют мужчин к активному участию в программах помощи. Групповая терапия способствует созданию чувства поддержки и взаимопонимания, что особенно важно для мужчин, склонных к замкнутости. Индивидуальные консультации позволяют более глубоко проработать личные проблемы и развить навыки саморегуляции. Комплексное использование данных методов повышает шансы на успешное преодоление кризиса. Работа с семьями и близкими помогает создать благоприятную среду для восстановления мужчины. Семейные программы

способствуют укреплению доверия и взаимопонимания, что значительно повышает эффективность психологической помощи.

Психологические программы должны постоянно обновляться и адаптироваться к меняющимся социальным условиям и потребностям мужчин. Важно учитывать культурные особенности, возрастные различия и индивидуальные особенности участников. Раннее обращение за помощью и профилактические меры позволяют снизить риск развития тяжелых психологических состояний, таких как депрессия, суицидальные мысли или рискованное поведение. Это особенно актуально в условиях современного общества, где стрессовые ситуации становятся все более частыми.

Литература

1. Белугина М.А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 1 (130). С. 126—133.
2. Каяшева О.И. Экзистенциальный подход к проблеме рефлексии конечности жизни человеком // Казанский педагогический журнал. 2023. № 2 (157). С. 222—227.
3. Позднякова Е.А., Васильева О.С. Характеристика рефлексии у мужчин и женщин в период проживания кризиса середины жизни // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 2.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ: НАШ ОПЫТ ВОЛОНТЕРСТВА

Калакуцкая А.А.

*психолог, магистр психологии, аспирант
kalakutskaya@gmail.com*

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный психолого-
педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются ограничения и перспективы проведения групповых арт-терапевтических занятий, реализуемых в формате онлайн для получателей социальных услуг. Автор рассказывает о благотворительном проекте «Арт во благо», в рамках которого арт-терапевты — волонтеры дистанционно проводят занятия для лиц, проживающих в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, психоневрологических диспансерах, а также для клиентов центров социального обслуживания и реабилитации. Вызовы цифровизации вынуждают специалистов искать новые варианты организации арт-терапевтических занятий и эффективные способы коммуникации в цифровой среде.

Ключевые слова: арт-терапия, арт-терапия онлайн, арт-терапевтические занятия, цифровизация

Арт-терапия как психотерапевтическое направление все чаще применяется в социальных учреждениях, осуществляющих работу с различными группами населения. Ряд авторов указывают на высокий психокоррекционный потенциал данного направления (Баер У., Киселева М.В., Колошина Т.Ю., Копытин А.И., Лебедева Л.Д., Сидорова В.В., Тарарина Е.В.) и др.

В данной статье мы ставим целью выявить и проанализировать особенности организации и проведения занятий по арт-терапии для получателей социальных услуг в дистанционном формате на примере благотворительного проекта «Арт во благо».

Проект «Арт во благо», созданный нами во время пандемии, существует и по сей день. На данный момент, он объединяет около 30 арт-терапевтов из разных городов России, которые на безвозмездной основе еженедельно проводят групповые онлайн занятия для подопечных благотворительного фонда «Старость в радость».

На каждой встрече в режиме реального времени присутствует около 100 или более подопечных фонда из различных регионов России. Основной контингент участников: получатели социальных услуг, проживающие в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, — их можно назвать

представителями «серебряного» и «золотого» возраста; лица, проживающие в психоневрологических интернатах (ПНИ) в возрасте от 18 лет и старше; граждане, посещающие комплексные центры социального обслуживания и реабилитации (КТСОР) в возрасте от 18 лет и старше. Большое количество участников, широкий возрастной диапазон, а также особенности, связанные с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), накладывают определенный отпечаток на организацию и проведение арт-терапевтических занятий.

Исходя из обозначенных трудностей, а также принимая во внимание дистанционный формат, при выборе упражнений мы зачастую отдаем предпочтение техникам, которые хорошо зарекомендовали себя на практике, например, упражнения «Мое имя», «Мое настроение», «Цветовой круг», «Знакомство с материалом», «Звезда чувств», «Создание безопасного места», «Мои желания», «Я в образе дерева», «Создание мандалы», «Картины в рамках», «Сад моей души», «Мое любимое животное» и др. Решая трудности методологического характера, в классические упражнения мы вынуждены вносить существенные коррективы, чтобы адаптировать их для конкретной аудитории.

Этап обсуждения арт-терапевтических работ является важнейшей частью занятия, в ходе которой подопечные получают возможность рассказать о своем арт-продукте и осознать значимость своих переживаний. Мы практикуем дифференцированный подход, ориентируясь на индивидуальные особенности участников. Приведем пример. На одном из занятий подопечным было предложено упражнение «Мои радости жизни» (Калакуцкая А.А.), в ходе которого предлагалось изобразить то, что дает ощущение радости и полноты жизни, приносит удовольствие и хорошее настроение. Один из участников, живущий в доме престарелых, во время обсуждения показал свой рисунок: «Я нарисовал чашечку кофе — очень люблю выпить кофе утром в тишине. Мы не должны лишать себя радостей жизни ни при каких условиях. Чтобы с нами ни происходило, где бы мы ни находились, мы никогда не должны лишать себя радостей жизни, особенно маленьких». Таким образом, пожилой мужчина осознал, что для него сейчас является важным и ценным. Другие участники отмечали, что ощущение радости жизни дает им хорошая погода, природа, шоколад, домашние животные, общение с другими людьми и др.

Что касается подопечных из ПНИ с ОВЗ, то им может быть не понятна инструкция, не ясны вопросы для обсуждения, зачастую имеются препятствия для осуществления обсуждения в виде нарушений или отсутствия речи, слуха, зрения, ограничений двигательной активности, тяжелых соматических недугов, врожденных аномалий и проч. В связи с этим, обсуждение арт-терапевтических работ в подобных случаях заключалась в том, что они по очереди презентуют свои арт-терапевтические работы доступным для них образом.

Российский психолог Нечаев Н.Н. отмечает, что «для возникающих в практической деятельности значений человек должен найти те средства,

с помощью которых в рамках коммуникации он смог бы выразить то, что ему важно» [5]. Это могут быть не только и не столько слова, так как иногда «некое важное содержание проще выразить и без слов, а простым взглядом, жестом или изменением выражения лица» [5]. Таким образом, неподпечных, кому внешняя речь по тем или иным причинам недоступна, мы призываем применять другие средства коммуникации: письменную речь, мимику и пантомимику, использовать указующий жест («Покажите на рисунке...» и т.д.), прибегать к демонстрации («Какие материалы вы использовали? Покажите их!», «Какой цвет вам нравится здесь больше всего? Покажите!», «Покажите ваш любимый цвет!» и т.д.) и др. Таким образом, важно постоянно находиться в поиске эффективных способов коммуникации и вариантов организации арт-терапевтической деятельности в формате онлайн с учетом особенностей контингента.

Анализируя работу арт-терапевтов — волонтеров, мы опираемся на данные небольшого опроса, посвященного особенностям проведения онлайн занятий по арт-терапии для получателей социальных услуг. Так, арт-терапевты отмечают, что основная трудность связана с техническими аспектами: параметры технических устройств и дивайсов (камера, микрофон), скорость интернет-соединения, особенности работы специализированных программ и др. Такое положение дел согласуется с выводами исследователей, изучающих онлайн консультирование и онлайн психотерапию. В частности, российский психолог Меновщиков В.Ю., который находился у истоков зарождения этих феноменов в России, отмечает, что психолог, работающий в интернете, должен обладать дополнительными компетенциями (например, «понимание технологии онлайн», «быстрая машинопись», «терпимость к компьютерным затруднениям», «гибкость в подходе и осмыслении терапевтических отношений», «навык разъяснения и точности коммуникации онлайн» [4] и др.). В соответствии с его рекомендациями, специалисту желательно пройти специализированное обучение для того, чтобы эффективно работать онлайн.

В условиях цифровизации важно придерживаться классической структуры проведения группового арт-терапевтического занятия: вводная часть, упражнение «на разогрев», основное упражнение, обсуждение, завершающая часть. В рамках проекта «Арт во благо» встречу проводит один арт-терапевт, а на этапе обсуждения организаторы распределяют неподпечных по залам в соответствии с числом арт-терапевтов — помощников, то есть на одном занятии задействована группа арт-терапевтов. К сожалению, бывает нелегко организовать качественное обсуждение арт-терапевтических работ из-за нехватки достаточного количества специалистов, особенностей контингента, а также по техническим причинам.

Если упомянуть о других трудностях, специалисты испытывают беспокойство, сталкиваясь со случаями, требующими стабилизации состояния в условиях большой группы и при ограничении во времени в условиях цифровизации, что является крайне сложной задачей даже для опытного психолога.

Безусловно, онлайн формат расширяет горизонты и позволяет работать с подопечными из разных регионов. Однако, практика показывает, что проведение дистанционных занятий крайне сложно или вовсе невозможно без помощи на местах. Как правило, от каждого учреждения подсоединяется к занятию группа людей с одного технического устройства; социальные работники, психологи, культ-организаторы или другие специалисты организуют рабочее пространство кабинета или зала таким образом, чтобы группа подопечных в режиме реального времени могла выполнять творческие задания одновременно с участниками из других регионов.

Бесспорно, организация и проведение подобных мероприятий невозможна без поддержки сотрудников фонда «Старость в радость», которые анонсируют мероприятия, осуществляют консультативную помощь при организации рабочего пространства на местах, помогают в настройке оборудования, присутствуют на дистанционных занятиях и решают возникающие технические трудности.

Наш опыт показывает, что арт-терапевтические занятия в формате онлайн, несмотря на многочисленные ограничения, являются результативными и полезны не только для подопечных, но и для специалистов. Подопечным занятия дают возможность быть увиденными и услышанными, быть понятыми и принятыми, позволяют чувствовать себя нужными и значимыми, помогают разнообразить досуг, способствуют освоению способов самопомощи, развитию творческих способностей и т.д. Арт-волонтерам, в свою очередь, занятия дают бесценный профессиональный опыт и множество позитивных впечатлений.

Подводя итоги, подчеркнем, что цифровизация вынуждает арт-терапевтов адаптироваться к онлайн пространству, преодолевая многочисленные трудности, в том числе, технического и методологического характера. Тем не менее, при дистанционном формате открываются новые возможности, позволяющие специалистам возвращать профессиональные компетенции, необходимые для эффективной работы онлайн.

Литература

1. Калакуцкая А.А. Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми. М., 2019. 160 с.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб., 2007. 336 с.
3. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М., 2014. 203 с.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия онлайн. М., 2023. 606 с.
5. Нечаев Н.Н. О новом подходе к языку и речевой деятельности в условиях цифровизации // Вопросы психологии. 2019. № 6. С. 19—35. URL: <https://psy.su/feed/8683/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ: ОПЫТ ШКОЛЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Глеубердина Ж.А.

*магистр инновационной педагогики, педагог-психолог
zhanna87@bk.ru*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г.Кировска»*

Аннотация. Рассматривается опыт ФосАгро-школы по интеграции дистанционных технологий в систему психологического сопровождения и профориентационной работы. Показано, как использование онлайн-консультирования, цифровых диагностических инструментов и интерактивных профориентационных платформ расширяет возможности школьной психологической службы и обеспечивает доступ к помощи детям из социально-незащищенных семей. Представлены практические кейсы организации дистанционных консультаций, примеры программ ранней профилитации, а также методы формирования у подростков устойчивой учебной и профессиональной мотивации. Обосновывается эффективность сочетания традиционных и дистанционных форм взаимодействия в профилактике тревожности, неуверенности и профессиональной дезориентации. Делается вывод о необходимости дальнейшего развития смешанных моделей психологической и профориентационной поддержки в школах как стратегического ответа на глобальные вызовы современности.

Ключевые слова: психологическая помощь, профориентация, дистанционные технологии, глобальные вызовы, ФосАгро-школа, подростки, ранняя профилитация

Глобальные социально-экономические изменения, цифровизация образования и рост психологической уязвимости подростков создают новые вызовы для школы. Современный ученик развивается в условиях высокой информационной нагрузки, неопределенности будущего и быстрого изменения профессиональных сфер. Эти процессы требуют от образовательных учреждений внедрения гибких моделей ранней профориентации и новых форм психологической поддержки, в том числе — дистанционных. Для школ корпоративной сети «ФосАгро-школа» данное направление становится стратегически значимым, так как связано с подготовкой учеников к современным технологическим и индустриальным профессиям.

Целью является анализ и описание адаптированной модели психологического и профориентационного сопровождения школьников в цифровой среде, реализуемой в ФосАгро-школе как ответа на глобальные изменения и потребности современной образовательной среды.

В процессе реализации модели применялись:

- наблюдение и анализ динамики эмоционального состояния учащихся;
- анкетирование и цифровые диагностические комплексы для оценки профессиональных интересов;
- дистанционные форматы индивидуального и семейного консультирования;
- онлайн-тренинги по стрессоустойчивости, развитию учебной мотивации и базовых навыков саморегуляции;
- взаимодействие психолога с педагогами и наставниками через цифровые сервисы ФосАгро-школы.

Данный подход позволил сочетать традиционные методы сопровождения с новыми цифровыми инструментами.

В образовательной практике были получены следующие значимые результаты:

- реализована программа ранней цифровой профилизации «Траектория успеха», направленная на учащихся 1—11 классов, включающая диагностику, виртуальные экскурсии, знакомство с профессиями и навыками будущего;
- в образовательный процесс ФосАгро-школы интегрирована программа «Школьное предприятие», функционирование которой обеспечивает раннее погружение обучающихся в реальные профессиональные роли. Механизм программы основан на системе должностей и распределенных функций, а также предполагает возможность получения учащимися дистанционных консультаций и профессиональных рекомендаций от специалистов компании «ФосАгро», что усиливает профориентационный эффект и формирует у школьников осознанное отношение к будущей профессиональной траектории;
- повышена мотивация учащихся к учебной и профессиональной активности, сформирована первичная осознанность выбора дальнейших образовательных траекторий;
- отмечено снижение уровня школьной тревожности, уменьшение обращений по поводу эмоционального выгорания и трудностей адаптации;
- создана цифровая база ресурсов для профориентации, доступная при ограниченных возможностях очного взаимодействия (например, для детей из социально незащищенных категорий).

Опыт ФосАгро-школы демонстрирует, что цифровая среда может служить не только инструментом коммуникации, но и пространством психологического развития и профессионального самоопределения. Модель сочетания дистанционной поддержки и ранней профориентации способствует формированию у учащихся устойчивости, внутренней мотивации, готовности к изменениям и способности принимать обоснованные решения о будущем.

Интеграция цифровых технологий, дистанционных форм помощи и ранних профориентационных практик является эффективным ответом на вызовы современного мира. Представленный опыт подтверждает необходимость

дальнейшего развития смешанных моделей сопровождения в школах, ориентированных на поддержку психологического благополучия обучающихся и формирование их готовности к профессиональному самоопределению в условиях глобальных перемен.

ДИСТАНЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

Иренская А.Э., Бессонов Е.В.

студенты

irenskai@gmail.com

*Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Уральский колледж строительства, архитектуры
и предпринимательства», г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматриваются современные дистанционные методы психокоррекционной работы с лицами, пережившими кризисные ситуации. Проанализированы особенности кризисов и их воздействие на психику, а также представлены различные формы дистанционного взаимодействия, включая телефонное консультирование, видеосессии, мобильные приложения и групповые онлайн-терапии. Рассмотрены преимущества и ограничения дистанционной работы, даны практические рекомендации по организации процесса с учетом этических и технических аспектов. Отмечены перспективы развития с внедрением инновационных технологий, таких как виртуальная реальность и искусственный интеллект. Подчеркивается важность дистанционной психокоррекции для повышения доступности и эффективности психологической помощи в кризисных ситуациях.

Ключевые слова: дистанционная психокоррекция, кризисные ситуации, онлайн-консультирование, психологическая помощь, цифровые технологии, виртуальная реальность, искусственный интеллект, психология кризисов

В последние годы дистанционные методы психологической помощи приобрели особую актуальность, что связано с быстрым развитием цифровых технологий и изменениями в социальной среде. Особенно важна такая помощь для лиц, переживших кризисные ситуации, поскольку своевременное психокоррекционное воздействие способствует снижению негативных последствий и восстановлению психологического равновесия.

Цель данной статьи — рассмотреть современные дистанционные методы психокоррекционной работы с людьми, столкнувшимися с кризисами, проанализировать их особенности, преимущества, ограничения, а также перспективы развития.

Для понимания темы необходимо уточнить ключевые понятия. Психокоррекция — это комплекс психологических мероприятий, направленных на коррекцию эмоциональных, поведенческих и когнитивных нарушений. Кризисные ситуации — это острые жизненные обстоятельства, способные вызвать значительный стресс и дезорганизацию личности (например, потеря близкого, аварии, травмы, стихийные бедствия). Дистанционные методы — это формы психологической помощи, реализуемые через интернет и другие средства связи без личного присутствия специалиста и клиента.

Кризисные ситуации характеризуются внезапностью, высокой эмоциональной нагрузкой и дезорганизацией жизненных устоев человека. Они могут быть личностными (утрата близких, развод, серьезное заболевание) или коллективными (катастрофы, аварии, эпидемии). Такие события выводят личность из привычного состояния, вызывая сильный стресс, тревогу, депрессию и даже посттравматические расстройства.

Психологические последствия пережитых кризисов могут проявляться в различных формах: нарушения сна, снижение работоспособности, эмоциональная нестабильность, сложности в общении и принятии решений. Без поддержки эти эффекты способны привести к усугублению состояния и хроническим расстройствам.

Поэтому своевременная психокоррекция играет ключевую роль. Она помогает стабилизировать эмоциональное состояние, развить адаптивные механизмы преодоления трудностей и избежать дальнейших осложнений.

В последние годы дистанционные методы психологической коррекции активно развиваются благодаря широкому доступу к интернету и цифровым технологиям. Они позволяют оказывать помощь людям, пережившим кризисные ситуации, вне зависимости от их географического положения и обстоятельств.

К основным дистанционным методам относятся:

1. Телефонное консультирование. Один из первых и доступных способов поддержки, обеспечивающий оперативный контакт с психологом. Особенно эффективно для экстренной помощи и кризисного вмешательства.
2. Видеоконсультации и онлайн-сессии. Использование платформ для видеосвязи (Zoom, Skype и др.) позволяет воспроизвести близкую к личному общению атмосферу, видеть мимику и невербальные реакции, что обогащает терапевтический процесс.
3. Мобильные приложения и онлайн-платформы. Специальные программы предлагают инструменты для самостоятельной работы с тревогой, стрессом, выполнения заданий и мониторинга состояния. Некоторые из них включают чат с психологом и автоматизированные психотехники.
4. Групповые онлайн-занятия и терапия. Формат групповой поддержки через интернет помогает формировать чувство общности, получать опыт взаимопомощи и учиться через групповые взаимодействия.

Эффективность дистанционных методов подтверждена в исследованиях, однако они требуют адаптации профессиональных техник и учета особенностей цифрового общения.

1. Дистанционные методы психокоррекции обладают рядом значительных преимуществ:
2. Доступность и оперативность. Помощь может быть предоставлена быстро и независимо от географического расположения клиента, что особенно важно для удаленных и малонаселенных регионов.

3. Анонимность и комфорт. Многие клиенты чувствуют себя более открытыми и защищенными в условиях дистанционного общения, что снижает барьеры в обращении за помощью.
4. Гибкость по времени. Возможность подстраивать сеансы под личный график облегчает регулярное посещение работы с психологом.

Однако существуют и ограничения:

1. Технические сложности. Зависимость от качества интернета, отсутствия навыков в использовании цифровыми инструментами может создавать препятствия.
2. Ограничения в диагностике. Отсутствие живого контакта затрудняет полноценное считывание невербальных сигналов и проведение некоторых видов диагностики.
3. Этические и конфиденциальные риски. Необходим строгий контроль над безопасностью передачи данных и соблюдением профессиональной этики.
4. Подходящесть для некоторых клиентов. Например, тяжелые психические расстройства могут требовать очного наблюдения.

Таким образом, успех дистанционной психокоррекции зависит от грамотной организации процесса и выбора адекватных методов с учетом индивидуальных особенностей клиентов.

Для успешного проведения дистанционной психокоррекции с лицами, пережившими кризисные ситуации, необходимо учитывать ряд важных аспектов:

Выбор технических платформ и инструментов. Нужно ориентироваться на удобные, защищенные и интуитивно понятные сервисы видеосвязи (Zoom, Teams, Skype), мобильные приложения с функциями поддержки и конфиденциального обмена сообщениями.

Формирование доверительного контакта. В условиях отсутствия личной встречи важно применять активное слушание, эмпатию, четко обозначать правила взаимодействия, чтобы создать ощущение безопасности и поддержки.

Адаптация методик терапии. Техники когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, дыхательные и релаксационные упражнения нужно модифицировать под формат онлайн, используя визуализации, интерактивные элементы, домашние задания.

Обеспечение конфиденциальности. Рекомендуется информировать клиентов о мерах защиты личных данных, использовать защищенные каналы связи и обеспечивать приватность во время сессий.

Мониторинг эффективности и обратная связь. Регулярное оценивание состояния клиента и получение отзывов помогает корректировать подход и повышать качество помощи.

Эти рекомендации способствуют преодолению препятствий дистанционной работы и повышают качество психокоррекционного процесса.

Развитие технологий открывает новые горизонты для дистанционной психокоррекции. Среди ключевых направлений:

Инновации в области виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR). Эти технологии позволяют создавать иммерсивные среды для терапии, тренировки навыков и моделирования кризисных ситуаций, что увеличивает эффективность работы.

Искусственный интеллект (AI) и автоматизированные системы поддержки. Разработка чат-ботов и интеллектуальных платформ, способных проводить первичную диагностику, предлагать техники саморегуляции и осуществлять мониторинг психологического состояния.

Исследования эффективности дистанционных методов. Современные научные работы направлены на объективную оценку результатов, выявление оптимальных протоколов и развитие стандартов практики.

Образование и подготовка специалистов. В условиях растущего спроса возрастает необходимость в обучении профессионалов навыкам работы с современными платформами и инновационными техниками.

Этические и правовые аспекты. Формирование международных стандартов, регуляций и протоколов конфиденциальности при использовании новых технологий.

Перспективы указывают на рост качества и доступности дистанционной психокоррекции, а также на интеграцию новых технологий в стандартную практику.

Дистанционные методы психокоррекционной работы представляют собой важный и перспективный инструмент помощи лицам, пережившим кризисные ситуации. Они обеспечивают доступность и оперативность психологической поддержки, способствуют снижению эмоционального напряжения и развитию адаптивных ресурсов.

Вместе с тем, эффективность таких методов зависит от грамотной организации процесса, технической базы и профессионализма специалистов. Текущие ограничения требуют дальнейших исследований и совершенствования подходов.

В будущем развитие новых технологий, таких как виртуальная реальность и искусственный интеллект, а также создание этически выверенных стандартов, позволит значительно расширить возможности дистанционной психокоррекции, сделать ее более качественной и персонализированной.

Литература

1. Крахмалева Е.В. Кризисное дистанционное консультирование на телефоне доверия: теория и практика // Вопросы психологии. 2020. № 1. С. 10—18.
2. Федорова И.А. Эффективность дистанционного психологического консультирования в работе с подростками, пережившими кризисные ситуации // Журнал практической психологии. 2020. Т. 15, № 3. С. 88—95.

3. Лукашук Н.С. Современные технологии психокоррекции в условиях дистанционного взаимодействия // Психологическая наука и образование. 2023. № 4. С. 54—61.
4. Mishara B.L., Kerkhof A.J.F.M. Телефонное и онлайн-консультирование в кризисных ситуациях: обзор исследований // Crisis Intervention Journal. 2021. № 2. С. 130—140.
5. Соловьева М.А. Цифровизация психологической помощи: тенденции и перспективы развития дистанционных методов // Социологические исследования. 2024. № 2. С. 98—107.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОРРЕКЦИИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Чудова С.Е.

студент

Sonyachudova@yandex.ru

Серегина О.С.

канд. пед. наук, доцент

sereginaos@mail.ru

*Сибирский государственный университет
путей сообщения, г. Новосибирск*

Аннотация. В статье рассматривается феномен перфекционизма в профессиональной деятельности молодых ученых. Рассматриваются отличительные особенности адаптивной и невротической форм перфекционизма. Предлагается система коррекционных мер, направленных на развитие навыков саморегуляции и формирование сбалансированного подхода к научной деятельности. Обосновывается важность создания психолого-педагогической поддержки для сохранения профессионального благополучия молодых ученых.

Ключевые слова: перфекционизм, ученые, молодые ученые, психологическое сопровождение, коррекция

Перфекционизм, по мнению психологов Пола Л. Хьюитта и Гордона Л. Флетта, — это «стремление быть совершенным, безупречным во всем» [4, с. 51].

Р. Фрост выделили следующие компоненты в структуре перфекционизма [3, с. 76]:

1. «личные стандарты — склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам, что порождает колебания самооценки и хроническую неудовлетворенность деятельностью;
2. озабоченность ошибками — негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче;
3. сомнения в собственных действиях — перманентные сомнения относительно качества выполнения деятельности;
4. родительские ожидания — восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания;
5. родительская критика- восприятие родителей как чрезмерно критикующих;
6. организованность- отражение важности порядка и организованности».

Д. Хамачек выделил следующие виды перфекционизма [2, с. 128]:

1. нормальный (адаптивный) — это здоровая и продуктивная форму стремления к совершенству;
2. невротический (дезадаптивный) — это безрезультатное и изматывающее стремление к недостижимому идеалу.

На основе данных видов можно выделить положительные и негативные стороны перфекционизма:

1. положительные стороны перфекционизма связаны со стремлением к высоким результатам. Это качество мотивирует человека на тщательную и добросовестную работу. Это проявляется в самодисциплине и внимании к деталям. Такой подход часто приводит к созданию качественных продуктов;
2. негативные стороны заключаются в том, что чрезмерное стремление к идеалу часто мешает самой работе. Оно приводит бесконечным переделкам. Постоянная напряженность и самокритика становятся причиной стресса и выгорания.

Среди профессий, для которых характерен высокий уровень перфекционизма, деятельность ученых занимает одно из ведущих мест. Исследование Д.Шерри, проведенное в 2010 году, показало, что у профессоров психологии наблюдается высокий уровень перфекционизма, следовательно, перфекционизм может ограничивать исследовательскую продуктивность, так как в их профессии требуется гибкость и стратегичность, а перфекционизм может препятствовать этим качествам [1].

При анализе научной литературы нами был сделан вывод о том, что перфекционизм среди ученых мало изучен. Поэтому в ноябре 2025 нами было проведено пилотажное исследование среди молодых ученых на выявление у них уровня перфекционизма.

Молодые ученые в нашем исследовании — это студенты Сибирского государственного университета путей сообщения, которые активно занимаются научной деятельностью. Возрастной диапазон участников исследования: от 19 до 22 лет. Количество участников составило 18 человек.

Для изучения перфекционизма среди молодых ученых нами была методика «Многомерная шкала перфекционизма, MPS» [5, с. 237].

Рассмотрим полученные результаты, которые представлены в таблице.

Таблица

Уровни перфекционизма у молодых ученых

	Уровни перфекционизма		
	Низкий	Средний	Высокий
Количество человек	2	4	12
Проценты, %	11,11%	22,22%	66,67%

Результаты демонстрируют выраженную тенденцию к высокому уровню перфекционизма в исследуемой группе. Подавляющее большинство респондентов (66,67%) имеют высокие показатели. Это свидетельствует о том,

что для большей части молодых ученых характерна склонность к установлению чрезмерно высоких стандартов деятельности, стремление к безупречности и, возможно, повышенная самокритичность.

Средний уровень перфекционизма был выявлен у 22,22%, что указывает на наличие у них стремления к качественной работе, но без выраженной тенденции к чрезмерному перфекционизму. Низкий уровень, зафиксированный лишь у 11,11%, позволяет сделать вывод о том, что такая личностная характеристика, как перфекционизм, является скорее нормой, чем исключением, в данной профессиональной группе.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что перфекционизм является распространенной и значимой характеристикой в среде молодых ученых.

Результаты исследования выявили распространенность дезадаптивного перфекционизма среди молодых ученых. Он проявляется в завышенных стандартах работы, чрезмерной самокритике и стремлении к недостижимому идеалу. Это повышает риск эмоционального выгорания и снижает продуктивность из-за постоянных доработок завершенных задач, что замедляет завершение исследований и публикацию результатов.

Для коррекции (дезадаптивного) перфекционизма у молодых ученых можно предложить следующие методы. Эффективным представляется метод структурированного планирования, при котором задачи распределяются по категориям «обязательно» и «желательно». Это помогает выделить ключевые направления работы и избежать распыления сил на второстепенные детали. Полезной может быть практика регулярного обсуждения рабочих трудностей в малых группах, где коллеги делятся примерами преодоления похожих ситуаций.

Целесообразно введение системы промежуточных контрольных точек для оценки прогресса, что позволяет своевременно корректировать направление работы без накопления ошибок. Особое значение имеет выполнение отдельных задач с установкой на допустимость небольших погрешностей, что постепенно снижает уровень тревожности. Важным дополнением становится ведение рабочего дневника для фиксации успехов и анализа ситуаций, где излишний перфекционизм помешал результату.

Особую роль играет регулярная практика рефлексии и анализа рабочих ситуаций. Ежедневное выделение 10—15 минут для оценки прошедшего дня помогает выявить моменты, когда перфекционизм проявлялся избыточно, и зафиксировать альтернативные варианты поведения.

Дополнительно рекомендуется освоение техник психологического дистанцирования от работы. Это может включать создание ритуалов завершения рабочего дня, практики переключения внимания на непрофессиональные интересы, что способствует восстановлению эмоциональных ресурсов и снижению навязчивой концентрации на деталях.

Проведенное исследование подтвердило высокую распространенность перфекционизма среди молодых ученых, причем в большинстве случаев он носит дезадаптивный характер. Это проявляется в установлении завышенных стандартов, хронической неудовлетворенности результатами и страхе ошибок, что препятствует продуктивной научной деятельности. Для минимизации негативных последствий необходима целенаправленная работа по развитию навыков саморегуляции и формированию более гибкого подхода к исследовательской работе. Таким образом, создание системы психолого-педагогической поддержки молодых ученых представляется важным условием для повышения эффективности их научной деятельности и сохранения психологического благополучия.

Литература

1. Simon B. Sherry, Paul L. Hewitt, Dayna L. Sherry, Gordon L. Flett, Aislin R. Graham. Perfectionism dimensions and research productivity in psychology professors: Implications for understanding the (mal)adaptiveness of perfectionism. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 2010; 42 (4): 273 DOI: 10.1037/a0020466
2. Дикарева Ю.Н. К вопросу о проблеме перфекционизма в психологии // Шаг в науку. 2016. № 1. С. 126—129.
3. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2011. 224 с.; 24.
4. Кононенко О.И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2014. № 1. С. 49—57.
5. Щипицына А.С. Методики измерения перфекционизма // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2014. № 1. С. 235—245.

РЕГУЛЯЦИЯ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ: РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Сызранцева А.Е.

студент

sizrancevanasty@gmail.com

Серегина О.С.

канд. пед. наук, доцент

sereginaos@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет путей сообщения»
г. Новосибирск*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и предпочитаемых стратегий поведения в конфликтах у студентов. Использование теста эмоционального интеллекта М.Манойловой и теста Томаса-Килманна показало, что, несмотря на теоретические предпосылки, статистически значимой корреляции между этими переменными не выявлено. В качестве основной проблемы идентифицирован слабо выраженный стиль сотрудничества у значительной части испытуемых. На основе результатов разработаны практические рекомендации для развития у студентов навыков конструктивного разрешения конфликтов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, конфликтное поведение, стратегии поведения в конфликте

В современном мире образовательная среда в высших учебных заведениях характеризуется высокой интенсивностью и напряженностью, что неизбежно приводит к множеству межличностных и внутриличностных конфликтов среди студентов. Эффективное регулирование конфликтного поведения становится не только залогом психологического благополучия студентов, но и ключевым фактором их академической успеваемости, социальной адаптации и будущей профессиональной реализации.

В этом контексте особый интерес представляет эмоциональный интеллект, под которым понимается способность к осознанию, пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей. Несмотря на растущий объем исследований, посвященных эмоциональному интеллекту, вопрос о его конкретной роли в выборе стратегий поведения в конфликтных ситуациях в студенческой среде остается недостаточно изученным. Выявление данной связи позволит разработать эффективные психолого-педагогические программы, направленные на развитие навыков, которые необходимы для конструктивного разрешения конфликтов.

Объектом исследования является конфликтное поведение у студентов.

В качестве предмета исследования выступает роль эмоционального интеллекта в регуляции конфликтного поведения студентов.

Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и предпочитаемыми стратегиями поведения в конфликтных ситуациях у студентов.

Гипотеза исследования: существует статистически значимая связь между уровнем эмоционального интеллекта и выбором стратегий поведения студентов в конфликте. Предполагается, что высокий эмоциональный интеллект способствует выбору конструктивных стратегий (сотрудничество и компромисс), а низкий уровень эмоционального интеллекта приводит к использованию деструктивных стратегий поведения в конфликте (соперничество, избегание и приспособление).

В качестве методов исследования были использованы:

1. тест эмоционального интеллекта М. Манойловой;
2. тест Томаса-Килманна;
3. коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения» с участием студентов 4 курса по направлению подготовки «Психология» в количестве 30 человек.

В «Большом психологическом словаре» под конфликтом понимается актуализированное противоречие между субъектами взаимодействия, которое выражается в противоборстве их интересов, целей, мнений и ценностных позиций [2].

К. Томасом и Р. Килманном была разработана концепция, в которой авторы описали пять стилей поведения человека в конфликте. В рамках данной модели выбор поведенческих стратегий в конфликте определяется степенью ориентации субъекта на удовлетворение собственных интересов или интересов противоположной стороны [1].

Выделяют нижеследующие стили поведения в конфликте.

1. Сотрудничество. Данный стиль направлен на поиск решения, которое полностью удовлетворяет интересы всех участников конфликта.
2. Соперничество. Данная стратегия характеризуется ориентацией на максимальное отстаивание собственных интересов и односторонний выигрыш, что достигается за счет ущемления интересов противоположной стороны.
3. Приспособление. Стратегия предполагает добровольный отказ от отстаивания собственных интересов и полную уступку требованиям оппонента.
4. Избегание. Этот стиль проявляется в стремлении субъекта конфликта выйти из ситуации, не предпринимая действий для ее разрешения.
5. Компромисс. Стратегия основывается на достижении временного или частичного соглашения путем взаимных уступок [1].

В научной литературе эмоциональный интеллект трактуется как комплексная способность к распознаванию, идентификации и управлению как собственными эмоциональными состояниями, так и эмоциями других людей. Эта способность предполагает не только механизм контроля над эмоциями, но и понимание их причинно-следственных связей. Д.В. Люсин считал, что эмоциональный интеллект представляет собой свойство психики, которое формируется на протяжении жизни под влиянием множества факторов, что обуславливает его индивидуальные особенности и вариативный уровень развития у разных людей [3].

Уровень развития эмоционального интеллекта выступает ключевым фактором в выборе поведенческих стратегий в конфликте. Способность к точной идентификации и регуляции собственных эмоций, а также к распознаванию эмоциональных состояний оппонента позволяет субъекту выйти из-под власти аффективных реакций, провоцирующих деструктивные стили поведения. Это создает основу для осознанного выбора более адаптивных стратегий.

Для определения уровня развития эмоционального интеллекта у студентов был использован тест эмоционального интеллекта М. Манойловой.

Из анализа полученных данных было выявлено, что у 47% студентов преобладает средний уровень развития эмоционального интеллекта. Это свидетельствует о неравномерном развитии его компонентов. Испытуемые на этом уровне демонстрируют развитые способности в отдельных аспектах, однако другие составляющие требуют дальнейшей целенаправленной работы.

При этом 40% респондентов обладают высокоразвитым эмоциональным интеллектом. Это говорит о гармоничной структуре их эмоциональных способностей, которые качественно реализуются в поведении, общении и учебной деятельности.

У 13% студентов наблюдается низкий уровень эмоционального интеллекта. Это указывает на наличие группы, для которой характерно отсутствие мотивации к достижению успеха в ключевых сферах.

Для определения стилей поведения в конфликте был применен тест Томаса-Килманна.

Исходя из анализа полученных данных, можно сделать вывод о том, что наиболее ярко выраженной тенденцией в выборке является предпочтение компромисса и приспособления. Стил «Приспособление» является лидером по оптимальной выраженности, так как его демонстрируют 80% респондентов. Это свидетельствует о высокой ориентации студентов на поддержание гармоничных отношений, готовности уступать и идти навстречу партнеру ради сохранения мира. Такая модель поведения может быть эффективна в ситуациях незначительных разногласий и говорит о развитых навыках эмпатии и кооперации. Однако существует риск, что при частом использовании это может привести к подавлению собственных интересов и потребностей,

накоплению невысказанных претензий и к снижению личной эффективности и росту внутренней неудовлетворенности.

Стиль «Компромисс» также является одним из ведущих. У 50% студентов он выражен оптимально, а у 37% — ярко. Это указывает на прагматичный подход к разрешению конфликтов, стремление найти быстрое и взаимоприемлемое решение путем взаимных уступок. Студенты демонстрируют понимание того, что для продуктивного взаимодействия необходимо учитывать не только свои, но и чужие интересы.

Стили «Соперничество» и «Избегание» наблюдаются у 73% и 66% студентов соответственно. Эти стили находятся на оптимальном уровне. Это означает, что студенты в целом умеют избирательно применять эти стратегии в адекватных ситуациях. Соперничество используется не как доминирующая, а как ситуативная тактика, когда необходимо отстоять принципиальную позицию, принять быстрое решение или защититься от недобросовестных действий. Ярко выраженный уровень соперничества присутствует у 4% респондентов. Это говорит об отсутствии в группе откровенно агрессивных и авторитарных личностей.

Стиль «Избегание» используется студентами для отсрочки решения в неподходящий момент, чтобы снизить накал страстей или когда проблема не является существенной. Данный стиль находится на оптимальном уровне у 66% студентов. Это указывает на развитые навыки самоконтроля и дипломатии, позволяющие не обострять отношения по пустякам.

Наиболее противоречивые результаты показал стиль «Сотрудничество». Он имеет самый высокий процент яркой выраженности среди всех стилей и наблюдается у 47% респондентов, но при этом у 30% студентов он слабо выражен. Это свидетельствует о том, что стратегия поиска решения «выигрыш-выигрыш» является самой сложной для реализации. Те студенты, у которых он ярко выражен, обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и способны к открытому диалогу. Они видят в конфликте не угрозу, а возможность найти новое, лучшее решение и укрепить взаимоотношения. Однако 30% респондентов испытывают трудности с применением этого стиля. Это может быть связано с недостатком времени, терпения, навыков ведения переговоров или нежеланием глубоко погружаться в проблемы других людей. Вместо того чтобы совместно искать коренные причины конфликта, они, вероятно, предпочитают более быстрые пути, такие как компромисс или уступку.

Для выявления взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и выбором стратегий поведения студентов в конфликте был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Полученные результаты указывают на то, что не существует статистически значимой связи между уровнем эмоционального интеллекта

и предпочитаемыми стратегиями поведения в конфликте при выборке 30 человек. Все наблюдаемые корреляции являются слабыми и незначимыми. Гипотеза исследования не была подтверждена.

На основе полученных результатов исследования была выделена следующая проблема: у 30% студентов наблюдается слабо выраженный стиль сотрудничества в конфликтных ситуациях. Это означает, что в моменты разногласий может возникать тенденция избегать конфликта, уступать или, наоборот, настаивать на своем, не учитывая интересы другой стороны. Между тем, именно сотрудничество является наиболее эффективным подходом для разрешения споров, так как оно позволяет найти решение, полностью удовлетворяющее все стороны и укрепляющее взаимопонимание.

Чтобы развить у себя навык сотрудничества при решении конфликтных ситуаций студентам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

1. Освоение техник активного слушания. В конфликтной ситуации необходимо концентрироваться не только на своих аргументах, но и на полном понимании позиции оппонента. Для этого рекомендуется использовать приемы парафраза, пересказывая мысль собеседника своими словами, чтобы удостовериться в правильности понимания, а также применять технику рефлексии чувств, вербализуя эмоции, которые, как вам кажется, испытывает другая сторона. Это помогает снизить эмоциональное напряжение и демонстрирует искреннюю вовлеченность в диалог, что является фундаментом для сотрудничества. Крайне важно при этом избегать перебивания и давать собеседнику возможность полностью высказаться.
2. Развитие эмоционального интеллекта. Понимание и управление собственными эмоциями, а также распознавание эмоций партнера по конфликту является ключевым условием для сотрудничества. Для этого целесообразно в момент нарастания напряжения практиковать самонаблюдение, идентифицируя свои эмоции и анализируя их причины, а также развивать эмпатию. Ключевым практическим инструментом является использование «Я-высказываний».
3. Практика совместного поиска решений. Поскольку сотрудничество предполагает, что решение должно удовлетворять интересы всех сторон, на этапе поиска выхода из конфликта необходимо переформулировать проблему из «я против тебя» в «мы против проблемы». Далее следует придумать как можно больше вариантов разрешения ситуации, не оценивая и не критикуя их на первом этапе, после чего проанализировать предложенные идеи, оценивая их по критерию «выигрыш-выигрыш», насколько каждый вариант удовлетворяет ключевые интересы каждого из участников. При этом важно быть готовым к компромиссу.
4. Участие в тренингах и образовательных модулях. Для системного развития навыков сотрудничества рекомендуется активно участвовать

в университетских тренингах по конфликтологии, коммуникации и командообразованию, а также самостоятельно изучать теоретические материалы по моделям ведения переговоров. Полученные знания крайне важно применять на практике, сознательно выбирая стратегию сотрудничества как основную и отрабатывая соответствующие поведенческие модели.

Реализация данных рекомендаций будет способствовать преодолению выявленной проблемы, повысит коммуникативную компетентность студентов и позволит превращать конфликтные ситуации из источника напряженности в источник взаимного развития и укрепления взаимоотношений.

Литература

1. Воронин Б.А., Фатеева Н.Б., Шарипова Н.Ф. Конфликты: стили и способы их разрешения // АОН. 2018. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konflikty-stili-i-sposoby-ih-razresheniya> (дата обращения: 23.11.2025).
2. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 2002. 632 с. URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf> (дата обращения: 23.11.2025).
3. Никитина О.А, Никитина А.Р. Эмоциональный интеллект: понятие, структура, генезис // Психология и педагогика служебной деятельности. 2024. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-ponyatie-struktura-genezis> (дата обращения: 23.11.2025).

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ БУЛЛИНГА

Кокорина Е.Д.

студент

kokorinakatya938@gmail.com

ФГАОУ ВО Государственный университет просвещения, г. Москва

Аннотация. На сегодняшний день буллинг является одной из самых актуальных проблем образовательной среды. В данной статье рассматривается важность роли учителя в профилактике и разрешении случаев буллинга в образовательной среде.

Ключевые слова: буллинг, травля, жертва, агрессор, учитель, школа

Буллинг (травля) является разновидностью агрессивного поведения, которая характеризуется преднамеренным причинением вреда, систематическим проявлением агрессии и неравенством сил между агрессором и жертвой.

Буллинг может быть выражен как физически, так и психологически, а его примерами могут являться: издевательства, угрозы, распространение слухов и физическое насилие.

Основными признаками буллинга являются:

1. Отрицание конфликта
2. Систематичность: буллинг проявляется в виде повторяющихся актов агрессии по отношению к жертве
3. Неравенство сил: силы агрессора преобладают над жертвой (происходит конфликт не на равных условиях)
4. Сочетание различных форм агрессии: зачастую обидчики прибегают сразу к нескольким способам давления на жертву.

Буллинг может проявляться в нескольких формах:

1. Физический буллинг: включает в себя физическое насилие в разных формах, от подножек до порчи вещей и избиения.
2. Вербальный буллинг: оскорбления, насмешки, угрозы и другие формы словесного унижения.
3. Социальный буллинг: исключение из группы, распространение слухов и манипуляции социальными связями, игнорирование или бойкот.
4. Кибербуллинг: использование технологий для запугивания и унижения жертвы через интернет и социальные сети.

Жертвы буллинга, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, могут сталкиваться со следующими психологическими проблемами:

- депрессия;
- тревожные расстройства;
- проблемы с самооценкой;

- посттравматическое стрессовое расстройство;
- расстройство пищевого поведения.

Школьный буллинг является одним из самых распространенных, чаще всего он встречается среди начальных и средних классов.

Школа является тем местом, где учитель является ключевой фигуры, с которой учащиеся взаимодействуют; его мнение и поведение имеют значительное влияние на детей и их отношения в классе. Учитель способен выявлять случаи буллинга, предпринимать меры по его предотвращению и решению уже возникших конфликтов.

Тем не менее, на данный момент многие учителя сталкиваются с трудностями распознавания буллинга и травли, адекватном реагировании на него.

Даже в тех случаях, когда инцидент буллинга был выявлен учителем, реакции на него могут отличаться в зависимости от жизненного опыта и других субъективных факторов.

Кроме того, следует подчеркнуть, что у учителей и других участников образовательного процесса, включая учеников и родителей могут быть разные представления о буллинге в классе или школе.

Однако основной проблемой является то, что часто педагоги могут недооценивать серьезность такого явления как буллинг, рассматривая его как обычный этап взросления. В результате этого, агрессоры продолжают действовать, жертвы страдать, а свидетели начинают воспринимать насилие по отношению к сверстникам как норму, что приводит к замалчиванию проблем и возможно-му появлению новых жертв.

В нашей стране проблема буллинга, хотя и не является чем-то табуированным, но и не вызывает широкого общественного обсуждения. На государственном уровне и даже в системе общего образования отсутствует запрос на решение данной проблемы. В связи с этим мы не можем говорить о целенаправленном и централизованном информировании учителей и их подготовке к работе с инцидентами буллинга. Тем не менее, всегда существует возможность самостоятельного приобретения знаний в этой области [4].

Как учитель может остановить травлю?

На случаи травли необходимо реагировать оперативно. При этом важно минимизировать эмоциональную составляющую: следует избегать проявления жалости к жертве и осуждения к агрессору. Самое главное — дать понять обучающимся, что насилие недопустимо и запретить подобное поведение в классе [5].

Важно объяснить, что буллинг и травля представляют собой проблему затрагивающую весь класс, а не определенного ученика. Рассказать о совместном поиске решений данной проблемы.

Необходимо уточнить, что у всех членов класса равные права и ни при каких обстоятельствах нельзя применять насилие как физическое, так и психологическое по отношению друг к другу. Важно сообщать семьям жертвы и обидчика

о сложившейся ситуации. Также рекомендуется привлечь школьного психолога для проведения беседы и оказания необходимой помощи [5].

Еще одним важным аспектом является профилактика буллинга.

В ситуации буллинга помимо жертвы и агрессора существуют свидетели, которые могут просто наблюдать, подстрекать обидчика или защищать жертву.

Когда ученики встают на защиту жертвы, происходит значительное снижение уровня агрессии со стороны обидчика. Именно поэтому важно повысить вероятность такого вмешательства со стороны учащихся. Дети, наблюдающие травлю своих сверстников, часто не воспринимают агрессию как нормальное поведение, испытывают сочувствие к жертве и хотят помочь. Таким образом, необходимо изменить отношение класса к травле [5].

Одним из основных методов профилактики буллинга является повышение осведомленности школьников о том, какую роль они могут играть в процессе травли.

Кроме этого, учитель может организовать дополнительные мероприятия, например классные часы на которых обучающиеся и их родители смогут получить более полное представление о проблеме буллинга.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что учитель является значимой фигурой в предотвращении и профилактики травли. Для педагога особенно важно активно реагировать на инциденты буллинга, доносить до обучающихся мысль о том, что насилие не позволительно ни в каком виде, а также повысить уровень осведомленности как у учеников, так и у их родителей.

Литература

1. Бутовская, М.Л. Буллинг как социокультурный феномен и его связь с чертами личности у младших школьников / М.Л. Лутовская, Е.Л. Луценко, К.Е. Ткачук // Этнографическое обозрение. 2012. № 5. С. 139—150.
2. Кузнецова С.А., Чехонина О.Б., Штакк Е.А. К вопросу о трудовом воспитании в современной школе // Актуальные проблемы методики преподавания биологии, химии, экологии и географии в школе и ВУЗе: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 09—11 ноября 2022 года / Отв. ред. В.В. Пасечник, редколлегия: Г.Г. Швецов, Т.М. Ефимова, А.А. Журин. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью «ПРИНТИКА», 2022. С. 230—232.
3. Петросянц, В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В.Р. Петросянц // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. № 6. С. 151.
4. Как учителя могут решить проблему буллинга в младших классах [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://n-e-n.ru/bulling-v-shkole/> (дата обращения 20.12.2024).
5. «Ни жалости, ни осуждения»: как учитель может остановить травлю в классе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mel.fm/blog/sergey-vladimirov/96214-ni-zhalosti-ni-osuzhdeniya-kak-uchitel-mozhet-ostanovit-travlyu-v-klasse> (дата обращения 20.12.2024).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УЯЗВИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ В БУЛЛИНГЕ И КИБЕРБУЛЛИНГЕ, ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКИ

Князева Е.В.

магистрант

knyazevaekv@fdomgppu.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В статье анализируется психологическая уязвимость подростков в ситуациях буллинга и кибербуллинга как результат взаимодействия личностных особенностей, семейно-школьной среды и факторов цифрового пространства. Уточняются понятия «буллинг» и «кибербуллинг», выделяются специфические черты сетевого преследования, усиливающие стресс и затрудняющие его распознавание. Рассматриваются личностные характеристики, повышающие риск виктимизации, их связь с жизнеспособностью и устойчивостью к социальным стрессорам, а также основные последствия преследования для эмоционального состояния и учебной мотивации подростков. Обосновывается потенциал дистанционной психологической поддержки (онлайн-консультирование и профилактика) и необходимость включения таких форм помощи в систему школьной профилактики и сопровождения.

Ключевые слова: буллинг, кибербуллинг, подростки, психологическая уязвимость, виктимность, жизнеспособность, цифровая среда, дистанционная психологическая поддержка, профилактика

Проблематика психологической уязвимости подростков в условиях буллинга и кибербуллинга в настоящее время рассматривается как одна из ключевых в области возрастной психологии, поскольку изменения подростковой коммуникации связаны не только с расширением виртуальных способов общения, но и с усложнением механизмов социального давления. Исследователями подчеркивается устойчивое присутствие буллинга и его сетевых разновидностей в повседневной жизни школьников, а также дефицит своевременной помощи тем, кто оказывается в позиции жертвы [1]. Современная ситуация осложняется тем, что подростковая среда характеризуется высокой плотностью контактов и значимостью группового признания, поэтому агрессия, направленная на отдельного ученика, воспринимается как угроза базовым основаниям личностного развития. Принято считать, что уязвимость в таких обстоятельствах проявляется не как единичный признак, а как совокупность психологических и социальных предпосылок, которые повышают вероятность закрепления роли жертвы и усиливают последствия преследования.

Обзор разных взглядов на трактовку понятия «буллинг» показывает, что основными его признаками признаются систематичность агрессии, дисбаланс сил и устойчивость ролевой структуры в группе. Если придерживаться большинства

рассмотренных определений, то «кибербуллинг» описывается как перенос этих признаков в цифровую среду, где средства коммуникации расширяют возможности преследования и затрудняют контроль со стороны взрослых [2].

Согласно исследованию А.А. Вихмана, Е.Н. Волковой и Л.В. Скитневской, сетевые формы агрессии не отменяют традиционных школьных конфликтов, а часто дополняют их и поддерживают, создавая единое пространство давления на подростка [2]. Важно отметить, что психологическая уязвимость определяется как состояние сниженной устойчивости к социальным стрессорам, связанное с личностными особенностями и условиями развития, вследствие чего агрессия переживается глубже, а выход из ситуации затрудняется.

Анализ научно-методической литературы, посвященной проблеме уязвимости, показывает, что личностные факторы занимают важное место в модели риска. По мнению А.В. Гофмана и В.А. Капустиной, различия жизнеспособности подростков, проявляющих разные роли в буллинге, свидетельствуют о том, что низкая стрессоустойчивость, высокая тревожность, нестабильность самооценки и зависимость от внешних оценок предрасполагают к закреплению в позиции жертвы [3]. Было показано, что у таких подростков чаще наблюдаются ожидание негативного отношения со стороны сверстников, склонность к самообвинению и ограниченный репертуар активных стратегий совладания [3]. Существует мнение, что перечисленные черты не формируются изолированно, а усиливаются в контексте семейных и школьных отношений, поэтому оценка уязвимости требует учета условий социализации [6].

Следует иметь в виду, что семейная среда задает первичные образцы эмоциональной регуляции и доверия к взрослым, что прямо связано с готовностью подростка обращаться за поддержкой. В работах Е.В. Ануфриевой и соавторов указывается, что эмоциональная холодность, отсутствие открытого обсуждения трудностей, противоречивые воспитательные воздействия и крайние формы контроля повышают риск виктимизации и затрудняют распознавание насилия как недопустимого [1]. В целом среди специалистов преобладает убеждение, что подросток, не имеющий опыта принятия и уважительного отношения в семье, чаще воспринимает агрессию как заслуженное наказание и реже предпринимает попытки защиты. К этому можно добавить, что чрезмерная опека также уменьшает уверенность в собственных возможностях и снижает навыки самостоятельного решения конфликтов, вследствие чего стресс буллинга переживается тяжелее.

Школьная среда выступает следующим значимым очертанием формирования уязвимости. Об этом свидетельствуют данные о том, что принятие агрессивных норм внутри класса, дефицит педагогического внимания к межличностным отношениям и слабая поддержка со стороны значимых взрослых создают условия для устойчивого преследования [2]. Как отмечают А.А. Вихман и коллеги, профилактика кибербуллинга не может быть успешной без

изменения школьной атмосферы, поскольку цифровая агрессия нередко отражает уже сложившиеся отношения в коллективе [2]. Если в школе не формируются ясные границы допустимого поведения, то уязвимый подросток оказывается в положении, при котором обращение за помощью воспринимается как риск усиления нападок.

Особое значение приобретают факторы цифровой среды. В специальной литературе высказывается предположение, что зависимость от сетевого одобрения, высокая включенность в социальные сети и недостаточная медиаграмотность усиливают подверженность кибербуллингу [4]. По утверждению А.Э. Фазиловой, социально-психологические установки личности, включенной в ситуацию кибербуллинга, характеризуются ожиданием критики, стремлением сохранить или повысить сетевой статус и повышенной чувствительностью к оценкам аудитории, вследствие чего агрессивные сообщения воспринимаются как особая угроза идентичности [4]. Важно подчеркнуть, что цифровая коммуникация не ограничивается пространством класса или двора, поэтому подросток нередко остается в ситуации постоянного наблюдения и ожидания новой атаки. По многочисленным данным ученых, анонимность агрессора, широкая аудитория и техническая простота распространения унижающих материалов усиливают стрессовый потенциал кибербуллинга и способствуют его длительному воздействию [2; 4].

Психологические последствия буллинга и кибербуллинга описываются в связи с нарушением эмоционального благополучия и социального функционирования. По данным Е.В. Ануфриевой, Е.С. Набойченко и О.П. Ковтун, систематическое преследование повышает уровень тревожности и депрессивных проявлений, снижает учебную мотивацию и сопряжено с риском аутоагрессивных тенденций [1]. В работах А.В. Гофмана и В.А. Капустиной подчеркивается, что переживание буллинга у подростков с низкой жизнеспособностью закрепляет чувство беспомощности и ведет к сужению социального круга, что лишает их естественных компенсаторных ресурсов [3]. Следует отметить, что последствия усугубляются в сетевой форме, поскольку повторное прочтение оскорблений и сохранение материалов в цифровой среде делают травматическое событие повторяющимся, а не завершенным [4]. Таким образом, при наличии уязвимости стресс не только переносится тяжелее, но и имеет тенденцию переходить в длительные внутренние нарушения.

Этот факт ставит перед специалистами вопрос о поиске возможностей помощи, доступных подростку в момент переживания преследования. К настоящему времени дистанционная психологическая поддержка рассматривается как значимое дополнение к очным формам сопровождения. Согласно данным, представленным А.А. Вихманом, Е.Н. Волковой и Л.В. Скитневской, сетевые консультации, школьные службы в цифровой форме, а также анонимные каналы обращения могут снижать барьеры для начала контакта,

поскольку подросток получает возможность обсуждать трудности без страха немедленной огласки [2]. В работах Е.Ю. Шпаковской и А.А. Клюкиной показано, что дистанционная профилактика виктимности у подростков с девиантным поведением эффективна при условии регулярности контактов, опоры на доверительное взаимодействие и учета возрастных мотивов, связанных с потребностью в самостоятельности и уважении [5]. Весьма спорным и интересным является вопрос о том, может ли сетевой формат заменить очные вмешательства. Однако в научно-методической литературе преобладает позиция, согласно которой дистанционные формы наиболее продуктивны как первый этап поддержки и как средство поддержания контакта в период, когда очная помощь затруднена [2, 5].

Необходимо рассмотреть условия эффективности дистанционной помощи. В целом имеется достаточно данных, свидетельствующих о том, что сохранение конфиденциальности и технологической защищенности общения выступает базовым требованием, без которого доверие подростка не формируется [2]. Примечательно, также, что важна доступность поддержки по времени и привычным для подростков каналам связи, иначе обращение становится формально возможным, но практически не реализуется. В трактовке Е.Ю. Шпаковской и А.А. Клюкиной подчеркивается роль профессиональной подготовки специалистов, умеющих сочетать структурированное консультирование с уважением к автономии подростка и с мягким укреплением его мотивации к защите собственных границ [5]. По мнению А.Э. Фазиловой, дистанционная поддержка должна сопровождаться формированием критического отношения к цифровым контактам и развитием навыков управления сетевым поведением, поскольку без этого сохраняются условия повторной виктимизации [4]. Следовательно, эффективность определяется не только фактом общения с психологом, но и включением подростка в более широкий процесс освоения безопасных способов взаимодействия.

Практические направления работы в дистанционном формате включают психопросвещение подростков и родителей, обучение цифровой безопасности и поддержку навыков асертивного поведения. Остановимся на том, что просветительские программы, построенные на разъяснении признаков буллинга и способов обращения за помощью, снижают вероятность нормализации агрессии в группе и укрепляют представление о допустимости защиты [2]. В концепции Е.Ю. Шпаковской и А.А. Клюкиной значимое место занимает развитие у подростков внутренней опоры и умения привлекать поддержку сверстников, что уменьшает уязвимость в ситуации давления [5]. Важно подчеркнуть, что при включении дистанционных служб в школьную систему профилактики достигается согласованность действий взрослых и подростков, а также обеспечивается непрерывность сопровождения, что особенно значимо при длительных конфликтах [2].

В заключение отметим, что психологическая уязвимость подростков в буллинге и кибербуллинге представляет собой результат взаимодействия личностных характеристик, семейных влияний, школьных отношений и установок, связанных с цифровой средой. Сказанное выше позволяет сделать вывод, что кибербуллинг обладает специфическими стрессовыми характеристиками, усиливающими переживание угрозы и продлевающими воздействие преследования.

Подводя итоги, следует сказать, что дистанционная психологическая поддержка является необходимым ресурсом помощи, особенно для подростков, испытывающих страх огласки или недоверие к очным обращениям. При соблюдении требований конфиденциальности, профессиональной подготовки специалистов и сочетании поддержки с формированием медиаграмотности дистанционные формы консультирования и профилактики способны снижать риск тяжелых последствий и укреплять устойчивость подростка к социальному давлению.

Литература

1. Ануфриева Е.В., Набойченко Е.С., Ковтун О.П. Буллинг и кибербуллинг: проблема современного подростка // Педиатрическая фармакология. 2021. Т. 18, № 5. С. 423—429.
2. Вихман А.А., Волкова Е.Н., Скитневская Л.В. Традиционные и цифровые возможности профилактики кибербуллинга // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9, № 4 (37). С. 10.
3. Гофман А.В., Капустина В.А. Психологическая характеристика жизнеспособности подростков, проявляющих разные роли в буллинге // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. № 1 (59). С. 143—150.
4. Фазилова А.Э. Социально-психологические установки личности, включенной в ситуацию кибербуллинга в цифровой среде // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2024. Т. 4, № 182. С. 315—333.
5. Шпаковская Е.Ю., Клюкина А.А. Психологическая профилактика виктимности подростков с девиантным поведением, подвергавшихся кибербуллингу // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 3.
6. Подобед А.А., Семёнова Е.М. Личностные характеристики подростков с разными ролевыми позициями в буллинге // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века. Материалы XXII Международной научно-практической конференции студентов и молодых исследователей. Минск, 2025. С. 300—302.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Пахтусова А.А.

магистрант

pahtusova.art@ya.ru

*Санкт-Петербургское государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы»*

Аннотация. В статье рассматривается проблема социокультурной реабилитации лиц пожилого возраста в условиях демографического старения. Анализируется потенциал музыкального искусства как интегративного средства, воздействующего на когнитивную, эмоциональную и социальную сферы личности. На основе теоретического анализа выделены и охарактеризованы ключевые теоретические модели применения музыки в реабилитационной работе с пожилыми: арт-терапевтическая, коммуникативно-интерактивная, когнитивно-активирующая и культурно-антропологическая. Доказывается, что комплексное применение данных моделей способствует успешной интеграции пожилого человека в современное социокультурное пространство, преодолению социальной изоляции и актуализации личностного ресурса.

Ключевые слова: социокультурная реабилитация, пожилые люди, музыкальное искусство, гериатрия, арт-терапия, теоретические модели, активное долголетие

Современный этап развития общества характеризуется устойчивой тенденцией к демографическому старению, что актуализирует задачи повышения качества жизни пожилых людей, их социальной интеграции и поддержания активного долголетия. Социокультурная реабилитация становится одним из ключевых направлений социальной политики, направленной не только на восстановление утраченных функций, но и на создание условий для полноценной самореализации личности в позднем возрасте [3, с. 45].

Среди разнообразных средств социокультурной реабилитации особое место занимает музыкальное искусство. Его универсальный, надвозрастной характер, мощный аффективный потенциал и способность активизировать различные психические процессы делают музыку эффективным инструментом работы с пожилыми людьми. Однако эффективность практической деятельности напрямую зависит от ее теоретического обоснования.

Социокультурная реабилитация представляет собой комплекс мер, направленных на помощь человеку в восстановлении его социальных связей, усвоении норм и ценностей культуры, приобретении навыков для возвращения к общественной жизни. Для пожилого человека, часто сталкивающегося

с сужением социального круга, выходом на пенсию, ухудшением здоровья, эта задача является особенно значимой.

Музыка выступает уникальным реабилитационным средством, так как:

1. *Интегративна*: одновременно воздействует на физиологическом (ритм, темп), психологическом (эмоции, память) и социальном (совместное музицирование, обсуждение) уровнях.
 - *На физиологическом уровне* музыка, прежде всего ее ритмическая составляющая, выступает как структурированный сенсорный стимул. Ритм способен синхронизироваться с биологическими ритмами человека (сердечным, дыхательным, мозговым) [4, с. 80]. Медленные, плавные произведения (темп «ларго», «адажио») могут способствовать снижению артериального давления, частоты сердечных сокращений и мышечного напряжения, что является эффективным немедикаментозным методом релаксации. В то же время бодрые, ритмичные марши или танцевальные мелодии (темп «аллегро») могут оказывать мобилизующее действие, повышать тонус, стимулировать двигательную активность, что особенно важно для преодоления апатии и гиподинамии.
 - *На психологическом уровне* мелодия, гармония и тембр оказывают непосредственное влияние на эмоциональную сферу. Музыка способна вызывать и модулировать эмоции, минуя когнитивные фильтры и вербальные барьеры. Это особенно значимо для пожилых людей, которым часто сложно вербализовать свои переживания, связанные с утратами, одиночеством или страхами. Музыка становится каналом для выражения этих чувств и их последующей психологической проработки. Кроме того, музыка тесно связана с памятью. Процесс узнавания мелодии, вспоминания текста песни является активной мнемонической тренировкой, укрепляющей как кратковременную, так и долговременную, в особенности автобиографическую, память [5, с. 90].
 - *На социальном уровне* музыка изначально диалогична. Совместное музицирование (хоровое пение, игра в ансамбле) или коллективное обсуждение прослушанного произведения создает единое коммуникативное и эмоциональное поле. В таком взаимодействии стираются барьеры, вызванные одиночеством, формируется чувство общности («мы»), восстанавливаются или создаются заново социальные связи. Индивид из пассивного наблюдателя превращается в активного участника, со-творца общего процесса.
2. *Доступна*: восприятие музыки не требует специальной подготовки и сохраняется даже при серьезных когнитивных нарушениях (например, при деменции).
 - *Минимальный порог входа*: Для восприятия музыки не требуется специального образования или навыков. Ее воздействие осуществляется

напрямую, что критически важно в ситуации, когда другие каналы коммуникации (речевые, интеллектуальные) могут быть затруднены.

- *Сохранность музыкальной памяти при деменции*: Нейропсихологические исследования демонстрируют удивительный феномен: области мозга, ответственные за восприятие и обработку музыки (в частности, височные доли и лимбическая система), являются одними из последних, которые затрагиваются при нейродегенеративных заболеваниях, таких как болезнь Альцгеймера [1, с. 115]. Именно поэтому человек на поздних стадиях деменции, который уже не узнает близких и не может связно говорить, может узнавать мелодии своей молодости, подпевать им и демонстрировать яркие эмоциональные реакции. Это открывает «окно возможностей» для установления контакта с такими пациентами, когда другие методы уже неэффективны.
- 3. *Ресурсна*: обращение к «музыке поколения» (мелодиям молодости) позволяет актуализировать позитивные воспоминания, усилить чувство самоидентичности и личной состоятельности [1, с. 112].
 - *Феномен «ребра воспоминаний» (reminiscence bump)*: В психологии установлено, что воспоминания, сформированные в этом возрасте, являются наиболее яркими, устойчивыми и эмоционально насыщенными. Музыка, связанная с этим периодом (песни первых свиданий, студенческой жизни, начала трудового пути), служит мощным ключом к автобиографической памяти.
 - *Усиление самоидентичности и личной состоятельности*: В пожилом возрасте, когда социальные роли утрачиваются, а физические силы ослабевают, возникает угроза личностной дезинтеграции. Обращение к «музыке поколения» позволяет пожилому человеку вновь почувствовать себя не «стариком», а тем молодым, полным сил и надежд человеком, которым он был. Это укрепляет чувство непрерывности собственного «Я» (идентичности), подтверждает прожитую жизнь как ценную и осмысленную. Успешное воспоминание текста, узнавание мелодии дает мгновенное чувство компетентности и состоятельности, что является мощным позитивным подкреплением [1, с. 112].

Теоретическое осмысление этих возможностей позволяет перейти от стихийного применения музыки к целенаправленному реабилитационному процессу.

Основные теоретические модели музыкальной социокультурной реабилитации:

1. *Арт-терапевтическая модель*. Данная модель базируется на положениях психотерапии и клинической психологии. Ее основная цель — коррекция психоэмоционального состояния, снижение уровня тревожности, депрессии и апатии, характерных для многих пожилых людей. Музыка здесь

рассматривается как катарсический инструмент, позволяющий выразить и отреагировать подавленные переживания.

В рамках данной модели применяются как пассивные (прослушивание специально подобранных произведений, направленное на релаксацию или активацию), так и активные методы (вокалотерапия, игра на простых музыкальных инструментах). Теоретической основой выступают разработки в области музыкотерапии, где доказано, что ритмическая структура музыки способна синхронизировать биоритмы организма, а мелодико-гармоническая — модулировать эмоциональный фон [4, с. 78]. Эффективность модели оценивается через снижение показателей психологического стресса и улучшение общего эмоционального тонуса.

2. Коммуникативно-интерактивная модель. Эта модель опирается на социологические и социально-психологические теории, прежде всего, на теорию коммуникативного действия. Ключевая задача — преодоление социальной изоляции и формирование новых социальных связей. Музыка в данной модели является не целью, а средством организации коммуникативного пространства.

Практическая реализация модели включает:

- Коллективное пение (хоровые кружки, вокальные ансамбли), где возникает чувство общности, сплоченности и взаимной поддержки.
- Совместное музицирование в оркестрах или ансамблях (например, с использованием орф-инструментов).
- Музыкально-дискуссионные клубы, где обсуждение музыкальных произведений становится поводом для живого общения, обмена мнениями и воспоминаниями.

В процессе такой деятельности формируется новая социальная роль («хорист», «музыкант»), что способствует повышению самооценки и социального статуса пожилого человека в микрогруппе [2, с. 34].

3. Когнитивно-активирующая модель. Основанием для данной модели служат достижения когнитивной психологии и геронтологии. Основной фокус направлен на стимуляцию и поддержание когнитивных функций: памяти, внимания, мышления. Известно, что музыкальные занятия задействуют обширные нейронные сети головного мозга.

Реализация модели предполагает:

- *Мнемонические упражнения*: разучивание текстов песен, что тренирует вербальную и долговременную память.
- *Развитие внимания*: игра в ансамбле требует концентрации слухового внимания на своем исполнении и звучании группы в целом.
- *Стимуляция исполнительных функций*: чтение нот с листа, освоение новых ритмических рисунков активизируют планирование и контроль.

Особенно эффективна актуализация автобиографической памяти через прослушивание музыки юности, что не только улучшает когнитивные показатели, но и укрепляет личностную идентичность [5, с. 91].

4. Культурно-антропологическая модель. Эта модель имеет междисциплинарный характер, интегрируя подходы культурологии, социологии и антропологии. Она рассматривает пожилого человека как носителя культурного опыта и традиций. Цель реабилитации — не просто адаптация, а актуализация этого опыта, признание его ценности для современности.

Музыка здесь понимается как «звучащая культура», связующее звено между поколениями. Практическими формами являются:

- Проектная деятельность по сохранению музыкального фольклора (запись песен, организация фольклорных праздников).
- «Музыкальные гостиные», где пожилые люди делятся своими знаниями о музыке и композиторах с более молодым поколением.
- Вовлечение в современные культурные процессы (посещение концертов, обсуждение новых музыкальных направлений).

Эта модель способствует изменению социального статуса пожилого человека с «объекта заботы» на «субъекта культуры», что имеет глубокий реабилитационный эффект.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что теоретическое осмысление применения музыкального искусства в социокультурной реабилитации пожилых людей отличается значительным разнообразием. Выделенные модели — арт-терапевтическая, коммуникативно-интерактивная, когнитивно-активирующая и культурно-антропологическая — акцентируют различные аспекты воздействия музыки: психокоррекционный, социально-интеegrативный, когнитивный и ценностно-смысловой.

На практике эти модели не являются взаимоисключающими. Напротив, их комплексное и синергетическое применение в рамках единой реабилитационной программы представляется наиболее перспективным. Так, хоровое пение (коммуникативная модель) одновременно тренирует память (когнитивная модель) и улучшает настроение (арт-терапевтическая модель). Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку интегрированных программ, учитывающих индивидуальные потребности и ресурсы каждого пожилого человека, что позволит максимально реализовать реабилитационный потенциал музыкального искусства.

Литература

1. Буренкова Е.В. Музыкотерапия в геронтологии: теория и практика. М.: Академический проект, 2018. 254 с.
2. Карпова Г.В. Социокультурная анимация как технология социальной работы с пожилыми людьми // Вестник МГУКИ. 2020. № 2 (88). С. 32—38.

3. Медведева Е.А., Левицкая С.В. Социокультурная реабилитация инвалидов: методология и практика. СПб.: Питер, 2019. 320 с.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. М.: Владос, 2020. 189 с.
5. Яшина М.А. Когнитивные ресурсы музыкальной деятельности в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. 2021. № 3 (95). С. 87—99.

РЕАЛИЗАЦИЯ «ОБУЧЕНИЯ СЛУЖЕНИЕМ» КАК ТЕХНОЛОГИИ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ КАТЕГОРИЯМ НАСЕЛЕНИЯ

Гревцова Е.В.

кандидат педагогических наук

TYusha-09@mail.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульской государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого», г. Тула*

Аннотация. В статье говорится о потенциале «обучения служением» как технологии помощи социально уязвимым категориям населения. Автором рассмотрен конкретный опыт реализации данной технологии с целью организации полезного и содержательного досуга несовершеннолетних воспитанников социально — реабилитационного центра. Отдельное внимание уделено анализу проблем и особенностей трудной жизненной ситуации воспитанников социально- реабилитационного центра разного возраста.

Ключевые слова: служение, обучение служением, трудная жизненная ситуация, социально уязвимые категории, социально-реабилитационный центр, несовершеннолетний

В современных условиях общественного развития многочисленные категории населения можно отнести к социально незащищенным. По словам уполномоченного по правам человека Т.Н. Москальковой, это такие категории «граждан, которые имеют меньше возможностей, чем другие люди, защищать свои права», «к таким гражданам относятся, например, осужденные, потерявшие, мигранты, инвалиды, пожилые люди и молодежь» [4].

Среди других особое внимание обращают на себя несовершеннолетние воспитанники социально-реабилитационных центров. В ряде случаев период «попадания» в социально-реабилитационный центр и пребывания в нем является серьезным стрессовым фактором, негативно воздействующим на формирование и развитие личности ребенка. При этом укажем, что трудная жизненная ситуация этих детей может быть охарактеризована рядом условий, среди которых наличие вредных привычек, недостаточный уровень воспитанности вследствие пребывания в ненадлежащих условиях, разнообразные нарушения социализации, педагогическая и иная запущенность и т.д. Зачастую, как показывает анализ практики (С.В. Жильцова [1], Е.Н. Морозова [2]. и др.), дети, поступившие в социально-реабилитационные центры, пережили травмирующий опыт: насилие, пренебрежение, неблагоприятные условия жизни в семье, отсутствие поддержки со стороны взрослых.

С другой стороны, большинство детей, особенно детей, находящихся в подростковом возрасте, достигли такой стадии психофизиологического развития, при которой на первый план выходит стремление расширить свой социальный опыт, наступает период формирования самооценки, конкретизации требований к самому себе, поиска выхода из конфликтных ситуаций. Иными словами, наступает время становления системы социальных отношений с окружающими людьми, среди которых наибольшую ценность представляет не слово воспитателя или руководителя, а мнение ровесников, общества и возможность самоутверждения.

Все перечисленное формирует у воспитанников социально — реабилитационных центров повышенную тревожность, низкую самооценку, трудности в дальнейшей социализации и недостаток навыков конструктивного поведения в свободное время.

Как указывает Е.В. Морозова, «в связи с отсутствием некоторых социальных институтов (например, семьи) функция социализации актуализируется в сфере досуга. Об этом позволяют говорить возрастающая роль досуга для молодежи и, как следствие, увеличение влияния его составляющих (видов досуговой деятельности, значимых для молодежи, распространяемых и пропагандируемых через них ценностей, образцов поведения) в процессе социализации молодого поколения» [2].

Таким образом, среди множества проблем, которыми характеризуется жизненная ситуация несовершеннолетних воспитанников, особое внимание на себя обращает проблема досуга. Организованный досуг способствует эмоциональной разрядке, формированию положительных эмоций, развитию творческого потенциала и самооценки. Через участие в кружках, спортивных секциях, играх и культурных мероприятиях дети учатся выражать себя, преодолевая внутренние барьеры. В условиях социально-реабилитационного центра у детей появляются уникальные возможности учиться взаимодействовать в группе, разрешать конфликты, проявлять инициативу и сотрудничать. Досуг становится важной площадкой для формирования навыков общения и адаптации в обществе. Дети и подростки, воспитывающиеся в условиях социально — реабилитационного центра, находясь в ситуации коммуникации с другими сверстниками и взрослыми, становясь активными членами какого — то временного или постоянного детского коллектива, оказываются вовлеченными в процесс стихийной и относительно контролируемой социализации, а значит, начинают усваивать нормы и образцы поведения, постигать основы взаимоотношений в социуме, моделируют деятельность, занимая разнообразные социальные роли и т.д.

Вместе с тем проблемы организации эффективного и полезного досуга несовершеннолетних воспитанников социально — реабилитационных центров

все же остаются не до конца разрешенными и требуют поиска новых технологий и средств повышения качества.

Отметим, что значительным потенциалом в решении проблемы организации досуга несовершеннолетних воспитанников социально — реабилитационных центров имеет инновационная образовательная технология «обучение служением».

Обучение служением (Service-learning) — это уникальная образовательная методика, способствующая развитию у учащегося интереса к поиску своей личностной уникальности, построению индивидуальной траектории профессионального роста. И речь не только о формировании высококлассного компетентного специалиста, решающего в будущем любые задачи, связанные с его профессиональной деятельностью. Концептуальная идея методики «обучение служением» основана на признании того, что «служение» и «учение» имеют равную ценность и равный вес, усиливая результаты и значимость каждого компонента для всех участников, а в целом — для результатов образовательного процесса, включающего цели обучения и воспитания ответственного гражданина [3].

Следовательно, реализация «обучения служением» как технологии помощи социально уязвимым категориям населения предполагает интеграцию учебно-профессиональных усилий участников образовательного процесса высшей школы и ресурсов социальных партнеров, направленную на решение конкретной социальной задачи. В нашем случае мы говорим о решении задачи организации полезного и значимого содержательно досуга воспитанников социально — реабилитационных центров. Примером, подтверждающим эффективность технологии «обучение служением» служит проект «Мир вокруг», реализованный силами преподавателей, студентов ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» и сотрудников ГУТО «Социально — реабилитационный центр для несовершеннолетних № 1» в 2023—2024 годах. В рамках общего проекта «Мир вокруг» студентами направления подготовки Социальная работа профиль Социальная работа в системе социальных служб и направления подготовки Педагогическое образование профиль Социальная педагогика, направления Социальная работа профиль Социальный инжиниринг» были разработаны конкретные досуговые мероприятия, учитывающие возраст воспитанников, особенности их трудной жизненной ситуации, индивидуально-психологические и личностные характеристики, в том числе наличие\отсутствие ОВЗ, специфику принятия/ непринятия определенных досуговых форматов (игр, викторин, конкурсов, разминок и т.д.).

В течение нескольких семестров студенты на базе нескольких структурных подразделений (специализированное стационарное отделение для детей, пострадавших от жестокого обращения, стационарное отделение социальной реабилитации несовершеннолетних) еженедельно организовывали и проводили различные досуговые мероприятия для воспитанников ГУТО

«Социально — реабилитационный центр № 1» дошкольного, младшего школьного и подросткового возрастов.

В рамках организации досуговых мероприятий студентами были учтены сезонные изменения, календарные и тематические праздники, знаковые исторические события мирового, федерального и регионального значения, например, Новый год, День Защитника Отечества, Международный Женский день, Пасха, День Победы и др. Предварительно были проведены анкетирования детей разного возраста, на основе результатов которых были подобраны интересные детям форматы проведения, в частности квесты и игры.

С одной стороны, организационно и содержательно досуговые мероприятия были направлены на формирование положительных качеств личности воспитанников (ответственность, целеустремленность, внимательность, доброта, чуткость, отзывчивость, сострадание и др), умений и навыков (умение работать в команде, навыки сотрудничества и коммуникации в группе, навыки оказания первой помощи, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о себе и окружающих). С другой, позволяли формировать представления детей о самих себе, об окружающем мире и особенностях взаимоотношений в микро и макросоциуме. Выбранные форматы проведения сочетали различные виды деятельности: познавательную, трудовую, художественную, физкультурную, оздоровительную, учебную, игровую и др., и осуществлялись с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей воспитанников.

Обратимся к конкретному примеру — подготовке и проведению интеллектуального квиза «Узнай больше!» для подростков, воспитывающихся в социально- реабилитационном центре. В рамках одного из таких квизов все воспитанники (16 человек на тот момент) были разделены на команды, что способствовало формированию навыков группового взаимодействия. Вопросы квиза подбирались с учетом возрастных особенностей детей и их актуальных интересов, что обеспечило высокую вовлеченность в процесс. Тематическими блоками вопросов стали творчество знаменитых русских поэтов и писателей, великие научные открытия и события, географические объекты и их история, музыкальные произведения и особенности их жанровой природы.

Каждый блок содержал адаптированные с учетом возрастных особенностей и психологического состояния детей вопросы. Особое внимание уделялось постепенному усложнению заданий и включению элементов рефлексии после каждого этапа. Наблюдение за динамикой мероприятия показало положительную реакцию участников: подростки демонстрировали заинтересованность, активно включались в обсуждение и успешно выполняли предложенные задания. Особое значение данная работа имела для профессионального развития самих студентов. Взаимодействие с детьми, имеющими нарушения социализации и склонность к агрессивным реакциям, позволило глубже изучить специфику работы с данной категорией несовершеннолетних. Полученный опыт

способствовал дальнейшему развитию методик социально-психологической реабилитации. Проведенное мероприятие подтвердило эффективность игровых форматов в работе с детьми, имеющими трудности в социализации а также необходимость продолжения исследований в этом направлении.

Отметим, что после каждого мероприятия были опрошены все участники, которые в большинстве своем подтверждали необходимость такой работы, отмечая улучшение своего психологического состояния, снятие стресса, приобретение новых знаний и т.д.

Опыт организации досуговых мероприятий, в частности квизов, в СРЦН № 1 продемонстрировал значительный потенциал игровых технологий в работе с детьми, пережившими семейное насилие. Для команды студентов участие в данной работе стало ценным профессиональным опытом, позволившим углубить понимание специфики психосоциальной реабилитации и отработать практические навыки взаимодействия с особой категорией несовершеннолетних.

Таким образом, «обучение служением» может рассматриваться и применяться как эффективная технология решения проблем социально уязвимых категорий населения и оказания им помощи.

Литература

1. Жильцова С.В. Роль досуговой деятельности в профилактике девиантного поведения воспитанников СРЦН [Электронный ресурс]. URL: <https://worldofteacher.com/9497-rol-dosugovoy-deyatelnosti-v-profilaktike-deviantnogo-povedeniya-vospitannikov-srcn.html>
2. Морозова Е.Н. Выступление на конференции «Влияние досуговой деятельности на социализацию детей в условиях реабилитационного центра» [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/vystuplenie-na-konferentsii-vliianie-dosugovoi-dei.html>
3. Обучение служением: Методическое пособие / Под редакцией О.В. Решетникова, С.В. Тетерского. М.: АБИЦ, 2020. 216 с.
4. Парламентская газета// Москалькова рассказала, какие категории граждан сегодня самые незащищенные [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pnp.ru/social/moskalkova-rasskazala-kakie-kategorii-grazhdan-segodnya-samyenezashishhennye.html>

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ. ИГРА «МИССИЯ: РАВНОВЕСИЕ»

Орешкина Н.Г.

магистр психологии

oreshka76@mail.ru

директор

АНО развития инновационных социальных технологий

«Лидеры перемен», г. Волгоград

Васильева Н.В.

магистр психологии

nadya.vasilieva@yandex.ru

игропрактик

АНО развития инновационных социальных технологий

«Лидеры перемен», г. Волгоград

Аннотация. В статье приводятся результаты апробации каскадного метода профилактики профессионального выгорания медицинских работников и других специалистов помогающих профессий посредством применения игровых технологий и распространение практики на территории РФ.

Ключевые слова: стресс, профилактика профессионального выгорания, игропрактика

Проект Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий «Феникс», третий сезон реализуется АНО «Лидеры перемен» с использованием гранта Президента России, предоставленного Фондом президентских грантов.

Деятельность проекта направлена на сохранение и улучшение психологического здоровья специалистов помогающих профессий и жителей новых и приграничных регионов, профессиональное развитие психологов.

В проекте принимают участие медицинские работники, педагоги, социальные работники, психологи системы межведомственного взаимодействия, психологи-волонтеры, студенты — психологи и медики из 81 региона России. Этому способствует смешанный формат проведения мероприятий, очный и дистанционный. Таким образом, проект обеспечивает доступность психологического сопровождения для более 3000 специалистов и студентов, даже из самых отдаленных уголков нашей страны.

В текущем сезоне проекта (01.03.2025—31.01.2026 гг.), в дистанционном формате, проводится серия мероприятий: обучающие психотерапевтические сессии, интервизии и супервизии для психологов, что способствует как профилактике профвыгорания, так и оказывает содействие профессиональному

развитию специалистов, расширению репертуара методов оказания психологической поддержки населению.

Для всех участников проводятся групповые тематические психотерапевтические сессии, направленные на профилактику профессионального выгорания и освоение навыков первой психологической помощи для себя и окружающих.

Среди очных мероприятий: 2 гуманитарные миссии по оказанию психологической поддержки мирному населению ДНР и гражданам, эвакуированным из зоны боевых действий в Курской области; 2-х дневные семинары-тренинги «Профилактика профессионального выгорания через освоение эффективных методов управления коллективом» для медицинских работников с охватом более 10 регионов; мероприятия по внедрению игровых технологий, направленных на профилактику профессионального выгорания, в корпоративную среду специалистов помогающих профессий, внеучебные мероприятия студентов медиков.

За время реализации проекта, с 2020 года, по результатам динамики входного и итогового тестирования участников с использованием методики «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексон (а адаптации Н.Е. Водопьяновой), нами были выявлены закономерности, отражающие перманентные показатели подверженности профессиональному выгоранию около 30% участников, на протяжении всех сезонов проекта. И, не смотря на то, что по нашим наблюдениям, медицинские работники преодолели постковидную стадию стабилизации психологического состояния и их запрос в сопровождении направлен на личностное развитие, показатель остается стабильным и нуждается в дополнительном исследовании.

Под профессиональным выгоранием, мы понимаем трехмерную модель К. Маслач и С. Джексон, в которой выгорание представлено следующими видами: синдром эмоционального истощения, деперсонализация и редукция личных достижений, вследствие продолжительной реакции работника на хронические стрессоры на рабочем месте, как форма социальной дезадаптации. [4].

Одинцова М.А. указывает, что к стресс-факторам повседневной жизни можно отнести экзогенные и эндогенные стресс-факторы. Экзогенные стресс-факторы включают историческую ситуацию развития общества в целом; экологические факторы (шум, загрязненность, скопления людей, переизбыток информации, и т. п.); социальные стресс-факторы (дискриминация, конфликты, перемена места жительства, смена работы и т. п.); факторы, связанные со здоровьем (болезнь, риск болезни). К эндогенным стресс-факторам можно отнести историческую чувствительность личности к изменениям определенных характеристик исторической ситуации; внутриличностные конфликты, личностную уязвимость, недостаточный опыт преодоления стрессов; недостаток личностных ресурсов [3].

Причинами профессионального выгорания могут стать внешние источники стресса, такие как проблемы на работе (переутомление, дефицит времени,

ролевые конфликты, связанные с руководством, коллегами и клиентами, проблемы карьерного роста, неудовлетворительный социально-психологический климат в трудовом коллективе), семейные проблемы, жизненный кризис, финансовые трудности и т.д. Наряду с внешними факторами, причинами профессионального выгорания могут стать и личностные особенности. А.О. Прохоров относит к таким уровень тревожности, уровень нейротизма, толерантность к ситуациям неопределенности, поведенческий паттерн типа А [5, с. 367].

Ярушкин Н.Н., Сатонина Н.Н. считают, что важным фактором профессионального выгорания, может служить уровень удовлетворенности своей работой, который отражает удовлетворенность заработной платой, условиями труда, стилем руководства, возможностями профессионального продвижения, содержанием работы и т.д. Авторы также отмечают, что на предрасположенность к профессиональному выгоранию влияет уровень субъективного контроля.

Мы предположили, что, создав инструмент в виде деловой настольной игры-тренинга, которую специалисты помогающих профессий смогут использовать самостоятельно в своих рабочих коллективах, общественных объединениях, мы окажем влияние на улучшение качества коммуникации в трудовых коллективах, повышения уровня взаимоподдержки, мы будем способствовать снижению уровня напряженности в коллективах, а также влиять на повышение уровня внутреннего локуса контроля каждого участника.

Настольная игра-тренинг «Миссия: Равновесие» представляет собой симуляцию жизненного пути, где игроки управляют персонажем, балансируя эмоциональное состояние по трем ключевым шкалам: отношение к себе (самооценка и самоуважение), к другим (социальные связи) и к работе (продуктивность и мотивация). Механика игры включает случайные стрессоры («Случай»), стратегии копинга («Антистресс»), физические упражнения, социальную поддержку и финальную рефлекссию. Эта структура не только развлекает, но и способствует развитию эмоциональной регуляции, устойчивости и социального взаимодействия.

Механика основана на принципе, где игры используются как инструмент для моделирования реальных психологических процессов, аналогично тому, как настольные игры способствуют эмоциональному развитию через опытное обучение и позитивные эмоции.

1. Основная механика хода: Бросок кубика, перемещение и обработка стрессоров («Случай») с последующим копингом («Антистресс»)

Игроки бросают кубик для продвижения по полю, что вводит элемент случайности, имитирующий непредсказуемость жизни. Остановка на цветной клетке активирует карточку «Случай» (ухудшение по шкалам), за которой следует выбор и применение карточки «Антистресс» (улучшение). Это создает цикл: столкновение со стрессором → оценка → стратегия копинга. Если колода заканчивается, она перетасовывается, обеспечивая бесконечный цикл обучения.

Механика напрямую отражает транзакционную модель стресса и копинга, разработанную Ричардом Лазарусом (Richard Lazarus) и Сьюзан Фолкман (Susan Folkman) [2]. Согласно этой модели, стресс возникает не от события само по себе, а от когнитивной оценки его значимости для индивида, после чего активируются копинг-стратегии (проблемно-ориентированные или эмоционально-ориентированные). В игре карточки «Случай» моделируют первичную оценку стрессора (например, конфликт на работе, влияющий на шкалу «отношение к работе»), а «Антистресс» — вторичную оценку и копинг (например, медитация для восстановления самооценки). Лазарус и Фолкман подчеркивают, что повторяющаяся практика копинга повышает жизнестойкость, что в игре реализуется через добор карточек и циклы. Исследования, применяющие эту модель к игровым, показывают, что такие симуляции помогают игрокам развивать адаптивные стратегии для реального стресса, снижая тревогу и депрессию.

2. Шкалы отношений на карточке персонажа: Баланс «отношения к себе, к другим, к работе»

Маленькие фишки перемещаются по шкалам от -3 (кризис, пропуск хода как «визит к психологу») до $+3$ (бонусный ход). Достижение -3 приводит к «терапевтическому» восстановлению ($+1$ по всем шкалам), а $+3$ — к ускорению. Это подчеркивает необходимость баланса для прогресса.

Механика опирается на теорию самоэффективности Альберта Бандуры, где автор определяет самоэффективность как веру в свою способность справляться с вызовами, что напрямую влияет на мотивацию и эмоциональное благополучие [1]. Шкала «отношение к себе» моделирует личностную самоэффективность (достижение $+3$ дает бонус, имитируя успех, который усиливает уверенность), «к другим» — социальную самоэффективность (через взаимодействия), а «к работе» — профессиональную. Бандура выделяет источники самоэффективности: *mastery experiences* (успехи в игре), *vicarious experiences* (наблюдение за другими) и *verbal persuasion* (обсуждение), что реализовано в механике. В образовательных играх, по Бандуре, такие элементы повышают мотивацию и вовлеченность, особенно когда игроки видят прогресс по шкалам.

3. Особые поля: «Упражнение», «Событие», «Скорая помощь»

- «Упражнение»: Физическое действие с бонусом ($+1$ по шкале), возможность для других присоединиться.
- «Событие»: Дополнительный бросок и антистресс без стрессора.
- «Скорая помощь»: Подарок стрессора другому игроку, но с антистрессом.

Это вводит физическую активность, случайные бонусы и социальную динамику.

Физические упражнения на поле «Упражнение» обоснованы позитивной психологией Селигмана, где интервенции вроде практик благодарности или

физической активности повышают благополучие и эмоциональный баланс. Исследования показывают, что настольные игры с такими элементами стимулируют положительные эмоции и внутреннюю мотивацию, способствуя развитию эмоционального интеллекта.

4. Финальное обсуждение: Рефлексия, лучшие антистрессы, личные предложения и благодарности

Игроки делятся опытом, предлагают личные стратегии и благодарят за поддержку.

Этап рефлексии также основан позитивной психологии Селигмана, который описывает PERMA-модель (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment). Аббревиатура PERMA образована по первым буквам в названиях пяти ключевых элементов:

Р (Positive Emotion) — позитивные эмоции. Это может быть спокойствие, благодарность, удовлетворение, удовольствие, вдохновение, надежда, любопытство, любовь.

Е (Engagement) — вовлеченность. Когда человек по-настоящему вовлечен в ситуацию, задачу или проект, он попадает в состояние потока: забывает о себе и полностью фокусируется на настоящем.

Р (Positive Relationships) — позитивные отношения. Хорошие взаимоотношения служат основой для спокойного и радостного существования.

М (Meaning) — смысл. Человек обретает его, когда занимается делом, которое больше, чем он сам. Например, помогает другим людям и посвящает свое время благотворительности.

А (Achievement) — достижение. Многие стремятся каким-то образом стать лучше: овладеть ценными навыками, достигнуть значимой цели, опередить в чем-то остальных.

Послеигровое обсуждение антистрессов усиливает Позитивные отношения и Смыслы. Педагогически, это также соответствует подходам Л.С. Выготского, который считал, что «новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексия, отражение собственных процессов в сознании».

Игра-тренинг прошла апробацию с участием более 900 медицинских работников из 10-ти регионов присутствия Ассоциации медицинских сестер России, студентов-медиков, учащихся колледжей и более 60-ти психологов из числа региональных координаторов и активистов Службы психосоциальной поддержки Российского Красного Креста.

Медицинские работники оценили динамичность игры, каталог проблемных ситуаций и «антистрессов», возможность освоить практические упражнения для само и взаимопомощи в стрессовых ситуациях. Психологи оценили игру, как инструмент для практической работы со специалистами помогающих профессий, активизирующий как процесс актуализации возможных стрессоров

и реакций на них, так и ситуации выбора действий из предлагаемых копинг-стратегий, а также возможности «самоинвентаризации» осознанного распределения ресурсов по отношению к себе, окружающим и своей работе. Комплекты игр были распространены через участников мероприятий в более 30 регионов РФ, что запускает упомянутый нами каскадный метод профилактики профессионального выгорания.

Исходя из результатов апробации, игра может быть рекомендована как для психологов, так и для других специалистов помогающих профессий, внедрена в образовательный процесс для освоения методов профилактики само и взаимопомощи в различных стрессовых, конфликтных, сложных для переживания ситуациях.

Литература

1. Бандура А. Самоэффективность: к объединяющей теории изменения поведения // Психологический обзор. 1977. Т. 84. № 2. С. 191—215.
2. Лазарус Р.С., Фолкман, С. Стресс, оценка и копинг. Нью-Йорк: Springer. 1984. 445 с. ISBN 978-0-8261-4191-0.
3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: Учебное пособие. М.: Издательство «ФЛИНТА»: Издательство «Наука», 2015. 293 с.
4. Орешкина Н.Г. Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий «Феникс» // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 08—09 декабря 2023 года. Москва: МГППУ, 2024. С. 251—256.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. 352 с.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «ПУТЬ В СЧАСТЛИВОЕ РОДИТЕЛЬСТВО»

Эрол Р.Х.

студентка факультета дистанционного обучения

erolrkh@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия

Гурова Е.В.

канд. педагог. наук, доцент,

профессор кафедры психологии и педагогики

факультета дистанционного обучения

parys11@mail.ru

ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлена разработанная программа психологической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью «Путь в счастливое родительство», направленная на снижение эмоционального напряжения, повышение удовлетворенности семейными ролями и формирование эффективных стратегий взаимодействия с детьми. Основой программы стали результаты эмпирического исследования особенностей родительского отношения матерей и отцов к детям с инвалидностью и условно здоровым на выборке 124 человека.

Ключевые слова: родительское отношение, дети с инвалидностью, психологическая поддержка, семейные установки, эмоциональное напряжение, программа сопровождения, семейный климат

Проблема родительского отношения к детям с особыми потребностями привлекает внимание специалистов в психологии и педагогике. Исследования показывают, что родители таких детей сталкиваются с трудностями в уходе и поддержке, что требует всесторонней эмоциональной и психологической помощи. Чаще всего отношение родителей к ребенку исследуется в целом, без дифференциации на материнское и отцовское. В то время как рождение ребенка с серьезными проблемами здоровья по-разному отражаются в сознании мужчины и женщины. Соответственно могут быть и различия в отношении к такому ребенку у отца и матери. Мы не обнаружили при изучении научной литературы подобных исследований.

В рамках настоящего исследования была выдвинута гипотеза, что родительское отношение к детям с инвалидностью может быть различным со стороны матери и отца. Для подтверждения гипотезы нами были использованы методики: «Опросник родительского отношения. Я. Варга и В.В. Столина; Шкала семейного окружения (ШСО), адаптированная С.Ю. Куприяновым; Методика

изучения родительских установок PARI. В исследовании приняли участие родители детей с инвалидностью и условно здоровых (по 62 человека к группе).

Анализ отношения родителей к детям с инвалидностью показывает, что воспитание в таких семьях часто сопровождается эмоциональным напряжением, раздражением и периодической фрустрацией, однако родители сохраняют принятие ребенка и веру в его возможности. Родители стремятся поддерживать самостоятельность детей, но поддержка бывает нерегулярной, а контроль за их поведением минимален. Существенных различий между матерями и отцами не выявлено, что свидетельствует о единой стратегии воспитания и разделении ответственности.

У матерей детей с инвалидностью выше выражены эмоциональное напряжение, неудовлетворенность ролью хозяйки, акцент на развитие активности ребенка и стремление к партнерским отношениям, а также частое переживание усталости и истощения ресурсов.

Отцы детей с инвалидностью испытывают внутренние противоречия между поддержкой и страхом перегрузки, фиксируют семейные конфликты, проявляют установку на доминирующую роль матери и желание ускорить развитие ребенка.

В семьях с детьми с инвалидностью отмечается эмоциональное напряжение, конфликты, усталость, снижение интеллектуально-культурной ориентации, но сохраняется сплоченность и поддержка. Матери детей с инвалидностью больше ориентированы на развитие активности ребенка, проявляют установку на уклонение от контакта, что может свидетельствовать о переживании горя, истощении ресурсов, необходимости поддержки. У отцов детей с инвалидностью выше выражены семейные конфликты, безучастность, доминирование матери, несамостоятельность матери, желание ускорить развитие ребенка, что подчеркивает напряженность и противоречивость их рода деятельности в семье.

Отцы чаще отмечают высокий уровень организованности, структурированности семейной жизни, уровень конфликтности, ориентацию на достижения (характер достижений и соревнования в деятельности семьи).

Таким образом, результаты исследования показывают, что родители детей с инвалидностью нуждаются в регулярной психологической поддержке, в обучении новым стратегиям реагирования на неудачи ребенка, в формировании здоровой динамики семейных ролей, создании условий для сотрудничества, эмоционального контакта и преодоления конфликтов.

Исходя из этого, нами была разработана программа психологической помощи семьям с детьми с инвалидностью «Путь в счастливое родительство».

Теоретико-методологические основы программы составляют работы А.Я. Варга, Г.Д. Петруниной, Ю.А. Дружининой, Л.В. Сердцевой, Л.В. Сизиковой, М.А. Ефимовой и другие. Цель программы: снижение уровня эмоционального напряжения, принятие диагноза ребенка, а также повышение удовлетворенности ролевой функцией женщины в семье. Задачи программы включают следующее:

- обеспечение информированности родителей в вопросах эмоционального выгорания;
- формирование навыков эмоциональной саморегуляции, умения отслеживать и выражать собственные чувства, в том числе такие, как раздражение, тревога, вина и подавленность;
- повышение субъективной удовлетворенности матерей своей ролью в семье, особенно в контексте ролевой самоидентификации женщины и распределения обязанностей;
- развивать проживание сложных жизненных ситуаций, связанных с диагнозом ребенка, а также его принятия родителями;
- помочь родителям фокусироваться не только на проблемах, но и на сильных сторонах своей семьи, личных возможностях и механизмах преодоления трудностей;
- обеспечить рефлексивное осмысление участниками собственного состояния, динамики изменений и эффективности усвоенного материала.

Формат занятий: очный в реальном времени с живым взаимодействием между специалистом и участниками программы. Возраст участников: не ограничивается, поскольку ключевым критерием участия является наличие у родителя (законного представителя) ребенка с инвалидностью. Количество участников: ограниченное, от 6 до 12 человек, так как сохранится оптимальный баланс между открытым обменом опытом и психологическим комфортом. Такой показатель позволяет создать условия для индивидуально-го включения каждого участника.

Общее количество времени, регулярность и продолжительность занятий: программа включает в себя 16 занятий, проводимых с регулярностью дважды в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 90 минут. Общее количество академических часов по всей программе составляет 32 академических часа.

Содержание программы психологической помощи семьям с детьми с инвалидностью «Путь в счастливое родительство»

№ занятия	Тема занятия	Цели занятия	Приемы, упражнения, задания
1	«Знакомство с целью и структурой программы»	Установить контакт с участниками, обозначить задачи и формат работы	Упражнение «Представь себя», обсуждение ожиданий, установление групповых правил
2	«Принятие диагноза: этапы и внутренние барьеры»	Осознание родителями стадий проживания диагноза ребенка, снижение чувства вины	Лекция, упражнение «Письмо себе в прошлом», обсуждение в группе

№ занятия	Тема занятия	Цели занятия	Приемы, упражнения, задания
3	«Я и мой ребенок»	Снижение конфликтных ожиданий, принятие реальных возможностей ребенка	Коллаж «Ожидания vs. реальность», обсуждение, техника «Принятие через признание»
4	«Как осознавать и выражать эмоции»	Повышение эмоциональной осознанности, обучение безопасному выражению чувств	Упражнение «Мои эмоции сегодня», техника «Я-высказывание», арт-метод «Цвет эмоций»
5	«Роль женщины в семье»	Осмысление своей ролевой позиции, повышение ощущения значимости	Упражнение «Я в системе своей семьи», визуальная проекция «Мое отражение», групповая дискуссия
6	«Признаки эмоционального выгорания»	Ознакомление с признаками выгорания, поиск внутренних опор	Упражнение «Колесо ресурсов», тематическая лекция, упражнение «Круг поддержки»
7	«Женское ролевое удовлетворение»	Повышение самооценки и осознание вклада женщины в семейную систему	Техника «Мой день глазами близких», упражнение «Роль и признание», письменное задание «Я – важна»
8	«Ресурсы и восстановление»	Формирование устойчивости, освоение способов восстановления ресурсов	Техника «Колесо жизненного баланса», медитация с визуализацией, групповая поддержка
9	«Общение без конфликтов»	Развитие навыков ненасильственного общения, снижение напряженности в семье	Моделирование конфликтных ситуаций, упражнение «Коммуникационные мосты», упражнение «Переводчик чувств»
10	«Семейные роли в моей семье»	Укрепление партнерского взаимодействия, переосмысление обязанностей	Техника «Семейное зеркало», расстановка ролей, упражнение «Обратная связь в безопасной форме»
11	«Вина, тревога, раздражение — зачем они мне?»	Работа с чувствами, мешающими принятию диагноза ребенка	Упражнение «Диалог с эмоцией», карта эмоций, техника «Контейнеризация эмоций»
12	«Поддержка и самооценка»	Повышение самооценки, ощущение своей ценности в семье	Мини-лекция «Почему я имею право на отдых», упражнение «Письмо поддержки себе», работа в парах, обсуждение «Я – важна»
13	«Мотивация на изменения»	Снижение установок на жертвенность, развитие проактивной позиции	Упражнение «Лестница ответственности», кейс-анализ «Как можно по-другому»

№ занятия	Тема занятия	Цели занятия	Приемы, упражнения, задания
14	«Каким я вижу свое будущее»	Формирование позитивного взгляда в будущее, преодоление тревожности	Упражнение «Мой завтрашний день», метафорические карты, арт-метод «Свет в конце тоннеля»
15	Личностные ресурсы родителей	Развить осознанность и опору на собственные силы	Техника «Колесо жизненного баланса», медитативная практика
16	Подведение итогов. Обратная связь	Осознание изменений, завершение внутреннего цикла трансформации, предоставление обратной связи	Упражнение «Письмо себе в будущее», круг обратной связи, творческое задание «Моя метафора изменений», ритуал прощания

В ходе реализации программы психологической помощи семьям, воспитывающим детей с инвалидностью, применяются как традиционные, так и активные психолого-педагогические методы, такие как методы беседы и обсуждения, лекционного изложения, проективные методики, игровые приемы, моделирование жизненных ситуаций, упражнения на развитие навыков саморефлексии, эмоциональной регуляции и конструктивного взаимодействия, медитативная практика, арт-терапия.

В отдельных занятиях программы применяются лекционные элементы для расширения кругозора родителей, повышением уровня их осведомленности и лучшего понимания проблем, с которыми они сталкиваются. Тем не менее, основу всей программы составляют практические, игровые и вовлекающие формы работы.

На сегодняшний день в практике психологической помощи семьям детей с инвалидностью представлено множество разнообразных упражнений, методов и приемов, направленных на улучшение взаимодействия с ребенком и развитие коммуникативных навыков. Вместе с тем, значительно меньшее внимание уделяется повышению удовлетворенности ролевой функцией женщины в семье, профилактике эмоционального напряжения родителей и принятию диагноза ребенка. Ниже представлены примеры таких упражнений, которые используются в разработанной нами программе.

В рамках занятия на тему «Признаки эмоционального выгорания» одним из упражнений является «Колесо ресурсов». Цель данного упражнения — профилактика и коррекция симптомов эмоционального напряжения, с помощью активизации внутренних и внешних ресурсов участников. «Колесо ресурсов» представляет собой метод визуализации и структурирования личных источников поддержки и силы. Участникам предлагается нарисовать круг, разделенный на сегменты, визуально напоминающий колесо. Каждая зона соответствует определенной сфере жизни, в которой можно найти опору и силы

для жизни. Как правило, выделяются такие области, как семья, друзья, работа, хобби, личные достижения, здоровье, духовность и т.д. Задача участников в каждом сегменте обозначить конкретные ресурсы или позитивные моменты, которые помогают справляться с трудностями и стрессом. Например, близкие люди, позитивные воспоминания, навыки, занятия, приносящие удовольствие. После заполнения «колеса», результаты совместно обсуждаются между участниками для осознания своих сильных сторон и понимания, какие ресурсы можно активизировать в моменты эмоционального напряжения. Психолог, в свою очередь, в процессе обсуждения дает рекомендации о том, как использовать выделенные ресурсы в повседневной жизни.

Следующим примером является упражнение «Письмо себе в прошлом», которое выполняется во время занятия «Принятие диагноза: этапы и внутренние барьеры». Целью данного упражнения является помощь родителям осознать и принять свои чувства, связанные с получением диагноза, а также начать процесс эмоционального принятия и внутренней гармонии. Предполагается, что участники мысленно возвращаются в тот момент, когда им впервые сообщили о диагнозе их ребенка. Психолог предлагает каждому написать письмо самому себе в прошлом — тому родителю, который только что столкнулся с этой непростой новостью. Рекомендуется в письме выразить свои эмоции, страхи, сомнения и переживания, которые тогда испытывались, а также дать поддержку, слова утешения и ободрения. При правильном выполнении упражнения «Письмо себе в прошлом» у родителей вновь есть возможность взглянуть на свои чувства длительное время спустя, увидеть, как далеко они уже продвинулись, и какие силы приобрели. Данное упражнение снижает внутреннее напряжение, помогает преодолеть чувство вины и стыда, а также сформировать более доброжелательное и принимающее отношение к себе и своей ситуации. По окончании его выполнения психолог предлагает поделиться своими мыслями с группой.

Во время занятия «Как осознавать и выражать эмоции» также выполняются упражнения по формированию навыка конструктивного выражения эмоций. Так, в упражнении «Мои эмоции сегодня» родители обучаются навыкам выражения и управления эмоциями, а также повышают осознанность в отношении собственных эмоциональных состояний. Упражнение начинается с того, что психолог предлагает родителям сосредоточиться и осознать свое эмоциональное состояние. Родители могут вспомнить события текущего дня или недавнего времени, которые вызвали у них определенные эмоции. Далее родителям предлагается записать и озвучить те эмоции, которые они ощутили, вне зависимости от их типологии. После выполнения первой части упражнения, психолог предлагает каждому выбрать несколько наиболее ярких эмоций и проанализировать их, то есть, что именно вызвало эти чувства, как они проявляются, и каким образом родители обычно с ними справляются. По итогу

родители приходят к выводу, что любые эмоции имеют право на существование и являются естественной частью жизни.

После выполнения упражнения «Мои эмоции сегодня» предусмотрен переход к технике «Я-высказывание». Основное значение данной техники заключается в том, что родители учатся формулировать свои мысли и переживания в форме «я-сообщений», где фокус делается на собственных чувствах и потребностях, а не на поведении или характеристиках другого человека. Структура «Я-высказывания» состоит из нескольких частей: описания ситуации, выражения собственных чувств, объяснения причин этих чувств и формулирования просьбы или ожидания. Например: «Когда я вижу, что ребенок расстроен, я чувствую тревогу, потому что хочу, чтобы ему было хорошо. Я бы хотела, чтобы мы совместно нашли способ помочь ему справиться с этим». Психолог предлагает родителям в спокойной обстановке попрактиковаться в составлении подобных высказываний, опираясь на собственный опыт и эмоции, которые они только что проанализировали.

Рассмотрим пример еще одной техники под названием «Колесо жизненного баланса», которая задействована в рамках занятия на тему «Ресурсы и восстановление». Она помогает участникам наглядно оценить различные сферы своей жизни и понять, насколько гармонично они распределяют свое время и энергию. Как и в случае с упражнением «Колесо ресурсов», здесь также рисуется круг, разделенный на сектора и отражающий ключевые области жизни. Психолог предлагает родителям самостоятельно оценить уровень удовлетворенности каждой из этих сфер по шкале от минимального до максимального значения. После того как оценки поставлены, формируется визуальная картина, своего рода «портрет» текущего жизненного баланса, где выявляются те области, которые требуют дополнительного внимания и ресурсов. Если в каком-либо секторе виден дисбаланс, то намечаются конкретные шаги для его устранения.

После выполнения данной техники, снятию накопившегося напряжения поспособствует расслабляющая медитация в специально оборудованной комнате, где для родителей подготовлены комфортные расслабляющие кресла. Звучит специально подобранная мотивирующая аудиозапись, которая помогает максимально погрузиться в процесс релаксации и визуализации. Благодаря данному подходу, накопившееся напряжение снимется быстрее, а внутренние ресурсы будут направлены на достижение гармонии с самим собой. Следует отметить, что подобный формат работы с родителями встречается достаточно редко в профилактических психологических программах, поэтому его можно считать инновационным.

Наиболее значимым фактором эмоционального благополучия и устойчивости у женщин является удовлетворенность своей ролевой функцией вне зависимости от наличия у ребенка диагноза. Когда женщина осознает собственную значимость, умеет выстраивать личные границы, а также принимает себя в рамках материнской, супружеской и личностной ролей, качество семейного

взаимодействия улучшается. При этом, если удовлетворенность своей ролевой функцией нарушена, то женщина испытывает тревожность, самооценка понижается, а также происходит эмоциональное истощение. В рамках разработанной нами программы данному аспекту уделяется отдельное внимание.

Так, в занятии на тему «Роль женщины в семье» предлагается выполнить упражнение «Я в системе своей семьи». Оно направлено на повышение осознанности женщины в отношении своего положения, функций и ожиданий внутри семейной системы. Участницам необходимо изобразить схематически состав своей семьи, отметить, какие роли они выполняют (например: мать, жена, хозяйка, друг и т.д.), а также указать, насколько каждая из этих ролей воспринимается как ресурсная или, напротив, истощающая. По окончании упражнения предусмотрено обсуждение, благодаря которому можно выявить внутренние конфликты, связанные с перегруженностью ролей в своей семье. Дополнительно формируется сбалансированный взгляд на личную значимость в семейной системе.

Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода — не только в обучении родителей стратегиям эффективного реагирования и поддержания внутреннего баланса, но и в формировании совместных ресурсов семьи. Особое внимание предлагается уделять эмоциональному состоянию матерей, профилактике выгорания и развитию взаимной поддержки между супругами. Это позволяет создать условия для полноценного развития детей с инвалидностью и повысить качество жизни всей семьи.

Таким образом, предложенная программа психологической поддержки демонстрирует актуальность, эффективность и значимость для семей, воспитывающих детей с особыми потребностями, а выявленные различия в родительском отношении служат основой для дальнейших исследований и совершенствования практики сопровождения таких семей.

Литература

1. Арпентьева М.Р. Психологическая реабилитация семей, воспитывающих детей с ОВЗ // Известия Саратовского университета. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2017. № 1 (21). С. 23—31.
2. Афонькина Ю.А. Реабилитационный потенциал семьи, воспитывающей ребенка с инвалидностью: коллективная монография / Афонькина Ю.А., Омельченко Е.М. Мурманск: МАГУ, 2019. —140 с.
3. Дьячкова Е.С. Психологические особенности матерей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью / Е.С. Дьячкова, Т.В. Баяндина. // Медицинская психология в России. 2021. № 3. С. 1—7.
4. Мурзина С.А. Особенности психологического состояния родителей, воспитывающих детей с нарушением эмоционально-коммуникативного развития (анализ результатов исследования) / С.А. Мурзина, Д.В. Лепешев, С.Б. Ескендирина // Наука и реальность. 2021. № 4(8). С. 51—56.
5. Ткачева В.В. Семья ребенка с отклонениями в развитии: диагностика и консультирование. М.: Издательство «Книголюб», 2007. 144 с.

РАЗДЕЛ 5.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАСТНИКАМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВETERANОВ СВО: АНАЛИЗ УСПЕШНЫХ ПРАКТИК

Уварова У.А.

студентка

uvarova_ulyanka@rambler.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный университет
технологий и управления имени К.Г. Разумовского
(Первый казачий университет)» г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема социально-психологической реабилитации ветеранов Специальной Военной Операции, возвращающихся к мирной жизни после участия в боевых действиях. Проведен анализ основных принципов социально-психологической реабилитации, рассмотрены программы действующих реабилитационных центров России. Определены критерии оценки успешности реабилитационных программ и выявлены ключевые факторы эффективности.

Ключевые слова: социально-психологическая реабилитация, ветераны боевых действий, посттравматическое стрессовое расстройство, медико-социальная помощь

В условиях современной политической обстановки и масштабной военной операции вопрос социально-психологической реабилитации ветеранов Специальной Военной Операции (далее — СВО) выходит на первый план как одна из важнейших задач государства и общества. Возвращения военнослужащих к мирной жизни не всегда происходит легко, чаще всего они сталкиваются с множеством сложных и многогранных проблем, встречаются с серьезными препятствиями, которые мешают им полностью раскрыть свой потенциал и найти достойное место в обществе.

Статус ветерана боевых действий устанавливается в соответствии со статьей 3 Федерального закона «О ветеранах». Право на его получение имеют лица,

не ставшие инвалидами в результате ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных во время СВО. Военнослужащие имеют право на бесплатное медицинское обслуживание, а также бесплатное обеспечение лекарственными средствами и медицинскими изделиями по рецептам врачей. Это право распространяется не только на медицинские учреждения, но и на военно-медицинские подразделения, части и учреждения [4].

Участники вооруженных конфликтов, вернувшиеся из зоны боевых действий, имеют психологические травмы, трудно поддающиеся лечению. Долгое пребывание в условиях войны приводит к серьезной социальной дезориентации [5]. Среди типичных психоэмоциональных нарушений у ветеранов выделяют посттравматическое стрессовое расстройство (далее — ПТСР), нарушения эмоциональной регуляции, социальная изоляция и депрессивные и тревожные расстройства [3]. В связи с этим реабилитация становится одним из центральных направлений в системе медико-социальной помощи ветеранам. Речь идет о комплексной программе, охватывающей медицинские, психологические, социально-экономические и бытовые аспекты. Ее цель — минимизировать или компенсировать ограничения жизнедеятельности, которые появились из-за устойчивых нарушений функций организма, связанных с ухудшением здоровья [2].

На сегодняшний день по указу президента действует рабочая группа по вопросам СВО, которой была разработана концепция комплексной реабилитации участников, включающая в себя медицинское, психологическое, юридическое сопровождение, а также оказание содействия в трудоустройстве. Основные принципы социально-психологической реабилитации ветеранов СВО направлены на восстановление психического и психологического здоровья, социальной адаптации и улучшение качества жизни. Среди них стоит выделить индивидуальный подход к каждому ветерану, активное вовлечение ветеранов в процесс реабилитации, что способствует их активному участию и ответственности за собственное восстановление и системный подход.

Сейчас в России существует несколько организаций, реализующие свои программы социально-психологической реабилитации. Например, *ГБУСО МО «Центр социально медицинской реабилитации ветеранов боевых действий и инвалидов «Ясенки»* воплощает медико-социальную модель реабилитации. Ее ключевая особенность — интеграция медицинских и социальных компонентов на единой территории, расположенной в экологически благоприятной зоне. Такое размещение неслучайно: природно- рекреационный ресурс рассматривается как важный элемент восстановительного процесса, способствующий физическому оздоровлению и психоэмоциональной стабилизации. Центр делает акцент на поэтапной реабилитации, где медицинское восстановление выступает базой для последующей социально-психологической адаптации.

Альтернативную модель реализует *центр «Возвращение»*, ориентированный на психосоциальную реабилитацию. Его работа строится на нескольких принципиальных установках. Во-первых, это междисциплинарность: в команде задействованы специалисты разного профиля, включая ветеранов боевых действий, прошедших дополнительную подготовку. Такой состав обеспечивает не только профессиональную компетентность, но и эмпатическое понимание специфики переживаний клиентов. Во-вторых, центр придерживается семейно-ориентированного подхода, оказывая помощь не только ветеранам, но и их близким (супругам, детям, родителям). Это позволяет минимизировать риски социальной изоляции и укрепить ресурсы микросоциума. В-третьих, все услуги предоставляются безвозмездно, что устраняет финансовые барьеры доступа. Основная цель работы — содействие адаптации к мирной жизни через комплексную поддержку ветерана и его семьи.

Еще одной базой реализации является *Единый центр поддержки и реабилитации участников СВО*. Это современное многопрофильное учреждение, созданное для комплексной помощи и восстановления военнослужащих, добровольцев, мобилизованных граждан и их семей. Центр объединяет ключевые организации: филиал Государственного фонда «Защитники Отечества», Региональный штаб Комитета семей воинов Отечества, Ассоциацию ветеранов СВО, Центр занятости населения и Многофункциональный центр. Он предоставляет широкий спектр социальных, медицинских, юридических и психологических услуг, создавая условия для активного восстановления и успешной адаптации к гражданской жизни. Основная задача — стать надежной опорой для тех, кто прошел через испытания в зоне СВО, помогая им возвращать полноценность, уверенность и новые возможности.

Дополняет систему *Центр социально-психологической поддержки участников боевых действий «АДЭВА»*. Эта система экстренной социальной, юридической и психологической помощи ветеранам боевых действий действует в Республике Крым и г. Севастополь. Миссией центра является создание сети мобильных служб, обеспечивающих комплексную поддержку участников СВО и их семей, а также профилактику долгосрочных социальных последствий боевой травмы. Центр предоставляет квалифицированную помощь в виде социальной, психологической и юридической поддержки, что особенно важно для успешной адаптации и предотвращения социального отчуждения.

Также существует *Фонд помощи инвалидам и ветеранам боевых действий «Своих не бросаем»*, который занимается медицинской реабилитацией, психологической поддержкой и социальной адаптацией ветеранов. В рамках своей деятельности фонд приобретает лекарственные препараты и медицинское оборудование, организует консультации в специализированных клиниках, обеспечивает средствами реабилитации, помогает ветеранам-инвалидам в трудоустройстве и выборе новых профессий, а также оказывает психологическую

помощь участникам боевых действий и их родственникам, включая помощь при посттравматическом стрессовом расстройстве.

Для объективной оценки эффективности программ по социально-психологической реабилитации стоит обратить внимание на ряд критериев, охватывающих ключевые аспекты, с которыми проводилась работа. К таким критериям стоит отнести медицинские данные, включающие снижение интенсивности ПТСР, уровня тревожности и улучшение физического состояния, психологические показатели (повышение уровня стрессоустойчивости, рост самооценки и уверенности в собственных силах, снижение эмоциональной лабильности) [1]. Социальными параметрами являются расширение круга социального взаимодействия, успешное трудоустройство или профессиональная переподготовка, снижение уровня социальной изоляции, финансовая стабильность, доступность необходимых реабилитационных средств. Не стоит забывать и про субъективную оценку личностью, включающую удовлетворенность качеством жизни, ощущение смысла жизни и желания развиваться и готовность к дальнейшей интеграции в общество.

Для комплексного анализа эффективности социально-психологических программ реабилитации стоит применять и количественные и качественные подходы. Можно использовать анкетирования и опросники, например, шкалы диагностики ПТСР, опросники тревожности и депрессии, методики оценки качества жизни. Также для анализа будут эффективны индивидуальные беседы с ветеранами, для изучения их личного опыта и трудностей, групповые обсуждения, для выявления неявных проблем и потребностей. Результативным также будет анализ статистических данных, то есть показателей трудоустройства, обращения в центры реабилитации, данные о социальной активности участников программ.

Таким образом можно сделать вывод о том, что успешная социально-психологическая реабилитация участников Специальной Военной Операции является важнейшим условием их полноценной адаптации к гражданской жизни и восстановления психологического равновесия. Эффективные программы, основанные на комплексном междисциплинарном подходе и индивидуализированном подходе к каждому ветерану, позволяют минимизировать последствия травм и способствуют формированию устойчивых ресурсов для социальной интеграции. А развитие и совершенствование систем реабилитационной работы требуют постоянного анализа и внедрения современных методов оценки эффективности, а также усиления межведомственного взаимодействия, что в конечном итоге способствует укреплению социального капитала и безопасности общества в целом.

Литература

1. Ковшова О.С. Методологический подход в психологической реабилитации лиц, перенесших острый и хронический стресс // Актуальные вопросы раз-

вития личности профессионала: идентичность в контексте межкультурной коммуникации: Сборник материалов Международного психологического форума, Самара, 25—26 апреля 2024 года. Самара: Московский городской педагогический университет, 2024. С. 322—327.

2. Маяцкая И.Н. Социальная реабилитация ветеранов // Апгрейд 2030: стратегия развития молодежной среды: Материалы II Международного Форума, Москва, 29—30 октября 2024 года. Ульяновск: Зебра, 2024. С. 118—122
3. Руль Е.С. Зарубежный опыт терапевтических ретритов в социальной реабилитации ветеранов боевых действий // Молодежь третьего тысячелетия: сборник научных статей XLIX региональной студенческой научно-практической конференции: в 3 ч., Омск, 01 апреля 2025 года. Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2025. С. 464—468.
4. Семянникова Д.А. Правовое регулирование предоставления комплексной реабилитации военнослужащим-участникам специальной военной операции // Юридические исследования. 2023. № 12. С. 67—76.
5. Юров А.В. Разработка программ реабилитации, социальной интеграции и обучения для лиц, участвовавших в вооруженных конфликтах // Вестник науки. 2023. Т. 5, № 10 (67). С. 583—589.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ ИЗ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО, В ТОМ ЧИСЛЕ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Зорина Л.А.

*студент 3 курса магистратуры
zorina7@mail.ru*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования Херсонский государственный
педагогический университет, Институт психологии, г. Херсон, Россия*

Аннотация. В условиях современных конфликтов, таких как специальная военная операция, многие семьи сталкиваются с серьезными психологическими последствиями. Экстренные ситуации, связанные с потерей близких, стрессами и неопределенностью, требуют адекватных методов психологической помощи. Важное место в этой системе занимают региональные практики, которые учитывают специфику местного населения и могут быть адаптированы к его потребностям. Данная статья посвящена описанию региональной практики, в частности системы оказания психологической помощи детям и взрослым из семей участников специальной военной операции (СВО) в Кировской области. В условиях современности, когда человеческие потери и эмоциональные травмы становятся все более актуальными, важно рассмотреть, как психологическая поддержка может быть организована с использованием как традиционных, так и дистанционных технологий.

Ключевые слова: специальная военная операция, семьи участников СВО, психологическая помощь, дети, взрослые, региональные практики, дистанционные технологии, психологическое консультирование

События последних лет, связанные с проведением специальной военной операцией (СВО), оказали значительное влияние на все сферы жизни российского общества. Особое место в данных процессах занимают наши российские семьи так как СВО стала серьезным стресс-тестом не только для непосредственных участников-военнослужащих, но и для их близких, испытывающих крайний уровень тревоги и страха. Вовлечение родителей и родственников в боевые действия трансформирует всю семейную систему, затрагивая как детей, так и взрослых. Целый спектр социальных и психологических проблем вышел на повестку дня.

Сегодня мы имеем различные психологические последствия СВО, т.к. семьи участников СВО подвержены различным видам стрессов, включая: эмоциональные травмы от утраты близких, переживание страха и тревоги, социальную изоляцию и стигматизацию, долгосрочные психологические последствия, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Экстренные ситуации, связанные с потерей близких, стрессами и неопределенностью, требуют адекватных методов психологической помощи. Важное место в этой системе занимают региональные практики, которые учитывают специфику местного населения и могут быть адаптированы к его потребностям.

В различных регионах России реализуются разнообразные программы и инициативы, направленные на поддержку семей участников СВО. Многие регионы создали специализированные центры, предоставляющие бесплатные консультации психологов, психотерапевтов и социальных работников. [5].

В Кировской области за 4 года СВО создана уникальная комплексная система поддержки участников СВО и членов их семей. В 2022 году инициатором ее создания выступило Частное учреждение дополнительного образования и реализации социальных проектов «Центр социально-психологической помощи». В рамках реализованных Центром за три года социальных проектов «Спасательный круг», «Спасательный круг+» и «Сила поддержки» на его базе в 2023 году была создана Служба психолого-педагогической помощи семьям участников СВО районов Кировской области «Спасательный круг», в которую на сегодняшний день входят более 40 психологов-волонтеров г. Кирова и Кировской области.

Служба волонтерской психологической помощи стала основой Центра по оказанию психологической помощи и поддержки участников СВО и их семей, ставшего масштабным проектом партии «Единая Россия», в команду которого кроме психологов вошли медики, медицинские психологи, логопеды и педагоги. Центр получил поддержку со стороны различных общественных организаций «Союз женщин России», региональное представительство, Комитет семей воинов Отечества, Кировский государственный медицинский университет, медицинский центр «Совермед», а также поддержку законодательной и исполнительной власти.

Таким образом, в систему психологической поддержки и оказания психологической помощи участникам СВО и членам их семей на сегодняшний день входит:

- Адресное оказание психологической помощи детям и взрослым, проведение индивидуальных консультаций для детей, жен и матерей участников специальной военной операции.
- Выезды в районы Кировской области психологов-волонтеров в составе психологического десанта с целью оказания кризисной помощи на местах. Технология включает в себя обучающие семинары-тренинги для представителей администрации районов и специалистов, оказывающих социальную и информационную поддержку семьям участников СВО, групповую психотерапию для разных категорий родственников участников СВО — действующих бойцов, бойцов пропавших без вести и погибших, индивидуальные психологические консультации для детей и взрослых.
- Группы поддержки членам семей СВО на базе различных социальных и медицинских учреждений.

- Обучение и профессиональная переподготовка психологов волонтеров ведущими федеральными экспертами по кризисной и экстремальной психологической помощи.
- Обучение административных команд районов Кировской области навыкам общения с участниками СВО и членами их семей, способам саморегуляции и самопомощи и т.д.
- Обучение команд образовательных учреждений области (психологов, педагогов и других помогающих специалистов) психолого-педагогическому сопровождению и наставничеству детей из семей участников СВО.
- Профильные смены для детей и подростков из семей участников СВО.

Созданная система психологической поддержки и оказания психологической помощи семьям участников СВО способствует увеличению площади оказания экстремальной и кризисной психологической помощи детям и взрослым.

Регулярная психокоррекционная работа с семьями военнослужащих позволяет снизить уровень тревожности и депрессии, повысить адаптационные возможности в условиях неопределенности, поддерживать стабильную семейную атмосферу, обеспечить эмоциональную устойчивость детей и подростков, вовремя выявить и купировать острые реакции на стресс.

Для членов семей участников СВО кировской области доступны следующие формы психологической поддержки:

- Индивидуальные консультации с психологом. Помогают проработать личные переживания, тревожные состояния, апатию, выгорание. Особенно актуально для жен и матерей военнослужащих, которые находятся в состоянии постоянного ожидания.
- Семейная психотерапия, направлена на восстановление доверия в семье, разрешение конфликтов, связанных с разлукой, адаптацию к изменившимся условиям. Такие сессии проходят при участии всех членов семьи и часто позволяют улучшить обстановку дома.
- Групповые занятия для членов семей
- Онлайн-психологическая помощь
- Поддержка детей участников СВО. Детям помогают справиться с чувством потери, тревожностью и нарушениями сна, восстановить эмоциональный баланс, наладить школьную адаптацию.
- Помощь семьям погибших военнослужащих

В условиях географической удаленности и ограниченной доступности специалистов в районах Кировской области дистанционные технологии становятся важным инструментом оказания психологической помощи и поддержки, позволяют охватить большее число нуждающихся, независимо от их местонахождения. С каждым годом СВО потребность семей участников военных действий на Украине в консультациях в формате онлайн возрастает. Поэтому для повышения практических компетенций в оказании дистанционной

психологической помощи 30 психологов Кировской области прошли обучение в Институте практической психологии «Иматон» в сентябре 2024 года на курсе «Практика интернет-консультирования: виды, специфика, практические навыки специалистов».

Психологи волонтеры Кировской области организуют дистанционное консультирование через разные способы общения: чаще всего используется консультирование по телефону, затем идет проведение видео-сессий через мессенджеры, переписка в соцсетях и СМС — сообщения. Дистанционное консультирование дает возможность оказать экстренную кризисную помощь и психологическую поддержку в момент тяжелых эмоциональных переживаний, в ситуациях горя и потери, эмоционального выгорания жен и матерей.

В оказании кризисной психологической помощи психологи Кировской области используют различные подходы и инструменты. Для отражения сложных эмоций как у детей, так и взрослых большую результативность дает арт-терапия.

В сентябре 2025 года было проведено исследование эффективности применения методов Арт-терапии в коррекции эмоциональных состояний детей из семей участников СВО. Исследование было организовано на базе детского оздоровительного лагеря «Гагарин», а именно в рамках специализированной реабилитационной смены «Академия дружбы 2». Данная смена реализовалась в рамках проекта «Сила поддержки» — комплексной службой психолого-педагогического сопровождения семей участников СВО из районов Кировской области, получившего грантовую поддержку Фонда Президентских грантов. В выборку вошли 20 подростков в возрасте 12—15 лет. Во время профильной смены «Академия дружбы» специалисты проводили целенаправленную коррекцию эмоциональных состояний детей из семей военнослужащих-участников СВО, опираясь на арт-терапевтические методики. В практику были включены авторская технология «Эмоциональный Арт-конструктор» А.И. Копытина, пластелинотерапия, мандалотерапия, метафорический набор «Ежики» С.А. Гавриловой, а также изотерапия. Перечисленные инструменты способствовали осознанию и вербализации чувств, выражению «заблокированных» телесных эмоций через творчество и снижение психологического и соматического напряжения.

Комплексный сравнительный анализ данных первичного и повторного тестирования убедительно продемонстрировал высокую результативность арт-терапевтических методик для коррекции эмоционального состояния участников исследования.

Выводы: Комплексный подход к оказанию психологической помощи детям и взрослым из семей участников СВО требует использования как традиционных, так и современных технологий. Региональные практики оказания психологической помощи семьям участников СВО демонстрируют разнообразие и адаптивность к местным условиям. Использование дистанционных

технологий расширяет возможности предоставления своевременной и квалифицированной помощи, способствуя преодолению психологических трудностей и восстановлению благополучия семей.

Литература

1. Модель психологического сопровождения семей участников (ветеранов) специальной военной операции Методические рекомендации Методические материалы подготовлены специалистами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ. М., 2024
2. Синицына Т.Ю., Палецкая С.Н., Иваненко А.С., Аверкина Н.В., Билибина О.А., Пиллюгина Е.А. Война, которой нет... Психологическая помощь и поддержка участников СВО, членов их семей и беженцев из «горячих точек». Учебно-методическое пособие (дополненное издание). М., 2023. — 792 с.
3. Федорова Н.И. Психологические методы консультирования семей военнослужащих [Электронный ресурс] // Научный журнал «Психология и социология»: сведения, относящиеся к заглавию. URL: <https://www.psychologyandsociologyjournal.ru/> (дата обращения: 15.10.2025)
4. Сидорова И. (2023). Дистанционные технологии в психотерапии: Проблемы и решения. Психология и общество, 4(2), 35—45.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАСТНИКАМ СВО И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ С ОВЗ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Машкович Н.В.

аспирант

Mashkovichnv@yandex.ru

*«Российский государственный социальный университет»
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования, г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема оказания комплексной психологической помощи участникам специальной военной операции (СВО) и членам их семей, в том числе воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое внимание уделяется потенциалу дистанционных технологий как инструменту, преодолевающему географические и социальные барьеры. Анализируются специфические потребности целевых групп, обосновывается эффективность суггестивных методов в онлайн-формате и формулируются основные направления психолого-педагогического сопровождения таких семей. Статья может быть полезна исследователям и практикам в области клинической психологии, психотерапии и коррекционной педагогики.

Ключевые слова: специальная военная операция (СВО), психологическая помощь, дистанционные технологии, суггестивные методы, дети с ОВЗ, психолого-педагогическое сопровождение, семья, психологическая травма

Современная реальность, связанная с проведением СВО, порождает комплекс взаимосвязанных психологических проблем. Участники боевых действий сталкиваются с последствиями тяжелого психотравмирующего опыта, а их семьи переживают хронический стресс, обусловленный тревогой, неопределенностью и изменением всей семейной системы [5]. Ситуация усугубляется в тех случаях, когда в семье воспитывается ребенок с ОВЗ, поскольку такие семьи изначально находятся в ситуации повышенного психологического напряжения и нуждаются в непрерывной поддержке [4].

Дистанционные технологии (видеоконференцсвязь, мессенджеры, специализированные платформы) становятся критически важным инструментом для оказания своевременной и доступной психологической помощи, особенно для семей, проживающих в отдаленных регионах или ограниченных в ресурсах [1]. Целью данного исследования является теоретическое обоснование модели комплексной психологической помощи участникам СВО и членам их семей с детьми с ОВЗ с применением дистанционных технологий.

Специфика целевых групп и обоснование применения дистанционных технологий:

1. Участники СВО. Психологическое состояние характеризуется высоким риском развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тревожными и депрессивными расстройствами, нарушениями сна и адаптации. По данным исследований, ПТСР неизбежен почти в 70% случаев среди военных и ветеранов [5].
2. Члены семей (супруги, родители). Переживают пролонгированный стресс, связанный со страхом за жизнь близкого человека, сменой социальных ролей и повышенной ответственностью. У них часто наблюдаются симптомы вторичной травматизации [5].
3. Дети с ОВЗ в таких семьях. Сталкиваются с двойной нагрузкой: с одной стороны, их особые образовательные и психологические потребности требуют повышенного внимания, с другой — эмоциональное состояние родителей и общая атмосфера тревоги в семье могут усугублять проявления дезадаптации. Исследования показывают, что у детей с ОВЗ проблемы с адаптацией проявляются в среднем в 12 симптомокомплексах, в то время как у условно здоровых сверстников — лишь в 4 [3].

Преимущества дистанционного формата для данной аудитории включают [1; 2]:

- Доступность: Преодоление географических барьеров для семей, в том числе проживающих в сельской местности.
- Гибкость: Возможность получения помощи в удобное время, что критически важно для родителей, ухаживающих за ребенком с ОВЗ.
- Снижение стигмы: для многих военнослужащих и их семей обращение к психологу очно ассоциируется с социальным осуждением, дистанционный формат смягчает эту проблему.

Основные направления психологической помощи с использованием дистанционных технологий

1. Психодиагностика и оценка потребностей семьи. Проведение онлайн-тестирования и диагностических интервью с помощью защищенных платформ для оценки состояния участника СВО, уровня стресса у членов семьи и выявления актуальных потребностей ребенка с ОВЗ.
2. Индивидуальное и семейное консультирование. Организация регулярных сессий Zoom, Skype для проработки травматического опыта, тревоги, решения внутрисемейных конфликтов и выстраивания стратегий поддержки ребенка с ОВЗ. Особое значение приобретают суггестивные методы (эриксоновский гипноз, управляемые образы), которые позволяют обойти сопротивление и работать с глубинными ресурсами личности в онлайн-формате [6].
3. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка с ОВЗ. Это направление предполагает дистанционную работу специалистов (дефектолога, логопеда, психолога) с ребенком, а также обучение родителей эффективным методам взаимодействия и развития ребенка в домашних условиях [4]. Как показывают исследования, персонализация образования и поддержки

на основе ресурсного подхода способствует нормализации психофизического развития детей с ОВЗ. Важнейшим преимуществом является возможность компенсации нарушенных функций за счет использования специальных технических средств (например, клавиатура Брайля, программы озвучивания текста) и адаптации учебного материала [1].

4. Образовательные вебинары и группы поддержки для родителей. Проведение онлайн-лекций и создание групп взаимопомощи для членов семей по темам: распознавание признаков ПТСР, профилактика выгорания, особенности воспитания ребенка с ОВЗ в условиях стресса, установление здоровых семейных отношений. Важным аспектом является обучение родителей тому, как говорить с детьми об участии близкого в СВО, используя язык, адаптированный к возрасту и диагнозу ребенка [4].
5. Кризисная интервенция и экстренная психологическая помощь. Организация круглосуточных чатов и горячих линий для оказания немедленной поддержки в острых кризисных ситуациях [5].

Этические и организационные ограничения

Необходимость высокой квалификации специалистов: Работа требует компетенций в области кризисной психологии, работы с травмой и особенностями развития детей с ОВЗ [4].

Диагностические риски: Сложность дифференциальной диагностики серьезных расстройств в дистанционном формате [2].

Технические барьеры: Необходимость обеспечения стабильного интернет-соединения и использования защищенных каналов связи для конфиденциальности [1].

Важность информированного согласия: Клиенты должны быть полноценно проинформированы о применяемых методах, особенно суггестивных [6].

Закключение.

Дистанционные технологии открывают новые возможности для построения комплексной системы психологической помощи семьям участников СВО, воспитывающим детей с ОВЗ. Интеграция суггестивных методов, психолого-педагогического сопровождения и образовательных программ в онлайн-формате позволяет адресно работать с потребностями каждой семьи. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию конкретных протоколов помощи для различных подгрупп внутри этой уязвимой категории.

Литература

1. Александрова Л.А., Белоногова Е.В., Загузина Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного образования детей с ограниченными возможностями здоровья с использованием дистанционных технологий // Материалы конференции. 2013.

2. Бородаева Л.Г., Молодцова И.А., Андропова А.В., Дворецкая М.А. Дистанционные технологии как фактор риска образования детей-инвалидов // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. 2017. С. 34—38.
3. Коробейников И.А., Инденбаум Е.Л. Мониторинг жизненной компетенции обучающихся с легкой умственной отсталостью: проблемные аспекты и пути решения // Дефектология. 2018. № 4. С. 13—21.
4. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья. Изд-е 2-е. М.: ИНФРА-М, 2017. 315 с.
5. Фонд «Подарок Ангелу». Проект «Жизнь после боя»: психологическая помощь для ветеранов СВО. 2023.
6. Яковлев В.А. Суггестивные методы в краткосрочной психотерапии кризисных состояний. М.: Институт психотерапии, 2019. 208 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЖЕН УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ИХ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Власова А.Н.

магистрант 2 курса
ale4kavlasova@gmail.com

Арон И.С.

доцент
Поволжский государственный
технологический университет г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье рассматривается влияние ценностных ориентаций на психосоциальную адаптацию женщин, чьи супруги участвуют в специальной военной операции (СВО). Рассматриваются отечественные и зарубежные исследования данной проблемы. Подчеркивается необходимость разработки коррекционных программ для поддержки психосоциальной адаптации.

Ключевые слова: общество, женщины, ценности, ценностные ориентации, специальная военная операция, психосоциальная адаптация

Ценностные ориентации являются одним из ключевых структурных компонентов личности. Они отражают мировоззрение личности, внутренние регуляторы действия и определяют отношение к себе, другим и окружающему миру. Множество отечественных и зарубежных исследователей уделяли внимание данной проблеме, среди них Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Серов, Д.Н. Узнадзе, М. Рокич и др. Согласно их концепциям, ценности формируются в процессе социализации и служат смыслообразующими мотивами, влияющими на выбор целей и способов поведения. Зарубежные исследования показывают, что устойчивые ценностные установки способствуют успешной адаптации и личностной устойчивости в различных сферах жизни [1].

Воздействие ценностей на личность и поведение женщин, чьи супруги участвуют в специальной военной операции (СВО), имеет особую специфику. Ценностные ориентации таких женщин выступают ключевыми регуляторами их психоэмоционального состояния и поведения в условиях высокой социальной неопределенности и стресса. Они формируют эмоциональную устойчивость, поведенческие стратегии и установки на преодоление трудностей, поддержание семейного благополучия и социального взаимодействия. Устойчивые ценностные установки, такие как патриотизм, семейные и гуманитарные ценности, способствуют снижению тревожности, укрепляют смысловую структуру жизни и психологическую безопасность. Эти ценности мотивируют женщин к сохранению социальной и семейной стабильности, что критично для успешной психосоциальной адаптации в условиях СВО [5].

М.П. Кабакова в своем исследовании подробно рассматривает особенности психологического состояния и ценностных ориентаций жен военнослужащих, выделяя среди них преобладание семейных, патриотических и гуманитарных ценностей, которые способствуют формированию устойчивости и внутренней опоры в условиях непростой социальной реальности. Кабакова акцентирует внимание на значении устойчивых ценностных установок для поддержания психологической стабильности и адаптации в период длительной разлуки и неопределенности [2]. С.С. Соловьев в своих работах исследует трансформацию ценностей и их влияние на формирование личностных и социальных стратегий женщин, связанных с семейными и патриотическими приоритетами, подчеркивая роль этих ориентаций в укреплении психологической защиты и социальной устойчивости в условиях внешних рисков и стрессовых ситуаций [3].

Совместный анализ этих исследований показывает, что ценностные ориентации являются базисным фактором, определяющим мотивацию и адаптационные механизмы женщин, чьи мужья участвуют в СВО. Учитывая специфику стрессовых факторов и социального давления, требуется разработка специализированных коррекционных программ. Эти программы должны способствовать укреплению устойчивых ценностных установок, поддержке семейных и патриотических ценностей, снижению уровня тревожности и социальной изоляции, а также формированию позитивных моделей поведения в условиях военных вызовов. Такие программы способствуют не только эмоциональному выживанию, но и социальной самореализации, что критично в условиях специальной военной операции и длительной неопределенности. Научные исследования, включая результаты работы О.Н. Дувалиной, свидетельствуют о положительном эффекте специализированных коррекционных программ, где после курса психокоррекции у женщин отмечалось улучшение эмоционального состояния, усиление внутреннего ресурса и снижение симптомов тревожности и стресса [1].

В заключение, ценностные ориентации играют ключевую роль в психосоциальной адаптации женщин, чьи мужья участвуют в специальной военной операции. Ценности формируют внутренние ресурсы, способствующие психологической устойчивости и активному преодолению стрессовых ситуаций. Современные исследования подтверждают, что без специализированной психологической поддержки женщины сталкиваются с риском эмоционального истощения и социальной дезадаптации. Следовательно, разработка и внедрение коррекционных программ, направленных на укрепление ценностных установок и навыков эмоциональной саморегуляции, является неотъемлемой составляющей эффективной поддержки данной категории, что способствует не только сохранению психического здоровья, но и социальной интеграции и самореализации женщин в непростых жизненных условиях.

Литература

1. Дувалина О.Н. Психологическая помощь женщинам, родственники которых являются участниками военных действий // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2024. № 09 (98).
2. Кабакова М.П. Семья военнослужащего как объект психологического исследования // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. 2010. Т. 34. № 3. С. 8—14.
3. Соловьев С.С. Трансформация ценностей военной службы // СОЦИС. 1996. № 9. С. 102—110.
4. Садыкова С.Э., Садыкова Э.Ф., Гаджимурадов Г.И. Новые предложения по поддержке российских женщин, потерявших своих близких в специальной военной операции // Региональная и отраслевая экономика. 2025. № 2. С. 38—41.
5. Смирнов В.А., Погодина Ю.А. Социальное самочувствие российских девушек в условиях специальной военной операции // Вестник московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. Т. 29. № 4.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Лаас К.С.

*студентка 2-го курса факультета
«Экстремальная психология»*

laaskira@yandex.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования Московский
государственный психолого-педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) остается одной из острейших проблем, с которой сталкиваются жители современного мира. Автором рассматриваются современные научные теории, объясняющие эффективность применения дистанционных технологий, приводится классификация дистанционных технологий и описаны лучшие мировые практики их использования. Особое внимание уделено юридическим аспектам, связанным с защитой персональных данных пациентов, и экономическим вопросам, ограничивающим широкое распространение дистанционных технологий.

Ключевые слова: дистанционные технологии, посттравматическая реабилитация, чрезвычайные происшествия

В настоящее время растет число нуждающихся в психологической помощи жертв чрезвычайных происшествий. По данным ВЦИОМ индекс потребности в психологической помощи вырос почти в полтора раза за последние 6 лет. Несомненно, значительное влияние на рост этого показателя оказал теракт в «Крокус Сити Холле» в 2024 году, участвовавшие взрывы газа в жилых домах, введение режимов чрезвычайной ситуации в ряде регионов.

Традиционные методы психологической помощи остаются недостаточно эффективными на большой российской территории, при недостаточном уровне медицинского обслуживания и инфраструктуры многие люди просто предпочитают оставаться в тени, опасаясь общественного осуждения. В связи с этим возникает необходимость в поиске новых форматов психологической помощи, способных решить эти проблемы. Одним из перспективных направлений является использование дистанционных технологий, уже зарекомендовали себя как эффективный инструмент для оказания помощи широким слоям населения. Именно поэтому в настоящее время актуальным становится рассмотрение и углубленное изучение инструментов, которые могут кардинально изменить подход к лечению ПТСР, сделав его доступным для большего числа людей с более качественным сопровождением специалистов независимо от местонахождения.

В настоящий момент исследования в данной области немногочисленны и больше сосредоточены на применении традиционных методов лечения. Между тем исследованиям дистанционного лечения ПТСР с помощью телемедицины, компьютерных симуляторов и других высокотехнологичных инструментов уделяется мало внимания.

Цель исследования состоит в анализе текущего состояния применения дистанционных технологий в посттравматической реабилитации, выявлении их сильных и слабых сторон, а также определении перспектив их дальнейшего развития.

Дистанционные методы психологической помощи во всем мире активно используются для терапии ПТСР форме реализации государственных программ по телемедицине и телементалитету, использования мобильных приложений на основе алгоритмов искусственного интеллекта для самопомощи и психодиагностики, виртуальной терапии с использованием VR-технологий для стимуляции мозга и уменьшения интенсивности симптомов ПТСР [2].

Более того уже доказано, что консультация психолога или психотерапевта через интернет оказывается столь же эффективной, как и личное посещение клиники, компьютерные симуляции и сценарии позволяют пациенту вновь переживать травматические события в безопасной обстановке, что способствует ослаблению страха и тревожности, существующие приложения, предназначенные для фиксации симптоматики, записи эмоций и мыслей значительно ускоряют восстановление пациентов с ПТСР, а интернет-платформы позволяют организовать сообщество людей, столкнувшихся с аналогичными проблемами, что поддерживает мотивацию к выздоровлению [1].

Российские ученые начали изучать данную тематику сравнительно недавно. В частности, сотрудники Института психологии РАН провели масштабное исследование, показывающее, что применение интернет-технологий существенно снижает стоимость лечения и повышает его доступность для широкого круга пациентов. Помимо этого, проводятся пилотные эксперименты по использованию виртуальной реальности в клиниках Москвы и Санкт-Петербурга. Специалисты отмечают хорошие результаты в снижении уровня тревожности и предотвращении рецидивов заболевания [3].

Наличие комплекса симптомов, таких как повышенная тревожность, депрессия, нарушение памяти и концентрации, кошмарные сновидения, гиперабуждимость и агрессия накладывают отпечаток на организацию процесса реабилитации и применения дистанционных технологий, которые позволяют пациенту обратиться к специалисту без посещения больницы, провести беседу и оценить динамику состояния через видеочаты, голосовые звонки, переписку или мобильные приложения.

Проведя анализ, можно выделить основное преимущество применения дистанционных технологий в посттравматической реабилитации — это удобство и доступность. Пациентам предоставляется возможность проходить

терапию из любой точки мира, что особенно ценно для людей, находящихся в удаленных или небезопасных зонах, а также в плане снижения финансовых затрат на проезд и проживание. Это позволяет лечить население небольших населенных пунктов, где отсутствуют профильные медицинские учреждения, тем самым расширяется охват целевой аудитории. Кроме того, психологически проще раскрываться специалисту, находящемуся на расстоянии.

Однако есть и ряд существенных ограничений использования дистанционных технологий при посттравматической реабилитации. Во-первых, пациенты с тяжелой формой ПТСР могут отказываться от участия в процессе из-за недоверия к технике или психологическому дискомфорту. Один из главных барьеров на пути к эффективному использованию дистанционных технологий в посттравматической реабилитации — сопротивление со стороны пациентов. Люди с тяжелым течением ПТСР часто проявляют настороженность и недоверие к новым методикам, связанным с техническими устройствами. Пациенты боятся непривычных приборов и программ, считают их непонятными и опасными. Во вторых, нарушение стабильного соединения интернета может прервать сеанс и привести к неприятным последствиям.

Сеансы психотерапии и виртуальной реальности требуют надежного и бесперебойного подключения, поскольку потеря сигнала или внезапное отключение от сети может вызвать сильный стресс у пациента и помешать достижению желаемого результата, например, в процессе лечения могут возникать критические моменты, когда необходимо срочно отреагировать на изменившуюся ситуацию. Пропуск такого момента из-за отключения интернета может привести к ухудшению состояния пациента. Кроме того, переживание неожиданного прерывания сеанса может усилить чувство беспомощности и отчаяния, вернуть человека в прежнюю зону страха и тревожности, а несостоявшийся сеанс откладывает запланированную терапию, нарушая целостность курса и продлевая срок лечения. В-третьих, видеосвязь не всегда передает нюансы мимических движений и жестов, важные для точной диагностики и назначения терапии. Эти мелочи играют значительную роль в постановке диагноза и подборе правильного вида терапии, поскольку содержат ценную информацию о состоянии пациента, его настроении и реакции на происходящее [4].

Также, несмотря на впечатляющие результаты, остается немало открытых вопросов и практических проблем внедрения дистанционных технологий в процесс посттравматической реабилитации. В настоящее время нет достаточных данных о долговременности эффективности применения этих инструментов. Кроме того, высокие затраты на приобретение специального оборудования, и отсутствие специалистов, умеющих работать с онлайн-инструментами не способствуют широкому распространению таких методов работы. Следует также отметить сложности юридического характера, связанные в первую очередь с защитой персональных данных пациентов.

Снятие этих ограничений и решение проблем возможно в перспективе за счет использования оборудования высокого разрешения, скоростных интернет-каналов, организации резервных каналов связи, дублирующих основное соединение, а также дополнительных мер по убеждению пациентов в пользе и безопасности дистанционных методов, включая в процесс психологическую подготовку и демонстрацию работы оборудования, что поможет снизить тревожность и увеличить готовность к участию в процедурах.

В настоящее время, несмотря на значительные ограничения и проблемы в использовании дистанционных технологий, они входят в медицинскую практику реабилитации пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством, однако требуются значительные усилия для стабилизации работы в этом направлении, в том числе в области законодательного регулирования. В настоящее время не приняты унифицированные законодательные акты, регулирующие использование дистанционных технологий в медицинской практике, нет обязательной сертификации поставщиков услуг телемедицины и производителей программного обеспечения, нет требований, обязывающих специалистов пройти соответствующее обучение.

Таким образом, применение дистанционных технологий в посттравматической реабилитации демонстрирует высокий терапевтический потенциал, позволяющий оказать своевременную и квалифицированную помощь большому числу пациентов. Перспективы посттравматической реабилитации связаны с поэтапным внедрением дистанционных технологий, которые смогут повысить качество и доступность оказываемой помощи. Современное состояние посттравматической реабилитации характеризуется гармоничным сочетанием традиционных и инновационных методов.

Дистанционные технологии представляют собой перспективное направление в борьбе с последствиями травматических событий. Дальнейшее развитие и широкое распространение таких технологий откроет принципиально новые возможности для предотвращения тяжелых последствий ПТСР и возвращения пострадавших к нормальной жизни.

Литература

1. Быкова М.А., Барановская С.В., Бойков В.А., Деев И.А., Кобякова О.С., Сиротина А.С., Шибалков И.П. Телемедицина в психиатрии: мировой и отечественный опыт. Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] 2023; 69(3):1. Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1478/30/lang, ru/>. DOI: 10.21045/2071-5021-2023-69-3-1
2. Воловик М.Г., Белова А.Н., Кузнецов А.Н., Полевая А.В., Воробьева О.В., Халак М.Е. Технологии виртуальной реальности в реабилитации участников боевых действий с посттравматическим стрессовым расстройством (ОБЗОР) // Соврем. технол. мед. 2023. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-virtualnoy-realnosti-v-reabilitatsii-uchastnikov-boevykh>

deystviy-s-posttravmaticheskim-stressovym-rasstroystvom-obzor (дата обращения: 27.11.2025).

3. Иванец Н.Н., Кинкулькина М.А., Тихонова Ю.Г. Цифровые технологии в сфере психического здоровья: проблемы и перспективы // Национальное здравоохранение. 2023. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovye-tehnologii-v-sfere-psihicheskogo-zdorovya-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 27.11.2025).].
4. Технологии виртуальной реальности в медицинской реабилитации, как пример современной информатизации здравоохранения / О.Э. Карпов, В.Д. Даминов, Э.В. Новак [и др.] // Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н.И. Пирогова. 2020. Т. 15, № 1. С. 89—98. DOI 10.25881/BPNMSC.2020.71.14.017.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО–РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ

Макошенец А.С.

факультет «Дистанционное обучение»

ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

makoshenetsas@fdomgppu.ru

Александрова Л.А.

кандидат психологических наук

aleksandrovala@fdomgppu.ru

Федеральный координационный центр по обеспечению

психологической службы в системе образования

Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В работе исследуются социально — психологические трудности матерей, воспитывающих как нормотипичных детей, так и детей с инвалидностью, в условиях стресса, связанного с проживанием на приграничных территориях Белгородской области, подвергшихся влиянию последствий боевых действий. Применен комплекс методик для оценки удовлетворенности базовых психологических потребностей, выраженности эмоционального выгорания, особенностей родительского отношения и уровня субъективного благополучия. Раскрывается взаимосвязь между фрустрацией базовых психологических потребностей, эмоциональным выгоранием матерей и спецификой детско — родительских отношений. Делается вывод о системном характере эмоционального выгорания, обусловленном хроническим стрессом, социальной изоляцией и фрустрацией базовых потребностей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание матерей, базовые психологические потребности, психотравмирующая ситуация, детско — родительские отношения

Воспитание ребенка с инвалидностью сопряжено с многочисленными социально-психологическими трудностями, которые оказывают влияние на эмоциональное состояние родителей, характер их взаимодействия с ребенком, а также на стиль внутрисемейного общения. Помимо трудностей в социальной сфере, связанных с заболеванием ребенка, эмоциональное состояние родителей негативно влияет на их психологическое благополучие и внутрисемейное взаимодействие и воспитательные стратегии. Важно отметить, что мать чаще становится основным субъектом заботы, что влечет за собой гендерное неравенство в распределении родительской нагрузки и высокий риск развития у женщин синдрома эмоционального выгорания

Матери, воспитывающие детей с инвалидностью, сталкиваются с непрерывным преодолением медицинских, бытовых и образовательных трудностей,

что оказывает значительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Хронический стресс, который по данным В.В. Ткачевой проявляется в высоком уровне тревожности, эмоционального истощения, депрессии, нередко приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания. В свою очередь, выгорание негативно сказывается на качестве детско — родительских отношений, психологическом климате в семье и общей удовлетворенности жизнью. В рамках теории самодетерминации (Э.Дэси, Р.Райан) ключевую роль в этом процессе играет фрустрация трех базовых психологических потребностей:

- автономии — мать вынуждена подчинить свою жизнь нуждам ребенка, отказываясь от личных и профессиональных планов;
- компетентности — постоянные трудности могут порождать чувство беспомощности и неуверенности в своих силах;
- связанности с другими людьми — уход за ребенком часто приводит к социальной изоляции, сужению круга общения и дефициту поддержки.

Матери сталкиваются с социальной стигматизацией, непониманием со стороны окружения и недостатком инклюзивной инфраструктуры. Как отмечает Л.И. Солнцева «социальное окружение нередко демонстрирует отчуждение, непонимание или жалость, что усиливает чувство одиночества у родителей». Это усугубляет переживание изоляции и чувство вины.

Мать часто «замыкается» в роли опекуна, отказываясь от других социальных ролей (профессионала, партнера, друга). Это приводит к ролевой перегрузке и ощущению утраты собственной личности. По данным Л.А. Базалевой более 60% матерей детей с инвалидностью демонстрируют выраженные признаки деперсонализации и снижения самооценки.

В условиях стресса и тревоги за ребенка матери склонны использовать авторитарный стиль воспитания с элементами гиперопеки (авторитарная гиперсоциализация) и симбиотическую связь, затрудняющую сепарацию ребенка. Это, с одной стороны, является попыткой контролировать ситуацию, а с другой — свидетельствует о трудностях принятия возможностей и самостоятельности ребенка.

В исследовании приняла участие 21 женщина (11 матерей, воспитывающих детей с инвалидностью и 10 матерей, воспитывающих нормотипичными детей), проживающих на приграничных территориях Белгородской области, вовлеченных в последствия боевых действий. Средний возраст респондентов составил 42,86 года. Сбор эмпирических данных проводился посредством предъявления опросников на бумажных бланках в индивидуальном режиме получателям услуг структурного подразделения «Межрайонный центр психолого-педагогической помощи детям Борисовского района и Грайворонского городского округа» ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» в феврале — марте 2025 года.

В исследовании использовался комплекс методик: «Опросник базовых психологических потребностей» (адаптация Т.О. Гордеевой); «Опросник

эмоционального выгорания матерей» (Л.А. Базалева); «Опросник родительского отношения (ОРО)»; «Шкала удовлетворенности жизнью» (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Достоверность выводов подтверждена расчетом t — критерия Стьюдента.

Анализ результатов «Опросника базовых психологических потребностей» (адаптация Т.О. Гордеевой) показал, что у матерей, воспитывающих детей с инвалидностью, выражена фрустрация базовых психологических потребностей, в особенности автономии и связанности с другими людьми. «Опросник эмоционального выгорания матерей» (Л.А. Базалева) показал, что матери детей с инвалидностью испытывают большую психоэмоциональную нагрузку, чем матери нормотипичных детей. Значимые различия выявлены в значениях симптомов «психосоматических нарушений», неудовлетворенности собой». В целом матери детей с инвалидностью демонстрируют повышенный уровень стресса, эмоциональных трудностей и проблем во взаимодействии не только с детьми, но и с социумом в целом. Симптомы «эмоционального дефицита» и «эмоциональной отстраненности» проявляются в большей степени в семьях, воспитывающих нормотипичных детей, на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий. Матери имеют склонность дистанцироваться от эмоциональных переживаний детей, механически выполняют свои обязанности, избегая глубокой вовлеченности, что может говорить о хронической усталости и снижении эмоциональных ресурсов (Рис.).

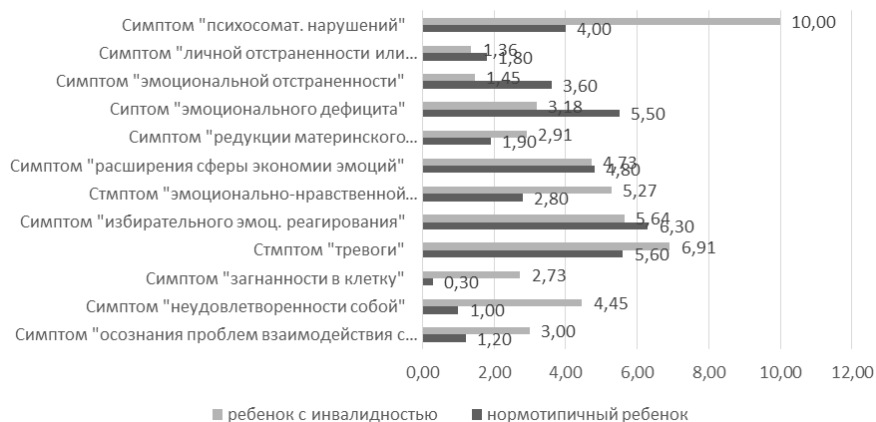


Рис. Различия симптомов эмоционального выгорания у матерей по результатам «Опросника эмоционального выгорания матерей» (Л.А. Базалева)

По результатам «Опросника родительского отношения (ОРО) (В.В. Столин, А.Я. Варга) у матерей, воспитывающих детей с инвалидностью, более

выражена авторитарная гиперсоциализация и склонность считать ребенка «маленьким», что может говорить о недооценке возможностей ребенка и тревогой за его безопасность. Тип родительского отношения «кооперация» встречается чаще у матерей нормотипичных детей, и свидетельствует о попытке заслужить любовь ребенка через чрезмерную вовлеченность. Высокий балл по шкале «Принятие — отвержение» указывает на доминирование отвержения и может говорить об эмоциональном выгорании матерей. Повышенный уровень шкалы «Симбиоз» в группе матерей, воспитывающих детей с инвалидностью указывает на трудности сепарации.

Шкала удовлетворенности жизнью (Э. Диннера) (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) выявила у матерей детей с инвалидностью чуть более низкий уровень соответствия жизненных обстоятельств их ожиданиям, чем у матерей нормотипичных детей.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что матери детей с инвалидностью испытывают более низкий уровень удовлетворения базовых психологических потребностей, чаще сталкиваются с симптомами эмоционального выгорания и тревоги, проявляют гиперконтроль по отношению к ребенку, демонстрируют более низкий уровень субъективного счастья.

Статистически значимые различия детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с инвалидностью, и семьях, воспитывающих нормотипичных детей, установлены посредством критериев U — Манна-Уитни и Уилкоксона.

Матери детей с инвалидностью демонстрируют более высокий уровень неудовлетворенности собой ($p = 0,007$), что может быть связано с эмоциональным выгоранием или чувством вины, чаще ощущают психосоматические симптомы ($p = 0,031$), склонны эмоционально дистанцироваться ($p = 0,035$), и при этом поощряют инициативу и самостоятельность своего ребенка ($p = 0,009$). Детям с инвалидностью родители предоставляют меньше автономии в принятии решений ($p = 0,003$), что может быть связано с гиперопекой, они реже вовлекаются в социальные взаимодействия, что может быть следствием стигматизации, при этом их матери демонстрируют неуверенность в своей компетентности в вопросах воспитания. Эти родители используют авторитарные методы воспитания ($p = 0,009$), что может объясняться контролем за поведением ребенка, чаще внушают чувство вины, однако их достижения поощряют реже, возможно по причине смещения фокуса на базовые потребности детей.

Таким образом, матери ограничивают развитие самостоятельности детей с инвалидностью, что проявляется в снижении автономии и использовании угроз наказания. Несмотря на высокую вовлеченность в воспитание, они чувствуют себя менее компетентными, чем матери нормотипичных детей. Социальная изоляция снижает доступ матерей к внешней поддержке и усиливает нагрузку на семью.

По результатам исследования матери детей с инвалидностью продемонстрировали статистически значимо более высокие показатели по симптомам выгорания, особенно по критериям «неудовлетворенности собой» и «психосоматических нарушений». Это подтверждает гипотезу о глубоком эмоциональном истощении и его физическом воплощении. У матерей детей с инвалидностью выявлен значимо более низкий уровень удовлетворенности потребности в автономии, компетентности и связанности с другими людьми по сравнению с контрольной группой. Фрустрация этих потребностей напрямую связана с симптомами выгорания и неудовлетворенности жизнью. Для них характерен более выраженный контроль, директивность и симбиоз, они чаще недооценивают возможности ребенка и реже используют стратегию «кооперация», что свидетельствует о гиперопекающем стиле воспитания.

Результаты исследования подтвердили высокую распространенность эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей с инвалидностью, в стрессовых условиях. Эмоциональное выгорание матерей является системным феноменом, обусловленным хроническим стрессом, фрустрацией базовых психологических потребностей и социальной изоляцией. Детско — родительские отношения в этих семьях характеризуются гиперконтролем и симбиозом, что, с одной стороны, является защитной реакцией, а с другой — фактором, усугубляющим нагрузку на мать и ограничивающим развитие автономии ребенка. Ключевыми ресурсами, препятствующими выгоранию матери, являются чувство автономии и компетентности, а также поддержка ее базовых потребностей.

Дальнейшие исследования будут направлены на выявление психологических ресурсов и особенностей детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с инвалидностью, на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий, а также разработка и апробация программы психолого — педагогического сопровождения родителей, воспитывающих детей с инвалидностью, в психотравмирующей ситуации.

Литература

1. Базалева Л.А. Эмоциональное выгорание матерей детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник практической психологии образования. 2012. № 4. С. 38—43.
2. Гордеева Т.О. Базовые психологические потребности и мотивация поведения личности. М.: МГУ, 2011.
3. Кифак Л.С. Психодиагностические возможности русскоязычной версии «Шкалы воспринимаемой поддержки автономии и родительского контроля»: магистерская диссертация. М., 2022.
4. Левченко И.Ю. Особенности родительского отношения и психологического состояния матерей детей с инвалидностью // Психология образования в поликультурном пространстве. 2018. № 2 (42). С. 104—110.
5. Нартова-Бочавер С.К., Ильина Т.М. Личностные ресурсы родителей детей с инвалидностью // Психология и общество. 2017. № 1. С. 72—81.

РАЗДЕЛ 6. ГЛОБАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И ОТВЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ

ЭМИГРАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО СВЯЗЬ С СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ И ЦИФРОВОЙ АДАПТАЦИЕЙ

Негелева М.Г.

магистрант

negelevamg@fdomgppu.ru

Семенова Е.М.

канд. психол. наук, доцент

elsem507@mail.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. Статья посвящена анализу эмиграционного стресса и его связи с успешностью социокультурной и цифровой адаптации эмигрантов. Рассматриваются теоретические подходы к понятию аккультурации, факторы успешной адаптации и роль цифровых технологий в снижении эмоционального напряжения. Приводятся данные исследований, подтверждающие, что высокая социокультурная и цифровая адаптация снижает тревожность, депрессию и чувство изоляции. Отмечается влияние личностных, социальных, культурных и цифровых факторов на процесс адаптации. Работа подчеркивает необходимость комплексных программ поддержки эмигрантов с использованием дистанционных технологий.

Ключевые слова: эмиграционный стресс; миграция; социокультурная адаптация; цифровая адаптация; аккультурационный стресс; межкультурная интеграция; психологическая адаптация; миграционная (ре)абилитация

Эмиграция представляет собой сложный многоуровневый процесс, который затрагивает когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты личности. Согласно исследованиям Дж. Берри и К. Уорда, переезд в другую страну сопровождается аккультурационным стрессом, включающим тревогу, депрессивные проявления, чувство утраты контроля и сложности в самоидентификации [1; 4]. Эмиграционный стресс возникает как следствие необходимости перестройки привычного уклада жизни, интеграции в новую культурную среду, формирования новых социальных связей и освоения иной системы норм, ожиданий и поведения. В условиях цифровизации адаптация мигрантов дополняется компонентом цифровой включенности. Цифровая

грамотность, владение онлайн-сервисами, электронными формами взаимодействия и дистанционными технологиями становится необходимым условием успешной интеграции в принимающее общество. Недостаток цифровых навыков может усиливать стресс, затруднять доступ к услугам, усиливать беспомощность, тогда как успешное освоение цифровых технологий способствует снижению эмоционального напряжения, повышению чувства автономии и уверенности. Таким образом, цель настоящей статьи состоит в анализе феномена эмиграционного стресса и выявлении связи между степенью его выраженности и успешностью социокультурной и цифровой адаптации

Эмиграционный стресс как явление был впервые подробно описан К. Обергом в концепции культурного шока, в рамках которой он выделил четыре основные стадии адаптационного процесса: эйфорию новизны, кризис дезориентации, постепенное восстановление и интеграцию в новую культурную среду [3]. Позднее Дж. Берри разработал модель аккультурации, включающую четыре стратегии адаптационного поведения — интеграцию, ассимиляцию, сепарацию и маргинализацию, каждая из которых оказывает различное влияние на интенсивность стрессовых реакций [1]. Эмпирические данные, представленные К. Уордом, С. Бочнером и А. Фернхэмом, показывают, что эмигранты могут испытывать широкий спектр эмоциональных затруднений: тревогу, депрессию, чувство социальной изоляции, неопределенность будущего, снижение самооценки и уровня воспринимаемого контроля над ситуацией [4; 5]. В рамках подходов, рассматривающих стресс как результат оценки человеком собственных ресурсов и возможностей совладания, подчеркивается, что интенсивность переживаний усиливается в случае восприятия миграционной ситуации как непредсказуемой и угрожающей.

Социокультурная адаптация является важным компонентом успешной интеграции эмигрантов. Она включает в себя освоение норм, ценностей, повседневных практик и социальных правил общества, в которое человек переезжает. Существенную роль играет владение языком принимающей страны, поскольку оно обеспечивает доступ к информации, возможность полноценного социального взаимодействия, профессиональной деятельности и участия в общественной жизни. Не менее значимой является социальная адаптация, предполагающая расширение круга общения, формирование социальных связей, включенность в локальные сообщества. К элементам социокультурной адаптации также относится освоение норм и культурных сценариев поведения, а также формирование идентификационного баланса между собственной культурой и культурой принимающего общества. Исследования Дж. Берри и К. Уорда показывают, что высокая степень социокультурной адаптации коррелирует со снижением выраженности стрессовых симптомов, тогда как недостаточная адаптированность усиливает тревогу, депрессию и социальную отчужденность [2; 4]. Индикаторами успешной адаптации выступают

владение языком, стабильная занятость, наличие поддерживающих социальных связей, удовлетворенность жизнью и чувство принадлежности.

В условиях стремительной цифровизации современного мира особую роль приобретает цифровая адаптация, представляющая собой способность использовать цифровые технологии для включения в социальную, институциональную и профессиональную жизнь новой страны. Для мигрантов цифровая адаптация обеспечивает доступ к государственным услугам, возможностям дистанционного образования, поиску работы, оформлению документов, а также к психологической поддержке, в том числе онлайн. С помощью цифровых технологий мигранты поддерживают контакты с семьями и друзьями, строят новые социальные связи, получают информацию о культурных нормах и правилах принимающего общества. К. Уорд и А. Фернхэм подчеркивают, что низкий уровень цифровой грамотности приводит к цифровому отчуждению, ограничивает доступ к ресурсам и усиливает стрессовые переживания, тогда как высокий уровень цифровой адаптированности способствует снижению тревожности и укреплению субъективного благополучия [5].

Современные исследования Дж. Берри и О. Якушко подчеркивают двусторонний характер взаимосвязи между эмиграционным стрессом и степенью социокультурной и цифровой адаптации: высокий уровень стресса может препятствовать успешной адаптации, снижая мотивацию, ухудшая когнитивные функции и препятствуя формированию социальных связей; в то же время успешная адаптация — как социальная, так и цифровая — способствует снижению эмоционального напряжения, укреплению уверенности в собственных силах и уменьшению чувства неопределенности [2; 5]. Наиболее благоприятной стратегией адаптации считается интеграция, поскольку она предполагает сочетание сохранения собственной культурной идентичности и активного взаимодействия с новой культурой.

Таким образом, эмиграционный стресс представляет собой комплексную эмоционально-психологическую реакцию на радикальное изменение социальной и культурной среды. Успешная социокультурная и цифровая адаптация значительно снижает выраженность стрессовых переживаний и способствует повышению субъективного благополучия мигрантов. Владение языком, наличие социальной поддержки, цифровая грамотность и возможность использования дистанционных технологий психологической помощи являются ключевыми факторами эффективной интеграции. Полученные выводы подчеркивают необходимость разработки комплексных программ психологической, социальной и цифровой поддержки, направленных на снижение эмиграционного стресса и содействие успешной адаптации мигрантов.

Литература

1. Берри Дж.В. Эмиграция, аккультурация и адаптация. М.: Издательство Академии, 1997. 245 с.

2. Берри Дж.В. Перспективы стресса в аккультурации // Журнал прикладной психологии. 2006. № 3. С. 15—27.
3. Оберг К. Культурный шок: адаптация к новой культуре. Нью-Йорк: Практик, 1960. 198 с.
4. Уорд К., Бочнер С., Фернхэм А. Психология культурного шока. Лондон: Routledge, 2001. 230 с.
5. Якушко О. Стресс и копинг при эмиграции // Журнал психологии личности. 2010. № 4. С. 22—35.

СООТНОШЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Вершинина А.С.

магистрант

vershininaas@fdomgppu.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Гурова Е.В.

канд. пед. наук, профессор

parys11@mail.ru

ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи экзистенциальной исполненности и характеристик профессионального становления у студентов-психологов, а также различий в этих показателях между работающими и неработающими студентами. Исследование основано на теоретических положениях об экзистенциальной исполненности и ее роли в профессиональном становлении личности. Подтверждена основная гипотеза о наличии связи экзистенциальной исполненности и характеристик профессионального становления студентов-психологов. Результаты подчеркивают роль экзистенциальной исполненности как важного психологического ресурса, способствующего снижению тревоги и успешному профессиональному развитию будущих психологов.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность, профессиональное становление, студенты-психологи, тревожность, профессиональная идентичность, мотивация

Профессиональное становление студента — психолога представляет собой сложный, многомерный процесс, включающий не только формирование знаний и навыков, но и глубокую личностную трансформацию, поиск профессиональной идентичности и смысла в будущей деятельности. В контексте возрастающих требований и высокой ответственности профессии психолога особую актуальность приобретает изучение внутренних ресурсов, способствующих успешной адаптации и развитию. Одним из таких ресурсов, как показал теоретический анализ, является экзистенциальная исполненность — переживание полноты, осмысленности и ценности собственной жизни, основанное на реализации фундаментальных экзистенциальных мотиваций [1, 4]. Данное пилотажное исследование направлено на эмпирическую проверку теоретических положений о связи экзистенциальной исполненности с характеристиками профессионального становления у студентов-психологов, а также на выявление возможных различий между теми, кто уже начал профессиональную практику, и теми, кто сосредоточен исключительно на учебе.

Целью работы выступило изучение соотношения экзистенциальной исполненности и характеристик профессионального становления студентов-психологов. Была выдвинута основная гипотеза о существовании взаимосвязи экзистенциальной исполненности и характеристик профессионального становления студентов — психологов. Также была выдвинута дополнительная гипотеза о наличии различий в экзистенциальной исполненности и характеристиках профессионального становления у работающих и неработающих студентов — психологов. В исследовании приняли участие 26 человек (23 женщины, 3 мужчины) в возрасте от 22 до 53 лет, обучающиеся по специальности «психология» и проживающие в России, Испании, Канады, Камбоджи, Великобритании и Грузии. 20 человек совмещают учебу с работой по специальности. Сбор данных проводился дистанционно в январе-феврале 2025 г.

Для диагностики экзистенциальной исполненности использовалась «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер в адаптации С.В. Кривцовой, измеряющая общий уровень исполненности и ее компоненты: самодистанцирование, самотрансценденцию, свободу, ответственность, персональность [5]. Характеристики профессионального становления оценивались с помощью комплекса методик: «Шкала самооценки тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (ситуативная и личностная тревожность); «Диагностика структуры мотивов трудовой деятельности» Т.Л. Бадоева (общая удовлетворенность); «Отношение к себе как профессионалу» С.В. Духновского (притязания, образ себя, принятие себя как профессионала, установки на саморазвитие и должностное развитие) [3]; «Методика изучения профессиональной идентичности» Л.Г. Шнейдер; «Диагностика мотивации профессиональной деятельности» Т.Д. Дубовицкой (внутренняя мотивация) [2]. Ввиду несоответствия распределения ряда показателей нормальному (критерий Колмогорова-Смирнова), использовались непараметрические методы: коэффициент ранговой корреляции Спирмена для проверки основной гипотезы и U-критерий Манна-Уитни для проверки дополнительной гипотезы. Обработка проводилась в SPSS Statistics.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице.

Таблица

Значимые корреляционные связи показателей экзистенциальной исполненности и характеристик профессионального становления студентов — психологов

	Самодистанцирование	Самотрансценденция	Свобода	Ответственность	Персональность	Экзистенция	ЭИ
Ситуативная тревожность	-0,481*	-0,597**	-0,70**	-0,825**	-0,68**	-0,81**	-0,795*
Личностная тревожность	-0,473*	-0,681**	-0,715**	-0,799**	-0,655**	-0,797**	-0,787**

	Самодистан- цирование	Самотран- сценция	Свобода	Ответ- ственность	Персо- нальность	Экзистенция	ЭИ
Общая удовлетворенность	0,416*	0,428*			0,39*		
Принятие себя как профессионала		0,590**	0,537**	0,505**	0,469*	0,548**	0,564**
Установка на профессио- нальное саморазвитие		0,513**	0,41*		0,485*		0,42*
Положительный- Отрицательный образ самого себя		-0,419*					
Профессиональная идентичность		0,406*		0,486*		0,456*	0,459*
Мотивация			0,424*	0,404*		0,41*	

Примечания: ** — Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). * — Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Корреляционный анализ выявил комплекс значимых связей, подтверждающих основную гипотезу. Обнаружены сильные отрицательные корреляции между всеми компонентами экзистенциальной исполненности и обеими формами тревожности (ситуативной и личностной). Наиболее тесные связи выявлены между ответственностью ($r = -0,825$ при $p \leq 0,01$), экзистенцией ($r = -0,81$ при $p \leq 0,01$), общим уровнем исполненности ($r = -0,795$ при $p \leq 0,01$), свободой ($r = -0,7$ при $p \leq 0,01$), персональностью ($r = -0,68$ при $p \leq 0,01$), самотрансценденцией ($r = -0,597$ при $p \leq 0,01$) и ситуативной тревожностью. Также тесные связи выявлены между ответственностью ($r = -0,799$ при $p \leq 0,01$), экзистенцией ($r = -0,797$ при $p \leq 0,01$), общим уровнем исполненности ($r = -0,787$ при $p \leq 0,05$), свободой ($r = -0,715$ при $p \leq 0,01$), самотрансценденцией ($r = -0,681$ при $p \leq 0,05$), персональностью ($r = -0,655$ при $p \leq 0,01$) и личностной тревожностью. Это свидетельствует о том, что снижение профессиональной и личностной тревожности у студентов-психологов в значительной степени опосредовано комплексом взаимосвязанных экзистенциальных компетенций: осознанной способностью принимать на себя ответственность за собственные решения и их последствия в профессиональной сфере; умением выстраивать иерархию реальных возможностей для действия, опираясь на глубоко личные, рефлекслируемые ценности, что приводит к персонально обоснованному и внутренне непротиворечивому выбору; развитым чувством внутренней свободы, позволяющим осуществлять эту селекцию возможностей, не будучи скованным внешними обстоятельствами или ригидными внутренними установками; и, наконец, фундаментальным переживанием экзистенции — ощущением

осмысленности своего профессионального бытия, которое возникает именно благодаря такому ответственному, ценностно-направленному и свободному действию, меняющему жизнь к лучшему и позволяющему эффективно справляться как с внутренними дилеммами, так и с внешними требованиями реальности. По всей видимости, такой интегрированный психологический ресурс выступает мощным буферным фактором, нивелирующим состояние тревоги.

Выявлены умеренные положительные связи общей удовлетворенности с самодистанцированием ($r=0,416$ при $p \leq 0,05$), самотрансцендентией ($r=0,428$ при $p \leq 0,05$) и персональностью ($r=0,39$ при $p \leq 0,05$). Это позволяет предположить, что более высокий уровень удовлетворенности учебой и профессиональным путем связан со способностью к рефлексивному самонаблюдению и эмоциональной саморегуляции, с ориентацией на значимые жизненные ценности и смыслы, выходящие за рамки сиюминутных интересов, а также с переживанием внутренней целостности и аутентичности, что в совокупности формирует устойчивую основу для открытого и осмысленного взаимодействия с миром и самим собой.

Найдены сильные положительные корреляции между самотрансцендентией ($r=0,590$ при $p \leq 0,01$), свободой ($r=0,537$ при $p \leq 0,01$), ответственностью ($r=0,505$ при $p \leq 0,01$), экзистенцией ($r=0,548$ при $p \leq 0,01$), экзистенциальной исполненностью ($r=0,564$ при $p \leq 0,01$) и принятием себя как профессионала. Это может свидетельствовать о том, что высокое профессиональное самопринятие у студентов-психологов тесно связано с интегрированной экзистенциальной позицией, которая формируется через самотрансценденцию — эмоциональную открытость миру, способность чувствовать и откликаться на значимые ценности, что наполняет действия личностным смыслом и ведет к внутреннему согласию с собой; через свободу — способность выявлять реальные возможности, иерархизировать их в соответствии с ценностями и приходить к персонально обоснованному решению; и, наконец, через ответственность — способность последовательно воплощать принятые решения в жизнь, что формирует стабильную самооценку и приводит к готовности решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Таким образом, принятие себя как профессионала оказывается не столько результатом внешних достижений, сколько следствием глубинного внутреннего диалога с миром и самим собой, в котором личность, опираясь на способность ощущать ясность в чувствах, свободно и ответственно выстраивает свою профессиональную траекторию, переживая ее как аутентичную и наполненную смыслом.

Также выявлена сильная положительная связь самотрансценденции ($r=0,590$ при $p \leq 0,01$) и установки на профессиональное саморазвитие. Это может свидетельствовать о том, что внутренняя направленность на профессиональный рост и совершенствование формируется и поддерживается за счет способности личности замечать и откликаться на значимые ценности

профессии, переживать ее важность, что мотивирует ориентировать в своей профессиональной деятельности на смысл.

Примечательна умеренная отрицательная связь самотрансценденции ($r = -0,419$ при $p \leq 0,05$) с позитивным образом себя, что может интерпретироваться как склонность высоко трансцендентных личностей к более критичной самооценке и дистанцированию от собственных достижений.

Обнаружены умеренные положительные связи профессиональной идентичности с самотрансценденцией ($r = 0,406$ при $p \leq 0,05$), ответственностью ($r = 0,486$ при $p \leq 0,05$), экзистенцией ($r = 0,456$ при $p \leq 0,05$) и общей исполненностью ($r = 0,459$ при $p \leq 0,05$). Это подтверждает теоретическое предположение о том, что чувство смысла и ответственности укрепляет профессиональное самоопределение. Это подтверждает теоретическое предположение о том, что чувство смысла и ответственности укрепляет профессиональное самоопределение. Полученные данные позволяют сделать вывод, что становление целостной профессиональной идентичности у студентов-психологов сопряжено со способностью эмоционально откликаться на ценности мира, последовательно воплощать в жизнь принятые на их основе решения, что в своей совокупности формирует готовность конструктивно действовать в профессиональной среде и, в конечном итоге, ведет к общему переживанию наполненности и осмысленности профессионального пути. Примечательно, что в данном контексте профессиональная идентичность не показала значимой связи со свободой — способностью находить реальные возможности и выстраивать из них иерархию для персонально обоснованного решения. Это может указывать на то, что у студентов-психологов на этапе становления ответственное воплощение решений в большей степени опирается на принятые внешние нормы, долг или уже сложившиеся ценности, нежели на внутренне свободный, творческий поиск и взвешивание альтернатив. Такое смещение может делать профессиональную ответственность более ригидной и менее гибкой, потенциально затрудняя адаптацию к новым или нестандартным профессиональным ситуациям, где требуется именно свободный, а не только обязательный, выбор.

Выявлены умеренные положительные связи внутренней мотивации со свободой ($r = 0,424$ при $p \leq 0,05$), ответственностью ($r = 0,404$ при $p \leq 0,05$) и экзистенцией ($r = 0,41$ при $p \leq 0,05$). Таким образом, можно утверждать, что внутренняя свобода выбора и осознание смысла деятельности выступают важными источниками профессиональной мотивации. Это означает, что устойчивое внутреннее побуждение к профессиональной деятельности у студентов-психологов возникает и поддерживается, когда они обладают способностью находить и иерархизировать реальные возможности для персонально обоснованного выбора, когда они последовательно воплощают принятые решения, действуя с осознанием их обязательности, что в синтезе формирует готовность конструктивно ориентироваться в мире и ответственно менять свою профессиональную жизнь к лучшему.

Сравнительный анализ показал, что у работающих студентов отмечаются более высокие средние значения по общей удовлетворенности ($M=21,90/15,67$), представлению о себе как профессионале ($M=47,60/40$), принятию себя как профессионала ($M=54,5/48,67$), установке на профессиональное саморазвитие ($M=54/52,33$), профессиональной идентичности ($M=68,25/61,33$) и внутренней мотивации ($M=13,25/10,50$), а также самодистанцированию ($M=34,30/29,17$), самотрансценденции ($M=76,85/71,33$), свободе ($M=51,15/45$), ответственности ($M=57,95/47,33$), персональности ($M=111,15/100,50$), экзистенции ($M=109,10/92,33$), экзистенциальной исполненности ($M=220,25/192,83$). У неработающих студентов выше ситуативная тревожность ($M=39,05/44,17$), личностная тревожность ($M=41,35/46,33$), уровень притязаний ($M=43,15/45,33$), установка на должностное развитие ($M=29,8/36,67$). Применение U-критерия Манна-Уитни выявило одно статистически значимое различие: уровень персональности у работающих студентов значимо превосходит уровень у неработающих ($U=93$, при $p=0,04$). Это позволяет подтвердить дополнительную гипотезу. Полученные данные позволяют предположить, что профессиональный опыт в сфере психологии может способствовать открытому восприятию мира и себя самого, большему личностному созреванию, обретению целостности и, как следствие, снижению акцента на внешние карьерные атрибуты в пользу внутреннего профессионального роста.

По другим компонентам экзистенциальной исполненности, а также по внутренней мотивации обнаруженные различия близки к уровню статистической значимости, что указывает на необходимость исследования на более репрезентативной выборке.

Проведенное пилотажное исследование подтвердило теоретическое предположение о значимой роли экзистенциальной исполненности в процессе профессионального становления студентов-психологов. Установлено, что экзистенциальная исполненность тесно связана с более низким уровнем тревожности, высокой профессиональной удовлетворенностью, сформированным профессиональным самопринятием и идентичностью, а также с внутренней мотивацией к деятельности. Кроме того, обнаружены индикаторы того, что совмещение учебы с профессиональной практикой может быть сопряжено с более высоким уровнем его когнитивной и эмоциональной доступности для себя и для мира. Это подчеркивает важность не только теоретической подготовки, но и раннего включения в реальную профессиональную среду как фактора личностно-профессионального развития. Ограничением исследования является небольшой объем и культурная неоднородность выборки, что делает полученные результаты предварительными. Перспективой является проведение исследования на более репрезентативной выборке. Практическим следствием работы может стать разработка программ психологического сопровождения и тренингов для студентов-психологов, направленных на снижение тревоги

и развитие экзистенциальных ресурсов как основы их будущей профессиональной устойчивости и эффективности.

Литература

1. Вершинина А.С. К вопросу о роли экзистенциальной исполненности в профессиональном становлении личности // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2024. С. 306—310.
2. Дубовицкая Т.Д. Диагностика мотивации профессиональной деятельности // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 3—1. С. 128—132.
3. Духновский С.В. Отношение к себе как профессионалу: методика оценки, практика использования // Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация: Материалы X Международной научно-практической конференции. 2021. С. 9—13.
4. Жаринова М.А. Профессиональная идентичность взрослых в контексте их экзистенциальной исполненности // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2023. С. 209—217.
5. Кривцова С.В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 141—170.

ВОПРОСЫ КРИЗИСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Григорьева Е.А.

магистрант

Katyag1999@mail.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается актуальная для современного общества проблема возникновения кризиса профессиональной идентичности у молодых специалистов. Глобальные изменения происходящие в мире сильно влияют на рынок труда и на профессиональное становление населения в целом. Молодые специалисты, получая свой первый профессиональный опыт, часто сталкиваются со сложностью в идентификации себя в новой профессии, понимании своих ценностей и эффективности в работе.

Ключевые слова: молодые специалисты, профессиональная идентичность, кризис профессиональной идентичности, профессиональное становление

Вопрос профессиональной идентичности и ее кризиса в современном мире стоит особенно остро. Из-за цифровизации и глобализации, большого количества изменений в социальной, экономической, общественной и политической жизни кардинально меняется рынок профессий: часть становятся неактуальными, на их место приходит множество новых вариантов. Мир уходит от парадигмы «Одна профессия на всю жизнь», все чаще мы говорим о феномене «Мультикарьеры», где человек осваивает несколько профессий в течение своей жизни. Перечисленные изменения также влияют на психологическое состояние населения: увеличивается количество людей, столкнувшихся с эмоциональным выгоранием, синдромом самозванца, кризисами из-за увольнения или сокращения, депрессивными состояниями и хроническим стрессом [1].

Все это сильно влияет на нашу профессиональную идентичность, а особенно на профессиональную идентичность молодых специалистов, как одной из самых слабозащищенных категорий на рынке труда. Им сложно найти и понять свое место в BANI мире (Brittle-хрупкий, Anxious-тревожный, Nonlinear-нелинейный, Incomprehensible-непостижимый), где все постоянно трансформируется. К сожалению, данная проблема является недостаточно изученной в современной психологической науке. Именно поэтому, как никогда прежде, актуальны исследования, посвященные профессиональной идентичности и ее кризису на начальном этапе освоения профессии.

Понятие идентичности изначально было введено Э. Эриксоном. Он рассматривал идентичность как «одновременно и субъективное чувство, и объективно наблюдаемое качество личностной тождественности и непрерывности» [3],

что можно трактовать как личностную характеристику, обозначающую соответствие человека самому себе, его отличность от других людей и устойчивость этого представления. Определение профессиональной идентичности в отечественной науке изучалось Л.Б. Шнейдер. В ее концепции: «Профессиональная идентичность — это объективное и субъективное единство с профессиональной группой, делом, которое обуславливает преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности» [2].

С учетом перечисленных выше изменений в новых социально-экономических реалиях актуален вопрос не только определения понятия профессиональной идентичности, но и понимания ее становления и кризисов. В своих работах Э. Эриксон отмечает, что мы отходим от представления кризиса идентичности как неминуемой катастрофы, а рассматриваем его как «неизбежный поворотный пункт, критический момент, после которого развитие повернет в ту или иную сторону» [4]. Дж. Марсиа (один из последователей Э. Эриксона) рассматривал развитие идентичности через прохождение и достижение 4 статусов: диффузная идентичность, преждевременная (предрешенная), мораторий, достигнутая идентичность. Данные статусы идентичности также отражены в работах Л.Б. Шнейдер. Наибольший интерес здесь вызывает статус моратория идентичности, он определяется как состояние, при котором человек находится в кризисе идентичности, но совершает активные попытки его разрешения, пробует различные варианты. «Ожидания человека на этом этапе неопределенны, его стремления и желания зачастую противоречивы, он может радикально менять свои взгляды, касающиеся как мировосприятия, так и представлений о самом себе» [2]. Если мы рассматриваем кризис профессиональной идентичности, то может говорить о состоянии внутреннего конфликта, неопределенности, вызванной утратой образа себя как профессионала, отсутствием понимания своей ценности и эффективности в текущей сфере деятельности.

С данным феноменом особенно часто сталкиваются молодые специалисты в начале своего профессионального пути: разочарование из-за расхождения собственных ожиданий и реальности, адаптация к новым условиям труда и коллективу, ощущение собственной неопытности и неуверенность в своих силах — все это лишь малая часть того, с чем приходится сталкиваться начинающим специалистам. Значительные изменения, происходящие на рынке труда в целом, часто усугубляют ситуацию, увеличивая уровень тревожности и страха неопределенности в изменяющемся мире. Вследствие чего у многих возникают вопросы: «Ту ли профессию я выбрал?», «Это действительно то, чем я хотел бы заниматься?», «Стоит ли рассмотреть другие направления деятельности?». Человек входит в состояние кризиса профессиональной идентичности, возникает непонимание себя, своих целей и желаний, ощущение растерянности усугубляется. Это подтверждает актуальность данной проблемы, ее необходимо изучать более углубленно, проводить исследования,

популяризировать и освещать в обществе. Кризис профессиональной идентичности — важный этап на пути профессионального становления, понимание механизмов и факторов его возникновения позволяет не только точнее описывать риски дезадаптации и выгорания, но и составлять программы сопровождения, включающие психологическую поддержку, нацеленные на развитие большей осознанности при выборе профессии и планировании карьеры. Перспективой дальнейших исследований является более детальное изучение связи кризиса профессиональной идентичности с ценностно-смысловой сферой личности, а также разработка профилактических программ для молодых специалистов, столкнувшихся с кризисом профессиональной идентичности.

Литература

1. Гуляева Д.Н., Гурова Е.В. Психологические барьеры профессиональной идентификации взрослых в условиях смены профессии // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2023.С. 147—150.
2. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. М.: Московский психолого-социальный университет. С. 64.
3. Эриксон Э.Г. Кризис идентичности в автобиографической перспективе. Личность. Культура. Общество. 2008. Вып. 1 (40).С. 74.
4. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис. 1996.С. 225.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ИСПОЛНЕННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИЯХ ФРУСТРАЦИИ

Гурова М.А.

магистрант

mari.gurova@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических ресурсов и экзистенциальной исполненности взрослых в ситуациях фрустрации. На выборке из 34 человек с использованием комплекса психодиагностических методик выявлены гендерные особенности переживания фрустрации и тематические категории описания человека в этих ситуациях («Дезорганизация», «Безразличие», «Паралич», «Уход в иллюзии», «Поиск помощи»). Установлены статистически значимые связи: показатели экзистенциальной исполненности положительно коррелируют с активным совладанием, позитивным переформулированием и жизнестойкостью, отрицательно — со стратегиями ухода. Обнаружена возрастная динамика экзистенциальной исполненности. Подтверждена гипотеза о связи психологических ресурсов с экзистенциальной исполненностью в ситуациях фрустрации.

Ключевые слова: психологические ресурсы, экзистенциальная исполненность, фрустрация, копинг-стратегии, жизнестойкость

Фрустрация [лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство, разрушение (планов, замыслов), от *frustror* — обманывать, делать тщетным, расстраивать] — психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувства безысходности и отчаяния. Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для нее цели, реализации той или иной ее потребности [Большая российская энциклопедия 2004—2017]. Таким образом, фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности. В нашем эмпирическом исследовании мы рассматриваем фрустрацию как одно из понятий, которые описывают кризисные ситуации, наряду со стрессом, кризисом и конфликтом [1]. Феномен психологических ресурсов исследовался в рамках теорий стресса и совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман), а также в концепциях потенциала личности (Д.А. Леонтьев) и жизнестойкости (С. Мадди). Экзистенциальная исполненность (ЭИ) — это интегральный показатель качества жизни человека, который отражает степень реализации четырех фундаментальных экзистенциальных мотиваций, описанных А. Лэнгле [2]. Экзистенциальная исполненность достигается, когда человек чувствует, что он может что-то сделать, ему это

нравится, он чувствует, что имеет на это право, и видит в этом смысл. Таким образом, экзистенциальная исполненность — это не просто отсутствие страданий, а позитивное, наполненное и осмысленное переживание собственной жизни, основанное на реализации фундаментальных условий человеческого существования. Чем больше в жизни человека таких целостных ситуаций, тем выше его экзистенциальная исполненность [3].

Однако, несмотря на обширную теоретическую базу, отражающую вышеозвученные феномены, существует необходимость исследований, посвященных роли психологических ресурсов и экзистенциальной исполненности в ситуациях фрустрации.

Наше исследование было проведено в 2024—2025 годах. Целью исследования является анализ психологических ресурсов и экзистенциальной исполненности взрослых в ситуациях, сопровождающихся состоянием фрустрации.

Были использованы следующие методы и методики: анкета социобиографических данных, анкета для диагностики когнитивного оценивания ситуации фрустрации, основанная на методике диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций Е.В. Битюцкой [Битюцкая, 2013], арабская версия шкалы удовлетворения базовых психологических потребностей — фрустрации (BPNSFS) Зайед, К.Н., Омара, Э.Н., аль-Равахи, Н.Й. и др., 2021, краткая версия русскоязычной методики оценки копинг-стратегий COPE-30 (Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А., 2022 г.), методика для диагностики жизнестойкости Мадди (сокращенная адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, 2013, шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле, К. Ор-глер, С.В. Кривцова, 2000 г), анкетирование с двумя открытыми вопросами для качественного анализа.

В исследовании приняли участие 34 человека, из них 9 мужчин и 25 женщин. Возраст участников исследования — от 19 до 66 лет.

Результаты

На основании анализа не было обнаружено статистически значимых различий в частоте встречаемости типов ситуации фрустрации между мужчинами и женщинами, однако анализ ответов показал, что женщин больше всего беспокоят фрустрирующие проблемы в отношениях (40%), тогда как у мужчин этот тип ситуации фрустрации встречается реже (22,2%). Мужчин больше всего беспокоят ситуации фрустрации личностного развития (44,4%) против меньшей встречаемости (12%) у женщин. Менее всего (по 12%) женщин беспокоят ситуации болезни и фрустрация личностного развития. И в ответах мужчин совсем не упоминаются ситуации глобальных проблем (0%).

Далее на основании ответов респондентов на открытый вопрос нами было выделено 5 образов человека в ситуации фрустрации: образ Жертвы, образ Путника, образ Заключенного, образ Бунтаря и образ Победителя. На основании анализа не было обнаружено статистически значимых различий в выборе

образов между мужчинами и женщинами. Однако анализ ответов показал, что образ Бунтаря характерен в большей степени мужчинам (44,4%), чем женщинам (16%). Для женщин в большей мере характерен образ Заключенного (28%), в наименьшей образ Жертвы и образ Победителя (по 12%). Нет встречаемости (0%) в ответах мужчин образа Победителя.

Далее нами было выделено 14 тематических категорий при описании человека в ситуации фрустрации: «Нет ответа», «Пассивность, отказ от действий, паралич», «Активность и разрешение ситуации», «Обращение за помощью, необходимость помощи», «Негативные эмоции», «Поиск решения», «Отвлечение, смена деятельности, смена пути», «Безразличие, отсутствие эмоций», «Обращение к сверхъестественным силам», «Хаос, дезорганизация», «Концентрация на ситуации», «Иллюзии, фантазии», «Попытки решить неконструктивно», «Попытка решить ситуацию конструктивно».

Затем при помощи факторного анализа все 14 тематических категории были сгруппированы в 5 групп, процент дисперсии составил 58,983%. Были выделены следующие группы: «Дезорганизация», «Безразличие», «Паралич», «Уход в иллюзии», «Поиск помощи». Мы использовали критерий Манна-Уитни для проверки, имеются ли различия по тематическим категориям у мужчин и женщин. Было выявлено статистически значимое различие для переменной «Уход в иллюзии» ($p = 0.045$). Мужчины имеют более высокий средний ранг (23,17), чем женщины (15,46), что указывает на более выраженную склонность к уходу в иллюзии в ситуациях фрустрации по сравнению с женщинами. Фактор «Уход в иллюзии» связан с категориями «Иллюзии, фантазии» и «Попытки решить ситуацию неконструктивно» и отражает избегание реальности через фантазирование или неадаптивные стратегии. Остальные переменные не показали значимых различий между группами, однако были выявлены тенденции. Так, у мужчин чаще звучит тема «Дезорганизации», чем у женщин, тема «Безразличия», тема «Паралича» и тема «Поиска помощи».

Также мы проанализировали взаимосвязи характеристик экзистенциальной исполненности, характеристик ситуаций фрустрации, а также инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости. Была выявлена статистически значимая умеренная положительная связь возраста и свободы (чем старше человек, тем более свободным он себя ощущает). Также существует статистически значимая связь возраста и общего уровня экзистенциальной исполненности. Умеренная положительная значимая связь выявлена в неожиданности ситуации фрустрации для человека и ответственности — чем неожиданнее ситуация фрустрации, тем выше ответственность и общая экзистенциальная исполненность. Существует сильная надежная положительная связь позитивного переформулирования и свободы: попытки переосмыслить ситуацию фрустрации в позитивном ключе повышают способность находить возможности для действий и принимать решения.

Существует надежная умеренная связь позитивного переформулирования и экзистенциальной исполненности: то есть позитивное переосмысление ситуации фрустрации приводит к внутреннему согласию человека с его жизнью, высокой осмысленности жизни.

Активное совладание тесно связано с экзистенциальной исполненностью: предпринимая активные шаги, направленные на преодоление ситуации фрустрации, человек воспринимает свою жизнь как более наполненную смыслом.

Выявлены значимые отрицательные взаимосвязи мысленного ухода, поведенческого ухода и отрицания с экзистенциальной исполненностью, то есть стратегии ухода в ситуации фрустрации значимо снижают все показатели экзистенциальной исполненности.

Все ресурсы устойчивости (вовлеченность, контроль, принятие риска) надежно положительно связаны со всеми характеристиками экзистенциальной исполненности, что означает, что высокая способность человека выдерживать ситуации фрустрации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и способность быть деятельным (то есть ресурс жизнестойкость) увеличивает осмысленность жизни, укрепляет соответствие поступков и решений человека его сущности.

Выявленная в результате факторного анализа одна из пяти тематических категорий в образе человека в ситуации фрустрации «Уход в иллюзии» значимо умеренно отрицательно связана с ответственностью ($-0,350^*$).

Все взаимосвязи представлены в Таблице.

**Взаимосвязи характеристик
экзистенциальной исполненности, ситуаций фрустрации,
а также инструментальных ресурсов и ресурсов устойчивости**

	Самоидентификация (SD)	Самоидентификация (ST)	Свобода (F)	Ответственность (V)	Личность	Экзистенциальность	ЭИ
Ваш возраст	0,316	0,163	,387*	0,307	0,277	,367*	,347*
Значимость	,423*	0,295	0,097	0,218	,373*	0,196	0,308
неожиданность	0,337	0,215	0,273	,383*	0,300	,379*	,363*
Позитивное переформулирование	0,267	,410*	,552**	0,140	,418*	,406*	,450**
Мысленный уход	-,419*	-0,307	-,344*	-,435*	-,385*	-,412*	-,420*
Активное совладание	,346*	0,267	,694**	0,217	,378*	,479**	,443**

Отрицание	-,371*	-,461**	-,340*	-,410*	-,435*	-,389*	-,444**
Поведенческий уход	-,436**	-,485**	-,429*	-,386*	-,537**	-,451**	-,501**
Вовлеченность	,446**	,665**	,561**	,547**	,611**	,586**	,655**
Контроль	,662**	,678**	,840**	,530**	,772**	,775**	,810**
Принятие риска	,554**	,801**	,754**	,589**	,776**	,765**	,816**
Жизнестойкость	,652**	,789**	,811**	,616**	,821**	,798**	,859**
Уход в иллюзии	-0,214	-0,271	-0,263	-,350*	-0,263	-0,338	-0,315

Выводы

В результате факторного анализа нами были выделены следующие тематические категории при описании человека в ситуации фрустрации: «Дезорганизация», «Безразличие», «Паралич», «Уход в иллюзии», «Поиск помощи». Было выявлено статистически значимое различие для категории «Уход в иллюзии»: мужчины имеют более высокий средний ранг (23,17), чем женщины (15,46), что указывает на то, что они более, чем женщины склонны к уходу в иллюзии в ситуациях фрустрации. По оставшимся категориям были выявлены тенденции к различиям: у мужчин чаще звучит тема «Дезорганизации», тема «Безразличия», тема «Паралича» и тема «Поиска помощи». Были выявлены значимые связи между возрастом и экзистенциальной исполненностью: чем старше человек, тем выше его уровень свободы, экзистенциальности и общей экзистенциальной исполненности.

Такие копинг-стратегии, как активное совладание и позитивное переформулирование по результатам анализа имеют положительную надежную корреляцию с экзистенциальной исполненностью. А стратегии «ухода» (мысленный и поведенческий уход, а также отрицание) показали отрицательные корреляции с экзистенциальной исполненностью. Ресурсы устойчивости вовлеченность, контроль, принятие риска и общая жизнестойкость значимо положительно связаны со всеми характеристиками экзистенциальной исполненности.

В результате исследования подтвердилась основная гипотеза о наличии связи между психологическими ресурсами и экзистенциальной исполненностью взрослых в ситуациях фрустрации и дополнительная гипотеза о том, что более высокий уровень экзистенциальной исполненности связан с более высоким уровнем психологических ресурсов.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. М.: Изд-во Московского университета, 1984. 200 с.

2. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. Москва: Генезис, 2006. 235 с.
3. Шумский В.Б. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский Е.М. Уколова Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13, № 4. С. 763—788.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В КОНЦЕПЦИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Протас А.Н., Стрелков О.Г.

*студентка 5 курса МПФ УО ГрГМУ,
ст. преп. каф. психотерапии и клинической*

психодиагностики УО ГрГМУ

nastyaprotas@gmail.com

*Учреждение образования
«Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно*

Аннотация. Данная работа посвящена изучению стратегий совладания со стрессом у студентов Гродненского государственного медицинского университета. В исследовании анализируются распространенность стрессовых состояний в студенческой среде и применяемые методы их преодоления. Особое внимание уделяется возможностям использования принципов и техник позитивной психотерапии для формирования эффективных копинг-стратегий и повышения психологической устойчивости будущих медицинских работников. Работа направлена на выявление наиболее адаптивных стратегий и разработку рекомендаций по их внедрению.

Ключевые слова: Стресс, совладание со стрессом, позитивная психотерапия, модель баланса, психологическая помощь, психическое здоровье

Введение: Студенты медицинского университета постоянно сталкиваются с исключительно высокой стрессовой нагрузкой, обусловленной интенсивной учебной программой, сложностью экзаменов, необходимостью быстрого освоения обширных практических навыков, а также значительной внутриуниверситетской конкуренцией и давлением со стороны общества. Эти факторы повышают риск развития чувства неполноценности и провоцируют страх не соответствовать высоким профессиональным стандартам, что требует активации постоянных психических усилий по совладанию с актуальными конфликтными ситуациями [1]. Ввиду этих вызовов становится очевидной острая потребность в разработке и апробации эффективных программ психологической помощи, способных формировать адаптивные стратегии совладания, основанный на принципах позитивной психотерапии, для поддержания психического благополучия и повышения стрессовой устойчивости студентов [2]. Актуальный конфликт представляет собой психологическое состояние дискомфорта, возникающее на базе внешних воздействий [2]. Базовый конфликт — это психологически опыт, который формирует ту или иную модель поведения и восприятия мира, в рамках которого и формируется индивидуальный актуальный конфликт [2].

Модель баланса, ключевая для позитивной психотерапии, предоставляет уникальную возможность для углубленного понимания механизмов совладания со стрессом, применяемые студентами, выделяя 4 сферы решения конфликтов: посредством ощущения (тело), посредством сознания (деятельность), посредством традиции (контакты), посредством интуиции (фантазии) [4].

Позитивная психотерапия акцентирует свое внимание на укреплении стрессовой устойчивости личности и помогает студентам использовать свои сильные стороны для наиболее эффективного преодоления трудностей, и способствует повышению уровня адаптации к стрессовым ситуациям, развитию устойчивости и способности эффективно преодолевать сложности как в рабочей среде так и в личных отношениях [3].

Цель исследования: изучить основные стратегии совладания с конфликтными ситуациями у студентов УО Гродненского Государственного медицинского университета (УО ГрГМУ).

Задачи исследования: Проанализировать ведущие стратегии совладания со стрессом студентов 4-го курса УО ГрГМУ.

Материалы и методы исследования: Были опрошены 40 студентов 4 курса Гродненского Государственного медицинского университета, в возрасте 20—22 года. Был использован Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной терапии (WIPPF).

Результаты исследования: По результатам исследования, наибольший процент всех опрошенных склонны решать конфликтные ситуации посредством сфер «Деятельность» (37,5% — девушки; 39,29% — юноши) и «Тело» (25% — девушки и 32,14% — юноши). У юношей отмечается значительное преимущество в использовании физиологических механизмов копинг-стратегий (сфера «Тело»). Девушки в большей степени ориентированы на использование ресурсов сферы «Деятельность» (37,5%). Примечательно, что сферы «Контакты» и «Смыслы» являются наименее востребованными стратегиями совладания с конфликтными ситуациями для обеих групп, причем юноши значительно реже прибегают к стратегиям, связанным с поиском смысла (10,71% против 18,75% у девушек).

В распределении дефицитарных сфер совладания наблюдаются выраженные гендерные различия: у девушек преобладает дефицит в сфере «Тело» (30,43%), тогда как у юношей самым слабо развитым механизмом копинга является сфера «Смыслы» (37,04%). Дополнительно, девушки демонстрируют сопоставимый дефицит в «Деятельности» и «Смыслах» (по 26,09%), юноши — в «Теле» и «Контактах» (по 22,22%). Наименьший дефицит у девушек обнаружен в «Контактах» (17,39%), а у юношей — в «Деятельности» (18,52%).

Заключения и выводы: Проведенное исследование выявило значимые гендерные различия в стратегиях совладания со стрессом среди студентов УО ГрГМУ.

У мужской части опрошенных отмечается снижение значимости стрессовой ситуации посредством физиологических методов (физическое

напряжение, релаксация, восстановление ресурсов организма). Выявлен дефицит в использовании интуитивных стратегий совладания, что указывает на их меньшую склонность к рефлексии и самоанализу. Редко используются социальные контакты и поиск смысла как основные способы преодоления стресса. Наименьший дефицит копинг-механизмов наблюдается в сфере «Деятельность», что отражает их привычку к активному преодолению трудностей.

У женской части опрошенных отмечается стремление к контролю над ситуацией, активному решению проблем и нежелание пассивно переживать стресс. Наблюдается выраженный дефицит в использовании физиологических методов расслабления, что может свидетельствовать о более высокой эмоциональной чувствительности и склонности к соматизации стресса. Наименьший дефицит в использовании «Контактов» указывает на эффективное задействование социальной поддержки как ресурса для преодоления стресса.

Полученные результаты подчеркивают острую необходимость в разработке и усовершенствовании программ поддержки психического здоровья студентов, учитывающих выявленные гендерные особенности, с целью повышения эффективности профилактики и укрепления их психического благополучия.

Литература

1. Бородина К.М. Социальная тревожность, как фактор снижения успеваемости студентов // Региональный вестник. 2019. № 22 (37). 7—8 с.
2. Карикаш В.И. Основы позитивной психотерапии / В.И. Карикаш, Н.А. Боровская, Ю.Е. Кравченко, С.А. Кириченко // Первичное интервью. Методическое пособие. Модуль 2. Черкасы: Украинский институт позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента, 2011. 60 с.
3. Павлова И.М. Методика позитивного консультирования Н. Пезишкиана [Электронный ресурс] / И.М. Павлова, Т.Н. Карпович // Международный научно-популярный журнал. Режим доступа: <https://ripo.by/index.php?id=631>
4. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии / Х. Пезешкиан, под ред. П.И. Сидорова. Висбаден-Архангельск: Изд-во Архангельского медицинского института, 1993. 105 с.

ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА В ИСПАНИИ И РОССИИ

Медведев В.В.

преподаватель, психолог
payextra@mail.ru

Воскресная школа при храме Всех Святых, г. Архангельск

Потанов И.А.

к.г.н., доцент
ipdk@yandex.ru

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)

федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск

Аннотация. В статье проанализирован государственный «План действий по профилактике суицида на 2025—2027 годы», а также школьная программа по защите психического здоровья, принятые в Испании. Выявлены сильные стороны данных программ, которые можно использовать в практике создания государственной стратегии превенции суицида в России.

Ключевые слова: суицид, Испания, план действий, профилактика суицидального поведения, подростки, Код риска суицида

Проблема суицида является одной из наиболее острых проблем общественного здоровья. Демографическая ситуация во многих странах, находящихся на завершающей стадии демографического перехода, характеризующаяся депопуляцией и старением населения, усугубляется растущим количеством самоубийств. Ситуация осложняется тем фактом, что уровень самоубийств растет в категории людей репродуктивного возраста. В связи с этим Всемирная организация здравоохранения обращает внимание на необходимость развития комплексных национальных стратегий по снижению уровня самоубийств. В мировой практике накоплен значительный опыт по профилактике суицидального поведения. Изучение национальных стратегий по профилактике суицидов позволяет выбрать наиболее действенные доказательные подходы. В нашем исследовании мы обобщили содержание нового плана по профилактике суицида, вступившего в действие в Испании, а также программу по защите психического здоровья испанских школьников. Это позволило выделить подходы к превенции суицида, которые можно рекомендовать для практики в России.

Испания является примером стран с тяжелой ситуацией по самоубийствам. В 2023 году в Испании уровень самоубийств в населении составил 8 случаев на 100 тыс., при этом у мужчин — 12,5 случаев на 100 тыс. человек, у женщин 4,1 случай на 100 тыс. человек (данные Министерства здравоохранения Испании). С 2008 года самоубийство является основной причиной смертности среди

молодежи, хотя уровень самоубийств у этой категории населения наименьший (0,1—0,2 случая на 100 тыс.) [1]. Правительство Испании ведет планомерную работу по улучшению ментального здоровья граждан и превенции самоубийств. В 2022 году была принята Стратегия психического здоровья. В 2023 году при Министерстве здравоохранения Испании был создан Комиссариат по охране психического здоровья [1]. Мы проанализировали принятый Министерством здравоохранения Испании «План действий по профилактике суицида на 2025—2027 годы» (далее План) [1], сравнили структуру предлагаемых действий с теми мероприятиями, которые практикуются в России и выявили направления, которые могли быть использованы отечественными специалистами.

В целом, План, представленный Комиссариатом по охране психического здоровья Испании, опирается на стандартизированные инструменты, которые были апробированы в ходе масштабных исследований, и была доказана их действенность. Ожидается, что в результате реализации Плана произойдет сокращение преждевременной смертности от суицидов и укрепление психического здоровья (таблица).

Таблица

**Характеристика плана действий по профилактике суицида,
принятого в Испании на 2025—2027 годы [1]**

Критерии	Характеристики
1. Масштаб и целеполагание	Национальный план, конкретные цели (информация, стигматизация, координация, обучение и др.)
2. Методология и инструменты	Внедрение эпидемиологического надзора, телефона горячей линии суицида, введение «кода риска суицида»
3. Работа с данными	Создание обсерватории для мониторинга и анализа поступающих данных о суициде
4. Охват уязвимых групп	Широкий спектр, все возрастные и социальные группы
5. Межведомственное взаимодействие	Вовлечение здравоохранения, образовательных организаций, СМИ, социальных служб, МВД, пенитенциарной системы
6. Подход к СМИ и стигматизации суицида	Обучение журналистов ответственному освещению суицида
7. Поственция	Отдельное направление с поддержкой выживших и программами взаимопомощи

План включает 6 направлений (линий).

Первое направление — получение качественной информации с помощью создания системы эпиднадзора за психическим здоровьем граждан. Для этого учреждается Обсерватория по профилактике суицида, в рамках которой

анализируются данные, в том числе информация, получаемая по телефону горячей линии суицида 024 [1].

Второе направление Плана предполагает информирование населения. Оно фиксируется на борьбе со стигматизацией суицида. Предполагает ведение национальных информационных кампаний, продвигающих ресурсы помощи для представителей групп риска. В ходе этого направления ведется обучение представителей СМИ по принципам этичного освещения суицида для предотвращения «эффекта Вертера» [1].

Третье направление нацелено на работу с конкретными группами риска. Выявляются лица, страдающие от нежелательного одиночества (пожилые люди), находящиеся в социальной изоляции. Разрабатываются программы для уязвимых групп, ответственных лиц. При этом учитываются специфические факторы риска у мужчин и женщин. Разрабатываются поственционные меры для близкого окружения и семей лиц, совершивших суицид [1].

Четвертое направление — профилактика. Предполагает координацию межведомственного сотрудничества для предупреждения суицидных действий. Особенно это связано с обеспечением ограничения доступа к средствам самоубийства (огнестрельное оружие, лекарственные препараты) и критическим точкам, местам его совершения (крыши, лестницы и т.д.). Также продвигаются модели школ, содействующих укреплению здоровья, проводится профилактика суицида в пенитенциарной системе, предупреждение психосоциальных рисков в тяжелых условиях труда, совершенствуется психиатрическая помощь. Уделяется внимание укреплению психического здоровья в системе образования, реализуются меры по снижению вреда от аддикций. В отдельных случаях проводится психологическая аутопсия [1].

Пятое направление Плана — медицинское вмешательство. Касается оптимизации системы здравоохранения, обмена лучшими практиками между региональными сообществами. Отделения неотложной помощи адаптируются для оказания помощи лицам с суицидальным поведением. Внедряется «Код риска суицида» для обеспечения быстрой скоординированной помощи. Под ним понимается алгоритм процедуры быстрого непрерывного реагирования на суицидальное поведение (идеи, высказывания, действия), посредством стандартизированного выявления, немедленной помощи и проактивного наблюдения. Основные этапы процедуры: 1) Выявление риска суицида (происходит в службах неотложной медицинской помощи, первичной медико-санитарной помощи и в отделениях психического здоровья). 2) Оценка риска суицида. Риск определяется как высокий, средний или низкий. 3) При высоком риске госпитализация в отделение психического здоровья и активация «Кода суицида». 4) «Код суицида» включает помощь в отделении психического здоровья в течение 72 часов, разработку плана управления рисками суицида и обеспечение непрерывного лечения. Отдельно следует отметить

создание общественных программ поддержки лиц после попытки суицида и для поддержки пациентов с тяжелыми соматическими заболеваниями [1].

Шестое направление Плана нацелено на системную интеграцию. Она предполагает координацию телефона горячей линии суицида 024 с региональными службами экстренной помощи, гармонизацию региональных планов в соответствии с национальной стратегией, развитие региональных телефонных служб поддержки. Привлекаются к координации действий лица с личным опытом суицида, происходит обучение медиков, учителей, социальных работников, полицейских навыкам распознавания и первичного реагирования на суицидальный риск [1].

Сильными сторонами Плана является комплексность, общегосударственный подход, всеобщий охват всех уязвимых групп, опора на эпидемиологический надзор, система мониторинга и оценки, вовлечение широкого круга заинтересованных лиц, способных оказать влияние на ситуацию, включая лиц с личным опытом суицида. Он основан на принципах доказательности. Слабой стороной Плана является сложность координации действий множества участников.

Для профилактики суицидального поведения среди подростков Испании в октябре 2025 года началась апробация комплексной школьной программы для защиты психического здоровья [2]. Ее цель в том, чтобы снизить суицидальные мысли и улучшить психическое благополучие учащихся, уменьшить симптомы депрессии и склонить их обращаться за квалифицированной помощью. Для этого инициировано кластерное рандомизированное контролируемое исследование на базе 38 школ Балеарских островов, в котором принимает участие 2280 учащихся в возрасте от 12 до 16 лет (клиническое исследование NCT 06996054). Школы случайным образом разделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную). Эксперимент состоит из 2 компонентов [2].

1. Психолого-образовательная программа для учащихся (в экспериментальной группе еженедельно психологами на протяжении 6 месяцев проводятся 4 занятия по 90 минут, которые помогут учащимся узнать о психическом здоровье, управлять своими эмоциями, распознавать признаки стресса у себя и у других и в случае необходимости обращаться за помощью; в контрольной группе учащиеся получают минимальную информацию в виде образовательных плакатов в классе).
2. Совместная дистанционная программа на специально созданной цифровой платформе с видео и подкастами, дополнительными информационными ресурсами для родителей и учителей, позволяющая научиться поддерживать психическое здоровье учащихся и распознавать предупреждающие признаки.

Для фиксации результатов эксперимента учащиеся, родители и учителя заполняют анкеты в начале исследования и через 6 месяцев. В опросниках для учащихся вопросы касаются психического здоровья, суицидальных мыслей, эмоционального благополучия, самоповреждения, употребления

психоактивных веществ и опыта буллинга. Для оценки суицидальных мыслей используют шкалу Пайкеля, шкалу суицидальных мыслей Бека. Для выявления депрессий применяют опросник депрессий Бека II. Используют также опросник повреждающего поведения (DSHI), тест на интернет-зависимость (IAI), скрининговый тест на употребление психоактивных веществ (CRAFT 2—1), индекс благополучия по ВОЗ –5. Участие в травле определяется тестом Bull — S (форма А — для учащихся, форма Р — для учителей). Опрос родителей и учителей позволяет оценить их знания по проблеме подросткового суицида [2].

Оценка процесса будет проводиться с помощью качественных интервью с подвыборкой учащихся, родителей и учителей. При доказательстве эффективности данная программа будет введена во всех школах Испании [2].

Ситуация с суицидами в России, уровень которых выше, чем в Испании (9,1 на 100 тыс. населения в 2023 г.) требует создания общегосударственного плана профилактики. В настоящее время, судя по проводимым в стране научным исследованиям, основное внимание уделяется превенции суицидов в среде школьников. Обстоятельное исследование по выявлению направлений экспериментальных программ профилактики суицидов в России провели В.А. Розанов, Н.В. Семенова, К.М. Самерханова, Д.О. Вукс [3]. Они выяснили, что преобладают программы для подростков на базе школ, использующие психокоррекционные и психотерапевтические приемы, которые сочетаются с просветительскими подходами (86,7 % исследований). При этом экспериментальные группы насчитывают от 24 до 416 человек, но чаще от 50 до 150. И лишь в 8 из более чем 400 исследований участников разделяли на экспериментальную и контрольную группы [3]. Для оценки рисков суицида использовались не прямые измерения. В основном это были следующие методики: «Опросник суицидального риска (ОСР) А.Г. Шмелева, «Оценка склонности к суицидальным реакциям» (П.И. Юнацкевич), тест на «Выявление суицидального риска у детей» (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич). Лишь в нескольких работах применяли шкалы Бека (тревожности; депрессии; безнадежности), опросник копинг-стратегий Р. Лазарус [3]. Общая тенденция психологов в России — избегание вопросов прямого характера при работе с детьми. По мнению авторов статьи это не оправдано, так как масштабными исследованиями проекта SEYLE (более 11000 участников) было доказано, что столкновение с такими вопросами не усиливает, а наоборот, снижает суицидальные тенденции у детей [3]. Российские исследования направлены на идентификацию групп риска и вовлечение школьников в просветительско-коррекционную работу. Слабой стороной работ является использование только косвенных методов суицидального риска. Необходимо больше руководствоваться принципами доказательности [3].

В качестве документа, инициирующего работу по профилактике суицида у подростков России, можно выделить письмо Министерства просвещения

России от 30.09.2020 г. № 07 5864 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке типовой межведомственной программы по вопросам профилактики суицидального поведения у несовершеннолетних») [4]. Методические рекомендации необходимо учитывать при составлении программ профилактики суицидов у подростков на местах в рамках исполнения пункта 16 «Комплекса мер по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних», утвержденного правительством Российской Федерации от 18.09. 2019 г. (№ 2098 — р). Методические рекомендации составлялись с учетом мировых стандартов превенции суицидов. Предлагается 20 мероприятий, в качестве исполнителей которых Минздрав, Минпросвещения, МВД, Минтруд, Следственный комитет, ФСИН, Минкультуры, Роскомнадзор, Роспотребнадзор, Росмолодежь, и органы исполнительной власти субъектов РФ [4]. Также иницилирующим документом является Распоряжение Правительства РФ от 26. 04. 2021 г. № 1058 — р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних», в котором предписывается оказывать экстренную психологическую помощь детям по средствам детского телефона доверия 8-800-2000-122, а также указывается на необходимость разработки единого комплекта методик для оценки риска суицидального поведения [5].

Таким образом, профилактика суицида в России в основном осуществляется в подростковой среде, недостаточно внимания уделяется другим группам риска. Этим стратегия превенций самоубийств в России отличается от стратегии в Испании. В качестве подходов, которые могли бы использоваться при создании национальной стратегии профилактики самоубийств в России можно рекомендовать создание сети эпидемиологического надзора, внедрение «Кода риска суицида», телефона горячей линии суицида, интегрированного с региональными службами спасения и медицинской помощи. В России существует детский телефон доверия (8-800-2000-122), но специальный номер для решения проблемы суицида будет более понятен и востребован подростками или представителями других уязвимых групп. Кроме того, важно информировать окружающих по вопросам суицида, чему могло бы способствовать внедрение цифровых обучающих дистанционных программ, прежде всего предназначенных для родителей и учителей, а также всех заинтересованных лиц. Необходимо также проведение более масштабных государственных исследований по программам профилактики суицида, с использованием принципов доказательности. Наиболее удачные опыты необходимо внедрять повсеместно.

Литература

1. Plan de accion para la prevencion del suicide 2025—2027 [электронный ресурс] // <https://share.google/sQhO15PG8osvbwQF> (дата обращения 20.11.2025).

2. Multifaceted School-Based Mental Health and Suicide Prevention Program in Depression and Suicide Attempt and Self-Harm-Clinical [электронный ресурс] // <https://ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT06996054> (дата обращения 20.11.2025).
3. Розанов В.А., Семенова Н.В., Самерханова К.М., Вукс Д.О. Программы превенции самоубийств (систематический обзор русскоязычных источников) // Суицидология. 2023. Т. 14. № 1 (50). — С. 38—64. [https://doi.org/10.32878/suiciderus.23-14-01\(50\)-38-64](https://doi.org/10.32878/suiciderus.23-14-01(50)-38-64)
4. Письмо Министерства просвещения России от 30.09.2020 г. № 07 5864 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке типовой межведомственной программы по вопросам профилактики суицидального поведения у несовершеннолетних») [электронный ресурс] // <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-30092020-n-07-5864-o-napravlenii/> (дата обращения 20.11.2025).
5. Распоряжение Правительства РФ от 26. 04. 2021 г. № 1058 — р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних» [электронный ресурс] // <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400626405/> (дата обращения 20.11.2025).

ЗНАЧЕНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Голубкова И.Г.

Магистрант

golubkovaig@fdomgppu.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Семенова Е.М.

канд. психол. наук, доцент

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические подходы к изучению эмоционально-волевой готовности к школе и влиянию на нее игровой деятельности. Особое внимание уделяется влиянию сюжетно-ролевой игры и игр с правилами на формирование эмоционально-волевой сферы дошкольника. Рассматривается дисбаланс между виртуальным и реальным игровым опытом дошкольников и его последствия и риски. Раскрывается значение традиционной игровой деятельности для формирования эмоционально-волевой готовности к школе у дошкольников.

Ключевые слова: эмоционально-волевая готовность к школе, готовность к школе, игровая деятельность, старшие дошкольники

Современная школа предъявляет высокие требования к самостоятельности, ответственности и умению справляться с трудностями. Отсутствие должной эмоционально-волевой готовности может стать серьезным препятствием для успешной адаптации ребенка к новым условиям, привести к повышенной тревожности, неуверенности и даже отказу от учебы. Учебный процесс, особенно в начальной школе, может быть сопряжен со стрессом, связанным с усвоением нового материала, контролем знаний, межличностными отношениями. Эмоционально-волевая готовность — это своего рода «иммунитет» к этим стрессам, позволяющий ребенку сохранять работоспособность и позитивный настрой.

С развитием современных технологий и общей цифровизации мы наблюдаем изменение глобальной социальной ситуации развития детей. При всем многообразии развивающих занятий и различных дидактических приложений в интернет пространстве, существует дефицит игровой деятельности у многих дошкольников. В то же время, игра — это не просто развлечение, а фундаментальная потребность растущего организма. Именно в игре ребенок осваивает социальные роли, учится взаимодействовать, выражать и понимать эмоции, ставить цели и достигать их. В отличие от прямого обучения, игра позволяет ребенку самостоятельно открывать законы мира, усваивать нормы поведения, развивать творческое мышление и воображение через естественный процесс

проб и ошибок. Игровая деятельность, будучи естественным и наиболее эффективным инструментом развития ребенка в дошкольном возрасте, предоставляет уникальные возможности для формирования эмоционально-волевой готовности к школе, что является залогом его успешной адаптации, дальнейшего обучения и благополучия в целом.

Эмоционально-волевая готовность к школе по А.Н. Леонтьеву — это сформированная на высоком уровне произвольная регуляция поведения и эмоциональных состояний, сопровождающих учебные ситуации при овладении новой деятельностью, в которой уясняются мотивы, определяются цели и мобилизуются усилия для их достижения. А.Н. Леонтьев подчеркивает, что эмоционально-волевая готовность — единый интегративный компонент психологической готовности к школе, так как волевой и эмоциональный компоненты взаимосвязаны в общих проявлениях и путях формирования. Его исследования доказывают что в старшем дошкольном возрасте при правильно организованной деятельности ребенка, прежде всего через игру, возможно сформировать качества произвольного управления психическими процессами, такими как: мышление, внимание, память, речь, а также поведением в пределах требования начальной школы [1].

Эмоционально-волевая готовность к школе позволяет ребенку успешно адаптироваться к учебной деятельности и социальному взаимодействию в школьной среде. Она включает в себя несколько ключевых компонентов:

- эмоциональная устойчивость: способность ребенка справляться с негативными эмоциями, такими как тревога или страх перед ситуациями. Эмоционально устойчивые дети легче переносят стрессовые моменты, связанные с началом школьной жизни.
- волевая саморегуляция: умение контролировать свои желания, сосредотачиваться на учебной деятельности и проявлять настойчивость в достижении целей. Это качество помогает детям преодолевать трудности и сохранять мотивацию к обучению.
- социальные навыки: способность взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, умение работать в команде, устанавливать дружеские отношения. Эти навыки важны для успешной интеграции в школьный коллектив.
- самооценка: положительное восприятие себя как ученика, уверенность в своих силах. Дети с высокой самооценкой более склонны к активному участию в учебном процессе.

Д.Б. Эльконин отмечал, что эмоционально-волевая готовность к школе сводится, главным образом, к развитию эмоциональной устойчивости и произвольности. А произвольное поведение рождается в ролевой игре в коллективе детей. По его мнению надо обращать внимание на возникновение произвольного поведения — как ребенок играет, подчиняется ли он правилам в игре,

берет ли на себя роли. По его мнению, превращение правила во внутреннюю инстанцию поведения — важный признак готовности к школе [2].

Исчерпав свои возможности по созданию зон ближайшего развития, игра как ведущая деятельность уступает место учению. Но это происходит только в том случае, если в игре возникли предпосылки будущих новообразований младшего школьного возраста. Анализируя переход от дошкольного возраста к школьному возрасту, Л.С. Выготский писал: «Путь от игры к внутренним процессам в школьном возрасте — внутренняя речь, логическая память, абстрактное мышление (без вещей, но в понятиях) — есть главный путь развития. Кто поймет эту связь, тот поймет главное, в переходе от дошкольного к школьному возрасту».

Известнейший в нашей стране педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: «... Игра имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре...» [3].

В игре начинает развиваться произвольное управление психическими процессами. Все это, возникнув в дошкольном возрасте в игре, в младшем школьном возрасте будет способствовать дальнейшему интеллектуальному росту ребенка и станет уровнем его актуального развития.

Значение игры для формирования личности трудно переоценить. Не случайно Л.С. Выготский называет игру «девятым валом детского развития». В игровой деятельности ребенок обучается действовать в ситуации, которая требует познания, а не только непосредственно переживается. Действие в придуманной ситуации приводит к тому, что ребенок учится управлять не только восприятием предмета или реальных обстоятельств, но и собственным поведением [3].

Основными критериями эмоционально-волевой готовности дошкольника к школе являются способность к эмоциональной регуляции и наличие эмоциональной устойчивости; произвольность психических процессов; выраженность волевого поведения; мотивированность на достижение цели; ориентированность на заданную систему требований; способность к самоорганизации; адекватность самооценки и отношение к оценке [4]. Наибольшую ценность для формирования эмоционально-волевой сферы дошкольника представляют сюжетно-ролевые игры. Именно этот вид игр в должной степени удовлетворяет потребности гармоничного развития личности дошкольника. В дошкольном возрасте ребенок оказывается перед необходимостью преодоления возникающих трудностей и подчинения своих действий поставленной цели. Это приводит к тому, что он начинает сознательно контролировать себя, управлять своими внутренними и внешними действиями, своими познавательными процессами и поведением в целом. Благодаря сюжетно-ролевой игре дошкольник обретает, отрабатывает необходимые для него эмоциональные и волевые навыки.

Игры по правилам также оказывают большое влияние на формирование эмоционально-волевой готовности к обучению в школе, помогая актуализировать и совершенствовать навыки, полученные на предыдущей игровой ступени. Такие игры подразумевают наличие готового содержания, фиксированных правил (указаний) и определенного результата (выигрыша). В процессе игры ребенок постоянно контролирует свои действия, сопоставляя их с заранее обговоренными правилами.

В современном мире довольно частым явлением становятся дошкольники, демонстрирующие при поступлении в школу высокий уровень учебной (когнитивной) подготовки. Они отлично ориентируются в дидактических материалах, проявляют хорошие результаты на когнитивных пробах: имеют развитую память, освоенный навык чтения и письма, внимательны и усидчивы, но вместе с тем, могут испытывать значительные трудности при получении задач нестандартного типа, где их вынуждают отойти от наработанной схемы. Однако, часто у таких детей наблюдаются затруднения при выстраивании контакта со сверстниками, при попытке предположить возможные последствия того или иного действия, дошкольники могут оперировать довольно шаблонными понятиями, это может сигнализировать о недостаточности личного опыта, а также о том, что эмоционально-волевая готовность к школе не сформирована. Даже при наличии всех необходимых базовых учебных навыков, такие дети испытывают большие сложности, поступая в первый класс, усложняется процесс адаптации, ограничивается личностный потенциал ребенка, как в учебной деятельности, так и в социальной среде. Для таких детей становятся стрессовым фактором столкновение с социальными задачами. Осложняет ситуацию развития невозможность адекватно оценить и осознать испытываемые эмоции, и как следствие временно становится недоступной возможность переработки тех или иных эмоциональных состояний.

Адаптация к школьной среде дает двойную нагрузку на психику первоклассника с незрелой эмоционально-волевой сферой. Дети прошедшие необходимый этап игровой деятельности в дошкольном детстве в полной мере — обучаются грамоте и письму, привыкают к новым правилам, исследуют неизвестные ранее процессы. Все что связано с проявлением, пониманием и контролем эмоций, волевого усилия, мотивации уже пройдено ими на этапе сюжетно-ролевой деятельности, к которой они возвращаются скорее как для разгрузки и отдыха. В это же время дети с высоким когнитивным коэффициентом, но незрелой эмоционально-волевой сферой вынуждены проходить необходимые этапы психического развития через игровую деятельность в не располагающей для этого среде, как в плане предметного обеспечения, так и в плане времени. В условиях школы возможность удовлетворить свою потребность в «недоигранной» игре предоставляется в основном на переменах, и когда этого времени становится недостаточно, дети довольно часто производят попытки продолжить свою игру на уроке, отвлекаясь, мешая тем самым

одноклассникам. Что в последствии негативно влияет и на установление межличностных связей внутри новой социальной группы.

Особую остроту теме придает повсеместное распространение и растущее предпочтение дошкольниками игр в виртуальной среде. Это явление несет в себе серьезные риски для формирования критически важных для школьной жизни эмоциональных и волевых качеств. Виртуальные игры, зачастую, предлагают одиночное прохождение или взаимодействие с обезличенными аватарами. Это приводит к дефициту реальных социальных контактов, где дошкольник учится договариваться, уступать, учитывать чувства других, разрешать конфликты — все те навыки, которые жизненно важны для успешной интеграции в коллектив класса. Реальная игра предлагает богатство тактильных ощущений, физическую активность, координацию движений. Виртуальные игры, напротив, задействуют в основном мелкую моторику пальцев и зрительно-слуховую систему. Это может привести к недостаточному развитию общей моторики, пространственного мышления и сенсорной интеграции, что важно для освоения письма, рисования и других школьных навыков. Кроме этого, виртуальные игры часто предлагают быстрые, яркие, но поверхностные эмоциональные стимулы. Добро и зло, успех и неудача могут быть представлены без полутонов. Это ограничивает способность ребенка к глубокому пониманию и проживанию сложных эмоций, к развитию эмпатии, умению справляться с неоднозначными ситуациями. Многие виртуальные игры построены на постоянном поощрении, моментальном вознаграждении и отсутствии реальных последствий за ошибки. Это формирует у ребенка привычку к немедленному удовлетворению потребностей, снижает уровень самоконтроля и повышает импульсивность. В школе, где требуется терпение, ожидание, выполнение правил, такой ребенок будет испытывать значительные трудности. Когда игровая деятельность ассоциируется с мгновенным удовольствием и отсутствием усилий, то обучение, которое требует труда, концентрации и преодоления трудностей, может восприниматься как скучное и неинтересное. Это приводит к снижению внутренней мотивации к учебе, пассивности на уроках и отсутствию стремления к познанию. В виртуальном мире часто отсутствует ответственность за свои действия. Ребенок может привыкнуть к тому, что ошибки не имеют реальных последствий, что может привести к недооценке важности правил, норм поведения и последствий своих поступков в реальной жизни, что важно для школьного обучения и взаимодействия с окружающими.

Таким образом, эмоционально-волевая готовность к школьному обучению представляет собой сформированную на высоком уровне произвольную регуляцию поведения и эмоциональных состояний, сопровождающих учебные ситуации при качественном овладении учебной деятельностью, в которой понимаются мотивы, определяются цели и мобилизуются усилия для их

достижения. Эмоционально-волевая готовность успешно формируется посредством вовлечения в игру.

В современном мире, где виртуальная реальность активно конкурирует с реальным миром, понимание значения традиционной игровой деятельности для формирования эмоционально-волевой готовности к школе у дошкольников становится не просто важным, а критически необходимым. Игнорирование этой проблемы может привести к появлению целого поколения детей, неспособных к адекватной адаптации в социуме и успешному освоению образовательных программ, что ставит под угрозу их психологическое благополучие. Эффективная игровая деятельность в дошкольном возрасте является мощным инструментом профилактики возможных проблем при поступлении в школу.

Литература

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Просвещение, 1977. 364 с.
2. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. Воронеж: НПО Модек, 1995. 438 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений В 6 т., Т. 3. М.: 1983.
4. Гараева Е.В. Эмоционально-волевая готовность как интегративный компонент готовности детей к школьному обучению // Педагогическое образование в России. 2019. № 6. С. 125—130.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Балака А.Ю.

студент 1 курса магистратуры

alexandra.balaka@yandex.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается понятие личностных ресурсов, а также важность их развития для успешного преодоления жизненных трудностей и профилактики психоэмоциональных нарушений. Предложены направления для дальнейших исследований.

Ключевые слова: Личностные ресурсы, травма, стресс, жизнестойкость, личностный потенциал, самоэффективность, трансформация

Современный человек сталкивается с большим количеством вызовов. Начиная с политической и экономической нестабильности в мире, большого количества межнациональных и межгосударственных конфликтов, информационной перегруженности, пандемии и ее последствий и заканчивая межличностными конфликтами, одиночеством, проблемами профессиональной реализации и самоопределения, отношением к своему телу и духовными кризисами.

Перечень психологических проблем велик, а темп роста психических заболеваний выше, чем темп роста населения Земли [5]. Около двух третей психоэмоциональных нарушений, которыми по данным ВОЗ страдают около миллиарда человек во всем мире, составляют тревожные расстройства и депрессия. Эти заболевания распространяются среди всех групп населения и во всех странах в равной степени. Это говорит о том, что ни уровень дохода, ни возраст не являются ключевыми факторами их возникновения.

Последствия такого роста заболеваний значительны: увеличиваются расходы на медикаменты и лечение как у отдельных лиц, так и у государства в целом. Трудоспособность населения падает, что влияет на уровень производства и экономическую ситуацию. Помимо потери трудоспособности люди, страдающие от психических заболеваний, рискуют оказаться в социальной изоляции, потерять связь с близкими или попасть в зависимость. Родственники заболевших также начинают испытывать тревогу и беспокойство, чувство беспомощности и изолированности, что приводит к эмоциональному и физическому выгоранию.

Становится очевидно, что людям необходимо обеспечить доступ к квалифицированной психиатрической помощи, для решения существующих проблем с психическим здоровьем. Но не менее важно научиться не допускать

рост подобных проблем, предпринимая превентивные меры по профилактике психических заболеваний. В этом вопросе важное место занимает психологическое просвещение населения и помощь в развитии личностных ресурсов.

Понятие личностных ресурсов зародилось в гуманистической психологии, когда стали изучать конструктивные начала личности, ее потенциал, а не дефициты. Ключевая идея о том, что человека следует рассматривать как целостную саморазвивающуюся личность, нашла поддержку и привела к развитию множества подходов и направлений в психологии: клиент-центрированной терапии К.Роджерса, гештальт-терапии Ф.Перлза, логотерапии В.Франкла, позитивной психологии М.Селигмана и многих других.

В отечественной психологии идеи ресурсного подхода связывают с работами Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева. Так Л.С. Выготский определял ресурсы личности как психологический потенциал и сформированные психологические структуры, которые человек использует для адаптации к требованиям окружающей среды.

С.Л. Рубинштейн рассматривал ресурсы как внутренние силы и возможности человека, подчеркивая, что их можно развивать на протяжении всего жизненного пути. Б.Г. Ананьев считал изучение потенциальных характеристик человека важнейшей задачей наук о человеке и подчеркивал необходимость исследования резервов человеческого развития [1].

В настоящее время ресурсный подход в психологии изучает, как человек использует внутренние и внешние ресурсы для адаптации, преодоления трудных жизненных ситуаций, а также для достижения целей.

Исследования показывают, что личностные ресурсы играют ключевую роль в преодолении стресса и адаптации к сложным ситуациям. К таким ресурсам относят: жизнестойкость (*hardiness*) как способность сохранять устойчивость в условиях стресса, оптимизм и самоэффективность как веру в свои способности и позитивный настрой, а также такие факторы, влияющие на гибкость поведения, как толерантность к неопределенности и базовые убеждения.

Среди современных концепций ресурсного подхода в нашей стране можно выделить работы А.Г. Асмолова, посвященные системно-деятельностному подходу, С.К. Нартовой-Бочавер, рассматривающей ресурсы личности как сильные стороны характера, поддерживающие психологическое благополучие, Д.А. Леонтьева, предложившего понятие «личностный потенциал» как меру преодоления личностью обстоятельств и приложения усилий по работе над собой и над своей жизнью [1].

Д.А. Леонтьев рассматривает личностный потенциал как интегральную характеристику уровня личностной зрелости, которая проявляется в способности к самодетерминации — то есть к осуществлению деятельности относительно свободно от заданных условий (как внешних, так и внутренних). Под понятием «ресурсы» в этой концепции понимаются средства, наличие

и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность — затрудняет [3].

В своих работах Д.А. Леонтьев классифицировал личностные ресурсы по их функциям в процессе саморегуляции и самодетерминации. Он выделяет четыре основных вида ресурсов:

- физиологические ресурсы (например, общее состояние здоровья или тип нервной системы, от которого зависит легкость и физиологическая «цена» мобилизации),
- психологические ресурсы (особенности личности, характера, способностей, психических процессов),
- предметно-материальные ресурсы (орудия и другие предметы, служащие «удлинением» функциональных органов индивида и расширяющие его возможности, например, разнообразные средства передвижения, такие как автомобиль, велосипед, самокат, роликовые коньки, ходули и др.),
- социальные ресурсы, обнаруживающиеся во взаимодействии с другими людьми (в частности, социальная поддержка, социальный капитал, репутация и др.).

В числе психологических ресурсов Д.А. Леонтьев выделяет следующие их разновидности [4]: ресурсы устойчивости (жизнестойкость, ценностно-смысловые ресурсы, осмысленность, самооценку, базовые убеждения), ресурсы саморегуляции (устойчивые способы взаимодействия с обстоятельствами жизни, гибкость, толерантность к неопределенности, склонность к риску, самоэффективность), мотивационные ресурсы (внутренняя мотивационная ориентация личности, обеспечивающая действия по преодолению стрессовых ситуаций), инструментальные ресурсы (навыки, знания, умения, индивидуальные способности, а также психологические защиты и механизмы совладания), ресурсы трансформации (психологические возможности человека, позволяющие пережить кризисную ситуацию, «перезагрузиться» и выстроить на основе опыта новую личностную структуру, которая становится эффективнее, чем прежняя). Важно отметить, что ресурсы трансформации направлены не на поддержание существующего порядка, а на качественное преобразование личности через преодоление кризиса. Они являются механизмом позитивной эволюции личности, помогая осмыслить травматический опыт, пересмотреть прежние установки и ценности, модели поведения, а затем сформировать новые стратегии жизнедеятельности и выйти на более высокий уровень организации личности.

В психологии личностный потенциал также обозначается такими понятиями как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на действие [2]. Д.А. Леонтьев также соотносит понятие личностного потенциала с понятием «жизнестойкость» (*hardiness*), предложенным С.Мадди [2]. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире,

об отношениях с миром. Она отражает способность личности справляться со стрессом, не теряя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Необходимо отметить, что, по итогам анализа зарубежной и отечественной литературы на тему личностных ресурсов, можно заключить, что существует большой простор для интерпретации данного понятия, а единый подход к трактовке отсутствует. При этом, несмотря на разнообразие определений, неизменным остается то, что ресурсы личности играют важнейшую роль как в травматических жизненных ситуациях, в условиях неопределенности, при необходимости адаптации к меняющейся окружающей среде, так и в повседневной деятельности, способствуя развитию и успешному достижению личных и профессиональных целей. Психологическое благополучие также строится на развитой системе личностных ресурсов.

Таким образом, существует необходимость в дальнейших исследованиях данного понятия, как эмпирических, так и теоретических. Можно обозначить несколько направлений:

1. Разработка единой концепции личности и системы ее ресурсов с учетом динамики процесса жизнедеятельности и возможностей трансформации.
2. Разработка методов для развития различных компонентов, составляющих систему личностных ресурсов личности.
3. Исследование степени важности и эффективности различных ресурсов в определенных ситуациях (травматических, житейских, стрессовых и т.д.).
4. Исследование значимости определенных видов ресурсов на разных возрастных этапах.

Заключение.

Изучение личностных ресурсов является перспективным и активно развивающимся направлением исследований. Однако, из-за того, что большинство этих исследований ведутся изолированно друг от друга, существует проблема, связанная с отсутствием обобщений и систематизации знаний и результатов, полученных в этих исследованиях.

Проведение анализа и обобщения накопленных знаний по данной теме может стать отправной точкой для дальнейшей работы по обозначенным направлениям.

Литература

1. Зиман М.А. Методологические основания понятия «ресурс личности» в зарубежной и отечественной психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 66—72.
2. Лаврик А.В. «Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности» Гуманизация образования, № 1, 2014, с. 44—47.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева: Смысл; Москва; 2011.

4. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Психологические ресурсы личности и семьи в условиях вызовов современности: монография. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. 369 с.
5. World Health Organization (2025). Mental health atlas 2024. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/382452>

ФЕНОМЕН САМОЗВАНЦА У ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ТРУДА

Зейтаян А.К.

магистрант

annazeyt.psy@gmail.com

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается феномен самозванца у ИТ-специалистов в связи с перфекционизмом и эмоциональными состояниями. Актуальность исследования обусловлена ростом психологического давления в условиях цифровизации и высокой конкуренции. На выборке из 114 респондентов (81 ИТ-специалист и 33 представителя творческих профессий) проведен корреляционный анализ с использованием методик CIPS, шкалы перфекционизма Холмогоровой, HADS, PSM-25 и TOSCA-3. Получены значимые положительные связи феномена самозванца с дезадаптивным перфекционизмом, тревожностью, стрессом и чувством стыда. Результаты показывают, что феномен самозванца формирует у ИТ-специалистов профиль психологической уязвимости, требующий профилактических и поддерживающих мер в условиях цифровой профессиональной среды. Материалы статьи могут быть использованы при разработке программ психологической поддержки специалистов цифровой сферы.

Ключевые слова: Феномен самозванца, ИТ-специалисты, Перфекционизм, Тревога, Депрессия, Стресс, Стыд, Вина, Профессиональная среда

Развитие цифровых технологий и рост конкуренции усиливают давление на специалистов интеллектуального труда. Особенно подвержены этим воздействиям ИТ-специалисты, чья деятельность сопряжена с высокой динамикой изменений, удаленным форматом взаимодействия, индивидуальной ответственностью за результат и необходимостью постоянного обновления знаний и навыков. Все это формирует почву для появления специфических внутренних переживаний, среди которых важное место занимает феномен самозванца — субъективное ощущение собственной некомпетентности, несмотря на объективные достижения.

Феномен самозванца нередко сопровождается перфекционистскими установками [3], затрудненной регуляцией эмоций, а также согласно пилотажному исследованию повышенным уровнем тревожности, вины, стресса и стыда [2]. Несмотря на устойчивый интерес к данной проблематике, в отечественной и зарубежной психологической науке остается неизученной тема влияния этих факторов именно в профессиональной ИТ-среде. При этом своевременная диагностика и поддержка специалистов, подверженных переживаниям феномена самозванца, особенно актуальны в условиях цифровизации и дистанционного характера работы, где возможности для обратной связи и поддержки ограничены.

Целью настоящей работы стало изучение проявлений феномена самозванца у IT-специалистов, с акцентом на его связь с перфекционизмом и характерными эмоциональными состояниями (тревогой, депрессией, стрессом, виной, стыдом). Эмпирической основой послужило пилотажное исследование, в котором приняли участие IT-специалисты и представители творческих профессий. Методики, использованные в исследовании, позволили выявить значимые корреляции между самозванческими установками и показателями эмоциональной дезрегуляции, а также определить специфические маркеры риска в IT-среде. Полученные результаты представляют интерес как с теоретической, так и с практической точки зрения: они позволяют глубже понять психологические трудности, характерные для специалистов высокотехнологичных профессий, и могут быть учтены при разработке программ профилактики и дистанционной психологической поддержки [2].

Феномен самозванца представляет собой устойчивое внутреннее переживание несоответствия между объективными достижениями индивида и субъективной оценкой собственной компетентности. Впервые описанный Паулиной Клэнс и Сюзан Имс в 1978 году, этот феномен характеризуется страхом быть разоблаченным, склонностью приписывать успех внешним обстоятельствам и хроническим сомнением в собственных способностях [4]. Современные исследователи, включая автора данной статьи, рассматривают феномен самозванца как сложное психологическое образование, включающее когнитивные (искаженная атрибуция успеха), эмоциональные (тревога, стыд, вина) и поведенческие (избегающее или чрезмерно компенсаторное поведение) компоненты. Одним из ключевых факторов, способствующих формированию самозванческих установок, признается перфекционизм [3]. Исследования показывают, что дезадаптивные формы перфекционизма — такие как чрезмерная самокритика, ригидные стандарты и страх ошибки — могут усиливать ощущение собственной некомпетентности, даже при высоких объективных достижениях. В то время как адаптивный перфекционизм может поддерживать продуктивную мотивацию и стремление к развитию, дезадаптивный вариант чаще сопровождается эмоциональным истощением, тревожностью и снижением самооценки [1; 5]. Перфекционизм в контексте феномена самозванца проявляется в невозможности признать успех как заслуженный, а любые отклонения от идеала воспринимаются как подтверждение внутренней несостоятельности. Также значимую роль в поддержании самозванческих переживаний играют эмоциональные состояния. Повышенная тревожность может усиливать концентрацию на возможных ошибках и страх оценки. Хронический стресс, типичный для высоконагруженных профессиональных сфер, сопровождается ощущением перегруженности, эмоциональной нестабильности [1; 2] и неспособности соответствовать требованиям среды. Чувство вины и стыда, особенно в сочетании с высокой ответственностью,

могут препятствовать поиску поддержки и способствовать изоляции. Эти состояния формируют так называемую «эмоциональную уязвимость», которая выступает важным предиктором проявления феномена самозванца.

Профессиональная среда IT-специалистов создает специфические условия [1; 2], способствующие развитию самозванческих установок. Быстро меняющиеся стандарты, высокий уровень абстрактной ответственности, удаленность от коллег и дефицит валидирующей обратной связи усиливают переживания неуверенности и внутренней несостоятельности. Кроме того, объективная успешность в цифровой сфере часто сопровождается отсутствием четкого эмоционального признания, что препятствует формированию устойчивого чувства профессиональной идентичности. Таким образом, анализ литературы показывает, что феномен самозванца следует рассматривать как комплексное личностно-средовое образование, формирующееся на пересечении личностных особенностей (перфекционизм, тревожность, чувствительность к оценке) и характеристик профессиональной среды. Для изучения данного феномена в условиях современной цифровой занятости требуется учет как индивидуальных, так и организационных факторов, а также систематическое исследование его связи с эмоциональной регуляцией.

Целью эмпирического этапа исследования стало выявление взаимосвязей между феноменом самозванца, перфекционизмом и эмоциональными состояниями у IT-специалистов, а также сравнение этих показателей с группой представителей творческих профессий. В качестве методологической основы исследования был выбран корреляционный дизайн, позволяющий провести первичную оценку взаимосвязей между изучаемыми переменными.

Для диагностики феномена самозванца использовалась Шкала феномена самозванца Клэнс (CIPS — Clance Impostor Phenomenon Scale) в русскоязычной адаптации, продемонстрировавшая удовлетворительные показатели надежности и валидности [3]. Перфекционизм оценивался с помощью шкалы перфекционизма Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой и Т.Ю. Юдеевой [1], позволяющей дифференцировать дезадаптивные и адаптивные компоненты. Для анализа эмоциональных состояний были использованы следующие методики: — HADS (шкала тревоги и депрессии), — PSM-25 (шкала оценки уровня стресса)- TOSCA-3 (опросник склонности к переживанию вины и стыда).

В пилотажном исследовании приняли участие 114 респондентов в возрасте от 18 до 60 лет (средний возраст $M = 33,0$, стандартное отклонение $SD = 7,4$). В выборке приняли участие 58 женщин (50,9%) и 56 мужчин (49,1%). Участники были разделены на две группы в соответствии с профессиональной принадлежностью: основную группу составили 81 IT-специалист (аналитики баз данных, разработчики программного обеспечения, тестировщики, системные администраторы, архитекторы, инженеры DevOps и др.); контрольную группу — 33 представителя творческих профессий (актеры, режиссеры, музыканты,

дизайнеры, стилисты, журналисты, иллюстраторы и др.). Формирование выборки осуществлялось на основе добровольного онлайн-участия, с соблюдением принципов анонимности и конфиденциальности. Несбалансированное соотношение между группами было учтено при проведении статистического анализа: для проверки различий между группами использовались непараметрические методы, устойчивые к неодинаковому объему выборок, в частности U-критерий Манна–Уитни. Статистическая обработка данных включала расчет описательных характеристик, проверку нормальности распределения, корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена, а также сравнение двух независимых выборок по критерию Манна–Уитни (U-критерий). Все расчеты были проведены с использованием программы IBM SPSS Statistics 25.0 [2].

Корреляционный анализ в выборке IT-специалистов позволил выявить статистически значимые положительные связи между феноменом самозванца и рядом психологических характеристик. Наиболее выраженные корреляции обнаружены с общим уровнем перфекционизма ($r = 0,84$), озабоченностью мнением окружающих ($r = 0,84$), негативным селективированием ($r = 0,81$), чувством стыда ($r = 0,75$), депрессией ($r = 0,61$), стрессом ($r = 0,61$) и тревожностью ($r = 0,56$). Кроме того, установлены достоверные положительные связи с чувством вины ($r = 0,43$) и высокими стандартами ($r = 0,34$). Эти результаты указывают на то, что самозванческие установки тесно сопряжены с внутренним стремлением к безупречности, высокой чувствительностью к оценке извне и эмоциональной нестабильностью. Наряду с этим зафиксированы отрицательные корреляции между уровнем самозванчества и альфа-гордостью ($r = -0,36$), бета-гордостью ($r = -0,26$) и отстраненностью ($r = -0,27$), что отражает дефицит устойчивой позитивной самооценки и слабость механизмов эмоциональной защиты. При этом статистически значимая связь с экстернальностью не установлена ($p = 0,356$), что позволяет предположить: респонденты с выраженными самозванческими установками, напротив, склонны к интернализации неудач и критики. Совокупность полученных данных подтверждает гипотезу о положительной взаимосвязи феномена самозванца с перфекционистскими установками и неблагоприятными эмоциональными состояниями, формируя у IT-специалистов профиль психологической уязвимости, сопряженный с рисками хронического стресса и профессионального выгорания [2].

Сравнительный анализ позволил выявить статистически значимые различия между группами IT-специалистов и представителей творческих профессий по ряду ключевых показателей. Представители ART-группы продемонстрировали более высокие средние значения по шкале феномена самозванца ($M = 71,76$ против $M = 60,83$; $p = 0,0016$), общего перфекционизма ($M = 48,06$ против $M = 36,86$), а также по подшкалам, отражающим дезадаптивные аспекты перфекционизма: озабоченность оценкой других ($M = 17,94$ против $M = 13,23$; $p = 0,0016$), высокие стандарты ($M = 13,85$ против

$M = 11,35$; $p = 0,0059$) и негативное селектирование ($M = 16,27$ против $M = 12,28$; $p = 0,0021$). Кроме того, в ART-группе зафиксированы более высокие уровни тревожности ($M = 10,39$ против $M = 7,93$; $p = 0,0053$) и стресса ($M = 121,76$ против $M = 96,98$; $p = 0,0004$), что, вероятно, отражает особенности профессиональной среды — ее неопределенность, высокую зависимость от внешней оценки и нестабильность критериев успеха. Различия по другим шкалам (вина, стыд, депрессия, отстраненность, гордость) не достигли статистической значимости, что, вероятно, связано с индивидуальной вариативностью этих показателей и ограниченной численностью выборки в группе творческих специалистов. Тем не менее выявленные тенденции позволяют предположить, что представители творческих профессий чаще сталкиваются с внутренним конфликтом между стремлением к самовыражению и зависимостью от внешней оценки, что может усиливать самозванческие переживания и эмоциональное напряжение. В то же время данные, полученные в группе IT-специалистов, указывают на выраженность самозванческого профиля, сопряженного с высоким уровнем тревожности, стресса и дезадаптивного перфекционизма, что позволяет говорить о наличии общих факторов психологической уязвимости в обеих профессиональных средах [2].

Таким образом, выявленные различия отражают не противопоставление «есть проблема — нет проблемы», а вариативность степени и форм проявления когнитивно-эмоциональной уязвимости, обусловленной контекстом профессиональной деятельности. Представители творческих профессий продемонстрировали более высокие показатели феномена самозванца, перфекционизма и эмоциональной нестабильности, что может быть связано со спецификой их профессиональной среды — неопределенностью критериев успеха, высокой экспозицией к субъективной оценке и зависимостью от признания. Вместе с тем результаты, полученные в группе IT-специалистов, свидетельствуют о наличии собственных рисков и стрессогенных факторов, проявляющихся в иных формах. Следовательно, различия между группами следует трактовать как отражение различных траекторий формирования уязвимости, а не как различие в степени ее значимости. Полученные данные дают основание утверждать, что феномен самозванца у специалистов IT-сферы сопряжен с выраженной тревожностью, эмоциональной нестабильностью и дезадаптивными перфекционистскими установками. Эти данные подтверждают актуальность разработки программ психологической поддержки, направленных на коррекцию неадаптивных установок, снижение уровня эмоциональной уязвимости и развитие навыков саморегуляции. Учитывая особенности цифровой среды, особенно перспективным представляется использование онлайн-форматов поддержки: индивидуального и группового консультирования, вебинаров, цифровых курсов и чат-ботов, способствующих нормализации самооценки и профилактике дистресса. В дальнейшем представляется

перспективным расширять выборку и включение дополнительных переменных, связанных с эмоциональной регуляцией и самоофективностью.

Литература

1. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 18—48.
2. Зейтаган А.К., Феномен самозванца и перфекционизм у IT-специалистов // Курсовая работа. 2025, С. 104.
3. Шевелева М.С. Шкала феномена самозванца: психометрические характеристики русскоязычной версии / М.С. Шевелева, Д.С. Корниенко, Т.М. Пермякова // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 1. С. 132—142. DOI: 10.31857/S020595920013343-3.
4. Clance P.R. & Imes S. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241—247.
5. Curran T, Hill AP. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychol Bull.* 2019 Apr;145(4):410—429. DOI: 10.1037/bul0000138.

ОСОБЕННОСТИ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Харькова М.В.

магистрант

mira.kharkova@gmail.com

*Национальный исследовательский Томский
государственный университет, г. Томск*

Подойницина М.А.

*кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры
общей и педагогической психологии*

ma_podoinitsina@mail.ru

*Национальный исследовательский Томский
государственный университет, г. Томск*

Аннотация. Актуальность исследования аутоагрессивного поведения обусловлена его высокой распространенностью среди молодежи. Целью данной работы стало выявление психологических особенностей переживания аутоагрессии на примере конкретного случая. Методом исследования выступило полустандартизированное интервью с последующим феноменологическим анализом. В результате описано девять ключевых субфеноменов, раскрывающих субъективный опыт респондента. Среди них: использование самоповреждений как способа переживания тяжелых эмоций и подавления агрессии, инструмента личного контроля в ситуациях неопределенности, а также способ для «ощущения реальности», в котором боль становится обыденным элементом жизни. На основе анализа сформулированы выводы о том, что аутоагрессия представляет собой сложный феномен, напрямую связанный с эмоциональной сферой, потребностью в контроле и отражается в своеобразном способе контакта с реальностью. Полученные результаты могут быть использованы в психотерапевтической практике, а также в работе педагогов и родителей.

Ключевые слова: аутоагрессия, самоповреждающее поведение, эмоциональная регуляция, феноменология

Аутоагрессия представляет собой специфическую форму поведения человека, носящую характер результирующей активности, обусловленной психологической, биологической и социальной дезадаптацией; возникающую преимущественно в экстремальной ситуации и направленную на изменение этой ситуации путем причинения ущерба своему психическому или физическому здоровью [3]. За последние годы, необходимость расширения научного знания в этой области становится все актуальнее, в связи с распространенностью самоповреждающего поведения у молодых людей и подростков, как в клинической, так и в неклинической выборке во всем мире. Молодость — это время изменений в привычном ритме жизни, постоянное изучение нового и поиск себя. Эти неизбежные перемены зачастую могут приводить к накоплению стресса и внутреннего напряжения, что может выражаться

в неадекватных средствах вымещения накопившихся эмоций. В реалиях современного мира человеку необходимо уметь выражать агрессию и проживать свои эмоции без вреда для него самого. Аутоагрессия давно перестала быть исключительно симптомом психического заболевания, показатели ее проявления варьируются от 7,5% до 46,5% в России [1]. Несмотря на серьезные показатели, насчитываются единицы качественных исследований этого феномена. Поэтому наша работа направлена на проведение глубинного качественного исследования с целью выявления особенностей аутоагрессивного поведения у молодежи.

Материал для анализа был собран путем полустандартизированного интервью. Далее был проведен феноменологический анализ полученной стенограммы и интерпретация результатов [2]. Данные были собраны в 2021 году. Респондентом выступила студентка 19 лет. При выборе респондента учитывались следующие критерии: наличие опыта аутоагрессивного поведения в прошлом и нахождение в состоянии ремиссии.

В ходе феноменологического анализа были выделены следующие субфеномены, отражающие опыт переживания аутоагрессии:

1. Желание поранить себя как способ переживания тяжелых эмоций

Повреждение своего тела казалось респонденту самым легким вариантом, не требующим концентрации внимания, который обеспечивал переключение с чувственных переживаний на физические ощущения: «Вот самоповреждение казалось мне самым простым вариантом, потому что отвлекаешься, то есть когда ты читаешь книгу тебе нужно там 20, 30, 40 минут, а так ты и все. Просто какое-то увечие отвлекает тебя от неприятных мыслей. И... ну способы были изощренные. Вот у меня аллергия на лимоны, цитрусы, — я их ела, потому что становилось неприятно так.» Будь то неприятные мысли, или негативные эмоции, респондент стремился отвлечь себя от них, не рассматривая вариант их проживания. Для него оставался только один выход — поспешно забыть о том, что эти переживания существовали, применяя для этого различные способы самоповреждения.

2. Повреждения как неосознанные порывы

Эмоции были слишком сильными и яркими, а механизма для их адекватного переживания не было. Также, респондент не давал оценку своему поведению и не анализировал свои поступки: «Я не знала как с ними (эмоциями) справляться, я не знала к кому обратиться, я не знала вообще что это за эмоции, и сами самоповреждения... я не понимала сначала что я делаю. То есть это потом осознание пришло, наверное, в лет 16, а все это дело началось с лет 12. Я просто не знала, что это такое, что я делаю»

3. Ненависть к своему телу, как причина наказывать себя

Стремление навредить себе в этом случае — желание респондента насильно изменить свое тело, из-за неприязни к своему внешнему виду: «Я часто

недовольна собой, всегда. У меня были проблемы с весом, серьезные проблемы, у меня было ожирение второй степени, вот. Примерно в этот период я стала ненавидеть себя. У меня было такое дурацкое желание буквально срезать с себя все вот это вот, и примерно в этот период я начала себя травмировать»

4. Выбор подавления эмоций

Для респондента гораздо проще представляется подавление и избегание собственных эмоций, попытка спрятать их, чем прямой контакт с человеком, который эти эмоции вызвал. Происходит направление агрессии не на объект злости, а на самого себя с целью не причинения объекту вреда и устранения напряжения: «В конфликтных ситуациях, когда вот знаешь, мне не хотелось чтобы меня заметили, мне не хотелось кого-то расстраивать. Поэтому в конфликтах вместо того чтобы конфликтовать, доказывать человеку свою точку зрения, я просто старалась успокоить все эти неприятные мысли, успокоить свою агрессию, злость в настоящий момент вот таким вот способом.»

5. Возникновение злости в ситуациях отсутствия возможности контроля

Негативные эмоции, в особенности злость, возникает в тех случаях, когда респондент теряет возможность контролировать ситуацию. Злость появляется от осознания невозможности предсказания жизни: «То есть у меня злость обычно на почве бесконтрольности, или на почве того, что я не справляюсь, что я недостаточно все продумываю. То есть, когда ситуация идет ну совсем не так, как я себе планировала, появляется вот эта бесконтрольная агрессия и сейчас уже более-менее, конечно, с этим справляюсь, но все равно бывают периоды, когда дергаешь себя за волосы, бьешь себя по лицу. И вроде бы всякое бывает. Мне это не нравится». Респондент стремится держать все под контролем, даже те вещи, которые не входят в область, которую он способен контролировать. Непредсказуемость и перемены он воспринимает как собственную некомпетентность, ошибку в расчетах, вследствие чего и возникает агрессия, приводящая к повреждениям.

6. Самоповреждение как личный инструмент контроля

Во время боли респондент отстраняется от переживаний, освобождается от тревоги. Из этого следует успокоение из-за возможности контролировать часть непредсказуемой жизни: «Свое отношение к этой ситуации я тоже скорее всего изменить не смогу, но я могу заглушить наверное ее какую-то такую приоритетность, что она меня уже особо волновать не будет, вот. Да, думаю мне было спокойнее, от того, что я могла хоть что-то своими способами контролировать.»

7. Перенаправление фокуса внимания на болевые ощущения

Агрессия захватывает респондента и вынуждает избавляться от нее самоповреждением, как единственным видимым способом: «Какая-то проблема, какая-то вещь, ситуация, явление выводит из себя, и ты не справляешься с агрессией, которая ну вот на фоне этого явления возникла. Все

о чем ты думаешь, это как бы от этого избавиться, способ то есть уже рабочий. И когда повреждаешь себя, агрессия сразу падает, потому что становится больно. Боль замещает все остальные твои чувства и все твоё внимание направлено именно на увечие.» Ощущение боли для респондента является спасением, которое позволяет «отдохнуть» от эмоций.

8. Повреждения как способ почувствовать реальность

Повреждения вносили в жизнь респондента те чувства, которые он не переживал открыто. Во время нанесения увечий он получал удовлетворение от боли: «Мне это нравилось, правда. Даже сейчас я чувствую себя странно, если ничего не болит. Возможно это какая-то привычка, потому что самоповреждения начались довольно рано, и закончились довольно недавно, вот. Когда что-то болело, я чувствовала себя более живой. Я не хотела это менять, меня все устраивало». Можно заметить парадокс, связанный с тем, что респондент стремиться заглушить эмоции, отвлечься от них, посредством причинения себе боли, однако эта боль и порождает новые эмоции. Из цитаты респондента видно, что она вызывала в большей степени приятные эмоции, а значит сам процесс аутоагрессии является неким преобразованием негативных переживаний в позитивные, через тело, через ощущение боли.

9. Неприятно переживать эмоции

Респондент не пытался проанализировать почему испытывает определенные эмоции, а сразу отказывался от них, уничтожал, как что-то неприятное: «Привели меня к психологу, говорят, в чем проблема? Не знаю, просто грустно, просто плохо, вот. Было сложно как-то сформулировать мысли.»

Итого субфеномены, которые были представлены: желание поранить себя как способ переживания тяжелых эмоций; повреждения как неосознанные порывы; ненависть к своему телу, как причина наказывать себя; выбор подавления эмоций; возникновение злости в ситуациях отсутствия возможности контроля; самоповреждение как личный инструмент контроля; перенаправление фокуса внимания на болевые ощущения; повреждения как способ почувствовать реальность; неприятно переживать эмоции.

Таким образом, все эти субфеномены отражают определенные особенности переживания аутоагрессивного поведения респондента. Так, мы можем видеть, что эмоциональная сфера напрямую связана с желанием причинить себе вред. В цитатах выше, прослеживается несколько эмоциональных аспектов. Первый — замещение эмоций повреждениями (“Желание поранить себя как способ переживания тяжелых эмоций”, “Выбор подавления эмоций”, “перенаправление фокуса внимания на болевые ощущения”, “неприятно переживать эмоции”). Интересно отметить, что респондент не хочет сталкиваться со своими чувствами и переживать их, прибегая к аутоагрессии, но сам процесс самоповреждения содержит в себе множество эмоций. Одной из причин является тот факт, что они не исчезают, а продолжают копиться, а когда респондент вновь

возвращается к аутоагрессии, она начинает ассоциироваться с прошлыми актами, в которых он сбегал от чувств. Таким образом, процесс заикливается.

Также хочется выделить особую связь аутоагрессии с контролем (“Возникновение злости в ситуациях отсутствия возможности контроля”, “самоповреждение как личный инструмент контроля”). Как говорил респондент, он начинает чувствовать злость в ситуациях, к которым он не был готов, которые не может контролировать. Эти чувства возникают на почве неопределенности, а от нее возникает тревога, которая тесно связана с желанием контроля — восстановлением ясности. Именно в таких ситуациях, респондент прибегает к самоповреждениям, т. к. он может контролировать когда почувствовать боль и это успокаивает.

Еще одной важной особенностью аутоагрессивного поведения респондента является привычка чувствовать боль; то, как боль становится естественной и неотъемлемой частью его жизни, без которой респондент не может почувствовать реальный мир.

Исходя из этих результатов, нами были сформулированы следующие выводы:

1. Аутоагрессивные действия напрямую связаны с эмоциональной жизнью человека
2. Повреждающее поведение взаимосвязано с желанием контроля
3. Аутоагрессия становится привычкой для человека и без постоянного ощущения боли жизнь не ощущается реальной

Результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть использованы в работе с педагогами, преподавателями и тренерами, для того чтобы лучше понимать состояние подростков и молодежи. Кроме того, они пригодятся для родителей и, несомненно, помогут в психотерапевтической работе с людьми, столкнувшимися с аутоагрессивным поведением в своей жизни.

Литература

1. Дарьин Е.В. Эпидемиология несуицидального самоповреждающего поведения (несистематический повествовательный обзор). Е.В. Дарьин, О.Г. Зайцева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2023. № 2. С. 8—19.
2. Лукьянов О.В. Феноменологическая психология // Издательский Дом Томского государственного университета. 2018. 80 с.
3. Пилягина Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? // Таврический журнал психиатрии. 1999. № 3. С. 24—27.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ОНЛАЙН-ПРОСТРАНСТВА: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АНАЛИЗ

Короленко Г.В.

Магистрант

galina-korolenko@yandex.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. Современный этап развития общества характеризуется стремительной и тотальной цифровизацией всех сфер жизни, что привело к формированию принципиально новой, гибридной реальности, где онлайн- и офлайн-пространства не просто сосуществуют, а неразрывно переплетены, взаимно обуславливая опыт и поведение личности. Онлайн-среда перестала быть альтернативной, дополнительной или виртуальной в прежнем смысле этого слова; она стала основной ареной для социального взаимодействия, профессиональной деятельности, экономических транзакций, самопрезентации и конструирования смыслов. Этот антропологический и социальный переход порождает принципиально новый тип вызова для психической организации личности — систематическую, хроническую и многомерную неопределенность, встроенную в саму архитектуру и логику функционирования цифрового мира. Эта неопределенность перестает быть ситуативной и приобретает статус фоновой характеристики существования, с которой необходимо постоянно соприкасаться.

Ключевые слова: экзистенциальная тревожность, устойчивость идентичности, неопределенность онлайн-пространства, толерантность к неопределенности, цифровая среда, психология личности

Актуальность теоретического осмысления данной проблемы обусловлена тремя взаимосвязанными группами факторов. Первая группа касается глобальности и неизбежности контакта: практически каждый взрослый человек в современном обществе вынужден ежедневно и активно функционировать в онлайн-пространстве, сталкиваясь с его специфическими, порой парадоксальными характеристиками. К ним относятся информационная перегрузка при одновременном дефиците достоверного знания, противоречивость данных и нарративов, лавинообразная скорость изменений, анонимность и изменчивость правил сетевой коммуникации, феномены кибербуллинга и «культуры отмены», стирание границ между публичным и приватным. Вторая группа факторов указывает на экзистенциальный масштаб последствий: порождаемая онлайн-средой неопределенность не ограничивается операциональными трудностями, но напрямую актуализирует глубокие, базовые экзистенциальные вопросы о достоверности знания, надежности социальных связей, постоянстве

и аутентичности собственного «Я», возможности осуществления свободного выбора в условиях алгоритмического предписания и тотальной наблюдаемости. Третья группа факторов связана с заметным дефицитом адекватных концептуальных и диагностических инструментов осмысления. Существующий психологический инструментарий часто пытается механически адаптировать классические теории и методики к новым условиям, однако для глубинного понимания происходящих процессов требуется более сложная междисциплинарная рефлексия, интегрирующая технологические, социологические, философские и экзистенциально-психологические аспекты феномена цифровизации.

Таким образом, центральная проблема данного теоретического анализа заключается в выявленном противоречии между тотальным, всепроникающим характером воздействия неопределенности онлайн-пространства на личность и недостаточной изученностью конкретных психологических механизмов того, как это воздействие опосредуется и преломляется через ключевые личностные структуры — такие как толерантность к неопределенности, экзистенциальная тревожность и устойчивость идентичности. Следовательно, центральный исследовательский вопрос формулируется следующим образом: каковы характер, направление и сила взаимовлияния этих конструктов в условиях доминирования цифровых коммуникаций, и как толерантность к неопределенности функционирует в роли критического медиатора между вызовами цифровой среды и внутренним психологическим благополучием личности?

Онлайн-пространство как генератор новой социальной и экзистенциальной неопределенности требует отдельного концептуального рассмотрения. Традиционно в психологии неопределенность понималась как состояние когнитивного дискомфорта, вызванное объективным недостатком информации для прогнозирования или принятия решений. Однако онлайн-среда фундаментально трансформирует саму природу и генезис этого переживания. Возникает парадокс, когда проблема заключается не в дефиците, а в избытке информации, что ведет к когнитивной перегрузке. Задача личности смещается с поиска информации к ее постоянной верификации, фильтрации и интерпретации в условиях множества конкурирующих, зачастую антагонистичных нарративов. Алгоритмы социальных сетей и поисковых систем, работающие на основе принципов персонализации, создают так называемые «пузыри фильтров» или «эхо-камеры», где пользователь оказывается замкнут в информационной среде, усиливающей его существующие убеждения. Это приводит к ситуации, в которой универсальная, объективная и разделяемая социальная реальность постепенно уступает место множеству субъективных, партикулярных реальностей, что радикально подрывает традиционные основы для консенсусной проверки личного опыта и формирует новый тип эпистемологической неуверенности. Феномен плюрализации идентификационных моделей представляет собой еще один источник неопределенности: онлайн-среда предлагает

пользователю практически безграничный каталог возможных «Я» — от тщательно сконструированных профессиональных ролей в социальных сетях профессионального поиска работы до игровых аватаров, известных персон в блогах и визуальных образов. Эта кажущаяся свобода выбора и экспериментирования сопряжена с фундаментальным риском диффузии идентичности, когда за множеством масок и ролей теряется чувство внутреннего стержневого единства и непрерывности. Временной аспект онлайн-существования также претерпевает изменения: в противовес линейному, нарративному времени (хронос), характерному для традиционной культуры, онлайн-время часто представляет собой хаотичный поток моментов «здесь и сейчас» (кайрос), что разрушает необходимое для формирования целостной идентичности восприятие жизни как связной истории с прошлым, настоящим и будущим. Таким образом, неопределенность, порождаемая онлайн-пространством, — это не внешний, ситуативный фактор стресса, а внутреннее, имманентное и конституирующее свойство самой цифровой среды, требующее от личности постоянных, истощающих когнитивных, эмоциональных и регуляторных усилий по ее преодолению, редукции или экзистенциальному принятию.

Экзистенциальная тревожность: от базового онтологического страха к специфическим цифровым формам проявления. В рамках экзистенциально-гуманистической парадигмы, представленной работами Серена Кьеркегора, Мартина Хайдеггера, Ролло Мэя и Ирвина Ялома, экзистенциальная тревога понимается не как патологический симптом, а как неотъемлемая, базовая часть человеческого бытия, неизбежно порождаемая прямым столкновением с фундаментальными «данностями» существования: фактом смерти, бременем свободы и ответственности, переживанием изоляции и поиском смысла в потенциально бессмысленном мире. Цифровая среда не создает принципиально новые виды этой тревоги, но выступает в роли мощного катализатора, усилителя и культурного модификатора ее традиционных форм, делая их более интенсивными, хроническими, а часто и замаскированными под повседневный «цифровой стресс» или усталость. Так, тревога свободы и сопутствующей ей ответственности в онлайн-среде приобретает гипертрофированные, почти карикатурные формы. Бесконечный, ничем не ограниченный выбор способов самопрезентации, моделей поведения, источников информации, групп принадлежности парадоксальным образом может приводить не к раскрытию потенциала, а к своеобразному параличу воли, регрессу и уходу в пассивный конформизм, зависимое поведение или ригидное следование идеологическим догмам как попытке обрести утраченную опору. Тревога изоляции, связанная с осознанием непреодолимой пропасти между сознаниями, трансформируется в специфический парадокс «одиночества в сети»: при видимой гиперсвязанности, максимальной вовлеченности в коммуникацию и доступности контактов, человек может испытывать острое, пронзительное чувство экзистенциального

одиночества, осознания непроницаемости и принципиальной недоступности внутреннего мира Другого, скрытого за тщательно отобранной цифровой маской и набором поведенческих паттернов. Тревога бессмысленности, или экзистенциального вакуума, в условиях клипового мышления, фрагментации опыта и постоянного потока деконтекстуализированных новостей, мемов и сиюминутных трендов подрывает саму способность личности к выстраиванию связной, ценностно-наполненной и проецируемой в будущее жизненной истории. Онлайн-пространство, таким образом, служит уникальной проекционной поверхностью, на которой базовая человеческая тревога обретает новые, технологически опосредованные формы выражения, требуя пересмотра классических терапевтических и диагностических подходов.

Концепция устойчивости идентичности: от статичной модели к динамическому процессу в условиях перманентной нестабильности. Классическая теория психосоциального развития Эрика Эриксона определяет идентичность как достигнутое в юношеском возрасте чувство внутренней тождественности, целостности и непрерывности самости, возникающее в результате успешного разрешения кризиса «Идентичность vs. Ролевое смещение». Джеймс Марсиа, операционализируя идеи Эриксона, предложил ставшую канонической статусную модель, где «Достигнутая идентичность» (как результат периода активного поиска и сознательных выборов) противопоставляется «Диффузной идентичности» (характеризующейся отсутствием твердых обязательств и самого процесса поиска). Однако в условиях быстро меняющегося, турбулентного цифрового мира, требующего постоянной адаптации и гибкости, идея единожды «достигнутой», статичной и неизменной идентичности становится методологически и практически проблематичной. Это обуславливает необходимость обращения к более динамичным концепциям, таким как концепция устойчивости идентичности (Identity Resilience). Данный конструкт можно определить как динамическую способность личности поддерживать и восстанавливать чувство внутреннего единства, смысловой непрерывности и позитивного самоуважения перед лицом постоянных изменений, внешних вызовов, кризисов и неопределенности. Это не жесткая, раз и навсегда сформированная структура, а непрерывный процесс — комплексное умение рефлексивно интегрировать новый, подчас противоречивый опыт, гибко пересматривать свои социальные роли, ценности и цели, не теряя при этом ощущения базового, стержневого самоощущения (core self). В данном контексте крайне продуктивным представляется вклад Клауса Шнейдера, рассматривающего диффузию идентичности не просто как статус, а как нарушение глубинных процессов интеграции различных аспектов самоощущения. Его подход хорошо ложится на анализ воздействия онлайн-среды, где постоянный, лавинообразный поток стимулов, сравнений и альтернативных «Я» может блокировать или дезорганизовывать эти тонкие интегративные процессы, приводя к внутренней

фрагментации, противоречивости и чувству опустошенности. Таким образом, устойчивость идентичности в онлайн-контексте — это не просто отсутствие диффузии по Марсиа, а активная, осознанная, рефлексивная внутренняя работа по постоянному синтезу множественных, зачастую разнонаправленных онлайн- и офлайн-опытов, впечатлений и ролей в относительно связанное, целостное и придающее смысл нарративное целое, способное адаптироваться к изменениям без катастрофического распада.

На стыке описанных конструкторов возможно выстроить интегративную теоретическую модель взаимосвязей, где толерантность к неопределенности выступает ключевым медиатором. В рамках этой модели онлайн-пространство объективно выступает как источник хронической, многомерной и нередуцируемой неопределенности. Индивидуальный уровень толерантности или нетерпимости к неопределенности, понимаемый как устойчивая диспозиционная характеристика, выполняет роль критического личностного фильтра и модератора, определяющего первичную когнитивную и эмоциональную реакцию на эту среду. Низкая толерантность, то есть высокая нетерпимость к неопределенности, закономерно приводит к двум основным следствиям. Во-первых, к резкому повышению уровня экзистенциальной тревожности, поскольку сама природа цифровой среды, отрицающая предсказуемость и контроль, напрямую и постоянно атакует базовую потребность личности в порядке, стабильности и ясности, тем самым обнажая и усиливая глубинные экзистенциальные страхи, связанные с беспомощностью и хаосом. Во-вторых, к существенному снижению или нарушению устойчивости идентичности, так как невозможность опереться на стабильные внешние и внутренние ориентиры, «зафиксировать» себя в потоке изменений, блокирует процессы интеграции и консолидации самоощущения, что может провоцировать регресс к диффузному, незрелому статусу. Человек может в этом случае демонстрировать либо ригидную привязанность к единственной, непересматриваемой и часто навязанной извне идентификационной схеме, либо, наоборот, полную потерю опоры и апатию. Напротив, относительно высокая толерантность к неопределенности может выступать важнейшим психологическим ресурсом адаптации, позволяя, во-первых, принимать имманентную неопределенность цифрового мира как данность и фундаментальное условие современного существования, что смягчает интенсивность и деструктивный потенциал экзистенциальной тревоги, переводя ее в более управляемое русло. Во-вторых, она создает основу для поддержания именно гибкой, адаптивной и динамической устойчивости идентичности, где изменения, эксперименты с самопрезентацией и столкновение с новыми идеями воспринимаются не как угроза целостности, а как закономерный и даже необходимый материал для непрерывного, осознанного процесса самосформирования (self-making) и личностного роста.

Проведенный теоретический анализ последовательно демонстрирует, что ключевые феномены личностного функционирования — экзистенциальная тревожность и устойчивость идентичности — не могут быть адекватно поняты, исследованы и измерены в отрыве от контекста цифровой реальности, которая стала новой антропологической средой. Онлайн-пространство, порождая уникальный, перманентный и системный тип неопределенности, выступает в роли мощного экзистенциального вызова, проверяющего на прочность классические психологические модели и механизмы адаптации. Индивидуальные различия в способности справляться с этой неопределенностью, репрезентируемые конструктом толерантности/нетерпимости к неопределенности, выдвигаются на первый план в качестве ключевого опосредующего фактора, определяющего вектор и интенсивность влияния цифровой среды на глубинные уровни личности. Полученное теоретическое обоснование создает прочный фундамент для последующей эмпирической проверки конкретных гипотез о характере, силе и направленности взаимосвязей между этими конструктами. Необходимость такого исследования продиктована не только академическим интересом, но и острой практической потребностью в разработке не только более тонких диагностических инструментов, адекватных цифровой эпохе, но и в создании эффективных ресурсных практик, программ психологического просвещения и сопровождения, направленных на поддержку личности в условиях неизбежной и нарастающей цифровизации человеческого опыта.

Литература

1. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: монография. М.: Флинта, 2015. 436 с.
2. Одинцова М.А., Разумова Т.В. Стратегии совладания в ситуации неопределенности (на примере вынужденных мигрантов) // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3. С. 158—175.
3. Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Психологические последствия развития цифровых технологий: неопределенность, саморегуляция и психологическое благополучие // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 70—89.
4. Шнейдер К.А. Диффузия идентичности как клинико-психологический феномен: диагностика и коррекция // Московский психотерапевтический журнал. 2018. № 4. С. 105—128.
5. Каменская В.Г., Мельникова И.Е. Идентичность личности в условиях цифровой социализации: вызовы и ресурсы // Психологический журнал. 2021. Т. 42. № 5. С. 50—60.

ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

Морозюк С.Н.

доктор психологических наук, профессор

7085963@mail.ru

профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО

«Московский педагогический государственный университет», г. Москва

Морозюк Ю.В.

доктор психологических наук, профессор

89268863933@mail.ru

профессор кафедры психологии образования ФГБОУ ВО

«Московский педагогический государственный университет», г. Москва

Кузнецова Е.С.

кандидат психологических наук

ESKaip@yandex.ru

доцент кафедры общей и педагогической психологии ОАНО ВО

«Московский психолого-социальный университет», г. Москва

Аннотация. В статье представлены данные, посвященные исследованию взаимосвязи защитной рефлексии подростков (модификация проективной методики «Когнитивно-эмотивный тест» Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк) и акцентуаций их характера (тест — опросник К. Леонгарда — С. Шмишека, модификация методики «Определение личностно-характерологических акцентуаций»). Приводится анализ полученных результатов как в группе юношей, так и в группе девушек. Авторы приводят данные о возможностях саногенной рефлексии в оптимизации акцентуаций характера и развитии адаптивных способностей личности, что существенно повышает возможности выживания и успешного функционирования подростков в цифровом мире.

Ключевые слова: акцентуации характера, рефлексия, защитная рефлексия, саногенное мышление

Сравнительно новые для человечества деятельности, связанные с цифровыми технологиями, предъявляют человечеству, отдельной личности новые требования к вариативности поведения, развитых адаптивных способностей, креативности, быстрой перестройки личностных структур [1, 2]. Однако чрезвычайно выраженные акцентуированные черты характера, затрудняют развитие этих способностей. В этой связи остро стоит проблема поиска механизмов и средств, оптимизирующих акцентуированные черты характера.

Проблема характера (феноменология, структура, устойчивость, динамичность) изучалась с различных позиций, вместе с тем до сих пор остается актуальной и в наши дни. Хотя характер динамичен, он менее пластичен и подвержен изменению меньше, чем черты личности, то есть обладает

большей устойчивостью. В многочисленных исследованиях установлено, что чем более акцентуирован характер, тем менее он пластичен, а, следовательно, поведение личности с акцентуированными чертами характера менее вариабельно [1; 3]. Чрезмерная выраженность некоторых черт характера способствует отклоняющемуся поведению, однако в пределах допустимых обществ. норм. При ярко выраженных акцентуированных чертах, на первый план выходят отрицательные стороны характера, мешающие личности адаптироваться к социальным требованиям, нормам. Подростки с акцентуированными чертами характера составляют группу риска в связи с развитием цифровых технологий. Сравнительно новые для человечества деятельности, связанные с цифровыми технологиями, предъявляют человечеству, отдельной личности новые требования к вариативности поведения, развитых адаптивных способностей, креативности, быстрой перестройки личностных структур [1; 3; 4]. Однако чрезвычайно выраженные акцентуированные черты характера затрудняют развитие этих способностей.

В качестве универсального механизма изменения стратегии мышления и поведения является рефлексия. Именно рефлексия является психологическим, когнитивным механизмом, который содержательно связывает и интегрирует характерологические черты и поведенческие программы личности [1; 2].

В экспериментальных исследованиях С.Н. Морозюк убедительно доказано наличие достоверных связей акцентуированных черт характера с особенностями рефлексии. Установлено, что чем более акцентуированы черты характера, тем ярче представлена защитная рефлексия. В этих же исследованиях экспериментально проверена возможность оптимизации черт характера посредством обучения саногенной рефлексии. Автором установлено, что не только оптимизируются акцентуированные черты, но и повышается академическая успешность студентов, снижается уровень их тревожности, повышается способность к социально-психологической адаптации, эмоциональное состояние гармонизируется, личность становится более устойчивой к стрессу [4].

Проблема адаптации подростков к быстро меняющемуся миру в связи с развитием цифровых технологий остро ставит проблему поиска механизмов и средств, оптимизирующих акцентуированные черты характера, существенно снижающих адаптивные способности личности, вариативность их поведения.

В качестве методик исследования использовались: «Когнитивно-эмотивный тест» Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк [5] и тест-опросник К. Леонгарда — С. Шмишека «Определение личностно-характерологических акцентуаций». Методы математической обработки данных (г-критерий Спирмена).

В результате, нами были получены следующие данные. В таблице 1 после соответствующей математической обработки данные показывают следующее: чем более у юношей выражен ригидный тип акцентуации, тем меньше они испытывают страх неудачи ($r = -0,89$), но тем более они склонны

к возбуждению вины в других ($r=0,91$). Обращаясь к характеристике ригидного типа акцентуации, мы обнаруживаем, что ключевыми моментами характерных проявлений, являются «жесткость установок и взглядов, упорство в достижении целей». В связи с такой ригидностью, у данных респондентов и не возникает страхов, связанных с неудачей. Но в то же время, «они склонны к переживанию мнимой несправедливости по отношению к себе, не способны «легко отходить от обид»». Поэтому находясь под влиянием чувства обиды, данные респонденты склонны вызывать вину в других людях. Для лиц с эмотивным типом акцентуации характерно проявление защиты от чувства вины ($r=0,89$) и менее — проявление защиты от зависти ($r= -0,87$). Так как личность с эмотивным типом характера склонна к сопереживанию другим, она восприимчива к чужой боли, ей свойственно обостренное чувство долга. На данном фоне активизируется переживание вины.

Таблица 1

**Корреляция защитной рефлексии юношей и девушек
(по методике КЭТ С.Н. Морозюк, Ю.М. Орлов,
модификация подросткового варианта) с выраженностью
их акцентуаций характера (по С. Шмишек, К. Леонгард)**

Показатели КЭТ юношей (по М.Ю. Орлову, С.Н. Морозюк)	Типы акцентуаций личности юношей (по С. Шмишеку) (n=76)						
	ригид.	эмот.	педант.	тревож.	циклот.	возбуд.	Дистим
Объем защитной рефлексии от страха неудачи	-0,89*	0,03	-0,57	-0,16	-0,06	-0,07	0,26
Объем защитной рефлексии от чувства вины	-0,65	-0,26	-0,88*	0,22	-0,21	-0,21	-0,65
Объем защитной рефлексии от чувства стыда	-0,14	0,47	0,37	-0,61	0,43	0,39	0,90*
Защита от чувства вины	-0,09	0,89*	0,18	-0,61	0,53	0,87*	0,33
Защита от зависти	0,13	-0,87*	-0,23	0,62	-0,49	-0,87	-0,48
Защита от обиды	0,41	0,25	0,60	-0,92**	0,94**	0,44	0,78
Возбуждение вины в других	0,91**	0,23	0,62	0,10	0,11	0,31	-0,27
Апеллирующее мышление	-0,01	0,52	0,44	-0,86	0,73	0,55	0,92**

Примечание: статистически значимые связи** - на уровне $p \leq 0,01$; * - на уровне $p \leq 0,05$

Показатели КЭТ юношей (по М.Ю. Орлову, С.Н. Морозюк)	Типы акцентуаций личности девушек (по С. Шмишеку) (n= 98)					
	гипертим	эмотив	Педант	демонстр.	возбуд.	экзальт.
Объем защитной рефлексии от чувства вины	-0,81	0,33	0,94**	-0,62	0,43	0,75
Объем защитной рефлексии от чувства обиды	-0,89*	0,23	0,84	-0,44	0,25	0,84
Агрессия против других	-0,68	-0,62	0,21	-0,95**	-0,43	0,74
Агрессия против себя	-0,26	0,85	0,83	-0,16	0,92*	0,14
Рационализация обесценивания объекта	-0,66	-0,20	0,64	-0,95**	-0,01	0,67
Рационализация обстоятельствами	-0,68	0,01	0,76	-0,89*	0,20	0,66
Защита от чувства вины	-0,80	-0,52	0,45	-0,87*	-0,39	0,85
Защита от чувства стыда	-0,41	-0,54	0,14	-0,94**	-0,30	0,47
Защита от зависти	-0,23	0,87*	0,74	-0,13	0,96**	0,11
Самоуничтожение Я	0,31	0,92**	0,44	0,24	0,94**	-0,43
Возбуждение вины в других	-0,88*	-0,23	0,70	-0,79	-0,13	0,89*
Самогенное мышление	-0,73	-0,24	0,60	-0,97**	-0,04	0,75
Несоответствие поведения другим ожиданиям	-0,76	-0,20	0,57	-0,98**	0,02	0,77
Апеллирующее мышление	-0,75	-0,05	0,75	-0,91**	0,14	0,74

Примечание: статистически значимые связи** - на уровне $p \leq 0,01$; * - на уровне $p \leq 0,05$

Для лиц с эмотивным типом характера не свойственно чувство зависти.

Чем более выражен у юношей педантичный тип акцентуации, тем менее они склонны испытывать вину ($r = -0,88$). Связано, это с их трудностью переключаться с одной эмоции на другую. А так как их уверенность в порядке, четкости и правильности присуща данному типу, то и переживание вины им не характерно. Они не сомневаются в себе, в правильности своих поступков, выполненной работы.

Чем более выражен тревожный тип, тем менее юноши с таким типом испытывают обиду ($r = -0,92$). В связи с тем, что респонденты чаще испытывают робость, у них рано формируется чувство долга, высокие моральные и этические требования, то акцент их защитной рефлексии больше смещается в сторону переживания вины, чем обиды. Поэтому последнее им менее свойственно.

Юноши с циклотимической акцентуацией характера более обидчивы ($r = 0,94$). Респонденты данной группы зависимы от внешних обстоятельств, от настроения, внешних событий. То есть смена их настроения связана с неоправданными ожиданиями, которые вызывают отрицательные эмоции: разочарование, печаль, обиду и чувство стыда.

Чем более выражен возбудимый тип акцентуации, тем больше юноши данного типа испытывают вину ($r = 0,87$). Свойственные данному типу характера раздражительность, вспыльчивость, импульсивность, затрудняют общение в коллективе, приводят их к переживанию чувства вины.

Чем более выражен дистимный тип, тем более лица с данным типом характера склонны к апеллирующему мышлению ($r = 0,92$), тем чаще защищаются от чувства стыда ($r = -0,90$). Лица с данным типом характера стыдливы, обладают слабостью волевых усилий, пессимистично относятся к будущему, ведут замкнутый образ жизни, демонстрируют низкую контактность.

Чем более у девушек выражен гипертимный тип акцентуации, тем менее они обидчивы ($r = -0,89$) и склонны к возбуждению вины в других ($r = -0,88$). Связано это с тем, что респонденты данного типа почти всегда имеют хорошее настроение. Они поверхностны в своих поступках, энергичны, трудно переносят условия жесткой дисциплины. Не требовательные к себе они не склонны вызывать чувство вины и у других.

Чем более выражен эмотивный тип, тем более девушки склонны к самоуничтожению «Я» ($r = 0,87$) и зависти ($r = 0,92$). В связи с чрезмерной чувствительностью, тревожностью, ранимостью, стремлением сопереживать другим, девушки склонны к самообвинению, самоуничтожению своего «Я».

Чем более выражен педантичный тип, тем больше девушки испытывают вину ($r = 0,94$). В отличие от юношей девушки более склонны к переживанию данного чувства. Скорее это связано с их стремлением жестко следовать намеченному плану, поэтому часто сомневаются в правильности выполненной работы, они склонны к самопроверкам и страхам не соответствовать ожиданиям других.

Чем более выражен демонстративный тип, тем менее девушки испытывают агрессию в отношении других ($r = -0,95$), склонны к обесцениванию ($r = -0,95$), меньше испытывают вину ($r = -0,89$) и стыд ($r = -0,87$), выстраивают ожидания в отношении других людей ($r = -0,94$), прибегают к апеллирующему мышлению ($r = -0,91$). А также у лиц с данным типом акцентуации менее выражено саногенное мышление ($r = -0,98$). Респонденты данного типа характеризуются повышенной способностью к вытеснению, склонны к фантазерству, поэтому такая тенденция, как проявление агрессии против других, переживание обиды и вины, есть следствие этих вытесненных переживаний. А низкий показатель саногенного мышления связан с сильно выраженной квазирефлексией (по типу, «Мир, в котором я живу, называется мечтой»).

Чем более выражен возбудимый тип, тем больше проявляется аутоагрессия ($r = 0,92$), зависть ($r = 0,96$) и самоуничижение Я ($r = 0,94$). В связи с недостаточной управляемостью и контролем над своими побуждениями, у данного типа респондентов доминирует стремление к аутоагрессии и самоуничижению себя, в связи с неумением совладать со своими эмоциями и направить их в более конструктивное русло. А сравнение себя не в свою пользу только усиливает эти импульсы, приводящие к саморазрушению.

Чем более у девушек выражен экзальтированный тип акцентуации, тем более они склонны к возбуждению вины в других ($r = 0,89$). Под воздействием своей порывистости, а часто, неосознанно и в ситуациях спора, конфликта, стремятся выставить виноватой вторую сторону, защищаясь искренностью и открытостью своих чувств. Респонденты данного типа склонны к ситуативным настроениям. Их эмоциональная сфера чрезвычайно лабильна. От состояния печали или гнева они порывисто приходят в состояние восторга.

Ригидный, тревожный, циклотимный, дистимный типы акцентуаций у девушек не было обнаружено. Это говорит о том, что для таких респондентов не характерны проявления заниженной самооценки, занудливости, зависимости от внешних событий, пугливость, неуверенность в себе, исполнительность, самокритичность.

Полученные результаты позволяют нам сделать выводы о том, что для подростков 14—17 лет (как юношей, так и девушек) более характерны такие типы акцентуаций характера, как: эмотивный, педантичный и возбудимый. Эти акцентуации характера сопровождаются защитной рефлексией от негативных переживаний вины, стыда и зависти. Юноши и девушки на данном этапе своей жизни склонны к самоуничижению. Однако они не рационализируют свои неудачи неблагоприятными обстоятельствами, не уходят из ситуаций, требующих своего решения.

Эти особенности рефлексии позволяют им адаптироваться в постоянно меняющемся мире. Освоение рефлексивной культуры в подростковом и юношеском возрасте, позволит оптимизировать выраженность акцентуаций

характера, преодолеть те трудности в деятельности и общении, которые обусловлены акцентуированными чертами.

Эти данные делают возможным предположение, что обучение саногенной рефлексии подростков значительно повысит их выживаемость в цифровом мире, сделает их поведение более гибким, адаптивным и конструктивным. Это позволит использовать цифровые технологии для образования, развития личности с наименьшими потерями для здоровья и эмоционального благополучия.

Литература

1. Ахвердова О.А., Погожева О.В. Личностная и поведенческая изменчивость подростков в полиэтническом образовательном континууме. Монография. Москва: Илекса, 2008. 456 с.
2. Кузнецова Е.С. Компьютерная и интернет-зависимости. М.: МГИ им. Е.Р. Дашковой, 2008. 23 с.
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Дайджест. 1999. 178 с.
4. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М.: Штыкова М.А. 2000. 265 с.
5. Орлов Ю.М. Морозюк, С.Н. Когнитивно-эмотивный тест. Москва. 1999. 20 с.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Пашченко Д.К.

магистрант факультета дистанционного обучения

pashchenkodk@fdomgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается феномен застенчивости у младших школьников, ее особенности и актуальность изучения. Освещаются взгляды исследователей и практиков, уделявших внимание проблеме застенчивости.

Ключевые слова: застенчивость, младшие школьники, психология личности

Актуальность изучения застенчивости обусловлена тем, что число детей с трудностями в самовыражении, общении и адаптации увеличивается. В условиях современной школы ребенок сталкивается с высокой учебной и социальной нагрузкой. Застенчивость может становиться барьером в учебной мотивации, формировании самооценки, развитии коммуникативных умений.

В младшем школьном возрасте данное качество приобретает особую значимость, поскольку ребенок активно включается в систему школьных отношений, формирует навыки общения, осваивает учебную деятельность. Именно в этот период застенчивость может либо быть преодолена, либо закрепиться и осложнить социальное и личностное развитие.

Застенчивость рассматривается учеными как свойство личности и как состояние. Поведение таких людей характеризуется затруднением в выражении мысли, избеганием других людей, боязнью проявления инициативы. На психологическом уровне застенчивость характеризуется искаженным восприятием природы человеческих взаимоотношений, смущением как кратковременной потерей самоуважения, повышенной склонностью к самоанализу и самооценке, сосредоточенностью внимания на телесных симптомах, негативно окрашенным эгоцентризмом, чувством личной незащищенности, желанием привлечь к себе внимание и в то же время остаться незаметным.

Проблему застенчивости изучали как отечественные, так и зарубежные исследователи. Среди них — Филип Зимбардо, социальный психолог, который описывает застенчивость следующим образом: «Застенчивость — понятие расплывчатое: чем пристальнее мы в него вглядываемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем. «Быть застенчивым» значит быть человеком, с которым «трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости». Застенчивый человек «избегает взаимодействия с определенными лицами и предметами». «Осторожный в словах и поступках, не настаивающий

на своих правах, болезненно робкий» застенчивый индивидуум может быть «необщительным и склонным к уединению» или, с иной точки зрения, «казаться подозрительным, «темным», пользующимся скверной репутацией.». Он подчеркивал, что застенчивость является не столько врожденной, сколько социально сформированной характеристикой [2].

А. Вемь, автор книги «Застенчивость и как с ней бороться» отмечал, что застенчивость — это состояние внутреннего конфликта, возникающего между потребностью во взаимодействии и страхом быть непонятым или осмеянным. Когда ребенок ощущает, что не знает, как правильно инициировать контакт, или боится сделать что-то «не так», это приводит к избеганию общения, одиночным играм, отказу от участия в коллективных делах. Такая повышенная чувствительность к социальным реакциям одноклассников — одна из ключевых проявлений застенчивости в этом возрасте [1].

В младшем школьном возрасте обучаемость максимальна: дети легко принимают модели поведения взрослых и сверстников. Однако, если ребенок регулярно получает отрицательный опыт (ошибка на уроке, насмешка в классе, замечание учителя), застенчивость может закрепляться как устойчивая стратегия — «лучше промолчать». Поэтому для этой возрастной группы особенно важны условия эмоциональной поддержки и возможности безопасного общения. Лейл Лаундес, психолог в области психологии общения, акцентировала внимание на практических методах развития уверенности. В ее работах представлены доступные рекомендации, направленные на коррекцию застенчивости через развитие коммуникативных навыков [3].

Застенчивость младших школьников представляет собой психологический феномен, формирующийся под влиянием как индивидуально-личностных особенностей ребенка, так и социально-педагогических условий его развития. Анализ трудов Ф. Зимбардо, А. Вемья, Л. Лаундес показывает, что застенчивость не является фиксированным качеством личности, но выступает результатом воздействия внешних факторов и жизненного опыта ребенка. В младшем школьном возрасте данное состояние проявляется наиболее ярко, поскольку именно на этом этапе ребенок вступает в новую социальную ситуацию развития, связанную с повышенными требованиями и расширением сферы общения.

Специфика проявлений застенчивости у детей 7—10 лет определяется особенностями их эмоционально-волевой сферы, высокой чувствительностью к оценке и стремлением соответствовать нормам коллектива. Застенчивость может препятствовать успешной учебной деятельности, затруднять социальную адаптацию и снижать уровень самооценки, что подчеркивает необходимость ее своевременной диагностики и коррекции [4].

Таким образом, изучение застенчивости в младшем школьном возрасте является значимым направлением современной психолого-педагогической практики, требующим дальнейших исследований и внедрения эффективных методов коррекции, ориентированных на потребности и особенности детей этого возраста.

Литература

1. Вемь А. Застенчивость и как с ней бороться. Москва: Питер, 2010.
2. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. Москва: Альпина Паблишер, 2016.
3. Лаундес Л. Прощай, застенчивость! Москва: Добрая книга, 2007.
4. Шишова Т.Л. Как преодолеть детскую застенчивость. Санкт-Петербург: Речь, 2007.

ВОПРОСЫ СОВЛАДАНИЯ С ИНФОРМАЦИОННЫМ СТРЕССОМ У ВЗРОСЛЫХ

Субботина А.М.

магистрант

subbotinaam@fdomgppu.ru

*Федеральное бюджетное государственное образовательное
учреждение Московский государственный психолого-
педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. В статье освещается проблема совладания с информационным стрессом у взрослых в условиях стремительных изменений, цифровизации и высокой динамики современной жизни. Показана актуальность исследования совладания с информационными перегрузками, обозначены теоретические подходы к пониманию феномена информационного стресса и смежных понятий. Особое внимание уделено совладанию как системе психологических и поведенческих стратегий, направленных на адаптацию к избыточной информационной стимуляции. Отражена связь информационного стресса с ситуациями изменений, являющимися важным контекстом существования современного взрослого человека.

Ключевые слова: информационный стресс, информационная перегрузка, информационный шум, информационная усталость, совладание, копинг-стратегии, ситуации изменений

Актуальность данного исследования определяется тем, что современный человек существует в условиях постоянного информационного давления: стремительная цифровизация, обилие социальных сетей, быстрый рост скорости коммуникаций, наплыв кризисных социальных событий и нестабильность глобальных процессов формируют сложную информационную среду, которая оказывает воздействие на психическое состояние взрослых.

В отечественных и зарубежных исследованиях, посвященных проблематике информационного стресса, говорится о том, что информационная нагрузка в XXI веке стала одним из наиболее мощных стрессогенных факторов, влияющих на эмоциональное благополучие, когнитивную продуктивность и социальное функционирование личности [3], [5]. Переизбыток данных, необходимость постоянного быстрого реагирования, многозадачность и повышенная коммуникативная плотность приводит к состоянию информационной усталости, повышает тревожность и снижает когнитивные возможности человека.

Исследования также показывают, что перегрузка информацией ассоциируется с нарушениями сна, снижением внимания, проблемами саморегуляции и эмоциональной нестабильностью [5]. Важность изучения совладания с информационным стрессом обусловлена не только ростом информационных потоков, но и необходимостью обеспечения психологической устойчивости современного

взрослого человека в среде высокой изменчивости и неопределенности мира. В отечественной и зарубежной психологии существует несколько направлений, объясняющих природу информационного стресса. Э. Тоффлер одним из первых описал феномен информационной перегрузки (Information overload), подчеркнув глобальный характер данного явления и указав, что данное состояние возникает тогда, когда объем поступающей информации превышает возможности ее когнитивной переработки. В таком понимании, информационный стресс может рассматриваться как форма функциональной перегрузки когнитивной системы человека. Вследствие ее чрезмерной нагрузки усложняется переработка информации, что снижает качество когнитивной деятельности, приводит к ошибкам оценивания информации и затрудняет принятие решений.

В.А. Бодров в качестве источника информационного стресса рассматривал интенсивное влияние современной информационной среды, включающее постоянное использование цифровых коммуникационных систем, социальных сетей, медиатехнологий и мобильных средств общения. По мнению автора подобное воздействие приводит к чрезмерному перенапряжению и последующему истощению адаптационных механизмов человека, что нарушает процессы физиологической саморегуляции и может выступать фактором формирования психосоматических расстройств.

Ряд авторов отмечает, что информационный стресс может вызываться не только большим объемом данных, но и их фрагментарностью, разнообразием источников и постоянными прерываниями потока деятельности, что затрудняет отбор значимой информации и снижает когнитивную продуктивность [2].

Современные исследования также подчеркивают роль длительности и непривычности воздействия интенсивных цифровых стимулов, приводящей к постепенному снижению эмоциональной регуляции, ослаблению ресурсов внимания и истощению когнитивных ресурсов со временем [3], [5]. Это делает человека более уязвимым к стрессогенным воздействиям и затрудняет эффективную адаптацию к информационной нагрузке.

Понятие информационного стресса объединяет собой эмоциональные, когнитивные и физиологические проявления, возникающие при несоответствии между объемом информации, ее значимостью, скоростью поступления и возможностями человека ее качественно переработать. В феноменологию включают интенсивность информационных потоков, дефицит времени, перегрузку внимания, нарушение концентрации, появление тревожности, переутомление, а также различные физиологические реакции. Отмечается, что информационный стресс вызывает реакции, аналогичные физиологическому стрессу, включая активацию центральной нервной системы, повышенную тревожность и напряжение [3].

Наряду с этим выделяют и смежные феномены, описывающие различные аспекты информационного воздействия, такие как информационный шум, информационная усталость, информационный невроз и даже информационный

ступор. Термин “информационная усталость” (information fatigue syndrom) был определен Д. Льюисом, который рассматривал это явление как особое психологическое состояние, сопровождающееся снижением точности оценивания происходящего и ростом вероятности ошибочных суждений, приводящее к ухудшению качества принимаемых решений [3]. Под информационным шумом понимается совокупность нерелевантных и фрагментарных сигналов, которые “зашумляют” информационное поле, затрудняя выделение существенных сведений и в общем усложняя переработку данных. “Информационный невроз” описывается авторами уже как проявление невротического расстройства, к возникновению которого приводит работа с обширным объемом важной информации в короткие сроки на фоне высокой мотивации деятельности [3].

Продолжительное воздействие информационных стимулов сопровождается развитием эмоционального напряжения, переутомления, снижением концентрации внимания, раздражительностью, нарушениями сна и другими проявлениями, способными вызвать истощение механизмов саморегуляции. По данным современных зарубежных исследований информационная перегруженность также тесно связана с ухудшением субъективного благополучия и ростом негативного аффекта, отражающего усиление негативных эмоциональных проявлений [1]. Таким образом, исследование механизмов информационного стресса и особенностей его преодоления представляет высокую научно-практическую значимость.

Совладание с информационным стрессом предполагает использование комплекса когнитивных, поведенческих и эмоциональных стратегий. Значимыми являются управление вниманием и фильтрация данных, позволяющие снижать объем нерелевантной информации и формировать управляемое информационное пространство. Ключевую роль играет критическое мышление, предполагающее умение оценивать достоверность информации, анализировать ее качество и противостоять манипулятивным воздействиям. Эмоциональная саморегуляция, реализуемая через дыхательные упражнения и релаксационные методы наряду с когнитивной переоценкой ситуации, выступает значимым механизмом уменьшения эмоционального напряжения [5]. Эффективным направлением совладания является также снижение многозадачности и оптимизация режима деятельности, что позволяет уменьшить фрагментацию внимания и улучшить его устойчивость. Особое значение имеют копинговые стратегии, поскольку последствия информационного стресса зависят не только от интенсивности информационных потоков, но и от способов реагирования человека. Негативные копинги усиливают стрессовые реакции, в то время как адаптивные формы совладания снижают информационное давление [1]. Развитие психологической устойчивости и когнитивной гибкости снижает восприимчивость к информационным перегрузкам и повышает адаптивные возможности взрослого человека.

Особый интерес представляет рассмотрение информационного стресса в контексте жизненных изменений. В условиях перемен информационная

нагрузка возрастает не только количественно, но и качественно, поскольку человек вынужден перерабатывать новые значимые сведения, корректировать привычные модели поведения и принимать решения в новых неопределенных условиях. Жизненные изменения нарушают устоявшиеся структуры жизненного мира и создают необходимость перестройки способов взаимодействия с реальностью. М.С. Гусельцева подчеркивает, что ситуации изменений требуют мобилизации внутренних ресурсов и переосмысления жизненных ориентиров, поскольку трансформации реальности затрагивают как когнитивную, так и эмоциональную регуляцию, усиливая субъективную нагрузку и требуя постоянной перестройки способов взаимодействия с реальностью [4]. Открытость новому, гибкость и способность пересматривать собственные ориентации облегчают процесс вхождения в ситуацию изменений, в то время как ригидность, стремление сохранять прежние модели поведения затрудняют адаптацию и усиливают переживание напряжения. Таким образом, информационный стресс в ситуации жизненных изменений становится индикатором адаптивных возможностей личности.

То, насколько успешно человек справляется с возрастающей информационной нагрузкой, во многом определяется его индивидуально-психологическими особенностями и стратегиями адаптивного реагирования. В связи с этим нам представляется актуальным провести исследование особенностей способов совладания с информационным стрессом у взрослых респондентов в зависимости от их индивидуально-психологических особенностей. В исследовании примут участие респонденты от 18 лет. Мы предполагаем, что изучение взаимосвязи личностных характеристик, предпочитаемых копинг-стратегий и особенностей реагирования на изменения позволит глубже понять механизмы совладания с информационным стрессом у взрослых и выявить факторы, способствующие более эффективной адаптации.

Литература

1. Alheneidi H., Smith A.P. Perceptions of noise exposure, information overload, and the well-being of workers // *Computers in Human Behavior Reports*. 2021. Vol. 4. Article 100152.
2. Bawden D., Robinson L. The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies // *Journal of Information Science*. 2009. Vol. 35, No. 2. P. 180—191.
3. Белоусова М.В. Влияние информационного стресса на психическое здоровье населения // *Медицина и искусство*. 2024. Т. 2, № 1. С. 77—87.
4. Гусельцева М.С. Человек и мир в ситуации изменений: трансдисциплинарный подход // *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*. 2022. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-i-mir-v-situatsii-izmeneniy-transdistsiplinarnyy-podhod> (дата обращения: 24.11.2025).
5. Пчелина П.В., Сурсаев В.А., Полуэктов М.Г. Информационная перегрузка и нарушения сна // *МС*. 2022. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnaya-peregruzka-i-narusheniya-sna> (дата обращения: 24.11.2025).

СООТНОШЕНИЕ ГЕРОТРАНСЦЕНДЕНТНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Юферова П.С.

магистрант 2

yuferovaps@fdomgppu.ru

ФГБОУ «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва

Гурова Е.В.

Канд. педагог. наук, доцент кафедры психологии
и педагогики факультета дистанционного обучения

parys11@mail.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва

Аннотация. Геротрансцендентность представляет собой позитивную психологическую трансформацию в позднем возрасте, связанную с переосмыслением себя, социальных связей и жизни в целом. Представлены результаты пилотажного исследования соотношения геротрансцендентности и психологического благополучия у лиц пожилого и старческого возраста. В выборку вошли 19 человек 65—86 лет (около 75% женщины). Выявлено, что статистически значимых различий по уровню геротрансцендентности и психологического благополучия между группами пожилого (65—74 лет) и старческого возраста (75+ лет) нет ($p > 0,05$), хотя наблюдаются определенные тенденции и отличия в социобиографических характеристиках. Результаты служат основой для дальнейшего исследования позитивного старения.

Ключевые слова: геротрансцендентность, психологическое благополучие, пожилой возраст, старческий возраст, позитивное старение

В современной психологии феномен геротрансцендентности рассматривается как специфический процесс личностного роста в старости, позволяющий рассматривать поздний возраст не только как период утрат, но и как этап развития и приобретения новых смыслов. Теория геротрансцендентности была предложена в 1989 году шведским ученым-социологом Ларсом Торнстагом, который подразумевал под геротрансцендентностью снижение эгоцентричности и одновременный рост избирательности в связях и занятиях, переосмысление жизненных ценностей, а также поиск новых смыслообразующих мотивов собственного существования на данном этапе жизни [5]. На настоящий момент существует достаточное количество научных исследований, в основном зарубежных, рассматривающих связь геротрансцендентности с другими психологическими конструктами: удовлетворенностью жизнью, психическим и физическим здоровьем; религиозностью и духовностью;

смыслом в жизни, позитивным отношением к смерти. В контексте лонгитюдных исследований особенно показательно японское исследование SONIC, которое показало, что пожилые люди с высоким уровнем геротрансцендентности демонстрировали стабильное психическое здоровье и удовлетворенность жизнью, несмотря на объективные физические ограничения, тем самым подтверждая роль геротрансцендентности как ресурса позитивного развития в глубокой старости [4]. Российские исследования в основном представлены работами О.Ю. Стрижицкой, которая проводит исследования, направленные на изучение комплексного психологического содержания, функционирования, условий и факторов формирования геротрансцендентности [2].

Успешные результаты подобных исследований, породили научный интерес к целенаправленным интервенциям, нацеленным на развитие геротрансцендентности у пожилых и, хотя подобные исследования пока находятся на начальном этапе, полученные результаты свидетельствуют о потенциальной практической значимости теории геротрансцендентности [1, 3].

В целом, можно отметить, что, несмотря на устойчивый научный интерес, данный феномен изучен недостаточно, что обуславливает актуальность исследований его связей с психологическим благополучием. Целью настоящего исследования было выявить и проанализировать соотношение геротрансцендентности и психологического благополучия у лиц пожилого и старческого возраста. Для достижения цели решались следующие задачи: проанализировать различия в выраженности геротрансцендентности, психологического благополучия и смысложизненных ориентаций в группах пожилого и старческого возраста; проанализировать различия в их социобиографических характеристиках; определить взаимосвязь показателей геротрансцендентности, благополучия и смысложизненных ориентаций.

В пилотажном исследовании использованы следующие психодиагностические методики: Опросник геротрансцендентных изменений (ОГИ) О.Ю. Стрижицкой, Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, а также открытый вопрос «Если бы у Вас была волшебная палочка, что бы Вы изменили в своем прошлом?». Выборка включала 19 респондентов в возрасте от 65 до 86 лет (средний возраст 66,1), преимущественно женского пола (75%). Из них 11 человек пожилого возраста и 8 человек старческого возраста. Данные собирались с помощью online-анкеты (Google Forms). Статистический анализ выполнялся в IBM SPSS 22.0 и включал проверку нормальности (критерий Колмогорова–Смирнова), t-критерий Стьюдента для независимых выборок, критерий χ^2 Пирсона для категориальных данных и корреляционный анализ Спирмена.

Результаты

Между группами 65—74 лет и 75+ лет не обнаружено значимых различий по общим показателям геротрансцендентности, психологического благополучия (шкала Рифф) и смысловых ориентаций ($p > 0,05$). Этот результат согласуется с позицией Л. Торнстама о том, что сам по себе хронологический возраст не является прямым предиктором геротрансцендентности [2]. Тем не менее, выявлены тенденции: у лиц старческого возраста несколько выше выраженность компонента «позитивные отношения с окружающими» (шкала Рифф) по сравнению с «молодыми» пожилыми, тогда как у группы 65—74 лет отмечена тенденция к более высокой вовлеченности в жизнь («процесс жизни», тест СЖО) по сравнению со старшими участниками.

Качественный анализ открытого вопроса не выявил статистически значимых различий в тематике ответов между группами. Однако заметны любопытные паттерны: респонденты 65—74 лет чаще упоминали принятие собственного прошлого (30% ответов в этой группе) и различные жизненные решения (20%), тогда как для 75+ лет доминирующей категорией стали жизненные решения (62,5% ответов) при относительно меньшем акценте на принятии прошлого.

Анализ социобиографических характеристик (пол, семейное положение, уровень образования, профессиональная занятость, религиозность) показал, что группы практически не различались статистически значимо ($p > 0,05$). Существенное различие выявлено в условиях проживания: среди пожилых (возраст 65—74 лет) значительно больше доля проживающих с супругом (73% против 0% у старшей группы), тогда как половина лиц старческого возраста (50%) проживает совместно с детьми или другими родственниками при отсутствии таких случаев в группе 65—74 лет. Наблюдается также тенденция к снижению самостоятельности в быту у участников старшей группы: если все респонденты 65—74 лет полностью самостоятельно справляются с повседневными делами, то среди 75+ лет полностью автономны лишь 50%, а остальные нуждаются в помощи в той или иной степени.

Корреляционный анализ не выявил статистически значимых связей между показателями геротрансцендентности, компонентами психологического благополучия и смысловыми ориентациями.

Таблица

Корреляционный анализ характеристик геротрансцендентных изменений (ОГИ) и смысловых ориентаций (СЖО)

	Личностное измерение	Социальное измерение	Генерализированное мировосприятие	Общая сумма
Цели	0,299	0,085	0,176	0,221
Процесс	-0,051	-0,219	0,016	-0,088

	Личностное измерение	Социальное измерение	Генерализированное мировосприятие	Общая сумма
Результат	0,276	0,069	0,204	0,217
Локус контроля-Я	0,238	0,200	0,116	0,210
Локус контроля — Жизнь	-0,026	-0,069	-0,101	-0,073
СЖО общая сумма	0,413	-0,006	0,182	0,240

Тем не менее, наметилась положительная тенденция: общий показатель осмысленности жизни (СЖО) имеет тенденцию к повышению при более высокой выраженности личностного компонента геротрансцендентности ($p=0,41$, $p>0,05$). Также при увеличении выборки может проявиться связь между наличием целей в жизни (шкала «Цели в жизни») и личностным измерением геротрансцендентности так как полученные данные указывают на потенциальную значимость этих аспектов.

Значимость и перспективы. Полученные результаты свидетельствуют, что в целом психологические показатели у лиц пожилого и старческого возраста схожи, что подтверждает представление о том, что достигнутая геротрансцендентность и благополучие обусловлены не столько самим возрастом, сколько индивидуальными и социокультурными факторами развития личности. Практическая значимость исследования заключается в том, что углубление знаний о геротрансцендентности как ресурсе позитивного старения может помочь в разработке программ психологической поддержки пожилых людей, направленных на повышение их психологического благополучия. Пилотажное исследование подтвердило оправданность выбранных методик и подходов для изучения данной проблемы. В перспективе планируется расширение исследования: увеличение объема выборки и проведение основного этапа работы позволят статистически проверить выявленные тенденции и более глубоко изучить взаимосвязи геротрансцендентности и психологического благополучия у людей позднего возраста.

Литература

1. Пьянова Н.А., Гурова Е.В. К Вопросу о личностных ресурсах и психологическом благополучии у лиц пожилого возраста // Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы IV Ежегодной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. 2019. С. 135—139.
2. Стрижицкая О.Ю. Геротрансцендентность: психологическое содержание и теоретические модели // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2017. Том 7. № 3. С. 268—280.
3. Abreu T, Araújo L, Ribeiro O. How to Promote Gerotranscendence in Older Adults? A Scoping Review of Interventions. Journal of Applied Gerontology. 2023 Sep;42(9):2036—2047. DOI: 10.1177/07334648231169082. Epub 2023 Apr 13. PMID: 37051690; PMCID: PMC10466938.

4. Masui Y. et al., 2024; Development in gerotranscendence in community-dwelling older adults in Japan: a longitudinal study over a nine-year period / Journal of Adult Development DOI:10.1007/s10804-024-09488-5
5. Tornstam L. Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging. N.Y.: Springer, 2005. XI, 213 p.

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Киселева Е.А.

*магистрант кафедры общей
социальной психологии и истории психологии
katerin4kiseleva@yandex.ru
АНО ВО МосГУ, г. Москва*

Гурова Е.В

*канд. пед. наук, профессор
parys11@mail.ru
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования субъектных качеств студентов в зависимости от пола, возраста, направления подготовки. Установлено, что у студентов с высоким уровнем профессиональной направленности более выражена опосредованность. У студентов со средним уровнем профессиональной направленности выявлен более высокий показатель интернальности в области семейных отношений. Значимых половых различий в уровне профессиональной направленности и в выраженности субъектных качеств не обнаружено. Выявлено значимое различие лишь в интернальности в области межличностных отношений: у девушек этот показатель выше. Значимых различий в уровне профессиональной направленности и выраженности субъектных качеств, связанных с направлением подготовки не выявлено. Обнаружены значимые различия только по шкале интернальности в отношении здоровья и болезни. У группы юристов показатель по этой шкале значимо выше, чем у психологов и педагогов.

Ключевые слова: субъектность, субъектные качества, профессиональная направленность

В современной отечественной психологии одной из актуальных проблем является проблема развития субъектности личности. Рассматривается она как качество личности, способность к адаптации к новым социальным условиям, которые требуют гибкости мышления и поведения. Анализируя природу субъекта, ведущие психологи, такие как А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская и Л.И. Анцыферова, подчеркивают, что личность как субъект обладает некоторыми специфическими свойствами. В частности, это высокий уровень активности, способность к саморегуляции, целеполагание и способность формировать адекватную мотивацию. Основным интегралом функциональных возможностей личности как субъекта является своеобразный набор свойств, качеств и ролей, которые вместе

с достижениями человека формируют личность как субъект жизни. В период юности формируется сложный процесс становления личности, который включает в себя ряд противоречий и трудностей. Особый интерес вызывает проблема субъектности в этом возрастном периоде.

Существуют ли различия в субъектных качествах у студентов с разным уровнем профессиональной направленности? Именно эту гипотезу мы проверяли в ходе нашего исследования. В качестве дополнительной гипотезы было выдвинуто предположение, что существуют различия в субъектных качествах и профессиональной направленности у студентов в зависимости от пола, возраста и направления подготовки.

Выборка и методы исследования

Выборку исследования составили 51 студент, в возрасте от 18 до 23 лет, разных направлений подготовки: юриспруденция, психология и педагогика. По полу выборка гетерогенная, с преобладанием женского пола (28 девушек и 23 юноши). Общая выборка была разделена по возрастному составу на две группы: 18—20 лет (28 человек) и 21—23 года (23 человек).

Использовались следующие методики: Опросник определения уровня профессиональной направленности студентов, выражающегося в стремлении к овладению получаемой профессией и желании работать по ней (УПН) Т.Д. Дубовицкой, Опросник «Уровень развития субъектности личности» (УРСЛ) М.А. Щукиной., Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд. Для обработки полученных данных использовались методы: описательная статистика, критерий Манна Уитни, критерий Краскелла-Уоллиса.

Результаты исследования

В результате эмпирического исследования установлено, что: в целом по выборке выявлено две группы студентов с высоким и средним уровнем профессиональной направленности (высокий уровень=57% и средний уровень=43%). У большинства студентов выявлен средний уровень интернальности. Студенты чувствуют себя относительно самостоятельными, считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, они уверены в себе.

Как видно из таблицы в группе студентов с высоким уровнем профессиональной направленности, выраженность всех субъектных качеств, выше, чем у студентов со средним уровнем профессиональной направленности.

По результатам мы можем видеть, что у студентов с высоким уровнем профессиональной направленности ярко выражены шкалы «Опосредованность-непосредственность» ($M=36,31$) и «Активность-реактивность» ($M=34,45$). Такие студенты инициативны, они берут ответственность на себя. Такие люди

чаще обдумывают свои действия, чем действуют импульсивно. Наименее выражена шкала «Креативность» ($M=21,69$), что означает, что такие студенты открыты, но ригидны.

У студентов со средним уровнем профессиональной направленности наиболее выражены показатели по шкалам «Опосредованность» ($M=32,5$) и «Активность» ($M=31,36$). Наименее выражено по шкалам «Целостность» ($M=20,41$) и «Креативность» ($M=20,05$).

Далее проверим значимость выявленных различий по критерию Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица

**Значимость различий в выраженности субъектных качеств
у студентов с разным уровнем профессиональной направленности**

	Средний ранг		Значение критерия Манна-Уитни	Значение p
	Средний уровень $N=22$	Высокий уровень $N=29$		
Активность-реактивность	22,39	28,74	239,5	0,129
Автономность-зависимость	25,34	26,5	304,5	0,782
Целостность-неинтегративность	22	29,03	231	0,092
Опосредованность-непосредственность	20,43	30,22	196,5	0,02*
Креативность-репродуктивность	22,84	28,4	249,5	0,184
Самоценность-малоценность	24,07	27,47	276,5	0,417

Примечания: * различия значимы на уровне $p < 0,05$.

Таким образом, выявлено значимое различие только по шкале «Опосредованность-непосредственность». У респондентов с высоким уровнем профессиональной направленности значимо выше выраженность «Опосредованности» ($U=196,5$ при $p=0,02$). Это может говорить о том, что студенты этой группы менее импульсивны, прогнозируют свое поведение и действия.

Были выявлены значимые различия по шкале интернальности в области семейных отношений ($U=210$ при $p=0,035$) у студентов, принадлежащих к разным уровням профессиональной направленности. Студенты с высоким уровнем профессиональной направленности несут ответственность за большинство своих действий, но профессию, на которой они обучаются, была выбрана из-за обстоятельств, как показывает значимое различие, это связано с семейными обстоятельствами.

Далее представим результаты исследования различия в субъектных качествах и уровня профессиональной направленности у студентов в зависимости от пола, возраста и направления подготовки. У девушек более высокий уровень сформированности профессиональной направленности, но это различие статистически не значимо. У юношей более выражены все субъектные качества, но эти различия статистически не значимы.

Как показывают результаты у юношей выше показатели по таким шкалам как: Общая интернальность (28,85/23,66), интернальность в области семейных отношений (8,57/23,89), интернальность в области отношении здоровья и болезни (29,59/23,05).

В группе девушек более выражены такие шкалы как: интернальность в области достижений (26,96/24,83), интернальность в области неудач (26,04/25,96), интернальность в области производственных отношений (26,02/25,98).

Значимое различие обнаружено только по шкале интернальность в области межличностных отношений. У девушек этот показатель значимо выше ($U=270$, при $p = 0,043$).

Значимость различий в субъектных качествах у студентов разных возрастных групп не было выявлено. Показатель профессиональной направленности у более взрослых студентов выше, чем у студентов младших курсов, но данное различие статистически не значимо.

Далее рассмотрим выраженность субъектных качеств у студентов с разным направлением подготовки. Изучались педагоги, психологи и юристы. Как показывают результаты, у психологов выраженность всех субъектных качеств более низкая, чем у педагогов и юристов. Педагоги имеют более высокие показатели по таким качествам как автономность (27,03/26,76/24,21), целостность (26,79/26,35/24,85) и самооценность (29,47/26,97/21,56). Юристам в большей степени свойственны активность (31,82/24,76/21,41), опосредованность (31,21/26,88/19,91) и креативность (29,59/25,21/23,21). Но данные различия статистически не значимы.

Изучение интернальности у студентов с разным направлением подготовки показало, что у психологов более высокий показатель интернальности в области достижений (26,82/25,62/25,56). У педагогов выше показатели по шкале интернальности в области неудач (30,29/24,35/23,35) и в области межличностных отношений (28,21/26,29/23,5). У юристов более выражена общая интернальность (27,5/25,59/24,01), интернальность в области семейных отношений (27,21/26,79/24,00), в области производственных отношений (27,24/27,03/23,74), в отношении здоровья и болезни (35,15/22,5/20,35).

Значимое различие обнаружено только по шкале интернальность в отношении здоровья и болезни. У группы юристов показатель по этой шкале значимо выше, чем у психологов и педагогов ($H=10,038$, при $p = 0,007$).

Таким образом, мы можем говорить о значимых различиях в субъектных качествах у студентов с разным уровнем профессиональной направленности: опосредованность и интернальность в области семейных отношений. У студентов с высоким уровнем профессиональной направленности более выражена опосредованность. Они проявляют активность, менее импульсивны, прогнозируют свое поведение и действия. У студентов со средним уровнем профессиональной направленности выявлен более высокий показатель интернальности в области семейных отношений. Они проявляют большую ответственность за события, связанные с семьей. Значимых половых различий в уровне профессиональной направленности и в выраженности субъектных качеств не обнаружено. Выявлено значимое различие лишь в интернальности в области межличностных отношений: у девушек этот показатель выше.

Значимых возрастных различий в уровне профессиональной направленности, в выраженности субъектных качеств, интернальности не выявлено.

Значимых различий в уровне профессиональной направленности и выраженности субъектных качеств, связанных с направлением подготовки не выявлено. Обнаружены значимые различия только по шкале интернальности в отношении здоровья и болезни. У группы юристов показатель по этой шкале значимо выше, чем у психологов и педагогов.

Литература

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. М.; Воронеж, 1999.
2. Брушлинский А.В. Деятельность субъекта как единство теории и практики // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 6. С. 5—11.
3. Лызь Н.А. Субъектные качества студента как основа самоуправляемой учебной деятельности // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. Т. 111. № 10. С. 203—208.

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМИ ДИСПОЗИЦИОННЫМИ СТИЛЯМИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Фирсова О.С.

*магистрант факультета дистанционного обучения
firsovaos@fdomgppu.ru*

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Личностные ресурсы, имеют огромное значение в успешности преодоления ситуации неопределённости. Благополучная адаптация взрослых в подобных условиях зависит от сложного взаимодействия личностных ресурсов с диспозиционными стилями. Высокая толерантность к неопределённости, гибкое мышление и высокие адаптивные способности не только снижают стресс, но и преобразовывают неопределённость в возможность для поисков новых решений и саморазвития личности.

Ключевые слова: Личностные ресурсы, диспозиционные стили, жизнестойкость, ролевая виктимность, самоактивация, ситуации неопределённости.

Личностные ресурсы — это индивидуально-психологические особенности человека, которые помогают человеку более успешно осуществлять различные виды деятельности, достигать более высокого уровня психологического благополучия. В качестве такого рода ресурсов выступают: установки, черты, ценности, атрибутивные схемы, стратегии поведения и совладания со стрессом [3]. Согласно системно-деятельностному подходу Д.А. Леонтьева, эти ресурсы не являются врожденными и неизменными; они формируются и развиваются на протяжении всей жизни в процессе активного взаимодействия индивида с социальной средой.

Современная психология выделяет четыре ключевых компонента этой системы. Когнитивные ресурсы включают интеллект, креативность и когнитивную гибкость, которые позволяют адаптировать стратегии мышления к новым условиям [3]. Эмоциональные ресурсы, такие как эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость, помогают управлять своими состояниями в сложных ситуациях [4]. Волевые ресурсы — это самоконтроль, настойчивость и целеустремленность, которые являются «двигателем» для достижения долгосрочных целей, хотя они и подвержены истощению [3]. Наконец, социальные ресурсы — это коммуникативные навыки и доступ к поддержке со стороны семьи, коллег и общества, которые выполняют информационную, эмоциональную и инструментальную функции [1].

Среди всего многообразия ресурсов особого внимания заслуживает феномен самоактивации, определяемый как способность самостоятельно

инициировать и поддерживать продуктивную деятельность без внешних стимулов. Самоактивация — это личностный ресурс, базирующийся на: 1) самостоятельности при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) личностной и поведенческой активности (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний. В структуру самоактивации включены три основных компонента: активация психологическая, активация физиологическая и самостоятельность, которые проявляются во внешней активности человека на моторном и личностном уровнях [5].

Актуальность темы продиктована возрастающей изменчивостью современного мира, где неопределённость становится обыденным явлением жизни взрослого человека, проблематика касающаяся анализа личностных ресурсов и диспозиционных стилей, остаются нерешёнными, что подчёркивает необходимость их углубленного изучения.

Целью данного исследования является изучение связи диспозиционных стилей (жизнестойкость и ролевая виктимность) и личностных ресурсов взрослых в ситуации неопределённости.

Были использованы следующие методики: Анкета социобиографических данных и элементов когнитивного оценивания вызовов неопределённости; Методика «Шкала реагирования на неопределённость», 2024, Радчикова Н.П., Одинцова М.А., Сорокова М.Г.; Опросник Методика для диагностики жизнестойкости С. Мадди (сокращенная адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, 2013); Методика самоактивации личности М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова (2022).

В нашем пилотажном исследовании принял участие 31 человек, из них 28 женщин и 3 мужчин в возрасте от 30 до 65 лет.

Результаты

Прежде чем выявить типы жизненных ситуаций мы провели тестирование на нормальность распределения, используя критерий Колмогорова-Смирнова. По результатам анализа стало понятно, что распределение данных по большinstву показателей не отличается от нормального ($p > 0.05$).

Затем с помощью описательной статистики для анализа основных характеристик ситуации неопределённости, мы выявили несколько типов таких ситуаций: неопределённость в отношениях ($N=9$), неопределённость после смерти близких ($N=5$), неопределённость в профессиональной сфере ($N=9$), глобальная неопределённость ($N=8$). Каждому типу ситуации мы задали такие характеристики: “непредсказуемость”, “бесконтрольность”, “неразрешимость”, “непонятность”, “безвыходность”.

С помощью дисперсионного анализа ANOVA мы выявили значимые различия между группами. Самые высокие показатели по всем характеристикам

были обнаружены в типе ситуации “неопределённость после смерти близких” и доминирует здесь “бесконтрольность” (10,00), что говорит о высоком уровне стресса в таких ситуациях. А самые низкие показатели по всем характеристикам были выявлены в типе “неопределённость в профессиональной сфере” с самым низким коэффициентом по характеристике “безвыходность” (3,56), что указывает на возможность контролировать рабочие ситуации. В связи с этим можно сделать вывод, что от типа ситуации зависит на сколько тяжело и стрессогенно человек воспринимает определённую ситуацию.

Кластерный анализ методом k-средних позволил нам выделить два совершенно разных диспозиционных стиля реагирования на неопределённость: жизнестойкий стиль (58% выборки, 18 человек) и виктимный стиль (42% выборки, 13 человек).

С помощью кластерного анализа, мы выявили, что жизнестойкий стиль поведения ($n=18$, 58%) характеризуется высокими показателями вовлеченности (0,58), контроля (0,54), принятия риска (0,53) и общей жизнестойкости (0,61). Показатели виктимности значимо ниже.

У людей с виктимным стилем ($n=13$, 42%) выявлены отрицательные показатели вовлеченности (–0,80), контроля (–0,75), принятия риска (–0,74) и жизнестойкости (–0,84), а переменные, относящиеся к виктимному поведению наоборот положительны: игровая роль жертвы (0,77), социальная роль жертвы (0,84), ролевая виктимность (0,88).

Проанализировав эти данные, можно сделать такой вывод, что жизнестойкие люди проще справляются с неопределенностью. Они верят в свою способность влиять на события, принимают риск и ответственность. В отличие от них, люди с виктимным поведением занимают пассивную позицию, чувствуют беспомощность и ждут помощи извне, избегая ответственности.

С помощью сравнительного анализа с использованием t-критерия Стьюдента мы обнаружили существенные различия между группами по ряду параметров. Группы значимо различаются по самоактивации, по готовности к переменам, по когнитивным реакциям.

По самоактивации существуют различия по таким параметрам как: люди с жизнестойким стилем поведения более самостоятельные (17,61), более физически активные (18,83), более активные в психологическом плане (16,33), в общей сложности уровень самоактивации у них выше.

У людей относящихся к виктимному стилю значения этих переменных значительно ниже: самостоятельность (14,69), физическая активность (12,23), психологическая активность (13,77).

Жизнестойкий и виктимный стили статистически различаются по готовности к переменам и демонстрируют тенденцию к различию в когнитивных реакциях на неопределённость. По обоим параметрам показатели жизнестойкого стиля выше (24,83 и 32,50), чем виктимного (22,46 и 26,85). Это позволяет

утверждать, что лица с жизнестойким стилем в большей степени склонны к когнитивному реагированию на неопределённость и более готовы к переменам.

В результате можно сделать вывод, что среди личностных ресурсов в данном исследовании выделяются самоактивация и реакции на неопределённость. По эмоциональным реакциям на неопределённость значимых различий нет, по когнитивным реакциям на неопределённость наблюдается тенденция к различиям, а по самоактивации выявлены сильные различия.

Выводы.

С помощью описательной статистики были выявлены типы ситуаций неопределённости: в отношениях, после смерти близких, в профессиональной сфере и глобальная. Каждому типу были заданы характеристики: «непредсказуемость», «бесконтрольность», «неразрешимость», «непонятность», «безвыходность». Дисперсионный анализ (ANOVA) выявил значимые различия между группами. Самые высокие показатели по всем характеристикам — у ситуации «неопределённость после смерти близких», что говорит о высоком уровне стресса. Самые низкие — у «неопределённости в профессиональной сфере», что указывает на возможность контроля.

Кластерный анализ разделил испытуемых на два диспозиционных стиля: жизнестойкий и виктимный. Согласно критерию χ^2 Пирсона, носители этих стилей не различаются по полу, семейному положению, наличию детей, образованию, роду деятельности и типам переживаемых ситуаций неопределённости.

Корреляционный анализ выявил, что чем выше жизнестойкость, тем больше вовлечённость, контроль и принятие риска. Для людей с высокой виктимностью характерны низкая самоактивация, вовлечённость и пассивная позиция.

Сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента показал существенные различия между группами: у жизнестойких стиль выше показатели самоактивации, готовности к переменам и склонность к когнитивным реакциям на неопределённость.

Литература

1. Абдурахманов Р.А. Социально-психологический подход к анализу совладающего поведения // журнал Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, 2009. С. 60—65.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 2.
3. Иванова Т.Ю. Леонтьев Д.А. Осин Е.Н. Рассказова Е.И. Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. С. 86—87.
4. Иванова, Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: дис. ... канд. психол. наук М., 2016. 180 с.
5. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Психологические ресурсы личности и семьи в условиях вызовов современности: монография. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. 369 с. С. 133

ВОПРОСЫ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Сидорова В.В.

студент

toriya13@bk.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Раскрывается содержание понятия «смысложизненный кризис», его причины, направления психологической помощи в его преодолении в различных психотерапевтических подходах.

Ключевые слова: кризис, личность, смысложизненный кризис, психологическая помощь

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в современном мире наблюдается рост числа случаев возникновения смысложизненных кризисов. Если такие кризисы не преодолеваются своевременно, они могут привести к развитию депрессивных расстройств, снижению качества жизни и даже суицидальным тенденциям. В связи с этим все чаще поднимается вопрос о необходимости своевременной и квалифицированной психологической помощи личности.

Смысложизненный кризис нередко проявляется как ощущение внутренней пустоты, утрата цели и ценности собственного существования. Как отмечал Д.А. Леонтьев, человек не рождается со смыслами — он приобретает их в процессе взаимодействия с окружающим социумом. Следовательно, при утрате смысла жизни в результате кризиса личность способна вновь обрести его уже в новой форме при условии грамотной своевременной психологической поддержки [1].

Среди основных причин возникновения смысложизненных кризисов современные исследователи выделяют: возрастные этапы развития личности (например, подростковый, юношеский или кризис среднего возраста); травматический жизненный опыт (утрата близких, развод, болезнь); социально-культурные потрясения (экономические кризисы, миграция, утрата прежних жизненных ориентиров). [2].

На сегодняшний день существует множество эффективных психотерапевтических подходов, направленных на восстановление чувства осмысленности жизни и формирование новых личностных ценностей, от экзистенциальной и гуманистической психотерапии до когнитивно-поведенческих и нарративных методов. В таблице представлены основные подходы и принципы, лежащие в основе проработки переживаний, связанных с данным кризисом.

Таблица

**Психотерапевтические практики
преодоления смысловжизненного кризиса**

Подход	Основные принципы
Экзистенциальная терапия	Свобода воли и ответственность Осознание экзистенциальных данностей
Логотерапия	Свобода воли даже в тяжелых обстоятельствах Стремление к смыслу как врожденная потребность. Уникальность смысла жизни для каждого
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения Изменение негативных убеждений и поведенческих паттернов.
Гештальт-терапия	Осознание настоящего момента («здесь и сейчас») установка контакт с самим собой. Интеграция различных аспектов личности
Терапия принятия и ответственности (АСТ)	Принятие болезненных мыслей и чувств Определение ценностей и движение к ним
Другие методы	Использование творческих и телесных процессов для самовыражения Получение поддержки от других людей

Выбор конкретного подхода осуществляется психологом с учетом индивидуальных особенностей клиента, его ценностей, жизненного опыта и предпочтений.

Обращение за профессиональной психологической помощью в ситуации смысловжизненного кризиса является не только целесообразным, но и необходимым. Несвоевременное преодоление кризиса может привести к ухудшению психоэмоционального состояния, развитию хронических депрессий, тревожных расстройств и даже психосоматических заболеваний.

Наличие смысла жизни выступает одной из фундаментальных потребностей человека, определяющей его мотивацию, целеустремленность, устойчивость к стрессам и общее психологическое благополучие. Именно осмысленность жизни служит основой для построения гармоничных отношений, профессиональной реализации и личностного роста.

Литература

1. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смыслообразования. М.: Смысл, 2003. 80 с.
2. Карпинский К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. № 4.

ПРЕДИКТОРЫ САМОАКТИВАЦИИ У ВЗРОСЛЫХ

Елизарова Т.В.

студентка 5 курса ФДО

elizarovav@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию факторов, predisposing к самоактивации у взрослых, в контексте изучения этого феномена в отношении к собственному Я. В работе раскрываются понятия самоактивации и отношение к своему Я в теоретическом аспекте, а также приведены результаты эмпирического исследования, которое проводилось на случайной выборке. В исследовании приняли участие 100 респондентов, в возрасте от 20 до 67 лет, из них 50 человек женского пола и 50 человек — **мужского**. Методики исследования: «Шкала ясности Я-концепции» (Вдовенко В.В., Щеботенко С.А., Старовойтенко Е.Б.), «Четырехфакторный опросник Я» (Дорфман Л.Я., Калугин А.Ю.), «Методика Самоактивации личности» (Одинцова М.А., Радчикова Н.П.), опросник «Где Я» (Дорфман Л.Я., Калугин А.Ю., Гасимова В.А.). В результате исследования было выявлено, что предикторами самоактивации являются «Авторское Я», «Ясность Я- концепции», «Высота субъективного пространства», «Воплощенное Я» и «Возраст». Установлено, что влияние данных предикторов является положительным.

Ключевые слова: отношение к своему Я, самоотношение, самоактивация, Я-концепция, личность, самосознание, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, личностные ресурсы

В стремительно изменяющихся общемировых обстоятельствах личность человека сталкивается с огромным количеством неопределенностей и стрессогенных ситуаций. Все сложнее представляется возможным гармоничное существование личности. За последние годы мы столкнулись и продолжаем сталкиваться с ситуацией нестабильности и всеобщего дисбаланса. И для того, чтобы человеку оставаться личностью динамичной, сохраняя ее целостность, необходимо иметь огромное количество ресурсов, которые являются опорой и способом дальнейшего активного существования индивида.

Личностный ресурс самоактивация до сих пор не изучен психологами в полной мере, хотя заслуживает более пристального внимания и дальнейшего изучения. Понятие самоактивация первоначально использовалось в медицине, биологии, психофизиологии. Ученый Лаплан впервые выделил и описал синдром, связанный с поражением определенных участков мозга, при котором происходит утрата психической самоактивации (УПСА- LPSA)- это «синдром характеризующийся поразительным снижением спонтанных движений и речи, почти полным отсутствием инициативы, отсутствием спонтанной психической активации любого рода, субъективной «душевной пустотой»,

потерей интереса к ранее мотивирующей деятельности и очевидной эмоциональной ровностью или слабой выразительностью аффекта» [5, с. 1].

В отечественную психологическую науку понятие самоактивация как личностный ресурс, было введено Одинцовой М.А., которая понимает самоактивацию «как внутреннюю произвольную активность личности» и дает следующее определение самоактивации, «самоактивация — это личностный ресурс, базирующийся на: 1) самостоятельности при решении жизненно важных задач (автономия, независимость, свобода выбора, самоорганизация и т.п.); 2) личностной и поведенческой активности (жажда деятельности, инициативность, стремление к достижению целей, интерес к жизни и т.п.); 3) стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний» [3, с. 12].

М.А. Одинцова представляет схему самоактивации как совокупность трех компонентов: физиологическая активация, психологическая активация и самостоятельность, «которые проявляются во внешней активности человека на моторном и личностном уровнях» [3, с. 14]. (Рис. 1.)



Рис. 1. Структура самоактивации личности

По мнению автора самоактивация является неким стартовым механизмом, без запуска которого невозможно достижения значимых целей, а также именно самоактивация является основой активизации всех остальных психологических ресурсов личности.

Проблема отношения человека к своему Я интересовала многих как отечественных, так и зарубежных психологов. Наиболее яркие отечественные исследователи, работающие в данной области: С.Р. Пантелеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, В.Н. Мясищев, Н.И. Сарджвеладзе, Д.Н. Узнадзе и др.

Отечественные психологи подходят к пониманию самоотношения через призму различных психологических категорий. Так, например, Д.Н. Узнадзе рассматривал самоотношение через понятие «установка», для А.Н. Леонтьева и В.В. Столина ключевым является «личностный смысл», В.Н. Мясищев

выделяет категорию «отношение», категория «социальная установка» прослеживается в работах И.С. Кон и Н.И. Сарджвеладзе, «самосознание» наблюдаем у И.И. Чесноковой и наконец С.Л. Рубинштейн исследовал самоотношение через категорию «чувство» [2].

Термин «самоотношение» впервые ввел грузинский психолог Н.И. Сарджвеладзе в 1974 году. По мнению Н.И. Сарджвеладзе существует предрасположение к определенному взаимодействию личности с социокультурным миром и самим собой, которое он определил как диспозицию или установку. Автор, рассматривая отношение к своему Я через категорию социальной установки, выделяет трехкомпонентную структуру самоотношения, которая включает в себя: когнитивную, эмоциональную и конативную составные части, объединяющиеся в единую систему [1].

С точки зрения В.Н. Мясищева человек в системе отношений является активным деятелем. Опираясь на это понимание, Тузова О.Н. в своей статье дает следующее определение самоотношению: «отношение к себе — это активная позиция человека в отношении себя, представляющая сознательную, избирательную, основанную на опыте, психологическую связь с различными сторонами психической жизни личности» [4, с. 485]. Автор подчеркивает, что позитивное самоотношение является первоисточником здорового развития личности.

Цель исследования состояла в изучении особенностей самоактивации и отношения к своему Я у женщин и мужчин. Одна из задач, которую мы должны были решить заключалась в анализе предикторов самоактивации у взрослых.

В качестве объекта исследования рассматривается самоактивация и отношение к своему Я у взрослых.

Предметом исследования обозначены особенности самоактивации и отношения к своему Я у женщин и мужчин.

В исследовании применялись следующие методики: Шкала ясности Я-концепции» (Вдовенко В.В., Щеботенко С.А., Старовойтенко Е.Б.), «Четырехфакторный опросник Я» (Дорфман Л.Я., Калугин А.Ю.), «Методика Самоактивации личности» (Одинцова М.А., Радчикова Н.П.), опросник «Где Я» (Дорфман Л.Я., Калугин А.Ю., Гасимова В.А.). Исследование проводилось на случайной выборке.

Эмпирическая база исследования: опрос прошли 100 респондентов, в возрасте от 20 до 67 лет, из них 50 человек женского пола и 50 человек — мужского. Средний возраст участников исследования составил: 37 лет для респондентов женского пола и 38 лет для респондентов мужского пола. Для анализа собранных данных применялись методы математической статистики с использованием программного обеспечения IBM SPSS Statistics 21. Для выделения предикторов самоактивации использовался Критерий Дурбина-Уотсона.

В ходе анализа были выявлены следующие предикторы самоактивации: «Авторское Я», «Ясность Я-концепции», «Высота субъективного

пространства», «Воплощенное Я» и «Возраст». Установлено, что вклад данных предикторов положительный, влияние является весомым в значении 56%.

1. Установлено, что «Авторское Я» (Бета = 0,414) вносит самый большой вклад в самоактивацию. «Авторское Я» характеризует личность как активную, принимающую решения самостоятельно, опирающуюся на свои внутренние ценности. Данное влияние «Авторского Я» является в целом логичным и понятным, поскольку у человека, который является автором своей жизни гораздо больше шансов развивать все личностные ресурсы, в том числе и самоактивацию.
2. «Ясность Я концепции» оказывает влияние на уровне (Бета = 0, 395). То есть для того, чтобы реализовать в себе потенциал самоактивации, нужно стремиться к устойчивой Я-концепции. «Я-концепцию» без преувеличений можно считать ядром личности. Именно «Я-концепция» в зависимости от того, что в нее включено оказывает влияние на ежедневные выборы человека, на его жизнедеятельность в окружающем мире.
3. «Высота СП» оказывает положительное влияние на самоактивацию на уровне (Бета= 0, 154). Таким образом для того, чтобы стать личностью активной, реализованной необходимо расширять границы своего внутреннего мира. Большое значение при этом имеет «Высота» нашего внутреннего пространства. Известно, что человеку комфортнее в комнате с высокими потолками, где нет давления сверху и кажется, что воздуха больше. Аналогично в внутреннем мире, когда личность ощущает свободу внутри своего сознания, она не чувствует себя в замкнутой клетке, а имеет место для опыта, знаний, генерации нового и развития личности.
4. «Воплощенное Я» оказывает положительно влияет на уровень самоактивации (Бета = 0,173). По методике «Четырехфакторный опросник Я» данная роль предполагает позицию достаточно активную. В этой роли человек может быть реформатором и завоевателем, брать инициативу на себя. То есть человек в данной роли достаточно смелый и деятельный, воспринимает вызовы как возможности для роста. Можно предположить то, что деятельному человеку нужно огромное количество ресурсов, поэтому воплощенная роль «Я» связана с высокой энергетической вовлеченностью и способностью мобилизовать внутренние резервы. Поскольку такой человек склонен к активным действиям, преобразованию реальности и лидерству, его потребность в психологических, эмоциональных и когнитивных ресурсах действительно возрастает.
5. Еще одним предиктором, влияющим на самоактивацию является «Возраст» (Бета= 0,166). Таким образом можно сделать вывод, что с увеличением возраста уровень самоактивации также имеет тенденцию к росту. Положительное значение бета-коэффициента (0,166) указывает на то, что более зрелые индивиды демонстрируют более высокую способность

к самоактивации, возможно, благодаря накопленному жизненному опыту, сформированным навыкам саморегуляции и большей осознанности в управлении собственными ресурсами.

Таким образом, личность, которая активно принимает решения, обладает устойчивой Я–концепцией, расширяет внутренние границы и проявляет инициативу, более склонна к самореализации и развитию. Такая личность умеет эффективно управлять своими ресурсами, работать над собой и адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Устойчивость к возрастным изменениям свидетельствует о внутренней зрелости и накопленном опыте, что помогает сохранять мотивацию и находить новые возможности для роста вне зависимости от жизненного возраста. В результате, такая личность проявляет большую активность, инициативность и способность достигать своих целей.

Литература

1. Ермолова Е.О., Тютюникова Н.В. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // Смальта. 2022. № 4. С. 22—31.
2. Колышко А.М. Психология самоотношения: учеб. пособие. Гродно: ГрГУ, 2004.
3. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 58. С. 12
4. Тузова О.Н. Проблема самоотношения личности в теории отношений В.Н. Мясищева // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 6. С. 483—485.
5. Riveros R., Bakchine S., Pillon B., Poupon F., Miranda M., Slachevsky A. Fronto-Subcortical Circuits for Cognition and Motivation: Dissociated Recovery in a Case of Loss of Psychic Self-Activation. *Frontiers in Psychology*, 2019. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02781.

ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЖЕНЩИН С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И БЕЗ ИНВАЛИДНОСТИ

Кимуржи А.А.

студентка 5 курса ФДО

kimurzhiaa@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный

психолого-педагогический университет», г. Москва

Аннотация. Статья посвящена изучению проблематики переживания одиночества и психологического благополучия у женщин с инвалидностью и без инвалидности. В работе проанализированы зарубежные и отечественные концепции понимания одиночества и психологического благополучия, а также представлены результаты эмпирического исследования. В исследовании приняли участия 73 человека. Из них 42 женщины без инвалидности и 31 женщина с инвалидностью в возрасте от 18 до 70 лет. Установлено, что существуют различия в переживании негативного состояния одиночества у женщин с инвалидностью и без инвалидности. Также была обнаружена значимая взаимосвязь между характеристиками переживания одиночества и психологического благополучия в двух вышеописанных группах.

Ключевые слова: переживания одиночества, психологическое благополучие, инвалидность, личность женщины

Современные статистические данные подчеркивают увеличение одиноких россиян. Значимые различия выделяются по половому признаку. Так, женщины более подвержены данному состоянию, чем мужчины [2]. Поэтому актуальность изучения данной проблематики возрастает среди женщин. Особое внимание стоит уделить женщинам с инвалидностью, так как состояние одиночества оказывает значительное влияние на многие сферы личности, в особенности на психологическое благополучие. Следовательно, исследование в этой области является важным шагом к более глубокому пониманию данной проблемы и разработке эффективных стратегий поддержки, что в конечном итоге может способствовать улучшению качества жизни женщин в целом.

В психологии различные авторы имеют совершенно противоположные взгляды на трактовку понятия одиночества. Существует достаточное количество зарубежных и отечественных подходов к изучению данного феномена, которые опираются на глубинные психологические процессы личности, а также на ее адаптацию в изменяющихся условиях среды. На данный момент в отечественной психологии мы можем наблюдать, что одиночество рассматривается как социально-психологический феномен, то есть переживание одиночества зависит от того удовлетворены ли социальные потребности индивида. Одиночество может иметь как позитивное, так и негативное влияние на человека [1].

В свою очередь, зарубежные исследователи рассматривают одиночество сквозь призму теоретических подходов, в которых акцент направлен на влияние не только социально-психологических факторов, но и биологических и культурных аспектов жизни. Таким образом, явление одиночества включает в себя индивидуальное отображение сознательной личности.

Психологическое благополучие также, как и феномен одиночества, является одним из значимых в жизни современного человека. Анализируя подходы зарубежных авторов к изучению психологического благополучия, можно сказать, что данный феномен рассматривается со стороны удовлетворенности собственной жизнью, самореализации личности и влияния на нее жизненных обстоятельств, где важным показателем являются положительные эмоции. Отечественные авторы в свою очередь считают, что психологическое благополучие является частью субъективного, которое показывает, как человек относится к самому себе и окружающим событиям в его жизни [4]. В нашей работе, согласно изученным источникам, психологическое благополучие понимается, как субъективное переживание, которое основывается на психологическом удовлетворении личности и отражает его индивидуальные представления о себе и окружающем мире.

Цель исследования состояла в изучении особенностей переживания одиночества и психологического благополучия женщин с инвалидностью и без инвалидности.

Эмпирическая база и выборка исследования. В исследовании приняли участия 73 человека. Из них 42 женщины без инвалидности и 31 женщина с инвалидностью в возрасте от 18 до 70 лет с различным уровнем образования, семейного положения, наличия детей и детей с инвалидностью.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

1. «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3) Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева.
2. «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной.

Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики с применением компьютерной программы статистического анализа IBM SPSS 21 Statistics. Используемые критерии: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции r-Пирсона и линейный регрессионный анализ.

Следует подчеркнуть, что ограничения данного исследования обусловлены несбалансированностью выборки, включая возраст и другие социально-биографические характеристики.

Результаты исследования. В характеристиках общего переживания одиночества, а именно по субшкалам «Изоляция», «Самоощущения одиночества»

и «Отчуждения», в двух группах были выявлены статистически значимые различия. У женщин с инвалидностью составляет $p=0,013$ ($p<0,05$), а у женщин без инвалидности $p=0,007$ ($p<0,05$). Данные показатели у женщин с инвалидностью выше, чем у женщин без инвалидности. Можно говорить о том, что такие женщины сталкиваются с нехваткой эмоциональной близости, контактов с социумом, ощущают себя как изолированные люди.

Также по критерию переживания одиночества «Зависимость от общения», в который вошли субшкалы «Дисфория одиночества» и «Одиночество как проблема», были выявлены статистически значимые различия. У женщин без инвалидности данный показатель составляет $p=0,006$ ($p<0,05$), а у женщин с инвалидностью $p=0,012$ ($p<0,05$). По показателям среднего значения у женщин с инвалидностью данный критерий выше, чем у женщин без инвалидности. Это означает, что такие женщины могут искать общения любыми способами, чтобы не оставаться в ситуациях уединения. Одиночество для них представляется только в негативном понимании и может сопровождаться неприятными переживаниями.

По остальным характеристикам переживания одиночества значимых различий и тенденций к различиям не было выявлено.

Тенденция к различию была обнаружена в одном из показателей психологического благополучия «Автономность». Можно предположить, что женщины без инвалидности (ср.знач. 32,71) имеют более высокий уровень автономности, чем женщины с инвалидностью (ср.знач. 30,19). Данная характеристика означает, что такие женщины способны к независимости, неподвластны социальному давлению и оценивают себя, исходя из личных предположений.

Общий показатель психологического благополучия и такие характеристики, как «Компетентность», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Жизненные цели» и «Самопринятие» не имеют значимых различий и тенденций к различиям.

Таким образом, по вышеперечисленным критериям, в характеристиках переживания одиночества были выявлены различия по характеристикам общего переживания одиночества и зависимости от общения. Относительно психологического благополучия, статистически значимых различий не было выявлено.

Анализ корреляционных связей показал, что в общей выборке женщин, а также у женщин с инвалидностью и без инвалидности, существует взаимосвязь между компонентами психологического благополучия и переживаний одиночества.

У женщин без инвалидности больше проявляется позитивное одиночество, которое напрямую связано с автономностью, компетентностью и личностным ростом. Проявление независимости, самоопределения, открытости новому, дает возможность испытывать позитивные чувства в ситуациях уединения. А склонность к влиянию над своим окружением и эффективной деятельностью в нем ведет к снижению положительных эмоций, связанных с пребыванием в одиночестве.

У женщин с инвалидностью личностный рост, компетентность и жизненные цели связаны с общим переживанием одиночества. Чем негативнее они ощущают себя в ситуациях одиночества, тем меньше у них будут проявлены возможности к развитию своего личностного потенциала, отсутствия чувства осмысленности жизни, а также способностью справляться с повседневными делами.

Как у женщин без инвалидности, так и у женщин с инвалидностью самопринятие и позитивные отношения имеют значимую связь с негативными переживаниями одиночества. Доверительные отношения, способность к эмпатии, принятие себя с разных сторон приводит к уменьшению отрицательных чувств в состоянии одиночества. Важно отметить, что у женщин без инвалидности наличие жизненных целей не влияет на их общее ощущение одиночества. То же самое касается и женщин с инвалидностью: чувство независимости, основанное на способности принимать собственные решения, имеет несвязанное проявление с одиночеством.

В результате регрессионного анализа было выявлено, что общее переживание одиночества вносит значимый и отрицательный вклад в психологическое благополучие. Таким образом, чем меньше женщины будут испытывать негативные чувства в ситуациях одиночества, тем больше будет проявлено психологическое благополучие.

Выводы. В результате исследования было выявлено, что женщины с инвалидностью больше подвержены негативному переживанию одиночества, чем женщины без инвалидности. В ситуации психологического благополучия значимых различий не было выявлено, но можно говорить лишь о тенденции в контексте автономности, где женщины без инвалидности испытывают больше свободы в формировании своего личного восприятия и принятия решений, поскольку меньше подвержены влиянию социальных стереотипов и ожиданий. Вместе с тем, исследование показало, что у женщин, как с инвалидностью, так и без инвалидности, а также в общей выборке женщин, существует взаимосвязь между компонентами психологического благополучия и переживаний одиночества. В частности, в психологическое благополучие женщин значительный вклад вносят переживания одиночества. Вклад имеет отрицательную специфику: чем ниже негативное переживание одиночества у женщин, тем выше психологическое благополучие. Полученные данные могут быть использованы для дальнейших теоретических разработок и эмпирических исследованиях, а также непосредственно применяться в психологической консультационной практике для повышения ее эффективности в работе с женщинами.

Литература

1. Астафьев А.Е. Феномен одиночества в трудах зарубежных и отечественных ученых // Психолого-педагогические исследования. 2023. С. 262—265.

2. Атнагулов Р.М. Исследование уровня одиночества // Технологизация социально-экономической сферы. 2024. № 3(4). С. 5—7.
3. Гребенникова Н.В., Гурова Е.В. Особенности переживания чувства одиночества у юношей и девушек // Высшее образование для XXI века: проблемы воспитания: XIV Международная научная конференция: в 2-х частях, Москва, 14—16 декабря 2017 года. Том Часть 1. Москва: Московский гуманитарный университет, 2017. С. 214—218.
4. Храпко А.М., Боязитова И.В. Психологическое и субъективное благополучие как предмет научного анализа в психологической науке // Образовательный процесс. 2023. № 1 (78). С. 28—32.

ПСИХОЛОГИЯ ВИКТИМНОСТИ И ВИКТИМНОГО ЛИЧНОСТНОГО ТИПА

Ким Д.Т.

diana_1782@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы психологии виктимности и виктимного личностного типа в контексте социальных и межличностных взаимодействий, а также осуществляется обзор и анализ психодиагностических методик, направленных на выявление виктимного поведения.

Ключевые слова: виктимность, виктимный личностный тип, виктимное поведение, психодиагностика виктимности, психодиагностические методики

Понимание причин и механизмов виктимности требует теоретической систематизации, опирающейся на различные научные подходы. Рассмотрим два ключевых направления в понимании виктимности:

1. травмацентрированный подход, наиболее ярко представленный в трудах Джудит Герман [3];
2. социально-когнитивные теории, раскрывающие когнитивные и поведенческие механизмы, способствующие закреплению жертвенной позиции (Альберт Бандура [2] и Мартин Селигман).

Травмацентрированная модель объясняет виктимность как динамический процесс, начинающийся с острого травмирующего воздействия и переходящий в хроническое психологическое состояние. Виктимность — это не только реакция на конкретный эпизод насилия, но и хроническое состояние, обусловленное отсутствием возможности осмыслить и интегрировать травматический опыт. Жертва остается в состоянии психологического «замораживания», неспособная выстроить связный нарратив о произошедшем. Это состояние сопровождается повторяющимися воспоминаниями, флэшбэками, ночными кошмарами, эмоциональным оцепенением, утратой интереса к жизни и разрывом социальных связей. Этот подход акцентирует внимание на том, что виктимность может быть преодолена при наличии поддержки, эмпатии и постепенной реконструкции чувства контроля и достоинства.

Теория социального научения А. Бандуры (1977 г.) объясняет, как виктимное поведение может формироваться через наблюдение и подражание значимым фигурам, особенно если поведение жертвы «подкрепляется» вниманием, сочувствием или избеганием наказания. А. Бандура вводит понятие самоэффективности, отсутствие которой характерно для виктимных личностей.

М. Селигман показал, что при повторяющемся опыте бессилия человек усваивает модель пассивности и неспособности к сопротивлению, даже когда условия меняются и выход возможен. Это легло в основу понимания виктимности как устойчивого поведенческого паттерна. С точки зрения данной теории виктимный тип личности — это человек, который в результате негативного опыта приобрел убеждение в собственной неспособности контролировать происходящее. Такое убеждение формируется через постоянное подкрепление беспомощности: чем чаще человек сталкивается с насилием, игнорированием, фрустрацией своих потребностей — в особенности в детском возрасте, — тем сильнее он убеждается в бессмысленности усилий и отказе от активного реагирования.

Анализируя травмацентрированный и социально-когнитивные подходы, можно отметить, что они затрагивают разные, но взаимодополняющие уровни объяснения виктимности. Травмацентрированная модель позволяет понять глубину переживания жертвы, сосредотачивается на эмоционально-аффективной и экзистенциальной стороне виктимности, подчеркивает значимость работы с травмой как ядром жертвенной идентичности. Социально-когнитивные теории фокусируются на том, как формируются и функционируют ментальные схемы, поддерживающие виктимную позицию. Они дают инструменты для распознавания и трансформации таких установок, что особенно важно в процессе психологической коррекции. Обе теоретические парадигмы сходятся в одном: виктимность не является неизбежной, она может быть преодолена. При этом критически важными факторами выступают осознание внутренних механизмов, поддерживающих жертвенность, и наличие внешней поддержки — профессиональной, социальной или межличностной.

Виктимность в психологическом смысле — это не просто случайное совпадение обстоятельств, в результате которого человек оказывается в уязвимом положении. Это, прежде всего, совокупность личностных качеств и особенностей поведения, делающих индивида предрасположенным к участию в ситуациях, в которых он принимает на себя роль жертвы. Данная предрасположенность может не осознаваться самим человеком, но тем не менее оказывать значительное влияние на его поведение, выбор партнеров по общению, стиль взаимодействия с окружающим миром.

При изучении виктимности требуется не только определение самого явления, но и глубокий анализ личностной структуры человека, предрасположенного к занятию роли жертвы. Так называемый «*виктимный тип личности*» — это не стигма, а система устойчивых личностных характеристик и поведенческих моделей, которая формируется под влиянием жизненного опыта, среды, воспитания и внутренних психологических факторов. Важно понимать, что такие личности не стремятся к страданию сознательно, однако нередко оказываются в ситуациях, где становятся объектами агрессии, давления или

эмоционального насилия. Перечислим основные характеристики виктимного личностного типа [5]:

1. глубинная зависимость от других людей (внутреннее ощущение собственной неполноценности вне близких отношений);
2. пассивность (избегание инициативы, неспособности отстаивать границы, отсутствии активных действий при возникновении конфликтных или угрожающих ситуаций);
3. склонность к самопожертвованию (неосознанная попытка сохранить близкие отношения любой ценой);
4. нейротизм (высокая эмоциональная нестабильность, склонность к тревоге, неуверенности, драматизации происходящего);
5. низкая самооценка (зависит не от внутренних достижений, а от мнения окружающих и может резко колебаться в зависимости от эмоционального контекста);
6. склонность к созависимому поведению (страх быть покинутым, стремлением контролировать чувства другого, полным подчинением потребностям партнера).

Следует подчеркнуть, что наличие одного или двух признаков не обязательно указывает на виктимность как черту личности. Только совокупность устойчивых проявлений, наблюдающихся в течение длительного времени и в разных сферах жизни, дает возможность говорить о формировании виктимного типа.

На данный момент учеными выработан ряд психодиагностических инструментов, выявляющих виктимное поведение. Среди них:

1. методика диагностики виктимности и виктимного поведения О.О. Андронниковой;
2. опросник «Тип ролевой виктимности» М.А. Одинцовой и Н.П. Радчиковой;
3. «Шкала привязанности взрослых» (Adult Attachment Scale, AAS) М. Микунджера и Ф. Шейвера;
4. традиционный, 1980-х гг. «Цветовой тест отношений» (ЦТО) Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда.

Одной из наиболее известных и концептуально проработанных является методика диагностики склонности к виктимному поведению, разработанная О.О. Андронниковой [4]. Полное название — *методика диагностики виктимности и виктимного поведения*. Этот опросник предназначен для старших подростков и юношей, поскольку именно в подростковом возрасте формируются ключевые поведенческие паттерны, включая модели виктимного реагирования. Методика позволяет оценить предрасположенность к различным формам виктимного поведения — пассивному, зависимому и агрессивному. Шкалы опросника построены таким образом, чтобы выявлять не только поведенческие проявления, но и глубинные личностные установки, связанные с ролью жертвы. Исследуется восприимчивость к внешнему давлению, готовность

к самопожертвованию, страх перед агрессором, стремление к избеганию конфликтов, а также склонность к внутренней агрессии, направленной на себя или на окружающих. Применимость данной методики чрезвычайно широка, особенно в образовательной среде. В условиях, когда подростки подвергаются повышенному риску буллинга и психологического давления со стороны сверстников и взрослых, становится важным как можно раньше распознать predisposition к виктимному поведению. На основе результатов опросника возможно проведение целенаправленной профилактической работы, психологического консультирования и разработки индивидуальных маршрутов психолого-педагогического сопровождения подростков, находящихся в зоне риска.

Еще один значимый инструмент — это опросник «Тип ролевой виктимности», предложенный М.А. Одинцовой и Н.П. Радчиковой [4]. Он основывается на идее ролевой динамики во взаимодействиях и позволяет исследовать устойчивость роли жертвы в разных социальных контекстах. Основу методики составляет модель ролевых треугольников, в которой виктимное поведение рассматривается как часть замкнутого сценария, где индивид может перемещаться между ролями жертвы, агрессора и спасателя. Особенность опросника заключается в том, что он позволяет выявить не только явные проявления виктимности, но и латентные склонности к ее воспроизводству, даже при внешней активности или социальной адаптированности. Это особенно важно при исследовании зрелых людей, находящихся в длительных межличностных отношениях, где может иметь место скрытая виктимизация, сохраняющаяся годами.

Данный опросник дополняет методику О.О. Андронниковой, предлагая другие теоретический и эмпирический фокусы:

1. Выявляет личностные и поведенческие предикторы виктимности, такие как:
 - склонность к самообвинению,
 - низкий уровень самоконтроля,
 - высокий уровень тревожности,
 - зависимость от внешнего одобрения,
 - неумение отстаивать личные границы.
2. Дифференцирует типы виктимного поведения — например, пассивно-созависимое, провоцирующее, а также вторичное (повторная виктимизация после пережитой травмы).
3. Позволяет оценить уровень социальной уязвимости личности, что особенно важно для профилактической работы с подростками, жертвами насилия или в контексте буллинга.
4. Используется в клинично-психологической и социальной практике, а также в научных исследованиях, направленных на изучение психологических механизмов жертвенности и устойчивости к насилию.

Существенным вкладом в изучение виктимности как внутренней predisposition служит методика М. Микулинджера и Ф. Шейвера «Шкала

привязанности взрослых» (*Adult Attachment Scale, AAS*) [3]. Данный опросник, адаптированный И.А. Фурмановым, является важным диагностическим средством, позволяющим оценить стили привязанности взрослого человека: тревожный, надежный, избегающий и амбивалентный. Методика построена на теоретических предпосылках привязанности как основы формирования доверия, близости и границ в отношениях. Тревожный и зависимый стили привязанности, выявляемые с помощью шкалы, тесно коррелируют с виктимными чертами: склонностью к подчинению, страхом отвержения, неспособностью к отстаиванию собственных интересов. Применимость AAS выходит за рамки диагностики виктимности в классическом смысле — она позволяет вскрыть те психологические механизмы, которые определяют поведение жертвы еще на этапе формирования межличностного взаимодействия.

Важно подчеркнуть, что диагностика виктимности с помощью данной методики может проводиться как в исследовательских, так и в терапевтических целях. В контексте семейных, супружеских и романтических отношений AAS позволяет точно определить эмоциональные зависимости, которые могут лежать в основе повторной виктимизации. Привязанность, сформированная в детстве, часто воспроизводится в последующих отношениях, и, если она носит тревожный или избегающий характер, то индивид оказывается подвержен риску вовлечения в деструктивные сценарии общения, где велика вероятность становления в позицию жертвы.

Особое значение при исследовании виктимного поведения имеют проективные методики. Среди них выделяется *Цветовой тест отношений* (ЦТО), разработанный Е.Ф. Бажиным и А.М. Эткиндоном [1]. Эта методика основана на глубинных ассоциативных механизмах восприятия, в которых цвета и образы выступают проводниками скрытых эмоций, установок и психологических предпочтений. Цветовой тест отношений позволяет диагностировать неосознаваемые установки индивида по отношению к значимым другим: родителям, партнерам, друзьям. Используя цветовые предпочтения в отношении социальных объектов, исследователь получает доступ к глубинному эмоциональному опыту личности. Например, предпочтение темных цветов по отношению к значимому другому может сигнализировать о подавленном негативе, страхе или амбивалентности. Эти проявления важны при диагностике скрытой виктимности, особенно в подростковом возрасте, когда вербальные методы могут быть ограничены уровнем осознанности. Ценность данной методики заключается в ее проективном характере. В отличие от опросников, которые требуют от респондента сознательной рефлексии, ЦТО выявляет латентные аспекты личности, недоступные для прямого осмысления. Это особенно важно при диагностике виктимности, поскольку многие жертвенные стратегии поведения скрыты от самого человека. Цветовой тест отношений помогает вскрыть скрытые механизмы самообвинения, пассивного сопротивления, скрытой

агрессии и эмоциональной зависимости, что делает его эффективным инструментом как в индивидуальной, так и в групповой диагностике.

Сопоставительный анализ рассмотренных методик показывает, что диагностика виктимности требует комплексного, многопланового подхода. Ни одна из представленных методик не является универсальной. Они решают конкретные диагностические задачи: одни оценивают поведенческую предрасположенность (О.О. Андронникова), другие — личностные и поведенческие предикторы виктимности (М.А. Одинцова и Н.П. Радчикова), третьи — эмоциональную и привязанностную базу виктимности (AAS), четвертые — бессознательные установки (ЦТО). Эффективность применения указанных методик зависит от квалификации специалиста, его способности к интерпретации полученных данных в контексте биографии, текущей ситуации и психоэмоционального состояния обследуемого. Кроме того, необходимо учитывать культурный и возрастной контекст — каждая из методик требует адаптации под особенности конкретной аудитории.

Таким образом, диагностика виктимности — это не просто измерение поведения, но процесс погружения в глубокие пласты личностной структуры, межличностных сценариев и эмоциональных стратегий человека. И в этом контексте выбранные диагностические инструменты должны использоваться не только как средства оценки, но и как точки входа в процесс психологической помощи и поддержки, направленной на осознание, переработку и преодоление виктимных установок личности.

Литература

1. Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. Методические рекомендации. Л.: Ленинградский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1985. 10 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
3. Герман Дж. Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора. М.: Эксмо, 2022. 400 с.
4. Микунджер М., Шейвер Ф.Р. Привязанность у взрослых: Attachment in adulthood: структура, динамика и изменения / пер. с англ. Ю.В. Максименко. М.; СПб.: Диалектика, 2023. 808 с.
5. Одинцова М.А. Психологические особенности виктимной личности // Вопросы психологии. 2012. № 3. С. 59—67.

ЖИЗНЕННАЯ УСПЕШНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ ТИПОМ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Смородина А.С.

e-mail: smorodinaas@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования, направленного на выявление типов реагирования на неопределенность и их связи с психологическим благополучием и жизненной успешностью. На выборке из 32 человек с применением кластерного, дисперсионного и регрессионного анализа выделены три типа реагирования: пассивный, принимающий и эмоциональный. Установлены статистически значимые различия между типами по степени влияния неопределенности на различные сферы жизни. Выявлены ключевые предикторы жизненной успешности. Определены практические ориентиры для разработки дифференцированных программ психологического сопровождения.

Ключевые слова: неопределенность, типы реагирования, психологическое благополучие, жизненная успешность, когнитивное оценивание, совладающее поведение

В современном мире, характеризующемся высокой изменчивостью и нестабильностью, способность человека эффективно справляться с неопределенностью становится необходимым фактором, влияющим на жизненную успешность и психологическое благополучие.

В нашем пилотажном исследовании мы провели анализ психологического благополучия, жизненной успешности и типов реагирования на неопределенность.

Для проведения эмпирического анализа нами были использованы следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, 2011, «Жизненная успешность» Н.А. Деевой, 2022, «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е.В. Битюцкой (2013), в адаптации М.А. Одинцовой, 2023, «Шкала реагирования на неопределенность», Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П. и Сороковой М.Г. (2024).

При проведении статистического анализа мы использовали следующие методы математической обработки:

1. Кластерный анализ методом k-средних с предварительным нормированием через z-значения — для выделения для выделения типов реагирования на неопределенность.
2. Критерий Колмогорова-Смирнова для проверки на нормальность распределения.

3. Хи-квадрат критерий Пирсона, однофакторный дисперсионный анализ, критерий Краскела-Уоллеса, t-критерий равенства средних для независимых выборок — для анализа различий в исследуемых характеристиках.
4. Корреляционный анализ: коэффициент корреляции Пирсона — для выявления взаимосвязей.

Сбор эмпирических данных проводился с помощью Google-форм в сети Интернет в 2024 г. В исследовании на добровольной основе приняли участие 32 человека в возрасте от 18 до 63 лет. Из них 3 мужчин и 28 женщин. Средний возраст участников по всей выборке 38 лет.

В результате кластерного анализа на выборке (N=32) были выделены три статистически значимых типа реагирования.

Первый тип «пассивно реагирующие» (31,3%) отличается низкими когнитивными и эмоциональными показателями, а также сопротивлением переменам. Для этой группы характерно предпочтение стабильности и четких правил, однако они демонстрируют наибольшее негативное влияние неопределенности на физическое и психологическое здоровье.

Второй тип «принимающие неопределенность» (25%) обладает высокими когнитивными реакциями и готовностью к переменам. Эти респонденты не только сохраняют спокойствие, но и глубоко анализируют сложные ситуации, показывая наименьшее влияние неопределенности на здоровье, что подтверждает их высокую адаптивность.

Третий тип «эмоционально реагирующие» (37,5%) характеризуется яркими эмоциональными реакциями в сочетании с умеренными когнитивными. Несмотря на склонность к интенсивному переживанию и высокий уровень самокритики, а также максимальное влияние неопределенности на сферу отдыха, в этой группе предполагается значительный творческий потенциал для преобразующего переосмысления сложных ситуаций.

Качественный анализ описания ситуации неопределенности позволил выявить четыре ключевые сферы переживания данной ситуации: профессиональная (31,3%), отношения (28,1%), угрозы безопасности (18,8%) и экзистенциальная (12,5%).

Кроме того, были систематизированы образы, которыми респонденты описывают неопределенность. Наиболее распространенным оказался «образ тумана» (31,3%), что указывает на преобладание пассивно-выжидательной позиции. Далее следуют «образ людей и их переживаний» (28,1%), «абстрактные образы» (18,8%), «образ пустоты» (12,5%) и наименее выраженный «образ дорог и выбора» (9,4%), свидетельствующий о слабой представленности активной, ориентированной на выбор стратегии.

Изучение когнитивного оценивания выявило две ключевые характеристики восприятия ситуации неопределенности: «непонятность»

(объединяющая неожиданность и сложность) и «стрессовость» (включающая значимость и вызываемый стресс). Эмоциональные переживания были структурированы в четыре фактора: страдание, тоска, интеллектуальные переживания и самокритика.

Мы исследовали различия по кластерам по всем переменным применяя однофакторный дисперсионный анализ.

По результатам статистического анализа мы выявили значимые различия между типами реагирования на неопределенность и влиянием на разные сферы жизни: физическое здоровье ($F=3.742$, $p=0.036$) и психологическое здоровье ($F=5.894$, $p=0.007$), также выявлены различия на сферу отдыха ($F=3.762$, $p=0.035$).

Проведя регрессионный анализ, мы построили модель, объясняющую 46% вариативности жизненной успешности, значимыми предикторами в которой выступили компетентность (положительный вклад) и позитивные отношения (отрицательный вклад).

Анализ социобиографических характеристик (пол, возраст, семейное положение, наличие детей, сфера занятости) не выявил значимых различий между выделенными группами (хи-квадрат Пирсона, $p>0,05$), что свидетельствует о равномерном распределении типов реагирования по социобиографическим параметрам.

Анализ эмоциональных переживаний позволил выделить четыре фактора: переживания страданий, переживания тоски, интеллектуальные переживания и самокритические переживания, что свидетельствует о комплексном характере эмоционального реагирования на неопределенность.

Результаты дисперсионного анализа продемонстрировали значимые различия между группами по степени влияния неопределенности на различные сферы жизни.

Наибольшее негативное влияние на физическое (7,08) и психологическое здоровье (8,33) отмечается у группы пассивно реагирующих, что может быть связано с их избегающей стратегией поведения.

Группа принимающих неопределенность показала наименьшие значения влияния на здоровье (3,25 и 4,13 соответственно), что подтверждает их адаптивность. Особый интерес представляет группа эмоционально реагирующих, демонстрирующая средние показатели по здоровью (5,58 и 6,92), но максимальное влияние на сферу отдыха (8,25), что указывает на необходимость разработки для них специальных программ эмоциональной регуляции.

Анализ эмоциональных переживаний выявил, что группа принимающих неопределенность меньше всего подвержена переживаниям страданий ($-0,73$) и самокритики ($-0,59$), в то время как эмоционально реагирующие демонстрируют наибольший уровень самокритических переживаний (0,42). Эти данные подтверждают выявленную ранее специфику эмоционального реагирования разных групп и подчеркивают уязвимость эмоционально реагирующих к негативным самооценочным переживаниям.

Качественный анализ ресурсов преодоления неопределенности показал, что наиболее часто респонденты опираются на личные качества (46,9%), такие как настойчивость и целеустремленность, что свидетельствует о преобладании активных стратегий совладания. Социальная поддержка (6,3%) и духовные ресурсы (12,5%) используются реже, однако их наличие в ответах подчеркивает важность комплексного подхода в психологической помощи.

Наиболее уязвимыми группами являются пассивно и эмоционально реагирующие респонденты. Практическая значимость работы заключается в обосновании необходимости разработки дифференцированных программ психологического сопровождения, направленных на развитие когнитивных стратегий и готовности к изменениям для повышения адаптивности в условиях неопределенности.

Литература

1. Битюцкая Е.В. (2007). Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. Психологическая наука и образование, 12(4), 87—93. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2007_n4/Bitutskaya
2. Деева Н.А. Переживание как механизм оформления ценностно-смыслового содержания успешности жизни современного человека // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXII симпозиума. М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2017.
3. Одинцова М.А., Лубовский, Д.В., Кузьмина, Е.И. (2023). Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности. Социальная психология и общество, 14(4), 156—177. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140410>
4. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. P. 719—727.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В КОНТЕКСТЕ КОГНИТИВНОГО РЕЗЕРВА

Мусская Т.О.

аспирант

mt.neuropsychologist@gmail.com

ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский

государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В условиях старения населения возрастает интерес к факторам, поддерживающим когнитивное функционирование. Помимо традиционных компонентов когнитивного резерва все большее значение придается эмоциональной регуляции. В статье рассматривается возможность включения эмоционально-регуляторных процессов в расширенную модель когнитивного резерва. Обобщаются данные о связи стратегий регуляции эмоций с когнитивной устойчивостью, нейронными механизмами компенсации и адаптацией в пожилом возрасте.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, когнитивный резерв, психология старения

Увеличение продолжительности жизни и рост доли пожилых людей в популяции делают проблему сохранения когнитивного функционирования одной из ключевых задач современной возрастной психологии. Индивидуальные различия в темпах когнитивного старения, от устойчивого поддержания памяти и исполнительных функций до ускоренного снижения, указывают на существование защитных механизмов адаптации. В последние десятилетия концепция когнитивного резерва стала основным теоретическим основанием для объяснения того, почему люди с сопоставимыми возрастными или нейродегенеративными изменениями могут демонстрировать различный уровень когнитивного функционирования. Когнитивный резерв рассматривается как динамическая система, включающая накопленные в течение жизни ресурсы, обеспечивающие эффективную компенсацию возрастных изменений и использование гибких стратегий обработки информации.

В русскоязычной научной традиции теоретические и методологические основания концепции когнитивного резерва подробно раскрыты в работах О.Ю. Стрижикой, где подчеркивается многофакторная природа этого конструкта, объединяющего когнитивные, деятельностные и психофизиологические компоненты. Однако в существующих моделях когнитивного резерва эмоционально-регуляторные факторы представлены фрагментарно или остаются за пределами анализа, несмотря на растущие данные о связи эмоциональной устойчивости, стресс-реактивности и качества адаптации в позднем возрасте.

Параллельно развивается направление исследований, посвященное эмоциональной регуляции — системе процессов, обеспечивающих управление

интенсивностью, продолжительностью и выражением эмоций. У пожилых людей выявляется феномен «эмоционального парадокса», когда несмотря на возрастное снижение ряда когнитивных функций, эмоциональная устойчивость и способность к позитивной переоценке нередко сохраняются или усиливаются. Эти данные указывают на потенциальную связь между эмоционально-регуляторными процессами и компенсаторными механизмами когнитивного функционирования [1].

В совокупности это создает теоретическую предпосылку для интеграции эмоциональной регуляции в современную модель когнитивного резерва. На сегодняшний день отсутствуют систематические обзоры, которые рассматривали бы эмоциональную регуляцию как возможный фактор-регулятор резервных когнитивных механизмов на нейрофизиологическом, когнитивном, психофизиологическом и поведенческом уровнях. Теоретическое осмысление этой взаимосвязи позволяет по-новому взглянуть на ресурсный подход к позднему возрасту и определить перспективные направления исследований и интервенций.

В классической модели выделяются стратегии когнитивной переоценки и подавления, однако современные русскоязычные исследования расширяют этот список, включая принятие, переключение внимания, довербальную регуляцию и эмоциональную устойчивость [1].

Исследования показывают, что воспринимаемый стресс в сочетании с подавлением экспрессии влияет на последующую эпизодическую память. По мере повышения уровня стресса только у тех, кто регулярно подавлял экспрессию, наблюдалось значительное ухудшение памяти. В отличие от этого, когнитивная переоценка не оказывала существенного влияния на взаимосвязь между стрессом и последующими когнитивными функциями [5].

У пожилых людей наблюдается феномен эмоционального парадокса старения, когда несмотря на снижение ряда когнитивных функций, эмоциональная устойчивость часто сохраняется или улучшается (Mather, 2016; Scheibe & Carstensen, 2010). Это говорит о том, что эмоциональная регуляция обладает возрастной спецификой и может опираться на зависимые от опыта стратегии.

Ряд нейровизуализационных исследований (Ochsner et al.; Buhle et al.) демонстрирует, что эмоциональная регуляция опирается на согласованную работу префронтальных областей и лимбической системы. Эти данные позволяют рассматривать регуляцию эмоций как устойчивый нейрокогнитивный процесс, имеющий возрастную специфику.

Систематизированных теоретических моделей, описывающих взаимодействие эмоциональной регуляции и когнитивного резерва в старшем возрасте, на сегодняшний день немного. Таким образом, актуальной научной задачей становится теоретическое обоснование того, может ли эмоциональная регуляция рассматриваться как фактор, поддерживающий или усиливающий когнитивный резерв.

Учитывая, что эмоциональная регуляция включает механизмы когнитивного контроля и опирается на ресурсы исполнительных функций, возникает вопрос о ее возможном вкладе в поддержание когнитивного резерва. Поскольку эмоциональная регуляция влияет на устойчивость, активность и качество адаптации, становится обоснованным рассматривать ее в контексте ресурсного подхода, лежащего в основе концепции когнитивного резерва.

Когнитивный резерв — это динамическая способность мозга компенсировать структурные и функциональные изменения, поддерживая когнитивные функции через альтернативные стратегии, более эффективные сети и гибкие способы обработки информации. Термин «когнитивный резерв» описывает индивидуальные различия в способности поддерживать когнитивное функционирование при сопоставимой степени мозговых изменений (Stern et al., 2020).

Основные показатели когнитивного резерва включают в себя образование, профессиональную деятельность, социальную вовлеченность, когнитивно насыщенный образ жизни. Современные обзоры указывают, что когнитивный резерв формируется на протяжении всей жизни и включает не только когнитивные, но и эмоционально-психологические (Cabeza et al., 2018; Stern et al., 2023). Это делает вопрос связи эмоциональной регуляции и когнитивного резерва особенно актуальным.

В исследовании пожилых людей 60—75 лет более высокий уровень когнитивного резерва (образование, когнитивная активность) был связан с частым использованием когнитивной переоценки (Martins et al., 2023). Это подтверждает предположение, что жизненный опыт и когнитивные ресурсы способствуют адаптивным стратегиям эмоциональной регуляции.

В российской возрастной психологии особое внимание уделяется ресурсному подходу, который подчеркивает взаимосвязь эмоциональной устойчивости, осознанного поведения и поддержания когнитивного функционирования.

В работах О.Ю. Стрижицкой последовательно показано, что устойчивость в позднем возрасте определяется не только когнитивными характеристиками, но и эмоционально-регуляторными ресурсами, включая способность к осознанному планированию, позитивной рефлексии и гибкости поведения. Эти данные подтверждают возможность интеграции эмоциональной регуляции в модель когнитивного резерва [4].

Хотя прямых эмпирических работ, связывающих эмоциональную регуляцию и когнитивный резерв, пока мало, имеется значительный массив исследований, посвященных эмоциональной устойчивости в пожилом возрасте, саморегуляции и качеству жизни, психофизиологии эмоциональных процессов [1], личностным ресурсам стареющего человека [2]. Эти работы подтверждают, что эмоциональная регуляция является ключевым ресурсом позднего возраста и может быть включена в более широкую модель когнитивного резерва.

Лонгитюдное исследование показало, что стратегия подавления эмоций усиливает влияние хронического стресса на снижение эпизодической памяти у пожилых (Park & Mather, 2025). Участники исследования, склонные к регулярному подавлению, демонстрировали более выраженное когнитивное ухудшение.

fMRI-исследование Huang et al. показало, что высокий когнитивный резерв связан с большей активацией префронтальных зон при регуляции эмоций, эффективным подавлением активности амигдалы при переработке эмоциональных слов. Это демонстрирует существование нейронного механизма связи между когнитивным резервом и эмоциональной регуляцией.

Эти данные согласуются с результатами исследований, показывающих, что когнитивный резерв способен смягчать выраженность аффективной симптоматики в старшем возрасте, что косвенно подтверждает взаимосвязь между эмоционально-регуляторными и когнитивными ресурсами.

Несмотря на очевидные точки пересечения, в современных моделях когнитивного резерва эмоциональная составляющая традиционно представлена фрагментарно или опущена. На основании анализа литературы можно выделить несколько вероятных механизмов интеграции эмоциональной регуляции в когнитивный резерв:

1. *Топ-даун когнитивный контроль (исполнительная регуляция)*: эмоциональная регуляция опирается на исполнительные функции, которые тесно связаны с когнитивным резервом. Высокий когнитивный резерв обеспечивает более эффективное включение префронтальной коры при попытках модулировать эмоции. Сохранность этих структур зависит от когнитивного резерва, а регулярная регуляция эмоций поддерживает когнитивный контроль.
2. *Снижение стрессовой нагрузки*: адаптивная эмоциональная регуляция уменьшает уровень хронического стресса и воспаления, которые являются предикторами ускоренного когнитивного снижения (Lupien et al., 2009). Исследования показывают, что навыки эмоциональной регуляции уменьшают уровень психофизиологического стресса, тем самым предотвращая стресс-индуцированное когнитивное снижение [1].
3. *Поддержание когнитивно-социальной активности*: эмоциональная регуляция способствует социальной вовлеченности, активности, устойчивости в отношениях, позитивной мотивации. Эти факторы сами по себе являются компонентами когнитивного резерва [3]. Анализ современных исследований показывает, что эмоциональная регуляция может рассматриваться как один из значимых психологических механизмов, определяющих устойчивость познавательных процессов на протяжении позднего онтогенеза. Несмотря на то, что концепция когнитивного резерва традиционно акцентирует внимание на когнитивных и деятельностных факторах, полученные данные свидетельствуют о необходимости включения

эмоционально-регуляторных процессов в более широкую модель когнитивной адаптации человека в старости.

Во-первых, эмоциональная регуляция выступает условием эффективного функционирования исполнительного контроля — системы, которая уже является ключевым компонентом когнитивного резерва. Стратегии когнитивной переоценки, гибкость внимания и способность регулировать интенсивность эмоциональных реакций обеспечивают поддержание когнитивной гибкости, что особенно важно в условиях возрастных изменений префронтальных структур. Ряд нейровизуализационных исследований демонстрирует, что у людей с высоким когнитивным резервом наблюдается более выраженная префронтальная активация при регуляции эмоций, что указывает на общий нейрокогнитивный субстрат этих процессов. Таким образом, эмоциональная регуляция может усиливать действие компенсаторных нейронных сетей, которые лежат в основе когнитивного резерва.

Во-вторых, эмоциональная регуляция влияет на траекторию возрастных изменений через снижение хронического стресса. Стресс-индуцированная нейротоксичность, нарушение регуляции кортизола и хроническое воспаление являются важными предикторами ускоренного когнитивного снижения. Адаптивные стратегии переработки эмоций уменьшают физиологическую реактивность, обеспечивая более благоприятный фон для поддержания когнитивных функций. Это позволяет рассматривать эмоциональную регуляцию как буферный механизм, косвенно способствующий сохранению когнитивной устойчивости.

В-третьих, эмоциональная регуляция поддерживает социальную вовлеченность, мотивацию и активность — факторы, традиционно включаемые в поведенческую составляющую когнитивного резерва. Индивиды, демонстрирующие эмоциональную устойчивость и эффективные стратегии совладания, чаще сохраняют интерес к познавательным и социально насыщенным видам деятельности, тогда как выраженные трудности регуляции эмоций ассоциируются с социальной изоляцией, снижением активности и ухудшением качества жизни. Это подтверждает медиаторную роль эмоциональной регуляции в связи между поведенческими паттернами и когнитивной сохранностью.

Вместе с тем анализ литературы выявил недостаточную разработанность интегративных моделей, описывающих взаимосвязь эмоциональной регуляции и когнитивного резерва. Существующие исследования, как правило, рассматривают эти конструкции отдельно, что затрудняет теоретическое обоснование их взаимодействия. На сегодняшний день отсутствуют работы, предлагающие системный взгляд на то, каким образом эмоционально-регуляторные процессы могут включаться в модель когнитивного резерва на поведенческом, когнитивном, нейрофизиологическом и психосоциальном уровнях.

Таким образом, эмоциональная регуляция может рассматриваться как потенциальный фактор, ассоциированный с сохранением когнитивного резерва

в пожилом возрасте, однако вопрос о направленности и механизмах этого взаимодействия остается предметом дальнейших исследований.

Представленный обзор показывает, что эмоциональная регуляция обладает значительным потенциалом для включения в расширенную модель когнитивного резерва. Хотя в традиционных концепциях основное внимание уделялось образовательным, профессиональным и когнитивно-насыщенным видам активности, современные исследования демонстрируют, что способы управления эмоциями формируют дополнительный ресурс, поддерживающий устойчивость познавательных процессов в пожилом возрасте. Различные стратегии эмоциональной регуляции связаны с работой исполнительных функций, взаимодействием нейронных сетей, снижением стрессовой нагрузки и поддержанием мотивации и социальной вовлеченности. Это позволяет рассматривать эмоционально-регуляторные процессы не как периферийные, а как существенные компоненты, влияющие на эффективность компенсации возрастных изменений.

Включение эмоциональной регуляции в структуру когнитивного резерва открывает возможности для более комплексных профилактических и интервенционных программ, направленных на поддержание интеллектуального и психологического благополучия в пожилом возрасте. Такой подход позволяет рассматривать старение не только как биологический процесс, но и как пространство для развития и укрепления адаптивных ресурсов человека.

Таким образом, эмоциональная регуляция может выступать как фактор, поддерживающий когнитивный резерв, однако на данный момент доказательная база ограничена и требует лонгитюдных и других исследований.

Литература

1. Гаджиева Г.И., Косоногов В.В. Регуляция эмоций: психофизиологический обзор // *Psychiatry psychotherapy and clinical psychology*. 2023. Т. 14, № 1.
2. Личностные ресурсы антистарения: монография / кол. авторов; общ. ред. Т.Н. Березиной, А.В. Литвиновой. Москва: РУСАЙНС, 2024. 326 с.
3. Стрижикская О.Ю. Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2016. Т. 6, № 2. С. 79—87. URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2016_n2/Strizhetskaya (дата обращения: 05.12.2025).
4. Стрижикская О.Ю. Эмоции и старение: современные парадигмы и актуальные направления // *Современная зарубежная психология*. 2017. Т. 6, № 3. С. 71—76. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2017060308>.
5. Jurgens S., Howard E., Einstein D., Prieto S., Hayes J.P. Perceived stress and cognitive decline: the moderating role of emotion regulation // *Innovation in Aging*. 2025. Vol. 9, № 10. Article igaf099. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaf099>

УСТОЙЧИВОСТЬ ИДЕНТИЧНОСТИ И СТИЛИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ВЫЗОВОВ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Бакланова Н.А.

Магистрант факультета Дистанционное обучение

baklanovana@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный

психолого-педагогический университет», г. Москва

Аннотация. Выявлено, что в восприятии вызовов и вызовов неопределенности мужчины готовы к более активным действиям, что отражено в категории «Выход за рамки опыта». Также были получены данные о том, что в ситуации неопределенности у женщин более сглаженные эмоциональные переживания, а у мужчин выражены стресс и тревога. При анализе устойчивости идентичности у женщин наиболее выражено ощущение собственной уникальности, чем у мужчин.

Ключевые слова: устойчивость идентичности, идентичность, неопределенность

В современном мире, отмеченном пандемиями, экономической нестабильностью и социальными изменениями, люди часто сталкиваются с неопределенностью, которая угрожает их внутренней устойчивости. Ситуации неопределенности имеют многослойную, а зачастую и до конца не ясную характеристику, при этом решения от человека могут требоваться в сжатые сроки. По мнению исследователей неопределенность не может закончиться [2], тем самым особенно остро встает вопрос о том, как люди воспринимают жизненные вызовы неопределенности, на что могут опираться внутри себя. В русскоязычной литературе отмечается, что идентичность служит опорой личности в неопределенности [1]. Это делает тему критически важной для психологии, требующей интеграции теоретических и практических подходов.

Восприятие субъективно значимой неопределенности происходит через внутреннюю призму каждого человека. До сих пор не существует единого мнения о том, рассматривать ли неопределенность с субъективной точки зрения, глазами воспринимающего, с позиции внешних факторов или же оба эти взгляда должны быть сбалансированы. Можно отметить повышающийся интерес к вопросу о совладании с неопределенностью, об этом свидетельствует увеличение публикаций на данную тематику. Вызов неопределенности становится острой проблемой, для которой стоит искать новые способы когнитивного осмысления и эмоциональных реакций [4]. В ходе нашего исследования были выделены следующие категории трудных жизненных ситуаций: болезнь, сложности в отношениях, профессиональные трудности, глобальные вызовы.

Неопределенность может становиться угрозой устойчивости идентичности личности. Такая структура как идентичность личности имеет свою динамику развития. Устойчивая идентичность — это совокупность таких характеристик, как самооценка, самоэффективность, целостность и уникальность, которые объединяясь помогают преодолевать стресс неопределенности [5]. Возникает потребность конструирования новой идентичности, обладающей сильными и устойчивыми характеристиками, помогающими адаптироваться и успешно справляться со стрессом неопределенности.

В ситуации неопределенности становятся явными те свойственные стили реагирования, которые помогают адаптироваться и преодолеть сложности [3].

Реакции обусловлены как внутренними факторами, так и внешними и формируются как совокупность биологических, психологических и социальных характеристик человека. Склоняясь к какой-либо стратегии поведения в ситуации выбора, принятия решения человек может проявлять активные стратегии, исследовательский интерес в ситуации, а некоторым свойственно искать альтернативные решения в прошлом опыте. Не всегда эти стратегии являются продуктивными, так как в стрессе неопределенности человек может избегать решения трудностей, что может усугублять ситуацию.

Целью нашего исследования стало: проанализировать проблематику устойчивости идентичности, стилей принятия решений и способов реагирования взрослых в условиях вызовов неопределенности

В процессе проведения исследования были использованы следующие методики: Анкета с социо-биографическими данными и элементами когнитивного оценивания вызовов неопределенности, Шкала «Индекс устойчивости идентичности», 2023, Соловьева Я.А., Одинцова М.А., Адаптированный на русскоязычной выборке опросник «Тенденции в принятии решений», Разваляева А.Ю., 2018, «Шкала реагирования на неопределенность», 2024, Радчикова Н.П., Одинцова М.А., Сорокова М.Г., открытые вопросы, направленные на исследование образа Я-реальное и образа Я-идеальное.

Статистический анализ данных пилотажного исследования был проведен с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0 и MS Excel. Для анализа использовался индуктивный метод, факторный анализ с использованием метода Варимакс, сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента.

Описание выборки: наше пилотажное исследование проводилось с января по февраль 2025 года. Нами были созданы электронные формы опросников, для заполнения которых привлекались мужчины (N=6) и женщины (N=26) в возрасте от 18 до 63 лет (средний возраст 35 лет), общий объем выборки 32 человека.

Результаты. Наше исследование включало ряд открытых вопросов: Как Вы думаете, что такое «жизненный вызов»? Как Вы понимаете «вызов неопределенности»? Какая жизненная ситуация была или является неопределенной лично для Вас? Пожалуйста, коротко напишите об этой ситуации: когда

она произошла». Для обработки ответов респондентов на открытые вопросы нами использовался индуктивный метод для выделения тематических категорий. Полученные категории с помощью факторного анализа были разделены на факторы. Факторный анализ был проведен с помощью метода Варимакс. Далее выделенные категории были переведены в значения и проведен сравнительный анализ в зависимости от пола. Для выявления различий нами использовался t-критерий Стьюдента.

В результате анализа различий в восприятии вызовов и вызовов неопределенности, было обнаружено одно различие по категории «Выход за рамки опыта», которое значительно более часто упоминали мужчины (1,07). По остальным категориям значимых различий не обнаружено, однако, женщины чаще упоминали ответственность (0,21), готовность к выбору (0,43), неуверенность (0,21), поиск стратегий (0,46), неизвестность (0,05) при ответе на вопрос о вызове неопределенности, а категорию выход за рамки опыта упоминали значительно реже (–0,25).

На основании выделенных факторов был уточнен термин «вызов неопределенности» с точки зрения понимания его нашими респондентами. *Вызов неопределенности* — это субъективное ощущение недостатка контроля, информации и опыта в условиях непредсказуемых изменений и испытаний; требующее от человека готовности к действию, выхода за рамки привычного, а также сопровождаемое чувством ответственности и повышенного стресса.

Далее нами было проведено детальное рассмотрение эмоциональных и когнитивных реакций респондентов на неопределенность. Также с помощью индуктивного метода и факторного анализа методом Варимакс были выделены 4 фактора.

Анализируя различия в эмоциональном оценивании ситуаций неопределенности в зависимости от пола, можем сказать, что у женщин более сглажены все эмоциональные переживания. Однако в категории «Эмоции беспокойства и напряжения» были получены значимые различия ($p=0,036$). Мужчины оказались подвержены состояниям тревоги и стресса, при этом для них выраженными являются интеллектуальные эмоции (интерес, любопытство и сомнение). Хотя сейчас значимых различий по категории интеллектуальных эмоций нет, но наблюдается тенденция к различиям.

Для выявления различий в когнитивном оценивании ситуаций неопределенности по выделенным ранее факторам использовался t-критерий Стьюдента. При проведении анализа значимых различий не было обнаружено, уровень значимости $p>0,05$. Не обнаружено различий по полу в оценке значимости, трудности, напряженности относительно той ситуации, которую написали респонденты.

Далее был проведен сравнительный анализ с использованием t-критерия Стьюдента для выявления различий в устойчивости идентичности в зависимости от пола. В результате выявлено, что женщины выше оценивают себя

по категории «Уникальность» (12,19), чем мужчины (10,67). Для них свойственно яснее осознавать собственную концепцию Я, понимать собственные возможности и ограничения в условиях неопределенности, идентифицировать себя с необходимыми обязательствами. По остальным стандартизованным методикам значимых различий не обнаружено.

Выводы. По результатам пилотажного исследования были выявлены различия в восприятии вызовов и вызовов неопределенности, в эмоциональных реакциях на вызовы неопределенности, в переживании собственной уникальности в зависимости от пола. На данном этапе можно заключить, что женщины оказались более эмоционально устойчивыми в ситуации неопределенности, так как их реакции более сглаженные. Однако, для мужчин свойственно активнее искать способы решения трудностей, возникающих в неопределенности.

Для дальнейшего исследования в рамках обозначенной темы перспективой является увеличение выборки, в том числе за счет привлечения большего количества респондентов мужского пола с целью подтверждения либо опровержения выявленных тенденций к значимым различиям, а также разработка профессиональной программы психологической помощи для мужчин и женщин с целью повышения устойчивости идентичности в условиях вызовов неопределенности.

Литература

1. Гришина Н.В. Идентичность как проявление целостности личности // Социальная психология и общество. 2024. № 15(4). С. 12—24.
2. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2
3. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 106—128.
4. Сапогова Е.Е. «Текущий субъект» в «текущей современности»: проблемы социализации в условиях неопределенности // Проблемы современного образования. 2023. № 1. С. 54—66.
5. Соловьева Я.А., Одинцова М.А. Адаптация методики «Индекс устойчивости идентичности» на русскоязычной выборке // Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 2.

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУСЛЕ ТЕОРИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ

Мокеев М.С.

магистрант

mokeyevms@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблемы сохранения мотивации спортсменов в условиях ограниченного допуска к международным соревнованиям. В работе представлен обзор современных исследований мотивации в спорте, выполненный в рамках теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. На основе анализа научной литературы выделены факторы, которые, согласно теории самодетерминации, способны поддерживать устойчивость мотивации спортсменов. Представленный теоретический обзор подчеркивает необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку психологических подходов к поддержанию мотивации российских спортсменов в условиях ограничений международного участия.

Ключевые слова: теория самодетерминации, мотивация спортсменов, автономия, компетентность, связанность, каузальные ориентации, содержание целей, ограничения допуска, международные соревнования, спортивная деятельность

После снятия масштабных ограничений, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, мировое спортивное сообщество постепенно возвращалось к привычному ритму тренировочной и соревновательной деятельности. Однако, российские спортсмены вновь столкнулись с ситуацией изоляции: с 2022 года наблюдается рост числа случаев недопуска представителей России к международным турнирам, включая чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры. Так, Международная федерация лыжного спорта и сноуборда (FIS) не допустила российских спортсменов к квалификационным турнирам Олимпийских и Паралимпийских игр 2026 года даже в нейтральном статусе. Аналогичную позицию заняла Международная федерация хоккея (ИИХФ), заявив о следовании рекомендациям Международного олимпийского комитета относительно участия российских команд.

Для многих ведущих спортсменов, многократных чемпионов мира и Олимпийских игр, подобные решения становятся источником глубоко-го эмоционального стресса и снижения мотивации. Так, двукратный олимпийский чемпион по вольной борьбе Абдулрашид Садулаев отмечал, что несмотря на полную готовность и активное участие в квалификационных процедурах, он был вынужден смириться с невозможностью выступить

на Играх. Похожую позицию высказывает спортсмен и общественный деятель Джефф Монсон, подчеркивая, что спортивные соревнования изначально задумывались как пространство вне политики, где спортсмены разных стран объединяются общими ценностями сотрудничества и взаимного уважения.

В этих условиях перед спортивной психологией встает актуальная задача — изучение особенностей удержания мотивации спортсменов в ситуации ограничения допуска к международным соревнованиям. Потеря привычной цели и неопределенность перспектив участия могут существенно снижать внутреннюю вовлеченность и приводить к демотивации.

Теоретико-методологической основой анализа феномена мотивации в данной работе выступает теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана.

Теория самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT), разработанная Э. Деси и Р. Райаном, является одной из наиболее влиятельных концепций современной мотивационной психологии. Теория самодетерминации представляет собой метатеорию, объединяющую несколько взаимосвязанных направлений, раскрывающих природу мотивации, условия ее становления и устойчивости. В основе теории лежит представление о человеке как об активно саморазвивающемся существе, стремящемся к личностному росту и самореализации. Согласно SDT, качество мотивации определяется тем, в какой мере она автономна, то есть основана на внутреннем выборе, интересе и согласованности с личными ценностями.

SDT объединяет несколько подтеорий, каждая из которых дополняет общую картину понимания мотивации и позволяет рассматривать ее с разных сторон — от влияния внешних факторов до личностных различий в ориентации поведения.

Первая подструктура SDT — теория когнитивной оценки (Cognitive Evaluation Theory, CET) — объясняет, как внешние воздействия влияют на внутреннюю мотивацию. Восприятие вознаграждений, наказаний и обратной связи определяется тем, поддерживают ли они чувство автономии и компетентности, или же воспринимаются как форма контроля. Показательным в этом отношении является исследование Álvarez, Tormo-Barahona, Castillo и Moreno-Murcia (2021), проведенное на выборке юных пловцов. Авторы проанализировали, как контролирующий стиль общения со стороны тренеров и родителей отражается на мотивации, скуке и эмоциональном выгорании спортсменов. Результаты показали, что восприятие поддерживающего автономию поведения (например, предоставление выбора, признание чувств спортсмена, доверие к его инициативе) связано с более автономными формами регуляции и высокой внутренней мотивацией. Напротив, контролирующий стиль — выражающийся в навязывании целей, постоянной критике и излишнем давлении — предсказывал снижение внутренней мотивации, рост скуки и признаки эмоционального истощения [1]. В контексте проблематики

данного обзора это имеет особое значение: когда внешние обстоятельства, например, недопуск к международным соревнованиям, ограничивают спортсмена, именно поддерживающая среда и автономный стиль взаимодействия со стороны тренеров и спортивных структур могут компенсировать дефицит автономии, сохранять интерес и стремление к самосовершенствованию. Таким образом, данные Álvarez и соавт. подчеркивают важность социального климата и характера взаимодействия в поддержании мотивации спортсменов, особенно в неблагоприятных условиях внешнего давления.

Следующая подтеория — теория организмической интеграции (Organismic Integration Theory, OIT) — описывает процесс интернализации внешних требований и перехода от внешне обусловленного поведения к внутренне осознанному. Она вводит континуум регуляции: от амотивации (отсутствия побуждения) до внутренней мотивации (действие ради интереса и удовольствия). Промежуточные формы — внешняя, интроецированная, идентифицированная и интегрированная регуляции — отражают степень личной осознанности и принятия цели. Современные исследования мотивации в спорте подтверждают ключевую роль внутренней мотивации как устойчивого источника вовлеченности и психологического благополучия спортсменов. Согласно Schüler, Wolff и Duda (2023), внутренняя мотивация отражает стремление человека заниматься деятельностью ради самого процесса, интереса и удовольствия от совершенствования собственных навыков. В отличие от внешне контролируемых форм поведения, она сопровождается ощущением автономии, внутреннего выбора и согласия с собственными целями. Авторы отмечают, что именно внутренняя мотивация обеспечивает высокий уровень устойчивости к стрессовым факторам и препятствиям, с которыми нередко сталкиваются спортсмены [4]. В условиях внешних ограничений — например, при недопуске к международным соревнованиям — сохранение внутренней мотивации позволит спортсменам сохранять интерес к тренировочному процессу и видеть в этом не только инструмент достижения результата, но и возможность личностного роста.

Таким образом, внутренняя мотивация в спортивной деятельности проявляется не только как желание достичь конкретного результата, но прежде всего, как стремление к мастерству, самореализации и личностному росту. Именно этот тип мотивации, по мнению Шулера и коллег, является наиболее устойчивым и адаптивным в долгосрочной перспективе, особенно в условиях неопределенности и внешних ограничений, когда привычные цели соревнования временно недостижимы.

Центральное положение SDT занимает теория базовых психологических потребностей (Basic Psychological Needs Theory, BPNT). Она утверждает, что для эффективного функционирования личности необходимо удовлетворение трех универсальных потребностей: автономии — чувства личного выбора и контроля над своими действиями; компетентности — ощущения эффективности

и уверенности в собственных способностях; связанности — эмоциональной включенности и поддержки со стороны значимых других. Удовлетворение этих потребностей обеспечивает внутреннюю устойчивость мотивации, психологическое благополучие и готовность преодолевать трудности.

Особый интерес для рассматриваемой проблемы представляет исследование, проведенное в период пандемии COVID-19, когда спортсмены по всему миру столкнулись с резким сокращением возможностей для полноценной спортивной активности. Результаты работы показали, что несмотря на ограничения, базовые психологические потребности автономии, компетентности и связанности сохраняли высокую значимость для молодых спортсменов. Однако, в условиях, когда возможности реализовывать автономию в спорте были существенно ограничены, на первый план вышли именно компетентность и связанность, оказывая более выраженное влияние на формирование социальной составляющей спортивной идентичности. Авторы подчеркивают, что удовлетворение потребности в связанности в условиях отсутствия привычных форм спортивного взаимодействия приобретало дополнительное значение, формируя более выраженную «эксклюзивность» спортивной идентичности — стремление сохранять связь со спортом даже при ограничениях. Такие выводы позволяют экстраполировать результаты на современную ситуацию с ограничением допуска российских спортсменов: внешние барьеры и ограничение автономии могут усиливать роль компетентности и социального контакта как ключевых факторов сохранения мотивации и чувства принадлежности к спортивной среде [2].

Теория каузальных ориентаций (Causality Orientations Theory, COT) описывает индивидуальные различия в том, как человек воспринимает источники своей активности. Выделяются три ориентации: автономная — стремление действовать из внутреннего выбора и интереса; контролируемая — склонность ориентироваться на внешние требования и поощрения; безличная — ощущение отсутствия контроля и бессилия. Эти ориентации определяют, воспринимает ли спортсмен тренировочный процесс как внутренне значимый и добровольный или же как внешний долг, давление или действие, лишённое личного смысла. Для спортивного контекста особое значение имеет работа Э. Роуз, Д. Маркланда и Г. Парфитта (2001), которые разработали и валидизировали шкалу Exercise Causality Orientations Scale (ECOS), адаптированную для оценки каузальных ориентаций в условиях физической активности. Авторы показали, что автономная ориентация положительно связана с регулярностью участия в физической активности, тогда как безличная ориентация — отрицательно, указывая на более высокий риск амотивации и отказа от занятий [3]. Эти результаты подчеркивают, что устойчивость мотивации определяется не только внешними условиями, но и тем, как сам спортсмен «по природе» склонен воспринимать источники своего поведения. В контексте рассматриваемой проблемы ограничений допуска спортсменов к международным соревнованиям эта перспектива

приобретает особую значимость. Внешнее давление, неопределенность и отсутствие привычных соревновательных стимулов создают ситуацию, в которой спортсменам с контролируемой или безличной ориентацией значительно сложнее сохранять внутреннюю вовлеченность в тренировочный процесс. Напротив, обладатели выраженной автономной ориентации способны поддерживать мотивацию на основе внутренних целей — стремления к мастерству, личностному росту и профессиональному развитию — даже при отсутствии внешних подтверждений результата.

Завершает структуру SDT теория содержания целей (Goal Contents Theory, GCT), рассматривающая различия между внутренними и внешними целями. Важно отметить, что эмпирические данные подтверждают гипотезу о том, что ориентация на внутренние цели — такие как здоровье, мастерство, личностный рост — ассоциируется с более устойчивой физической активностью, удовлетворением психологических потребностей и высоким уровнем благополучия [5]. Даже при снижении внешних стимулов (например, запрета на международные соревнования или санкций) такой тип мотивации дает спортсменам ресурс продолжать тренировки и сохранять приверженность спорту. Таким образом, ориентация на внутреннее содержание целей может выступать важным защитным фактором мотивационной устойчивости в кризисных условиях.

Проведенный обзор показал, что теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана предоставляет целостную и научно обоснованную рамку для анализа мотивации спортсменов в условиях внешних ограничений, таких как недопуск к международным соревнованиям. Каждая из подструктур SDT позволяет по-новому взглянуть на факторы, определяющие устойчивость спортивной деятельности, и лучше понять механизмы сохранения вовлеченности в ситуации неопределенности и утраты привычных целей.

Теория когнитивной оценки подчеркивает критическую роль социального окружения: именно стиль взаимодействия тренеров и значимых других определяет, будет ли спортсмен воспринимать внешние обстоятельства как поддерживающие его автономию или как усиливающие давление. Исследования демонстрируют, что поддержка автономии служит защитным фактором, смягчающим последствия внешнего контроля и ограничений.

Теория организмической интеграции показывает, что мотивация не является статичной — она может трансформироваться в сторону большей автономии, если спортсмен воспринимает деятельность как осмысленную и внутренне значимую. В условиях отсутствия международных стартов особое значение приобретает способность спортсмена переосмыслить цели и интегрировать новые смыслы в тренировочный процесс.

Центральная для SDT теория базовых психологических потребностей подчеркивает, что удовлетворение автономии, компетентности и связанности остается фундаментом устойчивой мотивации независимо от внешнего

контекста. Даже при объективных ограничениях поддержание этих потребностей способствует сохранению спортивной идентичности, снижает риск выгорания и поддерживает психологическое благополучие.

Теория каузальных ориентаций дополняет этот анализ, показывая, что индивидуальные различия в восприятии источников поведения определяют устойчивость мотивации. Спортсмены с выраженной автономной ориентацией демонстрируют большую способность сохранять тренировочную активность даже при отсутствии внешних вознаграждений, тогда как контролируемая и безличная ориентации повышают уязвимость перед демотивацией.

Наконец, теория содержания целей подчеркивает важность ориентации на внутренние цели — мастерство, развитие, здоровье, — которые обеспечивают долгосрочную устойчивость мотивации и могут компенсировать отсутствие внешних стимулов. Именно такие цели позволяют спортсмену сохранять вовлеченность и психологическую устойчивость, когда доступ к международной арене временно закрыт.

Таким образом, теория самодетерминации в интеграции всех ее подструктур дает комплексное объяснение тому, как и почему мотивация спортсменов может сохраняться даже в период внешних ограничений и неопределенности. SDT позволяет не только описать механизмы падения мотивации, но и определить конкретные точки психологического воздействия — поддержку автономии, развитие внутреннего смысла деятельности, укрепление компетентности и социальных связей. Полученные теоретические выводы могут быть использованы как основа для разработки прикладных психологических программ и интервенций, направленных на поддержку российских спортсменов, столкнувшихся с ограничением международных возможностей, и содействии сохранению их профессиональной мотивации и психологической устойчивости.

Литература

1. Álvarez, O., Tormo-Barahona, L., Castillo, I., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Examining controlling styles of significant others and their implications for motivation, boredom and burnout in young swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5828.
2. Parker PC, Beeby AM, Daniels LM. Examining the Relationship Between Basic Psychological Needs and Athlete Identity During the COVID-19 Pandemic. *Front Sports Act Living*. 2022.
3. Rose EA, Markland D, Parfitt G. The development and initial validation of the Exercise Causality Orientations Scale. *J Sports Sci*. 2001 Jun;19(6):445—62.
4. Schüler, J., Wolff, W., & Duda, J. L. (2023). Intrinsic Motivation in the Context of Sports. In J. Schüler, M. Wegner, H. Plessner, & R.C. Eklund (Eds.), *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application* (pp. 171—192).
5. Sebire, Simon J., et al. "Examining Intrinsic versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes." *Journal of sport & exercise psychology*, vol. 31, no. 2, 2009, pp. 189—210.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ МОТИВАЦИИ А. ЛЭГЛЕ КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА К МИРУ

Цурко Е.С.

li.tsurko@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В данной статье проведен теоретический анализ теории А. Лэнгле об экзистенциальных мотивациях. Данный феномен рассмотрен как основа формирования отношения человека к миру. Приведены структура и содержание экзистенциальных мотиваций.

Ключевые слова: экзистенциальные мотивации, экзистенциальный анализ, формирование, экзистенция

Человека можно рассматривать с разных сторон: как существо биологическое (в таком ключе допустимо употреблять термин «индивид»), как существо социальное (если рассматривается поведение и проявление человека в среде, в контакте с другими, в его коммуникации). Обширна та часть исследований, базирующаяся на изучении человека с точки зрения понятия «личность». Личность — понятие многогранное. И одним из основных вопросов, возникающих при рассмотрении проявления личности, это вопрос отношения человека к миру. Данный феномен является ключевым для изучения человека в психологии личности и экзистенциальном анализе.

Современные исследования показывают, что глубинные структуры переживания и восприятия личности опосредуют отношения к миру, поэтому данная тема — важный вопрос в исследовании человека как биосоциального существа.

Теория экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле предлагает рассматривать человека через призму «ответов» на фундаментальные условия и «вопросы» мира и бытия. Феномен экзистенциальных мотиваций крайне значим при наблюдении за способностью человека включенно и осмысленно участвовать в жизни и взаимодействовать с социумом. Теоретическое осмысление данного феномена важно для понимания основы выстраивания отношений с миром и с самим собой.

Цель данной статьи — рассмотреть структуру и содержание экзистенциальных мотиваций как основы формирования отношения человека к миру.

Понятие экзистенциальных мотиваций — фундамент современного экзистенциального анализа. Одним из родоначальников этого течения в психологии стал В. Франкл, предложивший добавить в классическую психотерапию элемент философии, рефлексии как «духовного инструментария», который можно дать человеку для эффективного совладания с личными переживаниями [4].

Первое, что делает человек в мире, рождается. Связывая данный факт с направлением экзистенциализма, появляется достаточно сложный вопрос: «Как человек может справляться со своим бытием в этом мире? Достаточно ли у него знаний об условиях и законах этого мира, о предоставляемых им возможностях для того, чтобы он мог знать, как ему вести себя в мире, чтобы продолжать жить» [5].

Ученик Виктора Франкла, Альфред Лэнгле, развил идею о духовной составляющей человека, выделив четыре ключевых мотиваций. Экзистенциальные философы, психологи и психотерапевты рассматривают эти мотивации как главные темы человеческого существования, а их реализацию — как необходимое условие для полноценной и глубокой жизни — экзистенции [2]. Понятие экзистенции означает способ бытия личности. По мнению А. Лэнгле, человек не может не находиться в отношениях с миром. Эти отношения порождают постоянное возникновение запроса, на которых человек должен отвечать. Сферы или темы, с которыми человек неизбежно находится во взаимодействии, в экзистенциальном анализе именуются как «мир», характеризующийся условиями экзистенции:

1. Окружающий мир как опора: он выдвигает условия — может ли личность их принять?
2. Мир других людей как отношения: благодаря им возникают ценности — нравится ли личности обращаться к ним и давать себя затронуть?
3. Собственный мир как уникальность: благодаря ей возникает подлинность — имеет ли личность право показывать ее, может ли видеть ее также в других?
4. Мир смыслов как призыв: он дает ориентиры — может ли личность следовать им?

Из условий экзистенции и выводятся фундаментальные мотивации. Мотивация в психологии — это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека [1]. В экзистенциальном анализе экзистенциальные мотивации — та система факторов, которая исходит из условий экзистенции: тех запросов, с которыми неизбежно сталкивается личность и во взаимодействии с которыми ей приходится существовать.

Фундаментальные мотивации формулируются следующим образом:

1. Мотивация физически выжить, которая переживается человеком как «могу быть».
2. Мотивация психологически переживать удовольствия и ценности, звучащая как «нравится жить».
3. Мотивация стремиться к персональной аутентичности и справедливости, переживающаяся как «имею право быть таким».
4. Мотивация искать экзистенциальный смысл и создавать ценности, переживающаяся как «должен действовать».

Таким образом, фундаментальные мотивации понимаются как доступ к персональному счастью, ведь только в контакте с миром и в согласии с собой человек может достигнуть гармоничного существования в мире [3].

Согласие, требуемое от личности для существования и сосуществования с другими в мире, осуществляется в двух направлениях:

1. согласие с собой, означающее согласие со своим телом, чувствами и аутентичностью;
2. согласие с миром, означающее согласие с условиями мира, качеством и ценностью жизни и согласие с другими во взаимодействии.

Первая фундаментальная мотивация дает экзистенции основную опору. Первый вопрос, который предлагает экзистенция личности звучит так: «Я есть. Могу ли я быть?». Предпосылками для согласия с первыми условиями экзистенции являются защита, пространство и опора. Первое пространство человека, с которым он учится сосуществовать еще с младенчества — это собственное тело, и именно поэтому согласие с телом является основой для гармоничной жизни личности. Защита — то базовое и важнейшее понятие, которое также формируется с первых дней жизни. Если младенец чувствует защищенность, у него возникает базовое доверие к миру, позволяющее исследовать этот мир и входить с ним в контакт. Опора — основа бытия человека, и без ощущения глобальной опоры личность не сможет построить качественные отношения с собой и с социумом.

Основной вопрос мира к человеку, ставший базисом второй фундаментальной мотивации, сформулирован следующим образом: «Я живу. Нравится ли мне жить?». Для того, чтобы прийти к этому чувству, требуется время, отношения и близость. Эмоции, играющие основную роль во второй фундаментальной мотивации, ведут к положительному ответу на вопрос экзистенции.

Третье условие экзистенции, вошедшее в основу третьей фундаментальной мотивации, заключается в том, что человеку бытие представлено как соотношение с собой, как переживание своего «Я». Человек есть. Имеет ли он право быть собой? Внимание, справедливое отношение к себе и признание собственной ценности — базис для третьей фундаментальной мотивации. Если человек не находит себя, без внимания к себе относится — у него не может сформироваться самооценочность, без которой невозможно гармоничное существование в мире.

После того, как человек отвечает себе на три вопроса экзистенции, научается быть, испытывает положительные эмоции по отношению к бытию и чувствует свою ценность, возникает вопрос наличия смысла. «Для чего я здесь?» — вопрос, требующий ответа для удовлетворения четвертой фундаментальной мотивации. Для поиска смысла человеку нужно понимать и осознавать ценность будущего, находить взаимосвязи и существовать в поле деятельности, поскольку деятельность в контексте экзистенциального анализа — основа смысла человеческого существования.

Таким образом, существует четыре основных мотива личности: желание иметь возможность быть в мире, желание удовлетворения от бытия, желание иметь право быть собой и желание наличия смысла в бытии. Основным инструментарием для исполнения фундаментальных мотиваций является восприятие, чувствование, оценивание и внимание соответственно. Научаясь жить, человек постепенно приходит к деятельности, сосуществующей с самоотдачей, поскольку в теории экзистенциального анализа человек не может быть полноценен без осуществления деятельности. Только отдавая что-то миру личность может наполняться сама, достигая таким образом гармонии, к которой стремится любой человек.

Подытоживая анализ экзистенциальных мотиваций, стоит отметить, что данная теория является основой для формирования отношения человека к миру, поскольку затрагивает глубинные вопросы бытия. Человек постепенно формирует свою аутентичность и приходит к смыслу собственной жизни через умение осознавать, понимать, чувствовать и созидать.

Практика экзистенциального анализа помогает не только работать с проявлениями личностных проблем, но и выявлять их причины; работает с базовыми условиями человеческой жизни; усиливает личностную зрелость и автономию и помогает устанавливать контакт с чувствами и внутренним опытом человека.

Литература

1. Горбунова Е.Н. Философский и психологический подходы к изучению мотивации // *Философия и общество*. 2013. №№ 4(72). 44 С. 72—77.
2. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // *Национальный психологический журнал*. 2015. № (4). С. 49—65.
3. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. Москва: Генезис, 2006. 235 с.
4. Лэнгле А.В. Экзистенциальный анализ. Санкт-Петербург: Питер, 2023. 504 с.
5. Франкл В. Основы экзистенциального анализа. Санкт-Петербург: Питер, 2022. 288 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АГРЕССИВНОСТИ

Брагина А.С.

студентка факультета дистанционного обучения

alya.behappy@yandex.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Гурова Е.В.

канд. педагог. наук, доцент,

*профессор кафедры психологии и педагогики
факультета дистанционного обучения*

parys11@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования особенностей мотивационно-смысловой сферы взрослых с разным уровнем агрессивности на выборке 60 человек. Методом кластерного анализа были выделены три подгруппы с разным профилем агрессивности: «агрессивно-подозрительные», «обидчиво-виноватые», и «неагрессивные», условно отнесенным к высокому, среднему и низкому уровню агрессивности. Проведенный сравнительный анализ данных в этих подгруппах по двум характеристикам мотивационно-смысловой сферы, таким как смысложизненные ориентации и мотивы аффилиации, показал значимые различия только в смысложизненных ориентациях. Также сравнительный анализ показал достоверные различия в уровне физической агрессии и враждебности у мужчин и женщин.

Ключевые слова: агрессивность, агрессия, аффилиация, мотивационно-смысловая сфера, мотивация аффилиации, осмысленность, смысл жизни, смысложизненные ориентации, страх отвержения

Исследование особенностей мотивационно-смысловой сферы взрослых представляет значительный интерес для современной психологии, так как позволяет глубже понять механизмы формирования агрессивного поведения и трудноуправляемых эмоциональных реакций индивида. Это становится актуальным в эпоху современности еще и потому, что современный мир сталкивается с серьезными глобальными вызовами, повышается общий уровень агрессивности, возникают конфликты и ситуации насилия как физического, так и психологического характера. Как нам представляется, агрессивные проявления индивида обусловлены в том числе и особенностями его мотивационно-смысловой сферы личности. Мотивационно-смысловая сфера личности представляет собой достаточно широкое понятие, охватывающее

множество аспектов поведения человека. Нам представляется целесообразным сосредоточиться на изучении отдельных показателей этой сферы, таких как смысложизненные ориентации и мотивация аффилиации.

Такой выбор продиктован прежде всего тем, что эти показатели являются значимыми факторами, отражающимися на всем поведении человека. Смысложизненные ориентации представляют собой систему ценностей, целей и смыслов, которыми руководствуется личность [1]. Это непосредственно связано с уровнем удовлетворенности жизнью и восприятием действительности, что, как нам представляется, отражается на частоте проявления агрессии в адрес окружающих. Что касается мотивов аффилиации, то они отражают потребность человека в принадлежности к группе, установлении социальных связей, формировании теплых, доверительных отношений и поддержании их [3]. Высокая степень выраженности мотивации аффилиации способствует формированию таких видов взаимодействия, как доверие и сотрудничество, развивает эмпатию, повышает степень сочувствия окружающим и снижает тем самым вероятность агрессивных реакций. Напротив, низкая аффилиация может приводить к неудовлетворенности социальными контактами, неумению строить межличностные отношения, что повышает риск возникновения агрессивных форм поведения и тем самым может приводить к изоляции и одиночеству. Такого рода поведение в глобальном масштабе способно вызвать разобщенность в обществе. Таким образом, изучение именно этих показателей у взрослых с разным уровнем агрессивности позволяет установить, какие особенности личности способствуют появлению агрессивного поведения, а какие помогают ее избежать.

На сегодняшний день отсутствует единое понимание термина «агрессивность», и в психологической науке это понятие нередко смешивают с понятием «агрессия». Однако, агрессия подразумевает конкретные действия, направленные на нанесение вреда другому человеку, тогда как агрессивность — это устойчивая черта личности, которая отражает предрасположенность к агрессивным действиям [2]. На сегодняшний момент изучение агрессивности человека происходит косвенным образом, через фиксацию агрессивного поведения.

Анализ научной литературы по рассматриваемой проблематике позволил сформулировать ряд эмпирических гипотез, проверка которых стала основой нашего последующего исследования. Основной гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что существуют различия в таких показателях мотивационно-смысловой сферы как смысложизненные ориентации и мотивов аффилиации у взрослых с разным уровнем агрессивности. Кроме того, была выдвинута дополнительная гипотеза о том, что могут существовать различия в смысложизненных ориентациях, мотивах аффилиации и агрессивности у мужчин и женщин.

Для проверки выдвинутых предположений было проведено исследование, направленное на выявление особенностей смысложизненных ориентаций

и мотивов аффилиации у взрослых с разными уровнями агрессивности. Исследование проводилось в 2024—2025 годах. Выборка формировалась свободным образом. Выборку составили 60 человек в возрасте от 18 до 53 лет. Из них 30 мужчин и 30 женщин. Средний возраст по выборке составляет 32,2 года.

Для решения задач исследования нами были собраны эмпирические данные с использованием следующих стандартизированных методик: Опросник исследования уровня агрессивности. Авторы А. Басс и А. Дарки (на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой); Смысложизненные ориентации Д.А. Леонтьева (СЖО); Опросник мотивов аффилиации А. Мехрабиана (Mehrabian Affiliation Tendency Questionnaire, MAFF) в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

Анализ собранных с помощью указанных методических инструментов данных позволил выявить особенности мотивационно-смысловой сферы у взрослых с различным уровнем агрессивности, а также обнаружить некоторые различия в структуре агрессивности у мужчин и женщин. Рассмотрим полученные результаты.

На первом этапе исследования стояла задача выявить группы лиц с разным уровнем агрессивности. Полученных с помощью «Опросника уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки данных оказалось недостаточно, чтобы сформировать репрезентативные группы взрослых по уровню агрессивности. Это произошло в следствие недостаточности выборки и явилось ограничением нашего исследования. Для преодоления этого ограничения нами был проведен кластерный анализ методом k -средних, который определил три кластера с различным профилем агрессивности. Для повышения качества кластеризации данные предварительно прошли процедуру нормализации. Условно мы обозначили полученные кластеры, как «обидчиво-виноватые», «агрессивно-подозрительные» и «неагрессивные» в соответствии с их профилем агрессивности. В первый кластер вошло 17 респондентов (28% от выборки), во второй кластер вошло 14 человек (23% от выборки), а в третий — 29 человек (49% от выборки). У «обидчиво-виноватых» по всем шкалам методики «Опросник уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки показатели оказались близки к центральным значениям, только по шкалам «Обида» ($z = 0,59$) и «Вина» ($z = 0,63$) значения агрессивности были наиболее высокими. У второго кластера «агрессивно-подозрительных» все показатели агрессивности по всем шкалам оказались высоки, кроме чуть сниженных значений именно по шкалам «Обида» ($z = 0,51$) и «Вина» ($z = 0,60$), а также по шкале «Негативизм» ($z = 0,59$). У третьего кластера «неагрессивных» показатели по всем шкалам оказались низкие, ниже центральной тенденции. Это позволило дать кластерам условное наименование и условно отнести их к среднему, высокому и низкому уровню агрессивности соответственно. Анализ данных методом однофакторного дисперсионного анализа ANOVA подтвердил, что кластеры

хорошо дифференцированы друг от друга ($p \leq 0,001$ по всем шкалам). Также анализ методом Хи-квадрат показал, что нет существенных различий в распределении респондентов в кластерах в соответствии с половой принадлежностью ($\chi^2 = 3,411$; $p = 0,182$). То есть можно считать, что мужчины и женщины обладают равной вероятностью принадлежать к тому или иному кластеру.

Для проверки основной гипотезы нами были собраны данные по методикам «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева и «Мотивы аффилиации» А. Мехрабиана у респондентов указанных кластеров. По методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева подгруппа «агрессивно-подозрительных» респондентов в среднем показала более низкие баллы по всем шкалам методики, чем респонденты в других подгруппах. А наиболее высокие средние баллы показала подгруппа «неагрессивных». Подгруппа «обидчиво-виноватых» по данной методике показала результаты близкие к показателям «агрессивно-виноватых». То есть можно считать, что «неагрессивные» респонденты считают свою жизнь в большей степени осмысленной, чем респонденты других подгрупп. Это можно объяснить, вероятно, тем, что они лучше адаптированы к жизни и, возможно, применяют адекватные копинг-стратегии. Данный вопрос требует дальнейшего изучения.

А по результатам психодиагностики с помощью «Опросника мотивов аффилиации» А. Мехрабиана картина несколько иная. Каждый кластер показал свой, отличный от других кластеров профиль мотивации аффилиации. Так у «неагрессивных» респондентов наблюдается баланс средних значений по мотиву «Стремления к принятию» и «Страха отвержения» ($M = 13,90/13,80$), значения показателей по двум шкалам близки. У «обидчиво-виноватых» немного снижен относительно «неагрессивных» респондентов мотив «Стремление к принятию» ($M = 13,70/13,90$) и повышен мотив «Страх отвержения» ($M = 14,80/13,80$). Это можно объяснить тем, что респонденты данной подгруппы склонны винить кого-либо в происходящем (себя, либо других) и прибегают к избегающему стилю поведения.

В подгруппе же «агрессивно-подозрительных» средние показатели по данной методике оказались завышенными по шкале «Стремление к принятию» по сравнению с «неагрессивными» респондентами ($M = 14,70/13,90$) и заниженными по шкале «Страх отвержения» относительно подгруппы «неагрессивных» ($M = 12,30/13,80$). Это можно объяснить тем, что представители подгруппы № агрессивно-подозрительных, вероятно, не осознают того, что могут быть отвергнуты за свое несдержанное поведение, либо считают, что агрессивное поведение не может быть поводом для отвержения их со стороны других людей. Можно предположить, что именно такое убеждение позволяет им проявлять свою агрессивность и осложняет формирование теплых и дружеских связей. Далее рассмотрим достоверность полученных различий.

Для решения этой задачи мы провели сравнительный анализ с целью выявить значимые различия в показателях смысловых ориентаций и мотивов аффилиации у выявленных подгрупп респондентов. Проверка распределений в подгруппах критерием Шапиро-Уилка показала отличие от нормального, поэтому для проведения сравнительного анализа нами был выбран критерий Краскелла-Уоллиса. Результаты сравнительного анализа в группах респондентов «обиженно-виноватых», «агрессивно-подозрительных» и «неагрессивных» представлены в таблице.

Значимость различий в смысловых ориентациях и мотивах аффилиации в кластерах с разным профилем агрессивности (N=60)

Оценка по шкалам методик	Средний ранг (R)			Статистика Н-Краскелла-Уоллиса	Уровень значимости р
	Кластер 1: Обидчиво-виноватые (N=17)	Кластер 2: Агрессивно-подозрительные (N=14)	Кластер 3: Неагрессивные (N=29)		
«Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева (СЖО)					
Результат	25,82	24,04	36,36	6,441	0,040*
Локус контроля жизни	25,74	24,18	36,34	6,372	0,041*

Примечания: для оценки значимости использовалось распределение χ^2 с 2 степенями свободы. * Различия значимо на уровне $p \leq 0,05$.

Как можно заметить из данной таблицы достоверные различия выявлены только по таким шкалам как «Результат» ($H = 6,441$; $p = 0,040$) и «Локус контроля жизни» ($H = 6,372$; $p = 0,041$) методики «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева. Анализ средних рангов по шкале «Результат» показал, что наивысшие значения демонстрирует подгруппа «Неагрессивных», а наиболее низкие значения подгруппа «Агрессивно-подозрительных» респондентов ($R = 36,6/25,82/24,04$). То есть, можно говорить, что достоверно установлено, что подгруппа «неагрессивных» респондентов позитивнее оценивает свою прошлую жизнь, нежели «обиженно-виноватые» и «агрессивно-подозрительные». Они считают, что позади остался хороший промежуток жизни. Также анализ средних рангов по шкале «Локус контроля жизни» показал, что показатели в подгруппе «неагрессивных» респондентов выше, чем в подгруппах «обиженно-виноватых» и «агрессивно-подозрительных» ($R = 36,34/25,74/24,18$). То есть, можно сделать вывод о том, что именно неагрессивные взрослые больше уверены в том, что их жизнь управляема несмотря на то, что они не проявляют агрессию в адрес окружающих. Можно предположить, что такие результаты связаны с более высоким уровнем адаптивности

взрослых из данной категории. Возможно, что они применяют адекватные копинг-стратегии для решения жизненных задач. Как нам представляется, данный вопрос требует дальнейшего изучения.

По другим шкалам методики «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева достоверных различий выявлено не было. Также не было выявлено различий по шкалам методики «Опросник мотивов аффилиации». Можно предположить, что это связано с ограничением исследования, а именно малым объемом выборки.

Также для проверки дополнительной гипотезы был проведен сравнительный анализ показателей агрессивности, смыслжизненных ориентаций и мотивов аффилиации у мужчин и женщин. Проверка распределений показателей на нормальность критерием Шапиро-Уилка показало отличие от нормального. Поэтому для дальнейшего анализа был применен критерий U-Манна-Уитни. Анализ показал наличие различий в группах мужчин и женщин только по уровню физической агрессии ($U = 264$; $p = 0,006$) и враждебности ($U = 311$; $p = 0,041$). Сравнение средних показателей позволило установить, что у мужчин уровень физической агрессии выше, чем у женщин ($M = 62,7/45,0$) и уровень враждебности также выше ($M = 39,5/30,4$). Таким образом, можно говорить, что достоверно установлены половые различия в проявлениях физической агрессии и враждебности, мужчины чаще проявляют эти виды агрессивности, что можно объяснить биологическими и социокультурными факторами.

Таким образом, гипотезы исследования подтвердились частично. Были выявлены различия в показателях смыслжизненных ориентаций у взрослых с разным уровнем агрессивности. Также были выявлены различия в проявлении агрессивности и враждебности у мужчин и женщин. Других ожидаемых различий выявлено не было. Результаты исследования послужили основанием для разработки программы психологической коррекции мотивационно-смысловой сферы взрослых с высоким уровнем агрессивности, в том числе и результаты описательной статистики.

Литература

1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
2. Психологический словарь / Р.С. Немов. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.
3. Murray H.A. Explorations in Personality: A Clinical and Experimental Study of Fifty Men of College Age / H.A. Murray. New York: Oxford University Press, 1938. 761 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ С УЧЕБНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ У ШКОЛЬНИКОВ

Комин Л.А.

магистрант

kominla@fdomgppu.ru

Семенова Е.М.

канд. психол. наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлен анализ психологических ресурсов, обеспечивающих эффективность совладания с учебными трудностями у школьников в условиях цифровой образовательной среды (ЦОС). Актуальность работы обусловлена стремительной трансформацией образовательного пространства, переходом к смешанным формам обучения и возрастающей неопределенностью, требующей от подростков новых стратегий адаптации. Результаты анализа показывают, что цифровая среда, с одной стороны, провоцирует риски снижения коммуникативной компетентности и повышения когнитивной нагрузки, а с другой — предоставляет инструменты для управления стрессом и развития навыков самоорганизации. Сделаны выводы о необходимости формирования у школьников навыков проактивного совладания и устойчивой идентичности для сохранения психологического благополучия.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, копинг-стратегии, психологическое благополучие, школьники, самоактивация, цифровая социализация, тревожность

Современная образовательная ситуация характеризуется глобальной цифровой трансформацией, которая затрагивает все уровни взаимодействия участников учебного процесса. Цифровая образовательная среда (ЦОС) перестала быть лишь вспомогательным инструментом и превратилась в пространство, где происходит социализация, обучение и развитие личности современного школьника. В этих условиях особую значимость приобретает проблема психологических ресурсов, позволяющих обучающимся эффективно справляться с учебными трудностями, стрессом и неопределенностью.

Переход к смешанным и дистанционным формам обучения выявил ряд противоречий между требованиями новой среды и готовностью школьников к саморегуляции и конструктивному совладанию с учебными трудностями. Цель данной статьи — проанализировать особенности устойчивости идентичности и самоактивации как факторов психологического благополучия школьников в ЦОС, опираясь на современные теоретические и эмпирические исследования.

Актуальность исследования обусловлена изменением самой природы трудностей, с которыми сталкиваются современные подростки. Как отмечают многие исследователи, нормативные кризисы развития сегодня дополняются стрессорами, порождаемыми ситуацией онтологической неопределенности и глобальных рисков [5].

В то же время, практика вынужденного перехода на дистанционное обучение в период пандемии и последующее внедрение ЦОС в качестве системного элемента образования вскрыли дефицит навыков самоорганизации у школьников. Исследования фиксируют, что отсутствие прямого контакта с педагогом и группой требует от учащегося значительно большей самостоятельности и ответственности, что нередко становится источником психологического напряжения [1]. Понимание того, какие именно внутренние ресурсы помогают школьнику сохранять психологическое благополучие в этих условиях, является необходимым условием для проектирования эффективной и психологически безопасной образовательной среды.

В современной психологии поведение подростков в условиях цифровизации рассматривается через призму концепций «цифрового поведения» и «цифровой социализации». Согласно В.И. Панову и соавторам, цифровое поведение представляет собой систему действий, связанных с использованием цифровой среды, и включает в себя как реактивные, так и проактивные компоненты [3]. Важно отметить, что для современных подростков грань между онлайн- и офлайн-реальностью стирается, формируя гибридный мир, где виртуальные инструменты становятся естественным продолжением когнитивных функций.

Теоретический анализ проблемы совладания (копинга) в юношеском возрасте указывает на смещение фокуса с отдельных личностных черт на целостные стили реагирования. Е.П. Белинская подчеркивает, что в ситуации неопределенности особую роль играет проактивный копинг — способность предвосхищать трудности и готовить ресурсы для их преодоления, что тесно связано с такими характеристиками, как оптимизм, самоэффективность и жизнестойкость [1].

Психологическое благополучие школьников, как интегративный показатель успешности адаптации, неразрывно связано со стратегиями совладания, которые выбирают школьники. Исследования В.И. Пузько и В.С. Чернявской демонстрируют, что уровень психологического благополучия старшеклассников коррелирует с типами используемых копинг-стратегий: конструктивные стратегии (планирование, самоконтроль) способствуют благополучию, тогда как конфронтация и избегание часто сопряжены с низкими показателями позитивного самоощущения [4].

Специфика цифровой образовательной среды создает уникальный контекст для возникновения учебных трудностей. Одной из ключевых проблем является трансформация коммуникации. В условиях дистанционного обучения

происходит обезличивание общения, снижается уровень эмпатии и рефлексии, затрудняется считывание невербальных сигналов. Как указывают С.В. Матвиенко и коллеги, «сенсорная деградация» в общении и отсутствие живого отклика от педагога и сверстников могут приводить к чувству изоляции, тревоге и снижению мотивации [2].

Для совладания с этими трудностями от школьника требуется высокий уровень самоактивации — способности самостоятельно инициировать учебную деятельность, структурировать время и поддерживать волевое усилие без внешнего контроля. Однако, как показывает практика, резкое увеличение требований к самостоятельности часто становится стрессогенным фактором, особенно для учащихся с несформированными навыками тайм-менеджмента [1].

Другим важным аспектом является влияние цифровой образовательной среды на идентичность и самооценку подростка во время обучения. В цифровом пространстве процессы социального сравнения сильнее набирают интенсивность, что может негативно сказываться на «Я-концепции». Е.П. Белинская отмечает, что создание «виртуальной персоны» и управление впечатлением в сети становятся частью процесса идентификации, однако разрыв между реальным и виртуальным «Я» может служить источником внутриличностных конфликтов, когда ожидания и реальность одного (реального) от другого (виртуального) не сходятся или вовсе противоречат друг другу [1]. Устойчивость идентичности в этом контексте выступает как ресурс, позволяющий сохранять целостность личности в потоке противоречивой информации.

Интересные данные получены относительно уровня тревожности в зависимости от формата учебных испытаний. Исследование Е.А. Юговой и соавторов показало, что уровень ситуативной тревожности у студентов (что релевантно и для старших школьников) при сдаче экзаменов в онлайн-формате достоверно ниже, чем при классической очной форме. Высокая тревожность в очном формате связывается авторами с необходимостью демонстрировать коммуникативную компетенцию «здесь и сейчас», навык которой снижается из-за частого погружения в цифровую среду [5]. Это свидетельствует о том, что цифровая среда может выступать как своеобразный «буфер», снижающий остроту стрессовой реакции, но одновременно создающий риски для развития социальных навыков.

Цифровая образовательная среда предоставляет специфические инструменты, которые могут рассматриваться и как источники трудностей, и как ресурсы. Одним из таких феноменов является цифровая многозадачность. Согласно В.И. Панову, для многих подростков она превращается в универсальную стратегию деятельности, позволяющую адаптироваться к насыщенному информационному потоку. Однако чрезмерное переключение внимания может приводить к когнитивной перегрузке и снижению академической успеваемости [3]. Способность управлять своим вниманием и ограничивать многозадачность становится критически важным метакогнитивным навыком.

С другой стороны, дистанционные технологии открывают возможности для персонализации обучения и снижения психологического напряжения за счет гибкости. Возможность обучаться в собственном темпе, использовать интерактивные образовательные платформы и получать мгновенную обратную связь от цифровых систем может поддерживать чувство компетентности и контроля над ситуацией [1]. Использование групповых чатов и проектной деятельности в онлайн-формате позволяет компенсировать дефицит социализации и развивать навыки командной работы, что также является ресурсом совладания [1].

Анализ источников позволяет выделить ключевое противоречие: цифровая среда, предоставляя инструменты для снижения ситуативной тревожности (например, через онлайн-форматы контроля [5]), одновременно предъявляет повышенные требования к личностной зрелости обучающихся. Успешность совладания с учебными трудностями в ЦОС зависит не столько от технической грамотности, сколько от сформированности личностных ресурсов — самоактивации, целеполагания и смысложизненных ориентаций.

В исследовании В.И. Пузько и В.С. Чернявской было выявлено, что для современных старшеклассников характерна направленность на поиск смысложизненных целей, однако показатели «положительных отношений с другими» часто оказываются сниженными [4]. Это коррелирует с данными о дефиците живого общения в условиях цифровизации. Можно предположить, что в условиях ЦОС ресурсы совладания смещаются от поиска социальной поддержки (которая затруднена) к индивидуальным стратегиям (самоконтроль, планирование) или, в негативном варианте, к избеганию и дистанцированию.

Е.П. Белинская подчеркивает важность перехода к проактивному копингу в условиях неопределенности [1]. Для школьника в ЦОС это означает не просто реакцию на возникшую проблему (например, технический сбой или непонимание темы), а способность выстраивать свою образовательную траекторию, предвидя возможные риски. Основой для такого поведения служат оптимизм и вера в собственную самоэффективность.

Однако существует риск формирования пассивных стратегий поведения, когда учащийся использует цифровую среду для «бегства» от реальности (эскапизм) или имитации учебной деятельности. Высокий уровень использования гаджетов и социальных сетей, как отмечается в исследовании Е.А. Юговой, стал неотъемлемой частью жизни, и попытка ограничения этого ресурса может вызывать дополнительный стресс [5]. Следовательно, педагогическая задача состоит не в ограничении цифровой активности, а в трансформации ее в ресурс для развития.

Проведенный анализ позволяет сформулировать следующие выводы относительно психологических ресурсов совладания с учебными трудностями в цифровой образовательной среде у школьников:

1. Трансформация тревожности. Цифровая среда оказывает амбивалентное влияние на эмоциональное состояние школьников. С одной стороны, онлайн-форматы контроля могут снижать ситуативную экзаменационную тревожность по сравнению с традиционными формами [4]. С другой стороны, отсутствие непосредственного эмоционального контакта и необходимость высокой самоорганизации повышают уровень фонового стресса и чувства неопределенности [1].
2. Роль самоактивации. Ключевым ресурсом совладания в ЦОС является способность к самоактивации и саморегуляции. В условиях сниженного внешнего контроля успешность обучения напрямую зависит от умения школьника структурировать время, ставить цели и поддерживать мотивацию [1].
3. Идентичность и проактивность. Устойчивая идентичность и наличие жизненных целей выступают фундаментом для формирования проактивных стратегий совладания [5], [2]. Школьники, ориентированные на будущее и обладающие сформированным образом «Я», более склонны рассматривать трудности цифрового обучения как задачи, требующие решения, а не как угрозы.
4. Специфика цифрового поведения. Цифровая многозадачность и постоянная включенность в информационный поток являются новой нормой поведения подростков [3]. Эффективное совладание предполагает не отказ от этих паттернов, а развитие навыков управления вниманием и цифровой гигиены.
5. Необходимость поддержки. Психологическое благополучие в ЦОС требует специального психолого-педагогического сопровождения, направленного на развитие коммуникативных компетенций, эмпатии и навыков конструктивного разрешения проблем в виртуальном пространстве.

Таким образом, психологические ресурсы совладания в цифровой среде представляют собой сложный конструкт, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение специфики проактивного копинга в условиях гибридной реальности и разработку технологий поддержки самоактивации школьников.

Литература

1. Белинская Е.П. Личностные и социально-психологические ресурсы совладания юношества с трудными жизненными ситуациями в современном цифровом обществе // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 4. С. 16—31.
2. Матвиенко С.В., Васильева Е.В., Полякова Н.Ю., Евдокиенко В.В. Психологические сложности, возникающие в процессе дистанционного обучения, и способы их преодоления // Образование и право. 2021. № 1. С. 195—199.
3. Панов В.И., Борисенко Н.А., Миронова К.В., Шишкова С.В. Поведение подростков в цифровой образовательной среде: к определению понятий и постановке проблемы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2021. Т. 10, вып. 3 (39). С. 188—196.

4. Пузько В.И., Чернявская В.С. Психологическое благополучие и стратегии совладающего поведения у старшеклассников // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 1 (62). С. 269—272.
5. Югова Е.А., Васягина Н.Н., Галагузова Ю.Н. Влияние цифровой среды на ситуативную экзаменационную тревожность // Педагогическое образование в России. 2025. № 1. С. 227—233.

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Осипова К.М.

магистрант

osipovakm@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Научный руководитель: — Гурова Е.В.

*канд. педагог. наук, профессор кафедры психологии и педагогики
дистанционного обучения факультета дистанционного обучения
parys11@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического пилотажного исследования взаимосвязи выученной беспомощности и психологического благополучия у детей младшего школьного возраста. Выявлены статистически значимые отрицательные корреляции между тревожностью и удовлетворенностью собой, а также положительные — между оптимистическим атрибутивным стилем и самооценкой. Установлено, что мальчики демонстрируют более высокий уровень тревожности по сравнению с девочками. Определены ключевые предикторы психологического благополучия: незначительное расхождение между уровнем притязаний и самооценкой и низкий уровень субъективного ощущения одиночества. Результаты подчеркивают важность профилактики выученной беспомощности через укрепление психологического благополучия.

Ключевые слова: выученная беспомощность, психологическое благополучие, младший школьный возраст, тревожность, оптимистический атрибутивный стиль, самооценка

Актуальность исследования выученной беспомощности в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что этот период является сензитивным для становления самооценки, учебной мотивации и формирования устойчивых паттернов поведения в ситуации трудностей. Столкновение с неудачами в учебной деятельности при отсутствии поддержки может способствовать формированию выученной беспомощности — состояния, при котором ребенок перестает пытаться повлиять на негативные события, даже когда такая возможность существует [3].

Феномен выученной беспомощности был впервые описан в рамках бихевиоризма М. Селигманом в результате экспериментов на животных, где было установлено, что неконтролируемые негативные события приводят к отказу от попыток их избежать [2]. В дальнейшем теория была пересмотрена в когнитивном ключе Л. Абрамсон, М. Селигманом и Дж. Тисдейлом, которые

связали возникновение беспомощности у людей с пессимистическим атрибутивным стилем — устойчивой склонностью объяснять неудачи внутренними, стабильными и глобальными причинами.

В отечественной психологии систематическое изучение выученной беспомощности началось в 2000-х годах, прежде всего, в работах Д.А. Циринг, которая определяет личностную беспомощность как устойчивое образование, характеризующееся специфическим единством мотивационных, когнитивных, эмоциональных и волевых компонентов [5]. К ее проявлениям относят снижение мотивации, эмоциональную неустойчивость, внешний локус контроля, ригидность мышления и трудности в постановке и достижении целей.

Младший школьный возраст является критическим для формирования этого феномена. Ведущая учебная деятельность предъявляет ребенку высокие требования, а постоянные оценки его успехов и неудач создают почву для формирования опыта неконтролируемости. В этом возрасте закладываются основы самооценки, происходит развитие произвольности и личностной рефлексии. Негативный опыт, связанный с систематическими неудачами в учебе или социальных контактах, фрустрация потребности в признании со стороны учителя и сверстников могут способствовать закреплению беспомощности как личностной характеристики [4].

В противовес выученной беспомощности, психологическое благополучие выступает как интегральный показатель, включающий удовлетворенность различными сферами жизни (школа, семья, друзья), позитивное самоотношение и низкий уровень тревожности. Исследования показывают, что именно благополучие является ключевым ресурсом совладания со стрессом и академическими трудностями, выполняя протективную функцию в отношении развития выученной беспомощности [4]. Таким образом, изучение взаимосвязи этих двух конструктов представляется крайне важным для разработки эффективных профилактических мер.

Цель настоящего исследования: изучить взаимосвязь выученной беспомощности и психологического благополучия у младших школьников. В исследовании приняли участие 22 ученика 3 класса (11 мальчиков, 11 девочек) в возрасте 9—10 лет. Для диагностики выученной беспомощности использовался следующий комплекс методик: Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) А.М. Прихожан; детский опросник оптимистического стиля объяснения успехов и неудач (ОАС-Д) Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина; методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (адаптация Д.В. Каширского). Для диагностики психологического благополучия использовался следующий комплекс методик: многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников (ШУДЖИ) О.А. Сычева и др.; методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

Для статистической обработки данных применялся корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) и U-критерий Манна-Уитни.

Результаты

Было установлено отличное от нормального распределение данных, поэтому для корреляционного исследования выбран коэффициент корреляции Спирмена. Корреляционный анализ позволил нам выявить статистически значимые связи между характеристиками выученной беспомощности и психологического благополучия у младших школьников. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица

Значимые корреляции характеристик выученной беспомощности и психологического благополучия младших школьников

Взаимосвязь переменных	Коэффициент Спирмена (R)	Уровень значимости (p)
Тревожность — Одиночество	0,426	0,048*
Тревожность — Стремление	0,542	0,009**
Тревожность — Удовлетворенность собой	-0,585	0,004**
Межличностное напряжение — Стремление	0,484	0,023*
Оптимизм в ситуации успеха — Самооценка	0,497	0,019*
Оптимизм в ситуации успеха — Удовлетворенность семьей	0,518	0,013*
Оптимизм в ситуации успеха — Притязания	0,430	0,046*
Оптимизм в ситуации успеха — Стремление	-0,446	0,037*
Оптимизм — Удовлетворенность семьей	0,505	0,016*
Оптимизм — Самооценка	0,499	0,018*
Оптимизм — Притязания	0,456	0,033*

Примечания: * корреляция значима на уровне 0,05;

** корреляция значима на уровне 0,01

Наиболее выраженная корреляция выявлена между тревожностью и стремлением (расхождением между уровнем притязаний и самооценкой) ($r=0,542$; при $p=0,009$). Такая связь говорит нам о том, что в случае, когда ребенок стремится к слишком высокому, в сравнении с его собственной самооценкой, результату, его уровень тревожности повышается. Такой процесс может объясняться тем, что недостижимые или сложно достижимый результат заставляет ребенка находиться в постоянном состоянии тревоги относительно возможности достижения этого результата.

Была выявлена и отрицательная корреляция между тревожностью и удовлетворенностью собой ($r=-0,585$; при $p=0,004$). Такая связь свидетельствует

о том, что при условии удовлетворенности собой ребенок меньше тревожиться и наоборот — при высоком уровне тревожности ребенку сложно ощутить удовлетворение от себя самого.

Межличностное напряжение также связано со стремлением (расхождением между уровнем притязаний и самооценкой) ($r=0,484$; при $p=0,023$). Здесь мы можем говорить о влиянии социально одобряемой, но при этом недостижимой или сложно достижимой, цели на отношение ребенка к окружающим. Так как цель задается теми, кто окружает ребенка, то и свое раздражение на ее недостижимость он транслирует на окружающих.

Оптимизм в ситуации успеха связан с самооценкой ($r=0,497$; при $p=0,019$) и притязанием ($r=0,430$; при $p=0,046$). Таким образом, мы можем говорить о том, что дети, верящие в удачу, более позитивно оценивают себя и ставят себе более высокие цели в жизни. При этом, также отмечена отрицательная связь между оптимизмом в ситуации успеха и стремлением (расхождением между уровнем притязаний и самооценкой), что говорит о реальности и достижимости тех целей, которые ставят дети с высоким уровнем оптимизма в ситуациях успеха.

Общий оптимизм связан также с самооценкой ($r=0,499$; при $p=0,018$) и притязанием ($r=0,456$; при $p=0,033$), что также говорит нам о позитивном оценивании себя и своих целей оптимистичными детьми.

Сравнительный анализ показал наличие статистически значимых различий в уровне тревожности между мальчиками и девочками ($U=30,00$; $p=0,047$). Средний ранг тревожности в группе мальчиков (14,27) был значимо выше, чем в группе девочек (8,73). Это противоречит стереотипу о большей эмоциональной устойчивости мальчиков и может быть связано с социальными ожиданиями, запрещающими им открыто выражать эмоции.

С помощью регрессионного анализа были выявлены предикторы психологического благополучия: стремление (расхождение между уровнем притязаний и самооценкой): чем больше разрыв между желаемым и реальным, тем ниже благополучие. Уровень субъективного ощущения одиночества: чувство изоляции негативно влияет на общее психологическое состояние. Когда ребенок чувствует себя одиноко, изолированно от всего внешнего мира или какой-то конкретной, наиболее значимой для ребенка, его части, то его тревожность также повышается, снижая общее психологическое благополучие.

Выводы

Полученные в ходе эмпирического исследования данные подтверждают нашу гипотезу о том, что существует связь между выученной беспомощностью и психологическим благополучием у младших школьников. Чем выше уровень психологического благополучия ребенка, тем ниже вероятность формирования и развития у него выученной беспомощности. Оптимизм

положительно взаимосвязан с уровнем выраженности различных характеристик психологического благополучия младших школьников, в то время как тревожность — отрицательно.

Также полученные данные подтверждают, что существуют статистически значимые различия в уровне тревожности между группами мальчиков и девочек младшего школьного возраста — уровень тревожности мальчиков выше. Полученные результаты идут вразрез с устоявшимся в обществе мнением о большей эмоциональной устойчивости мальчиков.

Перспективой дальнейшего исследования является расширение выборки, более детальный анализ структурных компонентов психологического благополучия и выученной беспомощности, а также разработка психолого-педагогических программ сопровождения развития младших школьников.

Таким образом, настоящее исследование подчеркивает важность внимательного отношения к психологическому благополучию младших школьников и необходимость создания и поддержания условий, способствующих их гармоничному развитию и устойчивости к негативным жизненным ситуациям.

Литература

1. Гордеева Т.О. Диагностика оптимизма: разработка детского опросника оптимистического стиля объяснения успехов и неудач / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13. № 2. С. 50—60.
2. Селигман М. Новая позитивная психология: научн. взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368с.
3. Сычев О.А. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников / О.А. Сычев, Т.О. Гордеева, М.В. Лункина, Е.Н. Осин, А.Н. Сиднева // Психологическая наука и образование. 2018. № 23(6). С. 5—15.
4. Суркова Е.Г., Гребенникова Н.В. Адаптация к повседневным перегрузкам у младших школьников // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2011. № 2. С. 39—46.
5. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учебное пособие. Москва: Академия, 2005. 117 с.

ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ

Муратова В.В.

Магистрант

muratovavv@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязи между субъективным восприятием домашней среды и особенностями Я-концепции у старших подростков. На выборке 21 респондента (12 девушек и 9 юношей) 14—17 лет с помощью кластерного анализа выделены две группы: с восприятием домашней среды как «дружественной» и «недружественной». Установлено, что подростки из группы «дружественной среды» демонстрируют статистически значимо более высокие показатели по шкале «Общение» в структуре Я-концепции. Корреляционный анализ выявил положительные связи между функциональностью, ресурсностью, пластичностью домашней среды и такими аспектами самосознания, как интеллектуальная самооценка, уверенность в себе и общительность.

Ключевые слова: домашняя среда, самосознание, Я-концепция, подростковый возраст, дружественная среда, психологическое благополучие

Сочетая в себе физические, социальные и экзистенциальные характеристики, дом оказывает влияние на уровень психологического благополучия обитателей. Представляется важным изучить стимулирующее, развивающее личностную особенность домашней среды. Подростковый возраст является сензитивным периодом для активного формирования самосознания, поиска идентичности и построения целостной «Я-концепции». В этом процессе значимая роль отводится ближайшему социальному окружению, и в частности, домашней среде, которая представляет собой не только физическое пространство, но и психологический феномен, интегрирующий функциональные, эмоциональные и смысловые аспекты [Нартова-Бочавер, 2015].

В современной психологии накоплены данные о влиянии таких характеристик домашней среды, как хаос, стабильность и порядок, на когнитивное и эмоциональное развитие ребенка [Blair, 2016; Stumm, 2024]. Отечественные исследования в русле концепции «дружественной среды» (С.К. Нартова-Бочавер) показывают ее связь с психологическим благополучием, нравственным развитием и аутентичностью подростков [Дмитриева, 2014]. Однако вопрос о том, как субъективное восприятие домашней среды связано с конкретными компонентами Я-концепции в старшем подростковом возрасте, остается недостаточно изученным.

Домашняя среда, будучи ключевым контекстом повседневности, может выступать важным ресурсом этого процесса, обеспечивая поддержку, безопасность и возможности для самореализации. Понимание того, как субъективное восприятие дома связано с особенностями «Я-концепции» подростка, открывает перспективы для разработки психолого-педагогических мероприятий, направленных на поддержку психологического благополучия подрастающего поколения.

В исследовании были использованы следующие методики: батарея опросников, направленных на диагностику параметров домашней среды — «Функциональность домашней среды», «Личностная релевантность домашней среды» и «Привязанность к дому» (С.К. Нартова-Бочавер и др.), а также методика «Изучение особенностей Я-концепции» (Е. Пирс, Д. Харис в модификации А.М. Прихожан).

В пилотажном исследовании, проведенном в феврале-марте 2025 года, приняли участие 21 респондент (9 юношей и 12 девушек) в возрасте 14—17 лет. Все респонденты проживают с родителями, обучаются в школе.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении особенностей Я-концепции у старших подростков с разным типом субъективного восприятия домашней среды. Основными гипотезами выступили предположения о различиях в характеристиках Я-концепции в двух группах подростков, субъективно определяющих свою домашнюю среду, как «дружественную» и «недружественную» (1); существуют взаимосвязи между параметрами домашней среды и компонентами Я-концепции у старших подростков (2).

Для обработки данных применялись методы описательной статистики, кластерный анализ (к-средних), дисперсионный анализ для проверки значимости различий между кластерами по различным параметрам домашней среды (ANOVA), таблицы сопряженности и критерий хи-квадрат для проверки связи между кластерами и социобиографическими данными, t-критерий Стьюдента для проверки различий в возрасте между кластерами и корреляционный анализ для оценки линейной связи между переменными (коэффициент Пирсона). Для преобразования и оценки имеющихся данных использовался стандартный пакет IBM SPSS Statistics 26 и компьютерная программа Microsoft Office Excel.

На основании кластерного анализа (метод к-средних) были выделены две группы подростков с разным типом субъективного восприятия домашней среды: группа с восприятием домашней среды как недружественной (N=9) и группа с восприятием домашней среды как дружественной (N=12). Группа с дружественным восприятием характеризуется статистически значимо более высокими показателями по всем шкалам домашней среды, таким как прагматичность, развитие, стабильность, защищенность, управляемость, ресурсность, самопрезентация, эргономичность, пластичность и привязанность к дому ($p < 0,05$). Исключение составила шкала «Историчность», по которой значимых

различий выявлено не было ($p = 0,855$). Наибольшие различия между группами наблюдались по параметру «Пластичность» ($F = 35,873$, $p < 0,0001$).

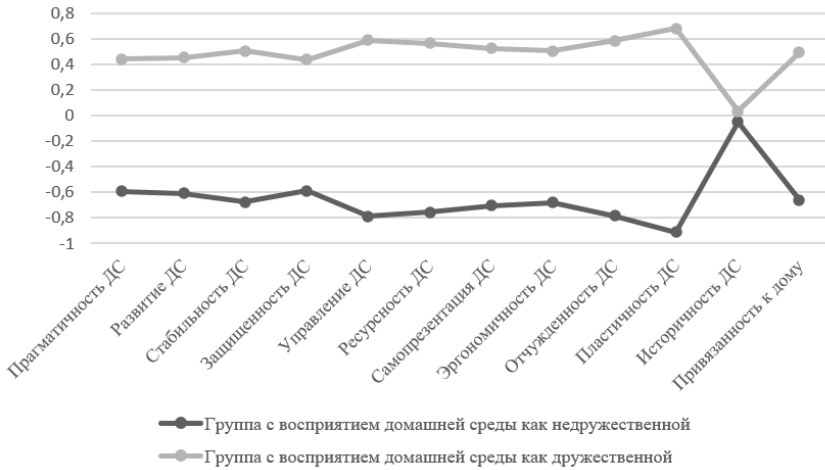


Рис. 1. Распределение показателей домашней среды методом k-средних

Анализ связи социобиографических характеристик (пол, место обучения, возраст) с принадлежностью к кластерам с использованием критерия хи-квадрат Пирсона и t-критерия Стьюдента не выявил статистически значимых различий. Это позволяет утверждать, что пол, место обучения и возраст не оказывают значимого влияния на тип восприятия домашней среды как дружелюбной или недружелюбной.

Сравнительный анализ характеристик Я-концепции между группами с использованием t-критерия Стьюдента выявил статистически значимые различия по шкале «Общение» ($p = 0,032$). Подростки, воспринимающие домашнюю среду как дружелюбную, демонстрируют более высокие показатели в сфере общения со сверстниками (среднее значение в группе 2—13,83 против 10,89 в группе 1). По остальным шкалам Я-концепции (общий уровень самооценки, поведение, интеллект, ситуация в школе, внешность, тревожность, счастье и удовлетворенность, положение в семье, уверенность в себе) значимых различий обнаружено не было.

Корреляционный анализ Пирсона выявил ряд значимых положительных связей между параметрами домашней среды и аспектами Я-концепции. Так, общий показатель Функциональности домашней среды положительно связан с аспектами «Интеллект» ($r = 0,502$, $p < 0,05$), «Общение» ($r = 0,436$, $p < 0,05$)

и «Уверенность в себе» ($r = 0,502, p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что высокая оценка функциональности домашней среды связана с более позитивным восприятием подростками своих интеллектуальных способностей, уверенностью в себе и коммуникативных навыков.

Показатель «Прагматичность» значимо коррелирует с «Интеллектом» ($r = 0,647, p < 0,01$) и «Уверенностью в себе» ($r = 0,594, p < 0,01$). Дом, который выполняет базовые функции, облегчают повседневную жизнь человека, благотворно сказываются на аспектах высокой оценки своего интеллекта респондентами и дают уверенность в себе.

Шкала «Стабильность домашней среды» положительно связана с «Уверенность в себе» ($r = 0,583, p < 0,01$) и «Интеллектом» ($r = 0,504, p < 0,01$). Полученные данные позволяют утверждать, что предсказуемая и комфортная домашняя обстановка коррелирует с повышенной уверенностью в себе и позитивной оценкой собственного интеллекта.

Шкала «Самопрезентация домашней среды» значимо коррелировала с рядом аспектов Я-концепции: «Счастье» ($r = 0,497, p < 0,05$), «Позитивное самоотношение» ($r = 0,491, p < 0,05$), «Интеллект» ($r = 0,484, p < 0,05$), «Общение» ($r = 0,441, p < 0,05$). Полученные результаты позволяют утверждать, что способность выражать свою идентичность через организацию личного пространства выступает значимым фактором, сопряженным с позитивным самоотношением, эмоциональным благополучием, оценкой собственного интеллекта и развитием коммуникативных навыков.

«Ресурсность» домашней среды демонстрирует сильную связь с «Интеллектом» ($r = 0,629, p < 0,01$), а также значимые связи с «Самоотношением» ($r = 0,458, p < 0,05$) и «Общением» ($r = 0,491, p < 0,05$). Что может говорить о том, что ресурсность домашней среды способствует позитивному самоотношению подростка, свой интеллект подросток оценивает выше и благотворно сказывается на общении.

Шкалы «Управление средой» ($r = 0,463, p < 0,05$) и «Пластичность среды» ($r = 0,628, p < 0,01$) обнаружили положительные связи со шкалой «Общение». Это позволяет сделать вывод о том, что возможность контролировать и гибко изменять домашнее окружение связана с более высоким уровнем развития коммуникативных навыков у подростков.

Напротив, шкала «Историчность» демонстрирует отрицательные связи с такими аспектами, как «Поведение» ($r = -0,534, p < 0,05$), «Ситуация в школе» ($r = -0,723, p < 0,01$), «Общение» ($r = -0,540, p < 0,05$) и «Уверенность в себе» ($r = -0,488, p < 0,05$). Выявленные обратные связи могут указывать на то, что интенсивная ориентация семейной среды на традиции и историю ассоциируется с трудностями в социальной адаптации подростков, включая школьную дезадаптацию, поведенческие сложности и снижение уверенности в себе.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: проведенное исследование позволило эмпирически выделить два типа

субъективного восприятия домашней среды старшими подростками — «дружественный» и «недружественный». Социобиографические данные, (пол, возраст, место обучения) не показали каких-либо значимых влияний при распределении респондентов по кластерам «Недружественная домашняя среда» / «Дружественная домашняя среда». Подростки из группы с «дружественным» восприятием домашней среды демонстрируют более высокие показатели в сфере общения. Выявленные положительные корреляции между функциональными параметрами домашней среды (прагматичность, стабильность, ресурсность, пластичность) и ключевыми аспектами Я-концепции (интеллект, общение, уверенность в себе) свидетельствуют о том, что благоприятная домашняя среда может выступать ресурсом для позитивного самовосприятия и социальной адаптации в подростковом возрасте. При этом параметр «Историчность» демонстрирует негативную связь с адаптационными аспектами, что, возможно, отражает сепарационные процессы, характерные для данного возрастного периода. Анализ отдельных показателей домашней среды показал, что «Общительность» связана с «Управляемостью», «Ресурсностью», «Самопрезентацией» и «Пластичностью». Что, по нашему мнению, может говорить о том, что, будучи в домашней среде, которая дает возможность меняться, проявляться в презентации каких-то знаков, дающая информационную, социальную и физическую поддержку — тем самым раскрепощает подростка. Делает его более открытым в социальном плане.

Полученные результаты, несмотря на малый объем выборки, указывают на перспективность дальнейшего изучения взаимосвязи домашней среды и формирования самосознания подростков, особенно в сфере взаимодействия с другими.

Литература

1. Нартова-Бочавер С.К. и др. Дом как жизненная среда человека: психологическое исследование. М.: Памятники исторической мысли, 2016.
2. Нартова-Бочавер С.К., Дмитриева Н.С., Резниченко С.И., Кузнецова В.Б., Брагинiec Е.И. Метод оценки дружественности жилища: опросник «Функциональность домашней среды» // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 71—83.
3. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО «ПЭБ», 2007.
4. Blair, C., Razza, R. P., & Granger, D. W. (2016). Chaotic Home Environment and Children's Executive Function. *Developmental Science*, 19(4), 599—612.
5. Stumm, S. von. (2024). Adolescents' Perceptions of Household Chaos Predict Their Adult Mental Health: A Twin-Difference Longitudinal Cohort Study. *Psychological Science*, 35(7).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ — АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Круглова Е.А.

*кандидат психологических наук, доцент
kruglo-e@mail.ru*

Смирнова С.В.

*кандидат психологических наук, доцент
sofiasmirnova@mail.ru
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ивановский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Иваново*

Аннотация. В статье анализируется проблематика интернет-зависимости у студентов высших учебных заведений. Изучены личностные и поведенческие характеристики студентов, активных пользователей социальных сетей, а также особенности их самосознания и самооотношения. Доказано, что большое количество времени, проводимое в социальных сетях, формирует интернет-зависимость и негативно влияет на психику и поведение студентов.

Ключевые слова: интернет-зависимость, социальные сети, личность, копинг-стратегии, ценностные ориентации, самооотношение

Современное общество характеризуется возрастающим значением информационных технологий, поэтому взаимодействие человека с компьютером стало неотъемлемой частью его жизни, повседневных занятий, а также формой общения [5].

Период конца XX — начала XXI века ознаменован появлением нового феномена — виртуального мира, который, будучи изначально порождением информационных технологий, начинает развиваться по своим законам, становится отражением реального мира, его моделью, а иногда идеалом. Особым проявлением жизни человека в виртуальном мире стали социальные сети, применение которых привело к значительным структурным и функциональным изменениям деятельности человека, затронуло его познавательную, коммуникативную и личностную сферы [1]. Социальные сети стали привлекательными для многих людей, особенно для тех, которые испытывают трудности в реальных ситуациях общения.

Пропорционально развитию социальных сетей и росту их популярности, все сильнее начинают проявляться проблемы, связанные с их активным использованием [2]. Прежде всего, это переход от реального общения к виртуальному, что зачастую приводит к возникновению интернет-зависимости (впервые данный термин употребил американский психиатр И. Голдберг

в 1995 году). Постоянно общаясь в социальных сетях, человек не замечает, как постепенно уходит от реальности, становясь зависимым от виртуального мира, в котором отсутствуют реальные проблемы и трудности [3]. Для лиц юношеского возраста, обучающихся в высших учебных заведениях, этот аспект является особо актуальным, так как данная группа населения наиболее часто подвержена негативному влиянию активно развивающейся системы социальных сетей [4].

В связи с этим, целью данного исследования стало изучение психологических характеристик студентов, активно использующих в общении социальные сети, а также взаимосвязи между активностью в социальных сетях и личностными характеристиками пользователей.

Выборку исследования составили 60 студентов высших учебных заведений в возрасте от 18 до 23 лет.

В исследовании использовались следующие методики:

- FPI (Фрайбургский многофакторный личностный опросник);
- методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса;
- методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Буновой;
- методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева;
- авторская анкета для установления базовых данных о пользовании социальными сетями.

Первым этапом исследования стало анкетирование студентов с целью выявления активных пользователей социальных сетей. Учитывалось количество времени, проведенного в соцсетях в течение дня, важность просмотров и лайков, особенности самочувствия при отсутствии возможностей заходить в соцсети, необходимость доступа к ним и самооценка зависимости от социальных сетей. К активным пользователям были отнесены студенты, которые проводят в социальных сетях более 4 часов в день, используют социальные сети для общения и развлечения, их раздражает невозможность зайти в социальные сети, и они бдительно следят за количеством друзей, просмотров и лайков. При этом большинство из данной группы испытуемых полностью или частично признали наличие у них интернет-зависимости. Отметим, что активность в социальных сетях не зависит от пола — выборку исследования составили юноши и девушки в процентном соотношении 48/52.

Следующим этапом стало психологическое обследование данной группы студентов с помощью указанных выше психологических методик. Обратимся к результатам исследования.

Среди активных пользователей социальных сетей присутствует повышенный уровень невротичности, депрессивности, раздражительности и эмоциональной лабильности. Это может быть, как следствием активного использования социальных сетей, так и причиной возникновения зависимости от них. Среди

данных респондентов больше экстравертов, что говорит об их открытости к общению и желанию реализовывать данную потребность через социальные сети.

У активных пользователей социальных сетей преобладают непродуктивные копинг-стратегии поведения — дистанцирование, поиск социальной поддержки, избегание, что говорит о тенденции к использованию дисфункциональных способов решения реальных проблем.

Среди ценностных ориентаций отмечаются повышенные показатели ценностей отдыха, приятного времяпрепровождения и материального благосостояния, а также заниженные показатели ценностей общения, здоровья, поиска и наслаждения прекрасным, помощи и милосердия другим людям.

Активные пользователи социальных сетей характеризуются низким уровнем самопринятия, самопривязанности и саморуководства при достаточно высоких показателях внутренней конфликтности.

В целях проверки гипотезы о взаимосвязи времени, проводимого в социальных сетях и личностными характеристиками их активных пользователей, был проведен корреляционный анализ полученных данных по формуле Пирсона.

Согласно результатам корреляционного анализа, длительность времени, проводимого в социальных сетях, негативно влияет на психологические характеристики активных пользователей, а именно:

- усиливает невротичность, депрессивность, раздражительность и эмоциональную лабильность;
- увеличивает вероятность использования неадаптивных копинг-стратегий поведения (избегания и дистанцирования), снижает вероятность использования стратегии принятия ответственности;
- формирует эгоистические ценности: приятного времяпрепровождения и отдыха, высокого материального благосостояния, высокого социального статуса;
- снижает ценность помощи другим людям, а также поиска и наслаждения прекрасным.

При увеличении количества времени, проводимого в социальных сетях, снижается уровень саморуководства и самопринятия.

Повышение невротичности, раздражительности и эмоциональной лабильности можно объяснить необходимостью регулярной демонстрации личной жизни и связанным с этим социальным давлением через лайки, комментарии, репосты и т.д. Негативное влияние оказывает также переизбыток информации, как положительной, так и негативной, и формирование, как следствие, информационного стресса.

Применение, как правило, неадаптивных копинг-стратегий и снижение вероятности принятия ответственности указывает на стремление студентов дистанцироваться от проблем реальной жизни и избежать трудных ситуаций с помощью ухода в виртуальный мир.

Снижение значимости ценностей помощи другим людям и милосердия, поиска и наслаждения прекрасным по мере увеличения времени, проводимого

в интернете, также можно объяснить снижением интереса к проблемам реального мира. Социальные сети поглощают внимание и время пользователей, отвлекая от того, что происходит вокруг.

Существует взаимосвязь количества времени, проводимого в социальных сетях, с саморукководством и самоцициплиной студентов. Сниженный уровень контроля над собой не позволяет респондентам ограничить время, проводимое в интернете, в свою очередь, большое количество времени, отданное соцсетям, снижает вероятность развития качеств, организующих его личность и деятельность.

Таким образом, согласно результатам данного исследования, большое количество времени, проводимое в социальных сетях, формирует интернет-зависимость и негативно влияет на психику и поведение студентов. Несмотря на большое количество исследований по данной тематике, она по-прежнему остается актуальной, поскольку социальные сети активно развиваются и расширяют зону своего влияния, и психологи постоянно сталкиваются с новыми вопросами и проблемами, требующими внимательного рассмотрения.

Литература

1. Бостанова С.Н., Недвига П.Р. Особенности интернет-зависимости среди лиц юношеского возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79—3. С. 199—201.
2. Гордиенко Н.В., Бернгардт В.Ю. Психологические особенности лиц юношеского возраста как предикторы интернет-зависимости // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 10—4 (78). С. 103—105.
3. Круглова Е.А. Особенности интернет-аддикций лиц юношеского возраста // Развитие человека в современном мире. 2020. № 4. С. 54—61.
4. Лежнина Л.В., Егошина Е.Д. Интернет-зависимость и депрессия у студентов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. № 4. С. 342—349.
5. Найденова М.В., Сытько В.О. К вопросу о социализации личности в информационном обществе // Общество: социология, психология, педагогика. 2024. № 9 (125). С. 15—21.

ОБЪЕКТИВНЫЙ И СУБЪЕКТИВНЫЙ ПОДХОДЫ К ТИПОЛОГИЗАЦИИ ОДИНОЧЕСТВА В РАБОТАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ АВТОРОВ

Подольских М.П.

магистрант

mak.podolskikh@gmail.com

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва

Аннотация. В статье предпринимается попытка выделить два принципиально разных подхода к типологизации одиночества. Обсуждаются содержание и принципы построения типологий, предложенных крупными исследователями одиночества. Проводится сравнение как самих типологий, так и некоторых других векторов исследовательских программ. В конце статьи намечаются перспективы дальнейшей разработки темы.

Ключевые слова: одиночество, типологизация одиночества

Изучение одиночества в зарубежной психологии ведется примерно с середины 20 века, в отечественной — с 1980-х годов. За десятилетия исследований не было создано единой и общепринятой теории одиночества. В его изучении выделяется несколько принципиально различных подходов. Однако, исследователи сходятся в том, что одиночество — это сложное, многосоставное явление, что делает более важной типологизацию одиночества. Типологизация задает направление в изучении явления и помогает избежать смешения понятий с различным психическим содержанием в одну категорию. В практическом контексте понимание различных типов одиночества необходимо для адекватного выбора стратегии и тактики психологической и социальной помощи.

В настоящей статье предпринимается попытка выделить два принципиально отличных подхода к типологизации одиночества, названные здесь объективным и субъективным. Объективный подход впервые был сформулирован в типологии одиночества, предложенной Робертом Вейссом в коллективной монографии «Одиночество. Опыт эмоциональной и социальной изоляции» (1973). Работая в русле теории привязанности, Вейсс выделил 2 основных типа одиночества (или *изоляции* в его терминах): социальное и эмоциональное. Социальное одиночество связано с нарушением или недостатком сети социальных контактов индивида (например, в случае переезда). Эмоциональное — с отсутствием или потерей значимой личной связи (например, в случае смерти близкого человека). Ключевая находка Вейсса, которая и сделала его типологию базой для дальнейших разработок, состоит в том, что одиночество является ответом на недостаток *определенного типа отношений*, и разные

типы отношений не способны заменить друг друга. Например, наличие качественной связи с супругом не поможет избавиться от страдания, связанного с нехваткой друзей, знакомых, сообщества по интересам и т.п. И напротив, множество друзей и коллег не смогут заменить одного потерянного близкого человека, который являлся надежным объектом привязанности [5].

Типология Вейсса получила развитие в трудах Джона Качиоппо, внесшего значительный вклад в изучение нейрофизиологии одиночества и разработавшего эволюционную теорию одиночества, которая вписывает обсуждаемый феномен в контекст эволюционной биологии и психологии. Качиоппо пишет о 3 измерениях одиночества, соотносящихся с 2 типами одиночества у Вейсса:

- Интимная связанность — качество связи или “степень, в которой другие подтверждают, кто вы есть, и кем хотите быть”;
- Реляционная связанность — количество и разнообразие связей;
- Коллективная связанность — групповая идентичность, принадлежность к чему-то большему [4].

Нетрудно заметить связь интимного измерения одиночества у Качиоппо с эмоциональным типом изоляции у Вейсса, и реляционного измерения с социальным типом. Качиоппо выделил в социальном типе отдельное коллективное измерение, которое определяется не сетью связей, а принадлежностью (например, монах-отшельник чувствует свою связь с Богом и церковью, к которой принадлежит, даже будучи изолирован от каких-либо контактов). Опираясь на эволюционный подход в биологии и психологии, Качиоппо подчеркивал, что человек — социальное существо, и одиночество противоестественно для нас как вида, т.к. вызывает чувство глубокой небезопасности, восходящее к опыту наших предков в каменном веке, которые могли выжить только сообщая. Таким образом, потребность в социальной связи считается эволюционно обусловленной нормой.

В отличие от представленных выше типологий Вейсса и Качиоппо, экзистенциально-гуманистическая (К. Роджерс, К. Мустакас, Дж. Бьюджентал и др.) и юнгианская (К.Г. Юнг, М.Л. фон Франц, А. Сторр и др.) традиции, предложила принципиально иной, феноменологический взгляд на одиночество, который в данной работе называется субъективным подходом. Авторы данных направлений обращали внимание на позитивные аспекты одиночества. Одиночество рассматривалось как необходимый аспект человеческого существования, помогающий самоисследованию и саморегуляции, реализации своего творческого и духовного потенциала. В отечественной психологии такой подход лег в основу работ Дмитрия Алексеевича Леонтьева, а также его учеников и вдохновленных им исследователей. Если в своих типологиях Вейсс и Качиоппо смотрели на человека “снаружи”, изучая количество и качество его связей (объективный подход), то Леонтьев предлагает взгляд “изнутри” человека, исходя из его переживания одиночества (субъективный подход).

Леонтьев выделяет 3 типа одиночества:

- отчуждение, когда человек переживает одиночество (отчужден), хотя не изолирован от контактов с людьми,
- собственно одиночество, когда человек изолирован и отчужден (чувствует себя одиноким),
- уединение, при котором человек изолирован, но не отчужден и не чувствует себя одиноким. [2]

Развитием идей Д.А. Леонтьева служит типология Елены Витальевны Неумовой-Колчаданцевой. Она выделяет две “оси” оснований для типологизации: а) причины одиночества (объективные обстоятельства или личный выбор) и б) особенности восприятия одиночества (положительные или отрицательные переживания). В результате наложения этих двух осей Неумова-Колчаданцева выводит 4 типа одиночества:

1. субъективное отрицательное, обусловленное внутренним выбором (интернальное отрицательное),
2. субъективное положительное, обусловленное личным выбором (интернальное положительное),
3. субъективное отрицательное, обусловленное внешними обстоятельствами (экстернальное отрицательное),
4. субъективное положительное, обусловленное внешними обстоятельствами (экстернальное положительное). [1]

Интересный синтез объективного и субъективного подхода к типологизации был сделан Уильямом Садлером и Томасом Джонсоном в статье “От одиночества к аномии”. Исследователи выделили 3 измерения (типа) одиночества: 1) космическое, 2) культурное, 3) социальное. Космическое измерение относится к разрыву связи с природой, Богом или “глубинами бытия”, “верой в уникальность своей судьбы или причастность к великим историческим целям” [3, с. 33]. Иными словами, это нарушение связи человека с трансцендентным и с глубиной самого себя. Любопытно, что исследователи отнесли названные переживания к категории одиночества. Такие рассуждения подразумевают естественным состоянием человека наличие космической связанности — спорный и интересный тезис. Думается, что состояние, противоположное космическому одиночеству, во многом соответствует позитивному одиночеству по Леонтьеву с той разницей, что последний подчеркивает творческую составляющую данного состояния. Если же мы попытаемся сравнить обсуждаемую идею с типологиями Вейсса и Качиоппо, то не увидим прямых соответствий. Однако можно отметить некоторые сходства космического одиночества по Садлеру и Джонсону как с интимным измерением одиночества по Качиоппо (когда другой подтверждает мою идентичность), так и с коллективным (идентификация с чем-то большим). Связанность (отсутствие одиночества) предполагает субъекта, с которым мы связываемся. Хотя Садлер и Джонсон, говоря

о космическом одиночестве, в качестве такого субъекта называют абстрактные категории (природа, Бог, глубины бытия, судьба, история), думается, что человеку необходим другой человек, единомышленник или сочувствующий, который помог бы укрепить и подтвердить чувство связи с чем-то большим. Нехватка такой связи и такого человека вполне может переживаться, как одиночество, как на интимном уровне, так и на уровне идентичности.

Культурный тип одиночества означает отрыв от родной культуры, например в случае эмиграции или резких идеологических изменений в обществе, когда человек оказывается диссидентом в родной стране. Социальный тип — разрыв сети социальных связей. Два этих типа вполне соответствуют социальной изоляции у Вейса и реляционному измерению одиночества у Качиоппо, которые объединяют в одну категорию разрыв культурной и социальной связи.

Стоит отметить, что между двумя названными направлениями с самого начала ведется активная дискуссия (порой переходящая в полемику) об оценке пользы и вреда одиночества для психического и физического здоровья, а также развития личности. Например, Вейсс в названном выше труде пишет о попытках представить одиночество в позитивном ключе, как о “мистическом искажении собственных недугов” [5, с. 232]. Таким образом, одиночество рассматривается Вейссом в исключительно негативном ключе. Качиоппо во вводной главе своего труда “Одиночество: человеческая природа и потребность в социальной связи” уделяет один абзац ресурсным сторонам одиночества, но в остальном пишет о нем, как о крайне разрушительном явлении, которое по своей опасности для общественного здоровья можно сравнить с тяжелыми заболеваниями [4]. С другой стороны, Леонтьев смотрит на одиночество не как на “болезнь”, которой может “заболеть” любой (мнение Вейса и Качиоппо), а как на следствие личной незрелости. “В уединении лишается социально-коммуникативных связей с другими людьми только человек, недостаточно личностно развитый, не обособившийся полностью от симбиотических связей, не обретший автономной способности вступать в отношения с миром один на один, несущий свою социальность в себе и не находящий сам в себе достойного собеседника” [2].

Подведем итоги. Исследователи, использующие объективный подход к типологизации одиночества отталкиваются от измерения количества и качества связей индивида. Источником одиночества они считают разрыв связей с другими. Одиночество рассматривается ими как негативное и противоестественное для человека состояние, которое необходимо преодолеть. Позитивное одиночество либо отрицается вовсе, либо допускается, но не становится центром исследования.

Ученые, разрабатывающие субъективный подход к типологизации одиночества фокусируются на переживании (феноменологии) и личном выборе индивида. Признается амбивалентность одиночества. Для исследователей этого

направления не так важно, вызвано ли одиночество разрывом интимных или социальных связей; они в большей степени концентрируются на проблеме негативного и позитивного одиночества, на вопросе, почему и как одиночество становится разрушительным или полезным. При этом позитивное одиночество является одной из центральных тем. Исследователи, разрабатывающие объективный подход к типологизации одиночества тяготеют к естественно-научной парадигме в психологии, а авторы субъективного подхода — к гуманитарной.

Представляется, что оба подхода несут в себе значительную ценность, задают полезные для науки и практики векторы изучения проблем одиночества. Желателен их синтез, который бы учитывал и объективные, внешние причины одиночества, и внутренний выбор, и характер переживания. Кроме того, полезным представляется создание типологии одиночества, основанной на его *функции в развитии* индивида. Иными словами, к чему состояние одиночества побуждает и ведет данного индивида в контексте его уникального жизненного пути? К развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе, к исцелению травмы, к нахождению нового смысла отношений, к способности быть наедине с собой, к творческой реализации? Решение этой задачи внесло бы существенный вклад в разработку данной темы.

Литература

1. Неумоева-Колчеданцева Е.В. Позитивный потенциал одиночества в юношеском возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. Выпуск 2(10). 2012. С. 112—120.
2. Осин Е.В., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, No 1. С. 55—81.
3. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. Москва, “Прогресс”. 1989. 624 с.
4. Cacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: human nature and the need for social connection. W. W Norton & Company. New York, London. 2008.
5. Weiss R.S. Loneliness: the experience of social and emotional isolation. The MIT Press. Cambridge, MA. 1973.

ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ПОДРОСТКОВ И ФАКТОРЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ

Кутепова Н.Н.

магистрант

centrson@mail.ru

Московский гуманитарный университет, г. Москва

Научный руководитель: — Гурова Е.В.

канд. пед. наук, профессор

parys11@mail.ru

Московский гуманитарный университет, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования гендерной идентичности в подростковом возрасте в контексте современных социокультурных трансформаций. Проанализирована роль семьи как ключевого агента гендерной социализации. Отмечается, что семья, в силу своей эмоциональной интенсивности и первичности воздействия, остается основным институтом, закладывающим базовые гендерные установки и паттерны поведения. При этом в условиях внешнего давления особую значимость приобретают осознанность родительской позиции и гармоничный семейный климат, способствующие формированию у подростка устойчивой и здоровой идентичности, свободной от крайностей ригидной стереотипизации и деструктивных модных концепций.

Ключевые слова: гендерная идентичность, подростковый возраст, семья, гендерная социализация, родительское влияние, гендерные установки, традиционные ценности, социальные трансформации

Современное общество переживает период активной трансформации традиционных представлений о мужских и женских социальных ролях. Глобальные социокультурные изменения, особенно заметные в западных странах, порождают новые вызовы для формирующейся личности. Подростковое поколение оказывается в точке бифуркации: с одной стороны, усвоенные в семье традиционные гендерные стереотипы, с другой — новые, порой радикальные взгляды, продвигаемые через медиа, цифровую среду и некоторые образовательные повестки. Это противоречие создает почву для кризиса гендерной идентичности в сензитивный подростковый период, характеризующийся поиском самоопределения [1].

В Российской Федерации вопросы сохранения традиционных семейных ценностей и защиты несовершеннолетних от деструктивного информационного воздействия закреплены на конституционном уровне. Федеральный государственный образовательный стандарт также акцентирует необходимость создания условий для гармоничного развития личности ребенка. Однако практическая реализация этих положений часто сталкивается с дефицитом

педагогических методик, фокусируясь либо на биологическом редукционизме, либо на некритичном заимствовании западных гендерных теорий.

В этой ситуации семья как первичный и наиболее эмоционально значимый институт социализации выходит на первый план. Именно в семейной системе закладывается фундамент представлений ребенка о себе как о представителе определенного пола, формируются базовые установки относительно моделей мужского и женского поведения, семейных ролей и ответственности [2].

Понятие «гендерная идентичность» было концептуализировано во второй половине XX века для разведения биологического пола (sex) и социокультурного конструкта (gender). Дж. Мани (1955) и Р. Столлер (1968) заложили основу понимания гендера как психологической и социальной категории, формируемой в процессе социализации [5]. Это сложный, многоаспектный феномен самосознания, описывающий переживание человеком своей принадлежности к мужской или женской группе.

В научном дискурсе выделяют несколько ключевых теоретических подходов к пониманию генезиса гендерной идентичности:

- Биологический детерминизм (И. Кант, Г. Спенсер, З. Фрейд), рассматривавший половые роли как жестко предопределенные природой.
- Гендерно-ролевой подход (Т. Парсонс), объяснявший дифференциацию экспрессивной (женской) и инструментальной (мужской) ролей функциональной необходимостью для стабильности социальной системы.
- Конструктивистский подход П. Бергер, Т. Лукман), трактующий гендер как социальный конструкт, воспроизводимый в повседневных взаимодействиях [5].

В отечественной психологии значительный вклад в изучение проблемы внесли И.С. Кон, И.С. Клецина, Т.В. Бендас, В.Е. Каган, исследовавшие специфику гендерных стереотипов и трансформацию маскулинности в современном российском обществе.

Ключевыми категориями для анализа выступают маскулинность и фемининность – социально ожидаемые комплексы черт и моделей поведения. В концепция андрогинии С. Бем вводит третий тип, предполагающий гармоничное сочетание в личности как маскулинных, так и фемининных качеств, что, по данным исследований, часто связано с большей психологической адаптивностью.

Подростковый возраст является критическим этапом в процессе формирования гендерной идентичности. Это период активного самопознания, переосмысления усвоенных в детстве норм и проектирования будущих социальных и семейных ролей. Подросток не просто пассивно интериоризирует внешние ожидания, но активно выстраивает и переживает свою гендерную принадлежность.

На этот процесс влияет сложное взаимодействие нескольких факторов:

- Гендерная идеология — система представлений, оправдывающих существующие различия и стратификацию.

- Гендерная дифференциация — наделение биологических различий социальным значением.
- Гендерные роли — предписанные обществом модели деятельности и поведения.

Согласно теории гендерных схем С. Бем, подросток начинает активно использовать культурные шаблоны «мужского» и «женского» для фильтрации информации и организации собственного поведения, что напрямую влияет на его самооценку и социальные взаимодействия.

Большое значение в этом процессе имеет семья, как первичный институт гендерной социализации. Семейная система обладает уникальным социализирующим потенциалом благодаря ряду характеристик:

- Первичность и интенсивность контакта: ребенок с рождения погружен в семейные отношения, которые выступают для него первой и главной «моделью мира».
- Эмоциональная насыщенность: родительская любовь, привязанность и принятие создают мощный эмоциональный фон, усиливающий влияние транслируемых норм.
- Целостность и длительность воздействия: семья представляет собой устойчивую систему, где гендерные модели демонстрируются комплексно и постоянно.
- Неформальный характер общения: усвоение происходит не через инструкции, а через наблюдение, подражание и совместную деятельность.

Исследования показывают, что пики идентификации с родителем своего пола приходятся на возраст 5—7 лет у мальчиков и 3—8 лет у девочек. Особенно велика роль отца в развитии гендерной идентичности: для мальчика он является ключевой моделью для формирования маскулинности, для девочки — важнейшим представителем мужского пола, влияющим на формирование эталона будущего партнера [2].

Родители конструируют гендерную роль ребенка через такие специфические механизмы как: манипуляции (акцентирование физической силы у мальчиков, внешности у девочек); вербальная апелляция (поощрение или осуждение поведения с точки зрения его «соответствия полу»); канализация (предоставление «соответствующих» полу игрушек, книг, кружков); демонстрация деятельности (ожидание воспроизведения поведения родителя своего пола: «веди себя как папа/как мама») [4].

Жесткое, стереотипное воспитание, игнорирующее индивидуальность ребенка, может приводить к ограничению личностного потенциала и внутренним конфликтам. В условиях, когда извне насаждаются нетрадиционные и порой деструктивные гендерные модели, именно гармоничная, психологически полная семья с осознанной родительской позицией становится главным буфером и источником устойчивости для подростка.

Проведенный теоретический анализ подтверждает гипотезу о том, что основная роль в становлении гармоничной гендерной идентичности подростка ложится на семью. В эпоху глобальной неопределенности и трансформации социальных норм семья выступает не просто агентом передачи культурных паттернов, а crucial (ключевым) защитным фактором и источником психологической безопасности.

Вместе с тем возникает вопрос, есть ли связь гендерных установок самих родителей и гендерной идентичностью их детей? В планируемом эмпирическом исследовании предполагается выявить данную связь и проанализировать ее характер. Так же возникает вопрос, будут ли различия в характере связи гендерной идентичности подростков с гендерными установками отцов и матерей?

Литература

1. Власова Н.В., Буслаева Е.Л. Особенности поведения в конфликте подростков с разной гендерной идентичностью // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2020. № 4 (837). С. 225—239.
2. Воронова А.В. Гендерная психология: некоторые проблемы и перспективы // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 1. С. 139—147.
3. Гараткина Д.А. Гендерные различия межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у студентов // От истоков к современности. 2022. Т. 130. С. 269—271.
4. Захарова, И.В. Роль родителей в гендерной социализации ребенка // Молодой ученый. 2011. № 5 (28). Т. 2. С. 140—142. URL: <https://moluch.ru/archive/28/3088/> (дата обращения: 01.06.2024).
5. Stoller R.J. Sex and Gender: The Development of Masculinity and Femininity. New York, 1968.

РАЗДЕЛ 7. ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ

ОНЛАЙН-ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ВЫПУСКНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Некрасов П.Б.

Заместитель директора по УВР

Pashka2006a@rambler.ru

Спортивный лагерь «Луч», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Выпускники организаций для детей-сирот часто лишены сформированных социальных ролей и образов семьи. Нередко при построении собственной семьи они сталкиваются с трудностями, которые не могут преодолеть самостоятельно и нуждаются в дополнительной социальной поддержке. В статье обобщается опыт психолого-педагогической поддержки выпускников из числа детей-сирот, осуществляемой в онлайн-формате.

Ключевые слова: дети-сироты, выпускники-сироты, психолого-педагогическая поддержка, онлайн-поддержка

Выпускники из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представляют собой социально уязвимую категорию населения. Зачастую отсутствие или ограниченный опыт семейной жизни приводит к трудностям в построении долгосрочных семейных отношений во взрослой жизни. При создании и развитии внутрисемейных отношений у выпускников -сирот можно выделить ряд проблем, обусловленных тем, что лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выросшие в интернатных учреждениях, зачастую не обладают необходимыми знаниями и опытом проживания в семье, а соответственно лишены социальных ролей и образов: отца, матери, ребенка. У выпускников-сирот слабо сформирована ответственность за собственную семью [3, с. 20]. Данный спектр психолого-педагогических и социальных проблем порождает ряд негативных последствий, среди которых — вторичное сиротство, безработица, иждивенчество, преступность, алкоголизм, наркозависимость и другие дезадаптивные формы поведения. Вредные привычки, в данном контексте, могут рассматриваться как деструктивный способ компенсации отсутствия семейного уклада или ухода от возникающих проблем [2, с. 96]. Значимым фактором является то, что проблемы, с которыми дети-сироты сталкиваются во время

пребывания в организациях для детей-сирот, зачастую не решаются, а переходят во взрослую жизнь. Это накладывает определенный негативный отпечаток на жизнедеятельность выпускников-сирот. Социальный портрет выпускников-сирот, создавших свои семьи, характеризуется следующим: возникающие трудности они склонны переносить на других людей или социальные институты, полагая, что те обязательно окажут им помощь [1, с. 147]. В своих проблемах они склонны винить других: родственников, супругу, детей, социальные институты, но не себя. В попытках реализовать собственную жизнь могут возникать мысли о передаче ребенка в организацию для детей-сирот, аргументируя это тем, что *«меня же вырастили в детском доме, пусть и его там воспитают»* [4, с. 165]. Актуальность проблемы подтверждается и тем фактом, что лень и неумение решать проблемы ограничивают мобильность выпускника-сироты. Ему зачастую не хочется лично обращаться в социальные институты для поиска инструментов решения семейных проблем.

В 2024—2025 учебном году при участии студентов-практикантов педагогического вуза и представителей социо-защитной некоммерческой организации для выпускников Санкт-Петербургского центра содействия семейному воспитанию были организованы мероприятия по онлайн-поддержке выпускников-сирот. Будущие педагоги и психологи под руководством специалистов по социальной работе и службы постинтернатного сопровождения некоммерческой организации оказывали консультирование и всестороннюю поддержку лицам из числа детей-сирот средствами сети Интернет. Для выпускников-сирот проводились индивидуальные и семейные консультации, оказывалась психолого-педагогическая и социальная помощь. Студенты-практиканты предлагали выпускникам практические инструменты для поиска решений семейных проблем, в том числе консультировали по вопросам участия в формах семейного досуга.

Охват целевой аудитории составил 20 семей, в которых хотя бы один супруг(а) является выпускником-сиротой 2020—2024 годов. Из них 11 семей имеют одного ребенка, а 3 семьи являются многодетными. В ходе встреч, получая необходимую социальную и психолого-педагогическую помощь выпускники-сироты смогли наладить отношения и сохранить семьи, хотя некоторые высказывали мысли о возможности развода. Одна семья, не готовая к воспитанию незапланированного ребенка, приняла решение оставить его в биологической семье. В ходе консультаций, получив необходимую психолого-педагогическую и социальную помощь, семья приняла решение о дальнейшем воспитании ребенка в своей семье. Онлайн-поддержка выпускников-сирот является важным социальным инструментом сохранения семьи среди тех лиц, которые сами имели ограниченный опыт семейного воспитания или были его лишены.

Онлайн-поддержка семей выпускников организаций для детей-сирот является важным социальным инструментом сохранения семьи среди лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В условиях

современной реальности социальные институты, используя средства сети Интернет, могут оказывать психолого-педагогическую и социальную помощь лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. При этом данная помощь должна основываться на профессиональном подходе, кураторстве опытных специалистов и обеспечении безопасной среды. Только при наличии таких условий возможно оказание социальной помощи, имеющей непосредственный социальный эффект, который способствует решению семейных проблем.

Литература

1. Ахтямова О.В. Социальный портрет сирот // Казанский медицинский журнал. 2004. Т. 85, № 2. С. 146—148.
2. Баландина П.С. Проблемы детей-сирот — выпускников специализированных учреждений / П.С. Баландина, Л.Л. Романова // Вестник АмГУ. 2017. Вып. 76. С. 95—97.
3. Ишматова А.Р. Постинтернатное сопровождение выпускников как технология социальной работы с детьми // Вестник ЮУрГУ. 2014. № 2. С. 19—25.
4. Кусаин А.Х. Трудности, возникающие у выпускников детского дома при вхождении в самостоятельную жизнь / А.Х. Кусаин // Молодой ученый. 2021. № 10 (352). С. 164—168.

ВЛИЯНИЕ МЕР ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

Полищук А.А.

студент

polischukanne@yandex.ru

*Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный университет
им. Ф.М. Достоевского», г. Омск*

Аннотация. В статье исследуется вопрос влияния существующих мер социальной помощи и поддержки семей на жизнеспособность семьи в РФ. Делается вывод о том, что система социального обеспечения семей с детьми направлена на реализацию разных целей семейной политики, предполагает разные паттерны поведения членов семьи для преодоления кризисных ситуаций.

Ключевые слова: жизнеспособность семьи, меры социальной поддержки, паттерны поведения, стрессовые ситуации

Категория «жизнеспособность» в последнее время достаточно часто используется в дискурсе социальной политики РФ. Во многом, повышенное внимание к данному термину среди политиков и специалистов разных отраслей обусловлено стремлением улучшить демографическое положение семей в РФ. Одной из целей, закрепленных в «Стратегии действий по реализации семейной и демографической политики, поддержке многодетности в Российской Федерации до 2036 года», является охрана, поддержка и защита семьи как фундаментальной основы российского общества путем повышения благосостояния, качества жизни семьи и совершенствования ее поддержки в особых жизненных ситуациях. В рамках реализации данной цели предполагается принять меры по совершенствованию целостной системы поддержки семей с детьми. При этом разработчики Стратегии предлагают в качестве ориентира для дальнейшего развития семейной политики именно потребности членов семьи.

Для настоящего исследования предлагается оценить эффективность существующих мер социальной поддержки семей с использованием психологической категории «жизнеспособность». Несмотря на то, что в нормативных актах данный термин не упоминается, среди специалистов отмечается, что «жизнеспособность» обладает междисциплинарным потенциалом в гуманитарных науках.

Под жизнеспособностью семьи понимается способность членов семьи совместно преодолевать стрессы, трудности путем совместного взаимодействия в течение определенного времени через мобилизацию внутренних культурных, социальных, экономических ресурсов. Специалисты указывают,

что жизнеспособность влияет на восстановление отношений между членами семьи после пережитых кризисов, способствует развитию семейных отношений. К факторам жизнеспособности семьи относятся: социальная поддержка (в том числе в материальной форме), коммуникация между членами семьи, социально-политическое окружение, экономическое развитие [2].

Зарубежные специалисты исследуют разные паттерны поведения членов семьи в стрессовых ситуациях (вызовах). Некоторые реактивные действия способствуют возвращению семьи в состояние, предшествующее кризисному событию (или даже улучшить состояние семьи — «посттравматический рост»), другие же приводят к попаданию семьи в уязвимое положение («неадаптивное совладание», «скрытая устойчивость», «избегание»). Особенно сильно на выбор реактивного поведения оказывает влияние доступ к «социально-экономическим ресурсам»: размер семейного бюджета, количество детей, культурные особенности семей, окружающая среда. Психологи отмечают, что одним из наиболее эффективных способов преодоления семейных кризисов является взаимодействие с системами социальной поддержки, государственными учреждениями (службами защиты) [5].

Система пособий и выплат, существующая в РФ, призвана улучшить благосостояние семей разного достатка, потому она реализуется в разных организационно-правовых формах: обязательного социального страхования (пособие по беременности и родам; пособие по уходу за ребенком); государственной социальной помощи (пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка); социальной поддержки (единовременные пособия для детей; региональные выплаты многодетным семьям). Каждая из обозначенных форм имеет собственные цели и рассчитана на определенные вызовы.

Так для «страховых» пособий целью выплаты является компенсация последствий наступившего страхового случая (беременности, рождения ребенка, ухода за ребенком). Страховым риском в системе обязательного социального страхования является утрата трудового дохода и риск несения дополнительных расходов. Размер пособия определяется в процентах от заработной платы. Таким образом, можно отметить, что страховые пособия нацелены на минимизацию влияния на семью стрессового фактора — ухода с работы в отпуск одного из родителей и, как следствие, неполучения дохода. Выплата пособия не улучшает положение семьи, а лишь сглаживает последствия ухудшения материального благосостояния. От членов семьи требуется лишь подать заявление на выплату пособия, что соответствует таким паттернам поведения как «отсутствие эффекта» или «незатронутость», хотя в перспективе это может производиться автоматически. Так, жизнеспособность семьи не будет затронута, а стрессовый фактор утраты дохода будет компенсирован государством (внесемейная реакция на потребности семьи). У данных пособий есть пресекательные сроки, при наступлении которых выплата прекращается. Зачастую они совпадают со временем

выхода родителя из отпуска по уходу за ребенком, что в свою очередь, возвращает состояние семьи на уровень, предшествующий возникновению стрессовой ситуации. Если же родитель не выйдет на работу, то жизнеспособность семьи вновь будет поставлена под угрозу финансовой необеспеченности (риска неудовлетворенных потребностей и семейных конфликтов).

Пособие в связи с рождением и воспитанием ребенка (далее — единое пособие) имеет совершенно иную цель: поддержать малоимущие семьи, имеющие детей. Данное пособие заменило собой несколько существовавших ранее выплат и позволило беременным женщинам и семьям с детьми до 17 лет получать ежемесячные выплаты в процентах от величины прожиточного минимума. Чтобы единое пособие было назначено, от семьи требуется подтвердить состояние «нуждаемости» — состояние, при котором доходов семьи недостаточно для удовлетворения потребностей всех членов семьи. Для определения «нуждаемости» используется величина прожиточного минимума, которая соотносится с доходами семьи (имуществом семьи) за предшествующий год. В данной ситуации требуется, чтобы семья не менее года находилась в состоянии финансового кризиса и предпринятые ей меры реакции на стресс не давали эффективных результатов (с учетом правила «нулевого дохода»). Значит, жизнеспособность такой семьи при рождении ребенка ухудшилась, а паттерн поведения, избранный родителями изначально, не позволил им решить возникшую проблему. Именно в таких случаях государство помогает семье поддержать минимальный уровень доходов, достаточный для удовлетворения потребностей.

Специалистами отмечается, что введение единого пособия, с одной стороны, позволило улучшить уровень благосостояния малоимущих семей, а с другой — его все еще недостаточно, чтобы создать детям достойные условия жизни, способствующие всестороннему развитию личности. Более того, в разных регионах России семьи с одинаковым уровнем среднедушевого дохода и количеством детей имеют неравные условия для того, чтобы стать получателями данного пособия, поскольку уровень средней заработной платы и цены в разных субъектах РФ отличаются [1]. Наконец, многодетность (5 и более детей) гарантированно создают для большинства семей кризисную ситуацию, требующую государственного вмешательства.

Крайне важным аспектом является поведение семьи во время получения обозначенных выплат. Законодательство не требует от родителей поиска работы, дополнительных источников доходов для самостоятельного преодоления кризисной ситуации, угрожающей жизнеспособности. И в случаях, если материальное положение семьи улучшилось (позитивный паттерн поведения), то на следующий год пособие не будет назначено. Если же семья изберет путь «избегания» или «неадаптивного совладания», то есть будет уклоняться от самостоятельного разрешения ситуации, то государство продолжит поддерживать семью. Таким образом, механизм выплаты единого пособия не мотивирует

нуждающихся граждан самостоятельно искать способы увеличения своих доходов. Жизнеспособность семьи может даже полностью зависеть от получения пособия на протяжении многих лет, что совершенно не отвечает целям и задачам социальной политики. Другие же меры социальной помощи (например, социальный контракт) предполагают наложение на гражданина — сторону контракта — обязанностей по поиску работы, развитию бизнеса, в случае нарушения которых гражданин будет обязан возместить все полученные выплаты. Единое пособие должно быть мерой срочной помощи нуждающимся в острый период кризиса, в остальном же — семье следует самостоятельно избирать паттерны поведения, направленные на поиск источников легальных доходов, иначе она не сможет существовать без помощи государства, а значит, называть ее жизнеспособной можно будет весьма условно.

Меры социальной поддержки семей, имеющих детей, направлены на предоставление семье дополнительных денежных средств или натуральной помощи (продуктов, медикаментов, товаров первой необходимости). Назначение данных мер обусловлено особыми качествами данной семьи, следовательно, меры поддержки носят поощрительный характер. Так, в большинстве регионов многодетным семьям бесплатно предоставляются земельные участки, денежные выплаты, предусмотрен льготный механизм получения путевок в санаторно-курортные организации, предоставляются скидки на оплату коммунальных услуг. При этом уровень доходов семьи не имеет значения. С помощью мер поддержки государство стимулирует рождаемость, создает для родителей гарантию помощи в воспитании детей, облегчая для них выполнение бытовых задач. Государство развивает социально-ориентированную инфраструктуру, позволяющую укрепить институт семьи и эффективно защитить права детей и родителей на гармоничное развитие личности и достойный уровень жизни.

Жизнеспособность семьи, получающей меры поддержки, представляется стабильной, поскольку семья способна самостоятельно удовлетворять свои потребности, воспитывать несколько детей, даже без государственной поддержки. Льготы и пособия лишь «вознаграждают» такую семью, создают дополнительную опору формирования здорового образа жизни, а также закрепляют позитивные ценностные ориентации для других семей.

Другой формой мер поддержки выступают единовременные пособия при рождении детей или при передаче ребенка на воспитание в семью (усыновлении). Задачей данных пособий является предупреждение возникновения финансовых сложностей на самом раннем этапе воспитания детей. Размеры пособий при усыновлении ребенка зависят от возраста детей, наличия у них пороков развития, количества детей (братьев и сестер органы опеки должны стремиться не разделять). Так государство поощряет решительность приемных родителей взять на воспитание «сложного ребенка», уязвимость которого может создать проблемы для семьи, привести к кризису.

Безусловно, на родителей ложится морально и материально тяжелая задача, однако, как отмечают специалисты, потенциально травмирующее событие (больной ребенок в семье) может способствовать выработке механизма успешного совладания со стрессом и даже привести к посттравматическому росту. Стрессогенный опыт воспитания детей с инвалидностью формирует новую систему семейных убеждений, основанных на совместном преодолении трудностей и самовосстановлении после них [4]. Семейная забота (когнитивно — активный стиль совладания) как наиболее здоровый паттерн реакции на кризисное событие позволяет организовывать все имеющиеся ресурсы для создания благоприятных условий развития ребенка, укрепления семейных связей, навыков адаптации к трудным жизненным ситуациям [3]. Государственная поддержка играет существенную роль не только на этапе принятия решения о взятии на воспитание ребенка, но и в дальнейшем: материальные и натуральные меры поддержки позволяют минимизировать воздействие на семью внешних стрессовых факторов, создают условия, при которых семейные паттерны поведения имеют в своей основе значительно больший объем ресурсов, которые можно использовать для выработки гибких подходов организации семейного быта.

Резюмируя, хочется отметить, что существующая на данный момент система мер государственной помощи и поддержки оказывает различное влияние на жизнеспособность семьи. Пособия, основанные на системе социального страхования, призваны компенсировать негативное воздействие событий, определенных в законодательстве, а паттерн поведения получателей страховых пособий должен быть направлен на минимизацию воздействия стрессового события. Единое пособие, направленное на помощь малоимущим семьям, может использоваться ими и как возможность в кратчайшие сроки улучшить свое финансовое состояние, и как способ «неадаптивного совладения», ставящий семью в зависимость от ежегодного назначения данной меры социальной помощи, что может рассматриваться как один из самых негативных паттернов реакции семьи на жизненные трудности. Пособия и льготы, предоставляемые в рамках социальной поддержки, представляют собой «стимулирование» государством действий конкретных семей — поощрение за многодетность, принятие в семью детей с инвалидностью, что полностью согласуется с целями и задачами семейной политики РФ. Представляется необходимым отметить, что алгоритм поведения семей, получающих меры социальной поддержки, является собой наиболее позитивный пример жизнеспособности членов семьи.

Исследование мер социальной поддержки через категорию «жизнеспособности» семьи позволяет давать оценку эффективности действующего законодательного регулирования, предлагать направления реформирования системы социального обеспечения семей, имеющих детей.

Литература

1. Гришина Е.Е. Возможные риски и проблемы в сфере социальной защиты семей с детьми, препятствующие снижению уровня бедности // Демографическое обозрение. 2025. № 1. С. 94—95.
2. Зуев К.Б. Жизнеспособность семьи: современное состояние и перспективы исследований // Развитие личности. 2018. № 1. С. 76—79.
3. Нестерова А.А. Семейные ресурсы как условие жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях // Развитие личности. 2016. № 1. С. 158—159.
4. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), 4. DOI 10.54359/ps.v14i77.130
5. Ungar M. Varied Patterns of Family Resilience in Challenging Contexts // Journal of Marital and Family Therapy. 2016. Volume 42. Issue 1. P. 19—31.

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И БАЗОВЫХ ЦЕННОСТЕЙ СУПРУГОВ

Волкова Д.В.

*магистрант факультета дистанционного образования
volkovadvi@fdomgppu.ru*

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Проблема жизнеспособности семьи является наиболее актуальной на сегодняшний день. В современном мире семья испытывает давление большого количества кризисов из-за самых разнообразных факторов, от финансовых до политических. Проведено пилотажное исследование на выборке взрослых людей (N=31) с различными семейными статусами с целью проанализировать характеристики жизнеспособности семьи в зависимости от детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов. Используются диагностические методики: «Шкала оценки жизнеспособности семьи», опросники «Семейные эмоциональные коммуникации» и «Ценности в действии: инвентаризация достоинств», проективная методика «Пространство дерева и света». Выявлены значимые связи жизнеспособности семьи с базовыми ценностями супругов, выявлены различия в характеристиках детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов в зависимости супружеского статуса.

Ключевые слова: жизнеспособность семьи, факторы жизнеспособности семьи, детско-родительские отношения, базовые ценности супругов

Мы все родом из семьи. Каждый человек, получая свой самый первый опыт взаимодействия с членами своей семьи, несет его вовне и тем самым влияет на общество в целом. Семья является самым ценным ресурсом человека, так как она дает человеку поддержку, возможность получить опору в решении трудных жизненных ситуаций, социальную стабильность и защищенность критических ситуациях. Современные семьи, испытывающие постоянно увеличивающийся стресс, перестают справляться с выполнением своих важнейших функций, таких как ее сохранность, предоставление безопасности и стабильности, воспитание детей, передачи культурных традиций из поколения в поколение.

Цель исследования: проанализировать характеристики жизнеспособности семьи в зависимости от детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов. Сбор эмпирических данных проводился с февраля по апрель 2025 года. Для сбора данных респондентам предлагалось пройти и заполнить электронную форму опросника. Участие в исследовании проводилось на добровольной основе респондентов. В исследовании приняли участие 31 человек,

из которых 28 женщин (90,32%) и 3 мужчин (9,68%) в возрасте от 18 до 63 лет. Средний возраст участников составил 39,65 лет.

Психодиагностические инструменты:

1. Шкала оценки жизнеспособности семьи — Family Resilience assessment scale (FRAS-RII), в адаптации Гусаровой Е.С. и др., 2024 г.
2. Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации», Холмогоровой А.Б., Воликовой С.В., Сороковой М.Г., 2016 г
3. Опросник «Ценности в действии: инвентаризация достоинств», разработанный К. Петерсоном и М. Селигманом, сокращенный вариант, 2002 г.
4. Проективная методика «Пространство дерева и света» созданная К. Адамс, адаптированная Одинцовой М.А., Лубовским Д.В, Гусаровой Е.С., Ивановой П.А.

Процедура исследования: наше исследование было проведено в три этапа.

Первый этап заключался в исследовании жизнеспособности семьи, особенностей детско-родительских отношений респондентов и базовых ценностей супругов на базе выбранных методик. Респондентам предлагалось заполнить онлайн-форму, составленную с помощью программного обеспечения Google Forms.

Второй этап исследования заключался в обработке полученных данных с помощью различных статистических методов. Для обработки данных использовалась компьютерная программа Microsoft Office Excel и статистический пакет IBM SPSS Statistics.

На последнем этапе проводился анализ обработанных статистическими методами данных и давалась интерпретация результатов. Впоследствии, опираясь на полученные данные были сформулированы общие выводы исследования.

Методы математической обработки эмпирических данных пилотажного исследования: для проверки нормальности распределения выборки использовался одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, а также частотный анализ с параметрическими критериями стандартного отклонения, среднего, медианы, асимметрии и эксцесса. Для выявления взаимосвязи жизнеспособности семьи с детско-родительскими отношениями и базовыми ценностями супругов был использован критерий Спирмена. Для определения предикторов жизнеспособности семьи был использован регрессионный анализ.

Для выявления различий в характеристиках жизнеспособности семьи, детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов в зависимости от супружеского статуса был использован однофакторный дисперсионный анализ.

Для анализа различий качественных переменных в зависимости от выбора иллюстрации и супружеского статуса был использован однофакторный дисперсионный анализ и критерий хи-квадрат. Статистический анализ производился с использованием компьютерного программного обеспечения IBM SPSS Statistics.

Результаты взаимосвязи характеристик жизнеспособности семьи, детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов представлены в таблице.

Взаимосвязь характеристик жизнеспособности семьи, детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов

	Семейная коммуникация и семейная связанность	Позитивный прогноз и решение проблем	Принятие и гибкость	Социальные ресурсы	Духовность семьи	Жизнеспособность семьи
Возраст	,339	,357*	,345	,126	,367*	,371*
Сверхвключенность	,066	,198	,351	,469**	,067	,188
Мудрость и знание	,395*	,405*	,371*	,313	,448*	,481**
Любознательность	,326	,462**	,412*	,328	,424*	,460**
Любовь к знаниям	,362*	,338	,296	,342	,351	,398*
Способность к суждениям	,003	,105	,127	,408*	-,018	,113
Умение общаться	,357*	,422*	,423*	,357*	,339	,451*
Умение видеть перспективу	,519**	,424*	,288	,258	,538**	,523**
Храбрость	,266	,356*	,335	,075	,282	,300
Доброта	,040	,364*	,294	,502**	,221	,241
Справедливость	,156	,425*	,286	,350	,248	,284
Лидерские качества	,333	,498**	,418*	,652**	,305	,472**
Умеренность	,165	,319	,388*	,305	,046	,254
Благоразумие	,176	,296	,381*	,302	,044	,223
Духовность	,539**	,610**	,534**	,362*	,481**	,610**
Чувство прекрасного	,100	,140	,355*	,102	,016	,092
Надежда	,376*	,584**	,550**	,108	,402*	,449*
Прощение	,488**	,464**	,337	,230	,411*	,504**
Юмор	,381*	,417*	,448*	,205	,344	,415*
Увлеченность	,326	,406*	,324	,437*	,348	,423*
степень вашего удовлетв. текущими отношениями	,647**	,467**	,455*	,096	,495**	,583**

Примечания:

*. Корреляция значима на уровне 0.05

** . Корреляция значима на уровне 0.01

Результаты исследования, приведенные в таблице, отражают наибольшие положительные связи характеристики жизнеспособности семьи «Семейная коммуникация и семейная связанность» с такими ценностями супругов как «Духовность» ($r=0,539$), «Умение видеть перспективу» ($r=0,519$), «Удовлетворенность отношениями» ($r=0,647$), «Прощение» ($r=0,488$), «Мудрость и знание» ($r=0,395$). Чуть меньше по влиянию на жизнеспособность оказали такие ценности как «Юмор» ($r=0,381$), «Надежда» ($r=0,376$), «Любовь к знаниям» ($r=0,362$) и «Умение общаться» ($r=0,357$). Степень удовлетворения семейной коммуникацией в текущих отношениях имеет высокое значение ($r=0,647$).

Характеристика жизнеспособности семьи «Позитивный прогноз и решение проблем» наиболее всего связана с такими ценностями супругов как «Духовность» ($r=0,610$), «Надежда» ($r=0,584$), «Лидерские качества» ($r=0,498$), «Любознательность» ($r=0,462$).

Характеристика жизнеспособности семьи «Принятие и гибкость» наиболее связана с такими ценностями супругов как «Духовность» ($r=0,534$), «Надежда» ($r=0,550$), «Любознательность» ($r=0,412$), «Умение общаться» ($r=0,423$), «Юмор» ($r=0,448$).

Характеристика жизнеспособности семьи «Социальные ресурсы» наиболее связана с такими ценностями супругов как «Лидерские качества» ($r=0,652$) и «Доброта» ($r=0,502$). Так же, социальные ресурсы семьи хорошо связаны с такой характеристикой как «Сверхвключенность» ($r=0,469$).

Характеристика жизнеспособности семьи «Духовность семьи» наиболее связана с такими ценностями супругов как «Умение видеть перспективу» ($r=0,538$), «Духовность» ($r=0,481$), «Надежда» ($r=0,402$). Также отмечено, что возраст супругов наиболее всего влияет на духовность семьи ($r=0,367$).

Выявлено так же, что возраст супругов положительно влияет на жизнеспособность семьи, что может говорить о том, что с возрастом семья становится более зрелой, опытной и накапливает ресурсы. Единственная шкала, которая имеет слабую корреляцию с возрастом это «социальные ресурсы» ($r=0,126$).

Предикторами жизнеспособности семьи являются ценности семьи, такие как «Духовность» (0,326 по Бета коэффициенту), «Прощение» (0,387 по Бета коэффициенту), и «Умение видеть перспективу» (0,340 по Бета коэффициенту). Вклад всех трех переменных очень высок, на уровне 50 % (0,504 по скорректированному R-квадрату).

Для анализа различий в характеристиках жизнеспособности семьи, детско-родительских отношениях и базовых ценностей супругов в зависимости от супружеского статуса было выделено 4 статуса отношений: «В браке», «Свободен», «В разводе», «В отношениях».

Результаты исследования отражают различия в принятии и гибкости в зависимости от супружеского статуса ($p=0,040$). Наивысший уровень принятия и гибкости наблюдается у лиц, находящихся в разводе (среднее 21,00). Схожие

по уровню показатели у тех, кто находится в браке (среднее 20,77) и в отношениях (среднее 20,71). Самый низкий уровень принятия и гибкости у тех, кто свободен (среднее 15,33). Наиболее высокие показатели наблюдаются у разведенных, а также у людей, состоящих в браке и отношениях, тогда как у одиноких людей уровень принятия и гибкости значимо ниже.

Обнаружены различия в духовности семьи в зависимости от супружеского статуса ($p=0,011$). Наивысший уровень духовности демонстрируют лица, находящиеся в отношениях (среднее 23,71) и в браке (среднее 23,67). Умеренный уровень показывают лица, находящиеся в разводе (среднее 19,33). Самый низкий показатель духовности семьи у тех, кто свободен (среднее 18,00). Люди, находящиеся в браке и в отношениях демонстрируют более высокие значения духовности, чем люди, находящиеся в разводе или свободные, что говорит о важности духовности для укрепления семьи.

Анализ различий между группами по характеристикам эмоциональных коммуникаций в родительских семьях взрослых в зависимости от супружеского статуса выявил различие по характеристике «фиксация на негативных переживаниях». В большей степени на негативных переживаниях фиксировались родители тех, кто состоит в браке (среднее 4,00), затем тех, кто находится в отношениях (среднее 3,85) и тех, кто на данный момент свободен (среднее 3,33). Наименьшие показатели фиксации на негативных переживаниях в родительской семье у тех, кто в разводе (среднее 0,66).

Анализ различий в базовых ценностях в зависимости от супружеского статуса показал значимые различия в ценности «Мужество» ($p=0,038$). Наибольшее значение мужества наблюдается у лиц, кто в браке (среднее 22,33). Обнаружены значимые различия в ценности «Упорство» ($p=0,026$). Наибольшее значение упорства у лиц, кто находится в браке (среднее 7,11).

Результаты пилотажного исследования подтверждают, что имеется связь жизнеспособности семьи с базовыми ценностями супругов. Наибольший вклад в жизнеспособность семьи вносят такие ценности, как «Духовность», «Умение видеть перспективу», «Удовлетворенность отношениями», «Прощение», «Мудрость и знание». Ценность духовности — один из важнейших предикторов жизнеспособности семьи. Супруги имеющие глубокие духовные и философские ценности являются более сплоченными и способными преодолевать кризисы. Способность прощать и уметь видеть перспективу вносят дополнительный вклад в жизнеспособность семьи. Результаты пилотажного исследования так же подтверждают, что имеются различия в характеристиках детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов в зависимости от супружеского статуса.

Последующее изучение жизнеспособности семьи в зависимости от детско-родительских отношений и базовых ценностей супругов поможет лучше изучить предикторы жизнеспособности семьи, а также выстроить программу психологической помощи по преодолению стрессов и трудных жизненных ситуаций.

Литература

1. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М., 2016.
2. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Козырева Н.В., Кузьмина Е.И. «Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII: новая версия» // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. № 1. С. 8—32.
3. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. Жизнеспособность семьи: психологические ресурсы как защитный фактор семьи // Психологические проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
4. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77). DOI 10.54359/ps.v14i77.130

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ У РАБОТАЮЩИХ МАТЕРЕЙ

Хомченко К.А.

*магистрант факультета дистанционного образования
homchenkoka@fdomgppu.ru
Московский государственный психолого-
педагогический университет, г. Москва*

Гурова Е.В.

*канд. пед. наук, профессор
parys11@mail.ru
Московский государственный психолого-
педагогический университет, г. Москва*

Аннотация. Качество семейных отношений играет важную роль в нормальном функционировании семьи. Характеристики семьи могут быть опорой родителей, при возникновении проблем в детско-родительских отношениях или, наоборот, источником дополнительного стресса, связанного с выполнением родительской роли. В ходе проведенного эмпирического исследования были выявлены значимые взаимосвязи разной направленности и силы характеристик семейных отношений и симптомов родительского выгорания у работающих матерей.

Ключевые слова: родительство, родительское выгорание, семейные отношения

Феномен родительства является важной социально-психологической функцией индивида. Рождение ребенка кардинально меняет жизнь родителей, затрагивая все ее аспекты. И, несмотря на то, что становление родителем может восприниматься как захватывающее событие, родительство может быть сложным и эмоционально обременительным для родителей. Одной из проблем детско-родительских отношений в современной психологической науке выступает выгорание в сфере выполнения родительской роли — родительское выгорание [5].

Родительское выгорание — это сложная, многофакторная проблема, которая отличается от других типов выгорания и расстройств психического здоровья. Оно может затронуть любого родителя независимо от его социально-экономического положения, возраста, пола, расы или культуры. Если его не выявить и не лечить, могут возникнуть долгосрочные последствия как для родителя, так и для ребенка. [4].

Одним из самых главных вопросов, безусловно, является выявление факторов риска выгорания. Поскольку выгорание возникает из-за длительного и значительного дисбаланса между потребностями и ресурсами, теоретически значимые факторы риска выгорания включают в себя факторы, которые могут либо повышать требования к родителям, либо уменьшать их ресурсы,

либо и то, и другое. По результатам анализа имеющейся литературы о родительском выгорании мы выявили факторы, которые могут повышать требования к родителям или уменьшать их ресурсы. Эти факторы можно разделить на пять различных категорий: социально-демографические, особенности ребенка, устойчивые черты характера родителя, родительские представления и поведение, характеристики семьи.

Остановимся на последней категории — характеристиках семьи. Семья — это место, где происходит воспитание детей, и характеристики функционирования семьи могут играть значимую роль в выгорании, увеличивая/уменьшая нагрузку на родителей или ресурсы, необходимые для выполнения родительских обязанностей [5]. Если члены семьи гибко коммуницируют друг с другом, сплоченно действуют в повседневных вопросах и при решении проблем, имеют общность интересов — это способствует уменьшению стрессовой нагрузки на матерей, и, как следствие, снижению симптомов родительского выгорания. Напротив, нарушение семейной коммуникации, взваливание решения проблем на одного из родителей, отсутствие общих ориентиров могут усугублять симптомы выгорания.

С целью обнаружения значимых связей выраженности симптомов родительского выгорания и характеристик семейных отношений было проведено исследование у работающих матерей. Мы попытались выявить, какие именно характеристики семейных отношений влияют на выраженность симптомов выгорания у матерей.

Для исследования семейных отношений были использованы следующие методики: Опросник «Шкала оценки жизнеспособности семьи — Family Resilience assessment scale (FRAS-RII)» Е.С. Гусаровой, М.А. Одинцовой, Опросник «Шкала семейного окружения» в адаптации С.Ю. Куприянова. Для изучения родительского выгорания были выбраны методика «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой и Опросник эмоционального выгорания Л.А. Базалевой.

В исследовании приняли участие 24 работающие женщины в возрасте от 30 до 49 лет, имеющие от 1 до 3 детей возрастом от 0 до 18 лет.

Результаты

Был проведен корреляционный анализ симптомов родительского выгорания работающих женщин и характеристик их семейных отношений с использованием коэффициента корреляции Пирсона и критерия Стьюдента.

В результате нашего исследования были выявлены взаимосвязи между исследуемыми феноменами (табл.).

Анализ показал, что:

1. Сплоченность семьи отрицательно коррелирует с эмоциональным истощением ($r = -0,580$, $p < 0,05$), деперсонализацией ($r = -0,739$, $p < 0,01$), неудовлетворенностью собой ($r = -0,682$, $p < 0,01$), избирательным эмоциональным

Значимые корреляции симптомов родительского выгорания работающих женщин и характеристик их семейных отношений

Характеристика	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений	Неудовлетворенность собой	Избирательное эмоциональное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Редукция материнского взаимодействия	Эмоциональный дефицит	Личностная отстраненность
	0,580*	0,739**	,737**	0,682**	0,756**	0,687**	0,703**	0,842**	0,864**
Экспрессивность						0,541*			
Интеллектуально-культурная ориентация							0,540*		
Семейная коммуникация и связность	0,632*	0,623*	,737**	0,584*	0,736**	0,690**		0,562*	0,645*
Позитивный прогноз и решение проблем	0,757**	0,559*	,805**	0,595*	0,713**		0,635*		0,572*
Принятие и гибкость	0,580*								
Духовность семьи			0,602*		0,539*				0,600*
Примечание: *. Корреляция значима на уровне 0.05 (2 сторонняя). **. Корреляция значима на уровне 0.01 (2 сторонняя).									

реагированием ($r = -0,756$, $p < 0,01$), эмоционально — нравственной дезориентацией ($r = -0,687$, $p < 0,01$), редукцией материнского взаимодействия ($r = -0,703$, $p < 0,01$), эмоциональным дефицитом ($r = -0,842$, $p < 0,01$), личностной отстраненностью ($r = -0,864$, $p < 0,01$).

Сплоченность семьи положительно коррелирует с редукцией родительских достижений ($r = -0,737$, $p < 0,01$).

Таким образом, мы можем утверждать, что чем выше сплоченность семьи, тем менее выражены симптомы родительского выгорания у матерей.

2. Семейная коммуникация и семейная связность имеет отрицательную корреляцию с эмоциональным истощением ($r = -0,632$, $p < 0,05$), деперсонализацией ($r = -0,623$, $p < 0,05$), неудовлетворенностью собой ($r = -0,584$, $p < 0,05$), избирательным эмоциональным реагированием ($r = -0,736$, $p < 0,01$), эмоционально — нравственной дезориентацией ($r = -0,690$, $p < 0,01$), эмоциональным дефицитом ($r = -0,562$, $p < 0,05$), личностной отстраненностью ($r = -0,645$, $p < 0,05$).

Семейная коммуникация и семейная связность положительно коррелирует с редукцией родительских достижений ($r = 0,737$, $p < 0,01$).

Все эти связи указывают на то, что признаки родительского выгорания ниже в тех семьях, члены которых умеют выстраивать конструктивный диалог друг с другом, признавать существующие проблемы и совместно искать пути их решения.

3. Позитивный прогноз и решение проблем отрицательно коррелирует с эмоциональным истощением ($r = -0,757$, $p < 0,05$), деперсонализацией ($r = -0,559$, $p < 0,05$), неудовлетворенностью собой ($r = -0,595$, $p < 0,05$), избирательным эмоциональным реагированием ($r = -0,713$, $p < 0,01$), редукцией материнского взаимодействия ($r = -0,635$, $p < 0,05$), личностной отстраненностью ($r = -0,572$, $p < 0,05$).

Позитивный прогноз и решение проблем положительно коррелирует с редукцией родительских достижений ($r = 0,805$, $p < 0,01$).

Это говорит о том, что в семьях, где женщины уверены в успешном совладании со стрессовой ситуацией, признаки родительского выгорания будут менее выражены.

4. Принятие и гибкость имеет отрицательную корреляцию с эмоциональным истощением ($r = -0,580$, $p < 0,01$). Вероятно женщины, способные принимать изменения компонентов семьи, сохраняя при этом ранее существующие семейные компоненты, менее подвержены эмоциональной усталости, сопровождающейся безразличием к своим детям и к окружающему миру.
5. Духовность семьи отрицательно коррелирует с избирательным эмоциональным реагированием ($r = -0,539$, $p < 0,05$), личностной отстраненностью ($r = -0,600$, $p < 0,05$) и положительно коррелирует с редукцией родительских достижений ($r = 0,602$, $p < 0,05$).

Таким образом, в семьях, где духовные и моральные ориентиры служат компасом, помогая им ориентироваться в жизни, женщины менее подвержены симптомам родительского выгорания.

Выводы

Исходя из вышеизложенного, мы можем констатировать, что имеются значимые взаимосвязи выраженности симптомов родительского выгорания у работающих матерей и характеристик их семейных отношений.

Анализ показал, что:

- выраженность большинства симптомов родительского выгорания напрямую зависит от сплоченности семьи. Высокая степень эмоциональной близости членов семьи и стремление проводить свободное время вместе помогают женщине снизить проявления родительского выгорания;
- эффективные семейная коммуникация и семейная связанность снижают выраженность проявления симптомов родительского выгорания. Возможно, низкая вероятность конфликтных ситуаций и споров, а также связанность членов семьи после наступления неблагоприятных событий помогают женщине избегать трудностей в общении с детьми.
- значимыми факторами снижения проявлений родительского выгорания для работающих матерей являются позитивный прогноз и духовность семьи. Уверенность в успешном совладании со стрессовой ситуацией и опора на общую систему ценностей в поиске смысла и цели в жизни семьи положительно влияет на способность женщины справляться с трудностями в воспитании ребенка.

Таким образом, проведенное исследование позволило установить наличие значимых взаимосвязей между исследуемыми феноменами. Эти взаимосвязи помогают лучше понять, на какие семейные ресурсы следует опираться женщинам и, возможно, психологам, работающим с проблемой родительского выгорания, чтобы снизить или нивелировать симптомы выгорания, связанные с выполнением родительской роли у работающих женщин.

Литература

1. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130
2. Круглова К.О., Гурова Е.В. Феномен интенсивного материнства и его связь с родительским выгоранием у современных российских женщин // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2024. с. 77—82.
3. Сидорина М.В. Исследование синдрома родительского выгорания. // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития мировой науки и техники: состояние, проблемы и пути решения. Материалы XV Международная научно-практической конференции. Москва, 2023. с. 108—111.
4. Kate Sustersic Gawlik, Bernadette Mazurek Melnyk, Alai Tan, Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications, Journal of Pediatric Health Care, 2024
5. Mikolajczak, Moïra & Raes, Marie-Emilie & Avalosse, Hervé & Roskam, Isabelle. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. Journal of Child and Family Studies. 27. 10.1007/s10826-017-0892-4.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Токарева О.А.

*магистрант факультета дистанционного образования
tokarevaao@fdomgppu.ru*

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи характеристик родительского выгорания и индивидуально-психологических и семейных ресурсов родителей. Обнаружены взаимосвязи эмоционального истощения с жизнестойкостью родителя, социальными ресурсами семьи и ее жизнеспособностью, а также взаимосвязь деперсонализации с некоторыми копинг-стратегиями и родительским интересом и любопытством к ребенку.

Ключевые слова: родительское выгорание, эмоциональное выгорание, родительство, личностные ресурсы, семейные ресурсы, жизнестойкость, жизнеспособность семьи

В условиях современной социальной реальности, отличающейся высоким уровнем стресса и неопределенности, проблема родительского выгорания приобретает особую значимость. Родительство само по себе представляет собой сложный и стрессогенный процесс, а в текущих условиях родители сталкиваются еще с постоянным возрастанием требований, связанных с воспитанием детей [2].

Высокие общественные ожидания и установки на модель интенсивного родительства формируют завышенные стандарты и дополнительную нагрузку на родителей, что усугубляется необходимостью совмещать профессиональные и семейные обязанности, преодолевать временные и финансовые ограничения [4].

Недостаток социальной поддержки и ощущение изоляции в родительстве усиливают эмоциональное напряжение, что может приводить к выраженному эмоциональному истощению, деперсонализации (отстраненности родителя от ребенка), редукции родительских достижений (снижению чувства родительской компетентности и удовлетворенности родительской ролью) [1].

В результате родительское выгорание выступает фактором риска для благополучия самого родителя, для качества детско-родительских отношений и функционирования семейной системы в целом. Поэтому чрезвычайно важно своевременно выявлять симптомы родительского выгорания и, при необходимости, корректировать его на том или ином этапе. Для этого, в свою очередь, необходимо понимать специфику феномена родительского выгорания и разрабатывать эффективные программы по профилактике или коррекции родительского выгорания.

В рамках разработки программы психологической помощи родителям особый интерес для нас представляет актуализация личностных ресурсов родителей, препятствующих появлению родительского выгорания или способствующих его коррекции.

Целью проведенного нами эмпирического исследования было выявить особенности родительского выгорания и индивидуально-психологических и семейных ресурсов для преодоления родительского выгорания. Мы предположили, что существует взаимосвязь характеристик родительского выгорания и индивидуально-психологических и семейных ресурсов родителей.

Исследование проводилось посредством электронных форм опросников в январе — марте 2025 года. В исследовании приняли участие 33 человека в возрасте от 21 до 63 лет (средний возраст — 37,6 лет).

Тестирование проводилось по методике «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой для исследования показателей родительского выгорания. Шкалу оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII использовали для исследования семейных психологических ресурсов. Для исследования индивидуальных психологических ресурсов мы выбрали методику для диагностики жизнестойкости Мадди (сокращенная адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой), опросник «Родительское рефлексивное функционирование» (адаптированный на русскоязычной выборке) и краткую версию русскоязычной методики оценки копинг-стратегий COPE-30.

Для выявления взаимосвязей характеристик родительского выгорания (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции родительских достижений) и индивидуально-психологических и семейных ресурсов родителей мы применили метод корреляционного анализа с использованием критерия Спирмена. В таблице 1 представлены значимые корреляции.

Таблица 1

Корреляции показателей родительского выгорания и психологических ресурсов личности

Психологические ресурсы личности	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений
<i>Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII: новая версия</i>			
Семейная коммуникация и связность	-0,369*	-0.245	0.246
Позитивный прогноз и решение проблем	-0,530**	-0.284	0.316
Социальные ресурсы	-0,374*	0.150	0.236

Психологические ресурсы личности	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений
Жизнеспособность семьи	-0,513**	-0.082	0.213
<i>Краткая версия русскоязычной методики оценки копинг-стратегий COPE-30</i>			
Юмор	-0.042	-0,480**	0.142
Сдерживание	0.137	0,441*	-0.161
<i>Методика для диагностики жизнестойкости Мадди (сокращенная адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой)</i>			
Вовлеченность	-0,517**	0.095	0.181
Контроль	-0,514**	0.081	0.308
Жизнестойкость	-0,580**	0.001	0.322
<i>Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»</i>			
Уверенность	-0,357*	-0.277	0.239
Интерес и любопытство	-0.098	-0,395*	0.331

Примечание: * — корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

** — корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,01$)

В результате анализа мы обнаружили, что показатели эмоционального истощения коррелируют с некоторыми показателями индивидуальных и семейных ресурсов личности.

Так, нами выявлена статистически значимая отрицательная корреляция эмоционального истощения с показателями жизнестойкости в целом ($r = -0,580$; $p \leq 0,01$), и, в частности, со шкалами «Вовлеченность» ($r = -0,517$; $p \leq 0,01$) и «Контроль» ($r = -0,514$; $p \leq 0,01$).

Кроме того, мы обнаружили статистически значимую отрицательную корреляцию эмоционального истощения с показателями шкалы «Позитивный прогноз и решение проблем» ($r = -0,530$; $p \leq 0,01$) и с показателями жизнеспособности семьи в целом ($r = -0,513$; $p \leq 0,01$).

А также мы видим, что эмоциональное истощение умеренно связано со шкалами «Семейная коммуникация и связность» ($r = -0,369$; $p \leq 0,05$), «Социальные ресурсы» ($r = -0,374$; $p \leq 0,05$) и «Уверенность» ($r = -0,357$; $p \leq 0,05$).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что эмоциональное истощение пагубно влияет на такие семейные ресурсы, как семейная коммуникация и связность, позитивный прогноз и решение проблем, социальные ресурсы, и в целом отрицательно влияет на жизнеспособность семьи. А также эмоциональное истощение отрицательно сказывается на таких индивидуальных психологических ресурсах, как уверенность, вовлеченность и контроль, и в целом на жизнестойкости родителя.

Перейдем к следующему показателю родительского выгорания — деперсонализации.

В таблице 1 мы видим статистически значимую отрицательную корреляцию деперсонализации с копинг-стратегией «Юмор» ($r = -0,480$; $p \leq 0,01$) и статистически значимую положительную корреляцию с копинг-стратегией «Сдерживание» ($r = -0,441$; $p \leq 0,01$).

Также мы видим слабую связь деперсонализации с индивидуальным ресурсом «Интерес и любопытство» из опросника родительского рефлексивного функционирования ($r = -0,441$; $p \leq 0,05$).

В свою очередь, такой показатель родительского выгорания, как редукция родительских достижений, не связалась ни с одним из рассматриваемых нами индивидуальных или семейных ресурсов личности (все $p > 0,05$).

Однако, стоит отметить, что выдвинутая нами гипотеза о существовании взаимосвязи характеристик родительского выгорания и индивидуально-психологических и семейных ресурсов родителей подтвердилась: в результате нашего эмпирического исследования обнаружено, что существуют взаимосвязи между индивидуально-психологическими и семейными ресурсами родителей и такими характеристиками родительского выгорания, как эмоциональное истощение и деперсонализация.

Выводы.

Эмоциональное истощение пагубно влияет и на семейные, и на индивидуальные психологические ресурсы личности (конкретно на такие ресурсы, как семейная коммуникация и связность, позитивный прогноз и решение проблем, социальные ресурсы и в целом жизнеспособность семьи, а также на уверенность, вовлеченность и контроль, и в целом на жизнестойкость родителя).

Таким образом, мы можем предположить, что чем меньше родители имеют доступ к социальным ресурсам и поддержке, чем меньше в семье открытого общения и совместного решения проблем, и чем меньше родитель чувствует собственной уверенности, вовлеченности и способности контролировать события своей жизни, тем выше риск родительского выгорания, в частности эмоционального истощения родителя.

Деперсонализация зависит от выбираемых родителями копинг-стратегий: в частности, усиливается в тех семьях, где родители не прибегают к юмору, и в тех семьях, где родители склонны сдерживаться и подавлять эмоции. При этом родитель тем меньше склонен к деперсонализации, чем выше уровень его интереса и любопытства по отношению к ребенку.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов при составлении программ психологической помощи родителям. Кроме того, данные исследования могут быть полезны для специалистов в области семейного консультирования, педагогов и социальных работников, занимающихся поддержкой семей в сложных жизненных обстоятельствах.

Расширение выборки участников может выявить новые закономерности, которые не были учтены в рамках данного исследования. Это позволит разработать более эффективные рекомендации для преодоления и коррекции родительского выгорания.

Литература

1. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2013. № 4. С. 31—40.
2. Ильина Т.И. Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры // Человек и образование. 2020. № 1 (62). С. 138—144.
3. Токарева О.А. К вопросу о родительском выгорании и влияющих на него факторах // Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 13 декабря 2024. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой. М.: МГППУ, 2024. С. 264—269
4. Гусарова Е.С. Одинова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130
5. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии / Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». Москва, 12—15 октября 2017 г. С. 154—159.

РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ «ОПЫТ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ В ДЕТСТВЕ»

Чеботарева С.П.

Бакалавр по психологии

chebotarevasp@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Статья посвящена подтверждению валидности методики «Опыт семейного насилия в детстве». Проанализированы различия между группами респондентов с разным уровнем семейного насилия в детстве. Установлено, что новая методика имеет шкалы «Пренебрежение потребностями», «Физическое насилие», «Нарушение границ», «Сексуализированное насилие», «Психологическое насилие».

Ключевые слова: насилие, семья, опыт, диагностика, детство

Проблема семейного насилия стала наиболее отчетливо выражена за последние 4 года. 2020 стал годом самоизоляции, что способствовало увеличению масштабов домашнего насилия. К сожалению, Российское общество только начинает относиться к проблеме насилия в семье всерьез. Психологические последствия семейного насилия в детстве наиболее сильно дают о себе знать приблизительно после достижения совершеннолетия, когда человек уже сам начинает нести ответственность за свою жизнь. Большое значение для практики психологической помощи имеет диагностический инструментарий, позволяющий определить степень тяжести, пережитого опыта семейного насилия в детстве. Однако надежных и валидных методик не так много. Упускается из поля внимания исследование взрослая аудитория, имеющая массу проблем психологического характера в связи с пережитым в детстве насилием. Поэтому, была произведена попытка разработки новой стандартизированной психодиагностической методики «Опыт семейного насилия в детстве».

Анализ научных источников позволяет говорить, что семейное насилие — это совокупность действий, направленных на одного или более членов семьи со стороны другого члена семьи с осознаваемой или неосознаваемой целью причинения психологического или физического вреда. Семейное насилие включает в себя жестокое обращение над детьми — совокупность действий, наносящих вред развитию ребенка. Насилие над детьми бывает психологическим, физическим, сексуальным (сексуализированным [2]) и экономическим (пренебрежением потребностей). Люди, пережившие семейное насилие в детстве, имеют следующие основные психологические особенности: ослабление работы высших психических функций, проблемы в выстраивании

коммуникаций с другим людьми, склонность к депрессивному и деструктивному поведению и неуверенность в себе.

В рамках исследования было выдвинуто предположение о том, что методика «Опыт семейного насилия в детстве» является надежным и валидным психодиагностическим инструментом, позволяющим обнаружить 3 уровня переживания семейного насилия в детстве, которые соответствуют разным силе реакции на травматическое событие в семье, виктимизации объекта и особенностях восприятия общей семейной ситуации в детстве.

В основу формулировки вопросов методики «Опыт семейного насилия в детстве» вошли:

1. психологические особенности поведения субъектов семейного насилия над детьми
2. психологические последствия семейного насилия над детьми, которые проявлялись или проявляются у объектов данного деяния.

С учетом изученной литературы по теме семейного насилия, результатов предыдущего пилотного исследования возможностей новой психодиагностической методики «Опыт семейного насилия» [5], личного опыта работы с психологом, собственного травматического опыта и историй из жизни семей, была составлена анкета, включающая 35 вопросов о наличии насильственных взаимодействий респондента со взрослыми в семье с четырьмя вариантами ответов для каждого из них. В зависимости от значимости вопроса в тяжести насилия каждому варианту ответа присваиваются соответствующие баллы. Каждый ответ соответствует количеству баллов: (0 — никогда; 1 — редко; 2 — часто; 3 — постоянно).

Инструкция: «Здесь представлены высказывания про отношения Вас со взрослыми в Вашей семье (взрослыми, которые Вас воспитывали/взаимодействовали с Вами большую часть времени). Это может быть мать, отец, бабушка, дедушка, тетя, дядя, отчим, мачеха или воспитатель в детском доме. Прочитайте высказывания и выберите один из четырех вариантов ответа. Высказывания, касаются периода жизни, когда Вам было до 18 лет. Если Вы имели с одним взрослым плохие отношения, а с другим — хорошие отношения (при этом, Вы жили с ними обоими вместе), то отвечайте про взрослого, с которым были плохие отношения»

Пункты методики «Опыт семейного насилия в детстве»

1. Вспоминая о своей семье, я испытываю неприятные чувства
2. Взрослые в моей семье оставляли меня голодным/ой на продолжительное время в воспитательных целях
3. Я беспрекословно должен был/ла слушаться взрослых в семье
4. Я сильно ругался/лась со взрослыми в моей семье
5. Мне было страшно за свою жизнь в отношениях со взрослыми в моей семье

6. Я не чувствовал/ла себя в безопасности в отношениях со взрослыми в моей семье
7. Я чувствовал/ла себя слабым, беспомощным и уязвимым в семье
8. Мне приходила мысль о том, что взрослые в моей семье меня ненавидят
9. Мне приходила мысль о том, что было бы лучше, если бы я не родился/лась
10. Взрослые в моей семье били меня (причиняли физическую боль)
11. Взрослые в моей семье унижали меня при гостях (третьих лицах, которые не являются фактическими членами семьи)
12. В детстве в отношениях со взрослыми в моей семье не по своему желанию я видел/ла то, чего не следовало бы видеть ребенку, так как это может травмировать детскую психику
13. В детстве я думал/ла, что крики, оскорбления, унижения или причинение физической боли — это нормально в семье
14. Я чувствовал/ла, что взрослые в моей семье меня используют в своих целях
15. Взрослые в моей семье самоутверждались за счет меня
16. Взрослые в моей семье пренебрегали на продолжительный период времени моими потребностями в еде, сне, воде или лечении
17. Из-за плохой обстановки в семье мне приходилось сбегать из дома
18. Я очень боялся/лась негативной реакции взрослых в моей семье
19. Взрослые в моей семье нарушали мои интимные границы против моего желания
20. Мне снились страшные сны про то, как взрослые в моей семье хотят мне сделать плохо
21. Взрослые в моей семье угрожали мне смертельной расправой или причинением физической боли
22. Я видел/ла, как один взрослый в моей семье бьет второго
23. Меня могли наказать даже тогда, когда я был по факту не виноват
24. Меня жестоко наказывали взрослые в семье
25. Взрослые в моей семье пошло шутили надо мной
26. Взрослые в моей семье могли послать (обозвать) меня матным словом
27. Взрослые в моей семье копались в моих вещах и им было все равно, что мне это неприятно
28. Я боялся/лась взрослых в моей семье Взрослые в моей семье могли ограничить меня в социальных контактах на продолжительное время просто так без веской причины
29. Взрослые в семье меня выставляли виноватым, даже когда это было не так
30. Мне приходила мысль о том, что я пережил/ла семейное насилие
31. Взрослые не верили мне, даже тогда, когда я говорил правду/приводил аргументы того, что я прав
32. Взрослые в моей семье обесценивали мои душевные состояния и чувства (смеялись над ними, говорили, что я играю или преувеличиваю), даже тогда, когда я не преувеличивал/было наглядно видно, в каком я состоянии

33. Взрослые в моей семье принципиально не извинялись передо мной, даже тогда, когда они были действительно виноваты
34. Взрослые в моей семье обесценивали мое мнение (желания)
35. Мне приходилось долго (унизительно) извиняться перед взрослыми в моей семье

В результате Факторного анализа (метод Варимакс) было обнаружено 5 факторов, объясняющих 63,76% общей дисперсии: F1 (20,613%); F2 (12,092%); F3 (11,482%); F4 (10,087%), F5 (9,490%). На основании этого были выделены следующие шкалы методики, в которые вошли соответствующие пункты:

1. Пренебрежение потребностями (1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 32, 33, 34, 35)
2. Физическое насилие (5, 10, 13, 17, 21, 22, 24)
3. Нарушение личных границ (23, 26, 28, 29, 30, 31)
4. Сексуализированное насилие (11, 12, 19, 20, 25)
5. Психологическое насилие (3, 18, 27, 36)

В выборку вошли 222 респондента, из которых 50% женщин и 50% мужчин в возрасте от 18 до 60 лет (средний возраст женщин 26,9±9,5; средний возраст мужчин 27,2±9,1; t-критерий= -0,237, p=0,813), занимающиеся разными видами профессиональной деятельности и имеющие разную степень проработки психологических травм.

В результате кластерного анализа выборку получилось разделить на три группы. В исследовании приняли участие 26 человек с высоким уровнем семейного насилия в детстве, 96 человек со средним уровнем и 100 человек с низким уровнем переживания насилия в семье.

Анкета данного исследования включала в себя задание: «вспомнить какое-нибудь неприятное событие (события), которое произошло в отношениях между Вами и взрослым (взрослыми) в Вашей семье (под словом «СЕМЬЯ» имеется ввиду социальная ячейка, в которой Вы росли). Событие, которое произошло, когда Вам было до 18 лет. Опишите, пожалуйста, вкратце или развернуто это событие (или ситуацию). Можно в общих чертах, подробно описывать необязательно (по желанию)». Такой вопрос был в рамках методики «Шкала оценки травматического события» (Н.В. Тарабрина, 2001) [1]. Такая методика была выбрана для проверки внешней валидности методики «Опыт семейного насилия в детстве». Также, для проверки внешней валидности методики «Опыт семейного насилия в детстве» был использован опросник «Тип ролевой виктимности» (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, 2012) [4]. Любая ситуация насилия подразумевает наличие жертвы. Люди, ставшие объектом насильственных действий, в любом случае становятся жертвой.

Результаты анализа различий ролевой виктимности у респондентов показали, что. Люди, пережившие семейное насилие, больше, чем люди без такого опыта, склонны проявлять виктимность.

Методика «Пространство дерева и света» [3] предназначена помочь в исследовании восприятия общей ситуации в семье у респондентов, обходя

их психологические защиты, проективным методом. Диагностика детского восприятия общей ситуации в семье необходима для проверки внешней валидности методики «Опыт семейного насилия в детстве», так как насилие в отношении ребенка в семье оказывает очень сильное влияние на восприятие ребенка семьи в целом, как пространства, в котором он «обитает».

Оказалось, что чем выше уровень семейного насилия в детстве, тем люди чаще демонстрируют состояние одиночества, тревоги, беспокойства, страха, чувство сомнения, неприятие других, отдаленность от семьи и «утрату корней», вспоминая свое детство.

Чем ниже уровень переживания насилия в детстве, тем чаще демонстрируются наличие детского опыта эмоционального состояния в отношениях со взрослыми в семье, подразумевающего прочную основу и защиту [3].

Исследование показало, что методика «Опыт семейного насилия в детстве» — это инструмент, который может достоверно определить уровень переживания семейного насилия в детстве, который будет соответствовать уровню выраженности сопутствующих семейному насилию феноменов. Методика «Опыт семейного насилия в детстве» может стать удобным и надежным инструментом для рефлексии детского опыта взаимодействия со взрослыми в родительской семье и диагностики наличия травм, связанных с отношениями с воспитывающей фигурой в детстве.

Литература

1. Горовиц М. Вильнер, Н. и Альваррес, В. (1979). Влияние масштаба событий: мера субъективного стресса. Психосоматическая медицина 41, 209—218.
2. Звягина М. Почему не сексуальное насилие, а сексуализированное? URL: <https://www.b17.ru/blog/375320/> (дата обращения: 22.08.2024).
3. Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Гусарова Е.С., Иванова П.А. Проективная методика «Пространство дерева и света» как навигатор по детскому опыту отношений в родительской семье у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 3. С. 68—91.
4. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130
5. Чеботарева С.П. Характеристики жизнеспособности семьи лиц, переживших семейное насилие и лиц, не имеющих такого опыта (разработка методики «опыт семейного насилия») // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Москва: ИД «БАХРАХ-М», 2023. С. 170—176.

К ПРОБЛЕМЕ СУПРУЖЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В СИТУАЦИИ РОЖДЕНИЯ ПЕРВОГО РЕБЕНКА

Шпакова Е.О.

магистрант

zaharovaekaterina523@gmail.com

Московского гуманитарного университета, г. Москва

Научный руководитель: — Гурова Е.В.

канд. пед наук, профессор

parys11@mai.ru

Московского гуманитарного университета, г. Москва

Аннотация. В статье раскрывается проблема изменения характера супружеских отношений в ситуации рождения первенца, зоны напряжения и факторы адаптации.

Ключевые слова: рождение ребенка, супружеская адаптация, родительская роль

Рождение ребенка рассматривается учеными как нормативный кризис в жизни семьи. Появление первенца приводит к кардинальной перестройке в целом всех аспектов семейной системы. Насколько успешной будет данная перестройка (адаптация) зависит и устойчивость брака, и психологическое благополучие супругов, а также и ребенка. Данная проблема изучается как в зарубежной психологии, так и в отечественной [3].

Появление ребенка у молодых супругов связано с изменением их идентичности. Возникает необходимость освоения новой роли — родительской, и это требует интеграции романтических супружеских отношений с родительско-детскими отношениями.

Появление ребенка приводит к перераспределению ресурсов. Ученые отмечают возникновение напряжения и изменений в таких сферах как финансовая и бытовая. По мнению Романовой М.Е, сложность материально-бытовой адаптации заключается не только в появлении нового члена семьи, но и в сокращении семейного бюджета в связи с выходом супруги в декретный отпуск. Зачастую бывает так, что отец является единственным кормильцем семьи, так как мама находится в декрете, в постоянном контакте с ребёнком, из-за этого у женщины может возникнуть чувство дискомфорта, так как её личные денежные средства уменьшены [2].

Помимо финансовых и бытовых проблем зонами напряжения выступают и психологические: время, эмоции, внимание, любовь, привязанность, ревность и т.д. Супружеские отношения теряют свою значимость и отходят на второй

план. Как следствие: неудовлетворенность интимной жизнью, чувство потери любви. Диада становится триадой, и может возникать коалиция мать-ребенок, и тогда у мужчины возникает ощущение исключенности, появляется ревность.

Помимо этого ключевыми зонами напряжения и изменений выступают эмоциональная сфера и сфера коммуникаций. Резко увеличивается физическая нагрузка, связанная с уходом за малышом. В основном она ложится на женщину. Такое неравномерное распределение приводит к конфликтам и недовольству отношениями. Повышенная усталость, раздражительность, обостренное чувство тревоги приводит к снижению эмоциональной и физической близости супругов. Малыш занимает главенствующую позицию в семье, меняется семейный уклад, нет времени на общение с друзьями, хобби, развлечения и т.д. [1].

Особое внимание ученые уделяют проблеме адаптации супругов в этот период. Анализируются факторы, осложняющие адаптацию, такие как несовпадение родительских ожиданий и установок, неоправданные романтические ожидания, нерациональные копинг стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, отсутствие социальной поддержки и др. [2].

Также исследуются факторы, которые способствуют адаптации. Среди основных это характер межличностных отношений до рождения ребенка (гармоничные отношения — залог успешной адаптации) Важны реалистические ожидания партнеров, представления о послеродовой депрессии, умение обсуждать свои чувства и обиды, умение конструктивно разрешать конфликты. На уровне индивидуальных факторов — важна личностная зрелость супругов, включающая эмоциональную устойчивость, готовность к родительству, адекватная самооценка и уверенность в себе, способность пожертвовать своими потребностями ради удовлетворения потребностей ребенка.

Ученые также выделяют практические и социально-бытовые факторы. Это финансовая стабильность, бытовая поддержка прародителей и других близких, перераспределение нагрузок.

Таким образом, появление первенца — это кризис, но его успешное преодоление выводит супругов на новый, более глубокий уровень близости, уровень родительского партнерства.

Литература

1. Адушкина К.В., Минеева В.В. Рождение ребенка как этап развития семьи // Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных трудов. Екатеринбург, 2023. С. 11—17.
2. Романова, М.Е. Адаптация брачно-семейных пар в период появления первенца // Вестник науки и образования. 2017. № 1 (25).
3. Савеньшева С.С. Динамика супружеских отношений при переходе к родительству: анализ зарубежных исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 47. С. 11.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ

Зданович П.

магистрантка

zdanovichp@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Александрова Л.А.

к.психол.н., доцент Кафедры психологии и педагогики

дистанционного обучения факультета «Дистанционное обучение»

aleksandrovala@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования, целью которого было выявить особенности психологической сепарации от родителей у молодых людей, выросших в разных культурах. В исследовании приняли участие 59 респондентов (N=59) из России, стран бывшего СССР и европейских государств. Были выявлены значимые межкультурные различия: европейская молодежь, особенно мужчины, демонстрирует более высокий уровень эмоциональной независимости, тогда как участники из русской культуры сохраняют выраженные эмоциональные связи с родителями. У женщин обнаружены различия в удовлетворенности жизнью — выше среди участниц из России.

Ключевые слова: психологическая сепарация, кросс-культурный анализ, детско-родительские отношения, ранняя взрослость

Каждый человек на протяжении жизни сталкивается с вопросом отделения от родителей, что является важным этапом формирования личности. Психологическая сепарация представляет собой сложный и продолжительный процесс, включающий различные особенности, стадии и трудности, которые сопровождают развитие человека на разных жизненных этапах. Этот процесс продолжается на протяжении всей жизни, играя ключевую роль в здоровом становлении личности. Для достижения самореализации и полноценного развития человеку необходимо обрести психологическую независимость, которая выражается в эмоциональной зрелости, личностной автономии, а также функциональной и когнитивной независимости [3].

В современных условиях проблема психологической сепарации от родителей затрагивает множество сфер жизни человека. Современное общество предъявляет высокие требования к личности, акцентируя внимание на таких качествах, как независимость, инициативность, автономность и индивидуальность. Эти тенденции способствуют изменению системы ценностей, характерных для нашего времени [1].

Период ранней взрослости определяется как один из важных этапов в развитии личности, в течении которого происходит активная сепарация от родителей [2]. Ключевыми особенностями ранней взрослости являются стремление к независимости, выстраивание новых значимых отношений вне семьи, а также развитие самодостаточности и ответственности [4].

В разных культурах содержание периода ранней взрослости различаются. В европейских странах ранняя взрослость ассоциируется с ранним выходом из родительской семьи, акцентом на индивидуализме и самостоятельном принятии решений. В российской культуре она характеризуется более поздней сепарацией и большим влиянием семьи, однако новые тенденции показывают постепенное сближение с европейскими моделями: увеличивается стремление к самостоятельности.

Исследования показывают, что в европейской культуре преобладает модель партнерских отношений между взрослыми детьми и родителями, основанная на уважении границ, поддержке автономии и взаимопомощи. При этом внутри самой Европы семейные ценности и модели сепарации могут отличаться. В российской культуре, несмотря на нарастающее влияние индивидуалистических ценностей, все еще сохраняется тенденция к коллективистским ценностям, высокой вовлеченности родителей в жизнь взрослых детей и ожиданию взаимной поддержки.

Целью нашего пилотажного исследования было выявить особенности психологической сепарации от родителей у молодых людей, выросших в разных культурах.

Выборка исследования. Пилотажное исследование проводилось при помощи Google-форм. В исследовании приняли участие 59 респондентов ($N=59$) в возрасте от 18 до 30 лет ($M = 23$). Из них мужчин было 33 ($N = 33$) и женщин 26 ($N = 26$). 32 респондента были из различных регионов Российской Федерации, 15 респондентов были выходцами из бывших стран СССР (Латвия и Украина), говорящие на русском языке, а также 12 человек были из стран Европы (Литва, Великобритания, Кипр, Германия, Польша и Румыния), не говорящие на русском языке.

Методы и методики исследования. Опросник психологической сепарации (Psychological Separation Inventory (PSI; J. Hoffman, 1984)) в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014); опросник привязанности к родителям и сверстникам Г. Армсдена и М. Гринберга (Inventory of parent and peer attachment (IPPA; G. Armsden, M. Greenberg, 1987)); шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale (SWLS; E. Diener et al., 1985)) в адаптации Осина Е.Н. и Леонтьева Д.А. (2004).

Для обработки и статистического анализа данных применялись программы MS Excel и IBM SPSS Statistics 27.0. Для математико-статистического анализа применялся критерий Манна-Уитни и расщепление выборки по критерию принадлежности к разным культурам.

Результаты. Анализ различий между молодыми людьми из русской и европейской культур выявил, статистически достоверные различия по показателю эмоциональной независимости от матери ($p = 0,03$) между русской и европейской культурой, где европейцы демонстрируют значимо более высокий уровень эмоциональной независимости. Полученные различия подтверждают предположения о том, что представители европейской культуры демонстрируют более выраженную эмоциональную сепарацию от родителей, в частности от матери, что соответствует традициям индивидуализма, поощряющим самостоятельность и независимость в принятии решений.

Также были обнаружены значимые различия по уровню общения с матерью ($p = 0,02$) и общей привязанности к ней ($p = 0,05$), которые выше у представителей русской культуры. Такой статистически значимый результат также подтверждает выдвинутые предположения о том, что в русской культуре сохраняются более тесные эмоциональные связи с матерью, которые способствуют поддержанию общения с ней, что отражает коллективистские традиции и ценность семейных отношений как источника поддержки.

Результаты сравнения групп мужчин из двух культур и женщин из двух культур представлены в таблице.

Различия по отдельным показателям методик у молодых людей из русской и европейской культур в мужской и женской группах (U – критерий Манна Уитни)

Показатель	Пол	Культура	N	Средний ранг	Сумма рангов	U Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Эмоциональная независимость от матери	мужской	русская	23	13,80	317,50	41,500	p = 0,01**
		европейская	9	23,39	210,50		
русская		17	11,32	192,50	39,500	p = 0,05*	
европейская		9	17,61	158,50			
Эмоциональная независимость от родителей		русская	17	10,35	176,00	23,000	p = 0,01**
		европейская	8	18,63	149,00		
Удовлетворенность жизнью	женский	русская	9	18,28	164,50	33,500	p = 0,02*
		европейская	17	10,97	186,50		

Примечания: * различия значимы на уровне $p \leq 0,05$; ** различия значимы на уровне $p \leq 0,01$

Согласно результатам сравнительного анализа у молодых мужчин из европейской культуры, по сравнению с молодыми мужчинами из русской культуры, выявлены статистически значимо более высокие показатели эмоциональной

независимости от матери ($p = 0,01$), эмоциональной независимости от отца ($p = 0,05$) и общей эмоциональной независимостью от родителей ($p = 0,01$). В целом для молодежи мужского пола из европейской культуры характерны более высокие показатели эмоциональной сепарации, то есть способности строить самостоятельную эмоциональную жизнь, независимо от эмоциональных реакций и оценок родителей и принимать решения независимо от мнения родителей.

Между молодыми девушками русской и европейской культур значимых различий по различным типам сепарации от родителей обнаружено не было. Можно предположить, что это связано с необходимостью и желанием девушек в обеих культурах сохранять ценность эмоциональной близости и поддержки со стороны семьи. Однако между ними обнаружено статистически значимое различие в уровне удовлетворенностью жизнью ($p = 0,02$).

Выводы. Таким образом, между молодыми людьми из русской и европейской культур существуют значимые различия по показателям эмоциональной сепарации от родителей. Молодежь из европейских стран демонстрирует более высокий уровень эмоциональной независимости от матери: они в меньшей степени нуждаются в одобрении со стороны матери, постоянной поддержке и менее зависимы от материнского мнения, что в целом отражает ценности индивидуализма. В то же время молодые люди из русской культуры сохраняют более высокие показатели эмоциональной привязанности, доверия и общения с матерью, что свидетельствует о продолжающейся значимости семейных связей и коллективистских ценностей у них. Для европейской молодежи характерна большая эмоциональная независимость, а для российской — акцент на поддерживающих, близких отношениях с матерью.

При этом исследование показало, что мужчины из европейской культуры более независимы в своих эмоциональных реакциях от родителей, чем их сверстники из русской культуры. Высокий уровень эмоциональной сепарации у европейских молодых мужчин может указывать на то, что им в большей мере удастся сохранять внутреннее равновесие и уверенность в себе даже при расхождениях с родителями, что в целом характерно для культур с приоритетом индивидуалистических ценностей и воспитанием самостоятельности.

Девушки же из русской культуры продемонстрировали более высокий уровень удовлетворенности жизнью, чем их сверстницы из европейской культуры. Вероятно, обусловлено это тем, что в русской культуре независимость зачастую достигается не через полное отделение от родителей, а через баланс самостоятельности и сохранения близких семейных отношений, что особенно важно для девушек из русской культуры. Семья выступает для них как важный источник поддержки и устойчивости, что особенно важно в условиях экономических и социальных трудностей, позволяя легче адаптироваться и сохранять благополучие.

Литература

1. Белесикова Н.В. Особенности психологической сепарации в студенческом возрасте // Вестник воронежского института экономики и социального управления Учредители: Воронежский институт экономики и социального управления. 2021. № . 3. С. 60—62.
2. Манукян В.Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18—27 лет // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № . 3. С. 129—140.
3. Федоркова М.А. К вопросу психологической помощи студенческой молодежи по проблеме психологической сепарации от родительской семьи // Проблемы теории и практики современной психологии. 2022. С. 419—422.
4. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт. 2025. 457 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ

Баранова Г.А.

к.п.н., доцент

g.a.baranova1456597@mail.ru

*Государственное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования Тульской области
«Институт повышения квалификации и профессиональной
переподготовки работников образования Тульской области», г. Тула*

Конякина С.В.

заместитель заведующего

по воспитательной и методической работе

skonyakina71@yandex.ru

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 19, г. Узловая, Тульская область*

Данилина Н.В.

педагог-психолог

skonyakina71@yandex.ru

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 19, г. Узловая, Тульская область*

Аннотация. Данная статья посвящена изучению способов повышения эффективности взаимодействия ДООУ и семьи ребенка с ОВЗ путем внедрения новых цифровых инструментов и практик. В статье подробно раскрыто теоретическое обоснование проблемы: психолого-педагогический, педагогический и социальный аспекты использования интернет-технологий в процессе взаимодействия ДООУ и семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Предложены практические рекомендации по внедрению интернет-технологий, а также показаны преимущества и ограничения интернет-взаимодействия.

Ключевые слова: семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья, дошкольное образовательное учреждение, интернет-технологии

Современные технологии открывают новые возможности для эффективного взаимодействия дошкольных образовательных учреждений (далее — ДООУ) и семей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ). Интернет-пространство становится важнейшим инструментом коммуникации, позволяющим наладить тесное сотрудничество педагогов и родителей в процессе воспитания и развития ребенка. Цель данной статьи заключается в выявлении особенностей организации образовательного

процесса, обеспечивающего эффективное взаимодействие ДОУ и семьи ребенка с ОВЗ средствами интернет-коммуникаций.

Особое внимание уделяется вопросам формирования условий для качественного инклюзивного образования, способствующего полноценному развитию каждого ребенка вне зависимости от наличия особых потребностей. Современные исследования подчеркивают важность активного участия родителей в образовательном процессе детей с особыми потребностями, однако далеко не каждая семья готова принять активное участие ввиду недостаточной информированности и низкой компетентности в сфере педагогических технологий и методов поддержки ребенка с особенностями развития.

Теоретическое обоснование проблемы. Психолого-педагогический аспект

Эффективное взаимодействие ДОУ и семьи является залогом успешной социализации и адаптации ребенка с ОВЗ. Исследования показывают, что уровень вовлеченности родителей в процесс обучения и развития своего ребенка существенно влияет на достижения последнего в образовательной среде. Однако традиционные формы сотрудничества зачастую оказываются недостаточно эффективными для решения проблем особенных детей.

Интернет-технологии позволяют создать удобные условия для регулярного и оперативного обмена информацией между педагогами и родителями, обеспечивая непрерывность образовательного процесса и поддерживая постоянное развитие ребенка даже вне стен детского сада. Онлайн-консультации, вебинары, дистанционные занятия и специализированные онлайн-платформы помогают родителям получать необходимые знания и умения для полноценного сопровождения ребенка дома [1].

Психологи подчеркивают значимость эмоциональной связи между ребенком и семьей, особенно в период раннего детства. Регулярное общение с воспитателями позволяет родителям лучше понимать потребности своего ребенка, создавать благоприятную атмосферу для его развития и своевременно реагировать на возникающие трудности.

Педагогический аспект

Педагогические исследования подтверждают эффективность включения родителей в образовательные программы детей с ОВЗ. Вместе с тем традиционная практика педагогического сопровождения семей нередко сталкивается с рядом трудностей, среди которых недостаток свободного времени у родителей, территориальная удаленность детских садов и ограниченный доступ к специалистам высокого уровня подготовки.

Цифровые инструменты позволяют преодолеть указанные барьеры, предлагая семьям гибкий график консультаций и занятий, доступность необходимых материалов и методик, создание интерактивных форматов общения

и совместных проектов. Использование интернет-ресурсов способствует формированию общей стратегии действий, направленной на повышение качества жизни ребенка с особыми нуждами [4].

Применение цифровых платформ помогает также решать проблему доступности специализированных услуг для жителей отдаленных регионов, позволяя вовлечь большее количество детей с ОВЗ в образовательный процесс.

Социальный аспект

Общество постепенно осознает необходимость интеграции лиц с инвалидностью в социальную жизнь, включая сферу образования. Для реализации принципа инклюзии необходимы эффективные механизмы взаимодействия всех участников образовательного процесса, включая педагогов, психологов, медицинских работников и, конечно же, самих родителей. Использование интернет-технологий обеспечивает равный доступ к образованию независимо от места проживания и состояния здоровья ребенка. Это создает дополнительные возможности для социализации, улучшает качество межличностных коммуникаций и укрепляет чувство принадлежности к обществу.

Методы изучения и анализа ситуации

Для выявления особенностей взаимодействия ДООУ и семьи ребенка с ОВЗ были использованы методы теоретического анализа научной литературы, анкетирования родителей и педагогов, интервьюирование специалистов сферы специального образования, контент-анализ публикаций и сетевых ресурсов, посвященных поддержке детей с особыми потребностями.

Исследование проводилось на примере МКДОУ детский сад комбинированного вида № 19 г. Узловая Тульской области, работающего с детьми с различными видами нарушений здоровья. Всего было опрошено 97 родителей и 28 сотрудников дошкольного учреждения. Анализ полученных данных позволил выявить ключевые тенденции и факторы, влияющие на успешность сотрудничества ДООУ и семьи ребенка с ОВЗ.

Практические рекомендации по внедрению интернет-технологий

Организация эффективного взаимодействия ДООУ и семьи требует комплексного подхода, включающего использование специальных технических решений и организационных мер. Рассмотрим наиболее перспективные направления работы:

Организация виртуальных консультативных центров

Создание онлайн-портала, объединяющего специалистов разных профилей (психологов, дефектологов, логопедов, врачей), позволит обеспечить постоянный доступ родителей к необходимой помощи и консультациям. Такой ресурс может включать советы по уходу за ребенком, рекомендации по подбору развивающих игрушек и пособий, обучающие видеоролики и вебинары.

Пример успешного опыта организации подобного центра демонстрирует МКДОУ детский сад комбинированного вида № 19 г. Узловая, где была создана специальная площадка для дистанционного консультирования родителей. Благодаря этому дети с особыми потребностями получили дополнительную поддержку, родители повысили свою квалификацию в области коррекционной педагогики, улучшились показатели социального функционирования детей.

Разработка электронных портфолио воспитанников

Электронное портфолио представляет собой цифровую форму хранения информации о развитии ребенка, достижений, индивидуальных особенностях и проблемах. Оно включает данные о здоровье, образовании, социальных контактах и поведении ребенка. Родители имеют возможность регулярно обновлять информацию и отслеживать динамику изменений, взаимодействуя с педагогическим коллективом и специалистами.

Например, МКДОУ детский сад комбинированного вида № 19 г. Узловая успешно внедряет практику электронного портфолио, где фиксируется вся важная информация о ребенке, начиная от показателей физического здоровья и заканчивая результатами диагностических обследований. Родителям предоставляется свободный доступ к данным, что значительно упрощает коммуникацию и повышает ответственность за воспитание и обучение ребенка.

Проведение онлайн-занятий и тренингов

Онлайн-занятия и семинары способствуют повышению квалификации родителей и обучению новым методикам воспитания и обучения детей с ОВЗ. Возможность выбирать удобное время для посещения мероприятий облегчает работу многодетных семей и родителей, занятых профессиональной деятельностью. МКДОУ детский сад комбинированного вида № 19 г. Узловая проводит еженедельные вебинары для родителей, посвященные актуальным проблемам семейного воспитания детей с нарушениями слуха и зрения. Такие мероприятия пользуются большим спросом и обеспечивают регулярное пополнение знаний и компетенций родителей.

Формирование сообщества родителей детей с ОВЗ

Социальные сети и мессенджеры становятся важной площадкой для объединения родителей детей с особыми потребностями. Здесь создаются группы взаимопомощи, обмениваются опытом и рекомендациями, организуются совместные акции и мероприятия. Например, группа родителей детей с аутизмом в социальной сети активно делится информацией о новшествах в медицине и психологии, поддерживает друг друга морально и материально.

Создание базы полезных ресурсов

Формирование единого каталога ресурсов, содержащих полезную информацию о работе с детьми с ОВЗ, является важным элементом взаимодействия

ДОУ и семьи. Каталог может содержать ссылки на проверенные медицинские центры, специализированные учебные заведения, научные публикации, пособия и учебники, адаптированные для детей с особыми потребностями.

Преимущества и ограничения интернет-взаимодействия

Преимущества использования интернет-технологий очевидны:

- повышение уровня информированности родителей относительно возможностей реабилитации и коррекции;
- ускорение передачи информации и снижение временных затрат на консультации и обследования;
- увеличение числа доступных образовательных ресурсов;
- обеспечение равных прав и возможностей для детей с разными формами инвалидности.

Однако существуют определенные риски и ограничения, которые необходимо учитывать при внедрении интернет-технологий:

- технические трудности и отсутствие необходимого оборудования у некоторых семей;
- недостаточная подготовленность части педагогов к использованию инновационных подходов;
- риск снижения личной коммуникации и замены живого контакта техническими средствами;
- возможные нарушения конфиденциальности и защиты персональных данных.

Поэтому важно соблюдать баланс между использованием цифровых технологий и традиционным личным общением, учитывая индивидуальные особенности каждой семьи и ребенка.

Опыт показывает, что внедрение интернет-технологий в систему взаимодействия ДОУ и семьи ребенка с ОВЗ имеет огромный потенциал для улучшения результатов обучения и воспитания. Используя современные цифровые инструменты, педагоги и специалисты получают возможность повысить эффективность своей работы, расширить кругозор родителей и способствовать полноценной социализации детей с особыми потребностями [5].

Дальнейшие перспективы связаны с развитием специализированных онлайн-курсов для родителей, созданием региональных и федеральных платформ для совместного мониторинга прогресса детей, проведением регулярных конференций и мастер-классов для обмена передовым опытом.

Обучение педагогов применению цифровых технологий должно стать частью системы повышения квалификации работников дошкольного образования. Государственная поддержка инициатив по созданию единой информационной среды для детей с ОВЗ станет мощным стимулом для дальнейшего совершенствования инклюзивной практики.

Таким образом, интеграция интернет-технологий в деятельность дошкольных учреждений открывает широкие горизонты для повышения качества образовательного процесса и создания комфортной среды для всестороннего развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Акимова Н.А., Буравцова Н.В. Информационно-коммуникативные технологии в работе с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья // *Инновационное образование*. 2023. № 3. С. 35—41.
2. Белоус Е.С., Тараненко Ю.Н. Проблемы инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях современного российского общества // *Вопросы специальной педагогики и психологии*. 2022. № 1. С. 56—62.
3. Васильева Г.И., Дмитричева Н.М. Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // *Научные ведомости Белгородского университета. Серия: Философия. Социология. Право*. 2021. № 3. С. 78—85.
4. Громкова К.Г., Кузнецова А.Б. Опыт использования информационно-коммуникационных технологий в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра // *Мир науки, культуры, образования*. 2022. № 4. С. 121—126.
5. Ильина Л.Ф., Колосова Э.Ю. Дистанционные технологии в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья // *Сибирский учитель*. 2023. № 2. С. 54—60.

АНАЛИЗ ТОНАЛЬНОСТИ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПАТТЕРНОВ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ В ОНЛАЙН-КОММУНИКАЦИЯХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНСТРУМЕНТОВ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Салахова В.П.

*магистрант 2 курса программы «Клиническая психология»
vsalahova2020@gmail.com*

*Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязева (ИЭУП), г. Казань, Россия*

Кабирова А.А.

*старший преподаватель кафедры
психологии труда и предпринимательства,
заместитель декана по научной работе
solteeva@ieml.ru*

*Казанский инновационный университет
им. В.Г. Тимирязева (ИЭУП), г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлены методологические основы анализа паттернов поведения родителей школьников в онлайн-коммуникациях посредством выявления тональности и тематического моделирования с применением инструментов машинного обучения (МО). Обосновывается выбор методов МО для анализа больших объемов текстовых данных и выявления закономерностей, связанных с проявлением различных поведенческих паттернов. Особое внимание уделяется предобработке данных, включая анонимизацию, очистку, токенизацию, лемматизацию и векторизацию. Предлагаемый подход позволяет исследовать взаимосвязь между тональностью сообщений, тематикой обсуждений и контекстуальными факторами, способствующими проявлению определенных моделей поведения родителей в онлайн-среде.

Ключевые слова: анализ тональности, тематическое моделирование, машинное обучение, онлайн-коммуникации, родительские чаты, паттерны поведения, тревожность, копинг-стратегии

Актуальность моделирования паттернов поведения родителей школьников в онлайн-коммуникациях под влиянием стресса с применением методов МО предопределена взаимосвязью между процессами цифровизации общества и актуальными социально-психологическими проблемами.

С одной стороны, мы наблюдаем экспоненциальный рост объема цифровых данных и стремительное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ), в частности, методов МО. Эти методы предлагают принципиально новые возможности для анализа больших данных, выявления скрытых закономерностей и прогнозирования в различных областях, включая социологию,

психологию и педагогику. Традиционные методы статистической обработки данных, ограниченные линейными зависимостями и небольшими выборками, зачастую оказываются неспособными справиться с обработкой сложных нелинейных взаимосвязей, свойственных реальным социальным явлениям. МО, с его способностью к самообучению и адаптации к сложным структурам данных, открывает перспективы для более глубокого и всестороннего понимания социальных процессов.

Активное использование онлайн-коммуникаций в сфере образования, в частности, родительских чатов, выявляет ряд негативных социальных и психологических эффектов. Проблема агрессивного, конфликтного и деструктивного поведения родителей в онлайн-среде приобрела особую актуальность в последние годы, что обусловлено как широким распространением цифровых технологий, так и возросшей социальной напряженностью.

Эмпирические данные подтверждают распространенность негативных проявлений в родительских чатах. Масштабное исследование ВЦИОМ (2021) показало, что 54% опрошенных родителей сталкивались со спорами и агрессией в онлайн-коммуникациях [2]. Эскалация конфликтов, распространение негативной информации, буллинг и киберунижение негативно сказываются на психологическом климате в классе, подрывают авторитет педагогов, дестабилизируют отношения между родителями и, в конечном счете, ухудшают благополучие детей. Шокирующие истории о «войнах» в родительских чатах, периодически появляющиеся в СМИ, свидетельствуют о значимости и остроте данной проблемы. Примечательно, что в отличие от групп по интересам, выход из родительского чата, необходимого для получения информации, часто невозможен, что усугубляет ситуацию, особенно когда чат контролируется несколькими активными участниками, устанавливающими собственные правила и травмирующими других [1].

Одним из ключевых факторов, усугубляющих ситуацию, является высокий уровень стресса, испытываемый современными родителями. Постоянные требования к успеваемости детей, необходимость совмещения работы и воспитания, информационная перегрузка и экономическая нестабильность создают благоприятную почву для тревожности, агрессии и деструктивных паттернов поведения. Е. Кольцова отмечает, что агрессия в родительских чатах обусловлена повышенной тревожностью, стрессом и сниженной способностью к конструктивному диалогу, особенно в периоды социальной напряженности, когда усталость и раздражение накапливаются к вечеру [5]. В условиях повышенной социальной напряженности снижается способность к конструктивному диалогу, основанному на уважении и взаимном понимании, и возрастает эгоцентризм. Важно отметить, что в конфликтах участвуют как женщины, так и мужчины, реализующие в виртуальном пространстве неудовлетворенные амбиции и потребность в доминировании [5].

В данном контексте родительские чаты могут использоваться как способ компенсации неудовлетворенности в других сферах жизни: «Я не состоялась на работе, я не модная, я не в тренде, но зато я самая лучшая мама на свете». Онлайн-коммуникация, с ее анонимностью, возможностью быстрого распространения информации и отсутствием невербальных сигналов, служит катализатором этих негативных тенденций.

Следовательно, моделирование паттернов поведения родителей школьников в онлайн-коммуникациях под влиянием стресса с применением методов МО обусловлено как практической потребностью в новых инструментах, способных обрабатывать сложные нелинейные взаимосвязи, так и недостаточной изученностью взаимосвязи между уровнем стресса и моделями неконструктивного поведения в родительских онлайн-сообществах.

Предполагается, что модель будет основана на анализе текстовых данных онлайн-коммуникаций, данных анкетирования и контекстуальных переменных, позволит прогнозировать типы поведенческих реакций родителей (поддерживающее, агрессивное или нейтральное) в онлайн-среде. Особое внимание будет уделено изучению динамики изменения поведенческих паттернов в зависимости от периода обучения (1—4 классы) и оценке влияния стрессовых факторов на коммуникационные процессы.

В основу исследования положено предположение, что существует статистически значимая корреляция между уровнем тревожности, преобладающими копинг-стратегиями, социально-демографическими характеристиками респондентов и демонстрируемыми ими паттернами онлайн-коммуникации; тональность текстовых сообщений, формирующих дискурс онлайн-чатов, демонстрирует тенденцию к негативной динамике в заключительной части учебного года, что объясняется эффектом кумулятивной усталости участников коммуникации; в чатах, репрезентирующих родительское сообщество образовательных учреждений с повышенным уровнем конкуренции (элитные школы), доля агрессивных паттернов поведения статистически значимо выше, чем в общеобразовательных учреждениях.

Эмпирической базой исследования служат данные родительских чатов, зафиксированные в хронологической последовательности. Массив данных, представленный в текстовом формате, включает в себя анонимизированные идентификаторы сообщений и их авторов, корпус текста сообщений и временные метки (дата и время отправки). Временной горизонт исследования охватывает период с начала обучения в первом классе до 23 ноября 2025 года. Количественные показатели объема корпусов данных: приблизительно 20000 сообщений в чате, соответствующем третьему классу, и около 16000 сообщений в чате четвертого класса. Определение количества активных участников в каждом чате является задачей дальнейшего анализа.

В рамках исследования предполагается интеграция количественных и качественных методов. Применение методов МО позволит выявить статистически

значимые паттерны в текстовых данных, а анализ результатов тестирования и контекстуального анализа коммуникаций обеспечит углубленное понимание исследуемых феноменов.

Первый этап исследования посвящен подготовке и предобработке данных, включающей в себя экстракцию текстовых данных из чатов в хронологическом порядке, а также сбор данных анкетирования респондентов (копинг-стратегии, уровень тревожности, социально-демографические параметры). Ключевым требованием на данном этапе является соблюдение этических норм и принципов, включая получение информированного согласия от участников исследования на использование их данных, обеспечение конфиденциальности и анонимизации данных, а также соблюдение этических стандартов при публикации результатов.

Инструментарий анкетирования включает в себя шкалу тревоги Спилбергера-Ханина, опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, и социально-демографический опросник (возраст, образование, семейное положение, занятость, количество детей, успеваемость детей). Для целей обработки данных будет использован язык программирования Python (основной) [3] и, опционально, R (для задач статистического анализа) [4], а также соответствующие библиотеки Python.

Этап предобработки предполагает проведение процедуры анонимизации (удаление персональной информации), очистку текста (элиминация нерелевантных данных), токенизацию (сегментация на элементарные компоненты), лемматизацию (нормализация словарной формы), удаление стоп-слов (исключение маловлияющих элементов), векторизацию (трансформация в числовые представления) и интеграцию данных анкетирования.

Второй этап предполагает построение и анализ моделей МО. Запланировано использование алгоритмов кластеризации для выявления гомогенных групп респондентов, демонстрирующих схожие паттерны поведения, разработка моделей классификации (деревья решений) для целей прогнозирования поведения, проведение анализа тональности сообщений и тематического моделирования для выявления ключевых тем дискурса в онлайн-чатах. Оценка эффективности разработанных моделей будет осуществляться с использованием релевантных метрик (точность, полнота, F1-мера). Полученные паттерны поведения респондентов и предикторы, связанные со стрессогенными факторами, будут анализироваться и интерпретироваться в контексте существующих психологических теорий стресса и родительства.

На третьем этапе будет проведен сравнительный анализ с целью выявления общих и специфических паттернов поведения респондентов в различных контекстах (разные классы, разные образовательные учреждения). Данный анализ будет включать в себя сравнение выделенных кластеров, значимости предикторов для моделей классификации, выявленных ключевых тем в онлайн-чатах

и среднего уровня тревожности, а также преобладающих копинг-стратегий в различных группах респондентов.

Предполагается, что в перспективе, результаты научного исследования послужат эмпирической основой для разработки практических рекомендаций, ориентированных на оптимизацию психологической поддержки родителей и совершенствование коммуникативных процессов в родительских онлайн-сообществах.

Литература

1. 6 причин агрессии в родительских чатах: почему мы стали такими злыми. [Электронный ресурс]. URL: <https://mel.fm/zhizn/razbor/352681-5-prichin-agressii-v-roditelskikh-chatakh-pochemu-my-vse-takiye-zlyye>
2. Львов С. Родительские чаты: вред или польза? // ВЦИОМ. 2021. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/roditelskie-chaty-vred-ili-polza>
3. Официальный сайт Python. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.python.org/>
4. Проект R для статистических вычислений. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.r-project.org/>
5. Кольцова Е. Агрессия в родительских чатах вызвана общим стрессом и нежеланием людей слушать друг друга // Crimea-radio.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://crimea-radio.ru/psikholog-kolcova-agressiya-v-roditel/>

СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ КАК УСЛОВИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ СЕМЬИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Амрахова С.Е.
преподаватель

Amrakhova87@list.ru

ГБПОУ «Дербентский медицинский
колледж им. Г.А. Илизарова», г. Дербент

Аннотация: В статье рассматривается феномен семейных ресурсов как условие жизнеспособности семьи в условиях кризиса. На основе анализа отечественных и зарубежных исследований семейной жизнеспособности и концепций семейной резильентности раскрывается содержание понятия «семейные ресурсы», их структура и механизмы влияния на способность семьи сохранять целостность и адаптироваться к стрессогенным событиям. Обозначены ведущие научные подходы к изучению жизнеспособности семьи. Показано, что жизнеспособность семьи понимается как динамический процесс мобилизации культурных, социальных, экономических, семейных и индивидуальных ресурсов, позволяющий не только выдерживать кризисную нагрузку, но и достигать качественно нового уровня функционирования. На материале современных эмпирических исследований, посвященных семьям в ситуации инвалидности, замещающим семьям, а также семьям, переживающим хронические стрессовые события, анализируются группы ресурсов, которые способствуют сохранению эмоциональной связанности, организационной гибкости, конструктивной коммуникации и готовности к обращению за помощью. Делается вывод о том, что в условиях множественных кризисов именно качество семейных ресурсов определяет траекторию развития семьи: от дезорганизации и распада до укрепления внутрисемейных связей и появления новых форм совместного бытия.

Ключевые слова: семейные ресурсы, жизнеспособность семьи, семейная резильентность, семейный стресс, кризисные ситуации, совладание

Современные семьи функционируют в условиях повышенной неопределенности: экономические колебания, политическая нестабильность, эпидемии, военные конфликты, миграционные процессы, хронические заболевания и инвалидность членов семьи, развод, утрата работы или жилья делают кризисные ситуации почти нормой жизненного пути. На этом фоне особое значение приобретает не столько факт наступления кризиса, сколько то, как семья справляется с его последствиями. Именно поэтому в последние десятилетия в научном дискурсе активно развивается категория семейной жизнеспособности (family resilience), акцентирующая ресурсы и возможности семьи, а не только ее уязвимости.

Переход к ресурсно-ориентированному видению семьи связан с критикой традиционной «дефицитарной» оптики, в которой семье рассматривались

преимущественно через призму нарушений, дисфункций и риска. Работы Ф. Уолш, Х. МакКаббина, Дж. Паттерсон, М.А. Одинцовой, А.В. Махнача и их коллег демонстрируют, что семьи способны не только выдерживать серьезные кризисные события, но и использовать их в качестве источника роста, переосмысления ценностей и преобразования внутрисемейных отношений.

Понятие семейных ресурсов исторически складывалось в русле исследований семейного стресса. В классической формуле А. Хилла ABCX, а затем в расширенной модели Double ABCX Х. МакКаббина и Дж. Паттерсон ресурсы семьи (фактор В или bV) рассматриваются как совокупность возможностей, которыми располагает семья для противодействия стрессору: это материальные средства, внутрисемейная сплоченность, навыки общения, социальная поддержка и др. Именно сочетание стрессора (А), ресурсов (В) и субъективной оценки события (С) определяет, перерастет ли напряжение в кризис (Х) или семья сумеет адаптироваться [5].

Модель Double ABCX принципиально важна тем, что выносит в центр анализа не только исходное событие, но и «наслоение» требований (pile-up), а также динамику ресурсов во времени. Ресурсы здесь понимаются многомерно: как индивидуальные качества членов семьи (здоровье, навыки саморегуляции, профессиональная квалификация), как характеристики семейной системы (структура, гибкость, эмоциональная близость, семейные ритуалы) и как социально-экологические условия (доступ к службам, сообществам, институтам).

Другую линию теоретического развития представляет модель семейной резильентности Ф. Уолш. В ее подходе акцент переносится с отдельных переменных на системные процессы, которые поддерживают семью в условиях хронического стресса. Уолш выделяет три крупные группы процессов: систему убеждений, организационные паттерны семейной жизни и процессы коммуникации и решения проблем. В каждом блоке сосредоточены ресурсы, которые активируются в кризис: смысловые (способность видеть трудность как вызов, а не как катастрофу), структурные (гибкое распределение ролей, поддерживающие взаимосвязи с расширенной семьей и сообществом), коммуникативные (открытый обмен чувствами, совместный анализ ситуации, координация действий).

В отечественной психологии значительный вклад в разработку концепта жизнеспособности семьи внесла М.А. Одинцова. На материале обширных обзоров зарубежных исследований автор показывает, что жизнеспособность семьи — это не статичное качество, а процесс мобилизации культурных, социальных, экономических, семейных и индивидуальных ресурсов в ответ на стрессогенные события. В ее работах жизнеспособность рассматривается на трех уровнях: индивидуальном (личностная жизнестойкость членов семьи), семейном (характер внутрисемейных отношений) и общественном (социальные и культурные условия, поддерживающие или ограничивающие семью) [4].

А.В. Махнач и Н.Н. Толстых, изучая кандидатов в замещающие родители, трактуют жизнеспособность как характеристику социальной группы, отражающую потенциал для устойчивого функционирования в условиях сложных задач воспитания приемных детей. В их работах жизнеспособность связывается с такими показателями, как принятие ответственности, готовность к долгосрочным обязательствам, способность поддерживать стабильные отношения и обращаться за поддержкой в профессиональные и общественные структуры.

Для анализа жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях важно очертить основные группы ресурсов, которые фигурируют в современных исследованиях. Речь идет не просто о перечне «помогающих факторов», а о структурированной системе, внутри которой каждый компонент связан с другими.

Выделяются индивидуальные ресурсы членов семьи. К ним относят физическое и психическое здоровье, уровень образования, профессиональные навыки, личностную жизнестойкость, самоэффективность, стиль привязанности, эмоциональный интеллект. Исследования показывают, что устойчивые к стрессу личности с внутренним локусом контроля, развитой способностью к саморегуляции и позитивным мировоззрением становятся своего рода «узловыми» фигурами, вокруг которых строится адаптация всей семьи. При этом жизнеспособность семьи не сводится к сумме индивидуальных качеств: важны способы их распределения и совместного использования.

Значимы внутрисемейные ресурсы структурного и коммуникативного характера. Сюда относятся устойчивость брачного союза, эмоциональная связанность, наличие разделяемых целей и ценностей, гибкость семейных ролей, система традиций и ритуалов, общая история семьи. Зарубежные и отечественные исследования подчеркивают, что регулярные семейные ритуалы (совместные праздники, семейные ужины, особые формы поддержки друг друга) повышают предсказуемость и ощущение смысла в условиях нестабильности, а открытая коммуникация и совместный анализ трудностей снижают риск отчуждения и взаимных обвинений.

Значим пласт материальных и экономических ресурсов: уровень дохода семьи, наличие сбережений, качество жилья, доступ к медицинским услугам, образованию, инфраструктуре. Материальный дефицит может сам становиться кризисным фактором, однако даже при ограниченных финансовых возможностях семьи демонстрируют способность перераспределять ресурсы, выстраивать более рациональную систему расходов, искать дополнительные источники дохода, обращаться к льготам и программам поддержки. В исследовательской литературе подчеркивается, что не абсолютный объем материальных благ, а управляемость финансовой ситуации и ощущение базовой безопасности создают «фундамент» для функционирования остальных ресурсов. В этот блок условно можно отнести и доступ к товарам и услугам повседневного спроса, возможность приобретать необходимый товар с минимальной

нагрузкой на бюджет, находить решения недорого и без долговой спирали — это тоже фактор снижения напряжения внутри семьи и профилактики конфликтов на почве денег.

Выделяются социальные ресурсы: сеть родственников, друзей, соседей, коллег, а также неформальные сообщества (религиозные объединения, родительские группы, инициативные союзы). Социальная поддержка — эмоциональная, информационная, инструментальная — уменьшает переживание одиночества и безвыходности, расширяет репертуар стратегий совладания, создает возможности для временной разгрузки, помощи в уходе за детьми, обмена опытом.

Особую группу образуют институциональные ресурсы: программы социальной защиты семей, службы психологической помощи, реабилитационные и образовательные организации, поддержка со стороны системы здравоохранения и образования. Для семей, воспитывающих ребенка с инвалидностью или тяжелым хроническим заболеванием, именно разнообразие и доступность специализированных услуг часто оказывается решающим условием сохранения жизнеспособности.

Важны культурно-символические и духовные ресурсы: ценностные ориентации, религиозная или мировоззренческая традиция, нарративы о «нашей семье» (семейные истории о преодолении трудностей, поддерживающие рассказы о предках, образ «мы вместе справляемся»). Данные ресурсы обеспечивают смысловую рамку, в которой кризис осмысливается не как конец, а как трудный, но преодолимый этап пути.

Все названные группы находятся в тесном взаимодействии. Например, наличие поддерживающей социальной сети облегчает поиск информации о льготах и программах, а позитивное семейное мировоззрение делает семью более активной в обращении за помощью. Напротив, хроническая финансовая нестабильность способна подорвать эмоциональную связанность, снизить готовность к открытой коммуникации, усилить семейные конфликты. Поэтому в исследованиях жизнеспособности семьи все чаще используется системный, многоуровневый подход, позволяющий учитывать конфигурацию ресурсов, а не только их количество.

Современные эмпирические работы позволяют конкретизировать, каким образом семейные ресурсы связаны с жизнеспособностью семьи в различных типах кризисов. Одно из наиболее разработанных направлений — изучение семей, переживающих стрессогенный опыт инвалидности или тяжелого хронического заболевания у ребенка или взрослого члена семьи. Обзор М.А. Одиной, Е.С. Гусаровой и Б.Б. Айсмонтаса показывает, что жизнеспособность таких семей включает несколько взаимосвязанных блоков: систему убеждений, основанную на позитивном мировоззрении и принятии уязвимости; паттерны семейных реакций, позволяющие находить смысл в заботе и самоорганизовываться; коммуникативные навыки и активность в решении проблем; связанность

и гибкость, а также эффективное использование внешней поддержки со стороны социальных и общественных организаций.

Исследования, проведенные на выборках родителей детей с нарушениями развития, расстройствами аутистического спектра, тяжелыми соматическими заболеваниями, подтверждают, что высокий уровень семейной жизнеспособности связан со снижением родительского стресса, более стабильными супружескими отношениями и лучшими показателями психологического благополучия у детей. В качестве значимых ресурсов выступают конструктивная супружеская кооперация, совместное планирование, совместное участие в реабилитационных мероприятиях, открытое обсуждение чувств, а также участие в группах взаимопомощи.

Отдельный пласт исследований посвящен анализу жизнеспособности семей, где один из родителей имеет психическое расстройство. Интервью с взрослыми детьми таких родителей демонстрируют, что наряду с высокой степенью непредсказуемости и хаотичности повседневной жизни семьи способны выстраивать поддерживающие практики: семейный юмор, простые, но устойчивые ритуалы, формулы совместного переживания трудностей. Важным ресурсом оказывается возможность хоть в какой-то мере открыто обсуждать тему болезни, снижая уровень стыда и табуированности.

Работы А.В. Махнач и Н.Н. Толстых, посвященные кандидатам в замещающие родители, демонстрируют, что повышенная жизнеспособность связана с целым комплексом ресурсов: ответственным отношением к принятию ребенка, готовностью к долгосрочному изменению образа жизни, развитой системой социальных связей и ориентацией на сотрудничество со специалистами. Наряду с индивидуальной мотивацией решающим оказывается наличие поддерживающей семейной среды (стабильные партнерские отношения, согласие близких) и институциональных ресурсов (подготовительные курсы, сопровождение замещающих семей) [1].

В кросс-культурном исследовании семейной жизнеспособности в российских и белорусских семьях М.А. Одинцова и соавторы показывают, что структура жизнеспособности описывается несколькими факторами: позитивная коммуникация, оптимистический взгляд в будущее и ориентация на совместное решение проблем, принятие и гибкость, использование социальных ресурсов и духовное измерение. При этом обнаружены различия в индивидуальной жизнестойкости членов семьи при сходстве профильной организации семейных ресурсов, что еще раз подтверждает необходимость многоуровневого анализа. Еще одна важная группа исследований связана с семьями, переживающими социально-экономические кризисы, вынужденную миграцию, войну и насилие. Показано, что в этих условиях критически возрастает значение социальных и институциональных ресурсов: устойчивые связи с сообществом приема, доступ к гуманитарной помощи, образовательным и медицинским

услугам, участие в программах поддержки семей, пострадавших от войны и насилия. На этом фоне особое значение приобретает способность семьи поддерживать чувство «мы», сохранять базовые ценности и продолжать строить планы на будущее, пусть даже в урезанном или пересмотренном виде [3].

Таким образом, в самых разных типах кризисов — от индивидуальных биографических трудностей до масштабных социальных потрясений — в центре успешной адаптации оказываются не абстрактные «качества семьи», а конкретные ресурсы и способы их совместного использования: способность поддерживать эмоциональную связанность, гибко перестраивать структуру, использовать социальную и институциональную поддержку, придавать происходящему совместный смысл.

Рассмотрение семейных ресурсов как условия жизнеспособности семьи в кризисных ситуациях позволяет по-новому взглянуть на динамику семейного функционирования. Жизнеспособность оказывается не просто устойчивостью к стрессу, а процессом, в котором семья мобилизует, распределяет и преобразует свои ресурсы в ответ на вызовы. Анализ теоретических моделей (Double ABCX, подход Ф. Уолш, концепция М.А. Одинцовой и А.В. Махнача) показывает, что в центре внимания оказывается взаимодействие трех измерений: индивидуальных характеристик членов семьи, структуры и процессов семейной системы и социально-экологических условий. Семейные ресурсы не сводятся к материальному обеспечению: столь же важны эмоциональная связанность, гибкая организация семейной жизни, открытая коммуникация, поддерживающие ритуалы, социальные сети и институциональная помощь, а также культурно-символические основания — ценности, убеждения, семейные нарративы. Обзор эмпирических исследований показывает, что именно конфигурация этих ресурсов определяет траекторию семейного развития в кризисе. Там, где поддерживается позитивный семейный нарратив, поощряется открытое обсуждение чувств, сохраняется чувство «мы вместе», активно используются социальные и институциональные возможности, кризис становится стимулом для роста и укрепления отношений. Там, где ресурсы разобщены или заблокированы (например, из-за стигмы, социальной изоляции, жестких ограничивающих убеждений), выше риск хронификации стрессовых состояний, разрыва связей и дезорганизации всей системы [2].

Практическое следствие этого подхода — необходимость перехода от сугубо проблемно-дефицитарной стратегии работы с семьей к ресурсно-ориентированным, многоуровневым программам поддержки. Для специалистов социальной сферы, психологов, педагогов важно не только диагностировать риски и нарушения, но и распознавать имеющиеся ресурсы семьи, помогать развивать недостающие и выстраивать механизмы их устойчивой мобилизации (см. Таблицу 1).

Таблица 1

**Семейные ресурсы, обеспечивающие
жизнеспособность семьи в кризисных ситуациях**

Группа семейных ресурсов	Содержание	Примеры индикаторов (для диагностики/исследований)	Методы усиления/работы	Основные источники (для ориентира)
Индивидуальные	Физическое и психическое здоровье, образование, профессиональные навыки, личная жизнестойкость, самоэффективность	CD-RISC (жизнестойкость), HADS (тревога/депрессия), уровень образования, занятость	Тренинги стресс-менеджмента, развитие саморегуляции и эмоциональной грамотности, индивидуальное консультирование	Walsh (2016); Одинцова и соавт. (2020)
Внутри-семейные	Связанность, гибкость ролей, общие цели и ценности, семейные ритуалы, открытая коммуникация	FACES-IV (согласованность/гибкость), Family Rituals Questionnaire, опросники семейной коммуникации	Регулярные семейные встречи, совместное планирование, укрепление ритуалов, семейная терапия	Walsh (2016); Одинцова и соавт. (2023)
Материальные и экономические	Доход, сбережения, качество жилья, доступ к медицине и образованию, управляемость бюджета	Доход на члена семьи, наличие «подушки безопасности», индекс материальной депривации	Бюджетирование, оформление льгот, поиск решений недорого, плановые покупки нужного товара без долговой нагрузки	McCubbin & Patterson (1983); Одинцова и соавт. (2020)
Социальные	Сеть поддержки: родственники, друзья, коллеги, сообщества	MSPSS (воспринимаемая социальная поддержка), размер/плотность сети, частота получения помощи	Группы взаимопомощи, родительские клубы, развитие соседских связей, кооперация с НКО	Walsh (2016); Махнач, Толстых (2018)
Институциональные	Государственные и общественные службы, программы сопровождения, реабилитационные и образовательные ресурсы	Доступность услуг, охват, удовлетворенность, время ожидания	Кейс-менеджмент, маршрутизация, адвокация интересов семьи, обучение навигации по сервисам	Одинцова и соавт. (2020)
Культурно-символические	Семейные убеждения, ценностные ориентации, семейные истории, духовное измерение	Смысло-ориентационные шкалы, опросники религиозности/духовности, фиксация семейных нарративов	Нарративная работа, документирование семейной истории, осмысление пережитых трудностей	Walsh (2016)

В условиях возрастающей нестабильности семейная политика, социальные службы и система психолого-педагогической помощи могут рассматриваться как макросоциальный ресурс жизнеспособности семей. От того, насколько они будут настроены на укрепление коммуникации, поддерживающих сетей и справедливого доступа к услугам, зависит не только благополучие отдельных семей, но и социальная устойчивость общества в целом.

Литература

1. Махнач А.В., Толстых Н.Н. Жизнеспособность как характеристика социальной группы кандидатов в замещающие родители // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 2. С. 127—149.
2. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130
3. Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Бородкова В.И. и др. Профили семейной жизнеспособности и жизнестойкость представителей российских и белорусских семей // Культурно-историческая психология. 2023. Т. 19. № 3. С. 81—92.
4. McCubbin H.I., Patterson J.M. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation // Marriage & Family Review. 1983. Vol. 6. № 1—2. P. 7—37.
5. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.

ФЕНОМЕН СЕМЕЙНОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И КОММУНИКАЦИИ КАК ЗАЩИТНЫЙ ФАКТОР ОТ ТРАВМЫ У ПОДРОСТКОВ

Новикова В.В.

магистрант

novikovavv@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается феномен семейной сплоченности и коммуникации как защитный фактор от травмы у подростков. Особое внимание уделяется семье, как ключевому фактору в защите психики подростка от травматизации. Выделены особенности эффективной коммуникации в семье, позволяющие своевременно выявлять и решать проблемы, а также дающие подростку инструменты для здорового взаимодействия с внешним миром.

Ключевые слова: семья, семейная система, адаптация, подросток, детско-родительское общение, статус семьи и социальный статус, родители, семейная сплоченность, семейная коммуникация, травматические события

Семья по сравнению с другими социальными институтами имеет наибольшее значение, так как именно в ней происходит созревание, усложнение и становление личности, приобретаются навыки социальных ролей, что помогает адаптации в обществе. Современным родителям значительно труднее справиться с воспитанием и защитой подростка в обществе. Бесконечный информационный шум, большое количество лидеров мнений, которые противоречат друг другу, феномен интенсивного и вовлеченного родительства, озабоченность ранним развитием и многое другое создает необходимость справляться с вызовами современности. Одной из самых важных проблем современных семей является адаптация в обществе. Положение семьи в обществе или социальный статус является важной частью адаптации. Ученые выделяют четыре разновидности статуса: социально — экономический, социально -психологический, социокультурный, ситуационно-ролевой (Маметьева, 2016).

1. Материальное положение семьи. Чем выше финансовая и имущественная обеспеченность семьи, тем лучше она будет справляться с текущими сложностями.
2. Психологический климат в семье. Доверительные и открытые отношения внутри семьи помогают справляться с внешними вызовами.
3. Социокультурная адаптация. Общая культура семьи и уровень образования родителей и других взрослых в семейной системе помогают адаптации подростка. Склонность к рефлексии, способность преодолевать примитивные защитные механизмы психики помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

4. Ситуационно — ролевая адаптация. Отношение к ребенку, как к личности. Желание и способность родителей участвовать в жизни ребенка в виде вовлеченности, а не гиперопеки или попустительства.

Благополучные семьи в большинстве случаев способны самостоятельно справляться с воспитанием ребенка, не нуждаются в социальной поддержке и являются функциональными. Внутренние адаптивные способности таких семей помогают эффективно решать проблемы ребенка. Неблагополучные семьи, напротив, имеют дефицит ресурсов и часто являются дисфункциональными. Такие семьи не помогают ребенку решать проблемы, в силу личностных особенностей родителей и низкого социального статуса. Воспитание ребенка в такой семье протекает с большими трудностями и часто требует сторонней поддержки.

Семейная сплоченность является значительным защитным фактором (ресурсом жизнестойкости семьи), который значительно повышает устойчивость подростка к психотравмам и помогает ему эффективно справляться со стрессом. Она создает защиту, которая минимизирует негативное влияние внешних и внутренних травмирующих факторов.

Среди механизмов защиты от психотравмирующих событий посредством семейной сплоченности выделяют следующие:

1. Обеспечение базового чувства безопасности. Поддержка и предсказуемость родителей удовлетворяет фундаментальную потребность детей и подростков в безопасности и принадлежности. Ощущение безусловного принятия позволяет подростку почувствовать себя защищенным перед лицом внешних угроз и кризисов.
2. Эмоциональная регуляция. В сплоченной семье подросток может открыто выражать свои эмоции и переживания, получать утешение и понимание. Это помогает подростку регулировать сильные чувства, связанные с травматическими событиями, и предотвращает их подавление, которое может привести к развитию психотравмы.
3. Формирование адекватных копинг — стратегий. Наблюдая за поведением членов сплоченной семьи, которые конструктивно решают проблемы и справляются с трудностями, подросток усваивает эффективные модели поведения. Он учится не избегать проблем, а искать пути их решения.
4. Укрепление самооценки. Подтверждение собственной ценности внутри сплоченной семьи формирует у подростка устойчивую самооценку и уверенность в своих силах. Это критически важно для противостояния буллингу, давлению сверстников и другим социальным стрессорам.
5. Снижение вероятности девиантного поведения. Подростки из сплоченных семей реже прибегают к деструктивным формам поведения, таким как употребление психоактивных веществ, антисоциальное или самоповреждающее поведение, поскольку их потребность в поддержке и проживании стресса удовлетворяется внутри семьи.

6. Модель здоровых отношений. Сплоченная семья демонстрирует образец здоровых, уважительных отношений и конструктивного разрешения конфликтов. Этот опыт становится для подростка ориентиром при построении собственных отношений в будущем и помогает избежать повторной травматизации.

Таким образом, семейная сплоченность это ресурс, который обеспечивает поддержку, способствует адаптации и формирует устойчивую психику, способную противостоять стрессам и травмам.

Семейная коммуникация многогранный инструмент защиты психики подростка от травматизации. Она работает, как система раннего предупреждения, которая повышает устойчивость подростка к стрессам.

Среди механизмов защиты от психотравмирующих событий посредством семейной коммуникации выделяют следующие:

1. Ранняя диагностика проблем. Открытое, регулярное и доверительное общение позволяет родителям заметить изменения в поведении, настроении и социальном окружении подростка.
2. Совместный поиск решений. Вовлечение подростка в обсуждение проблем и совместный поиск путей выхода из сложных ситуаций дает ему чувство контроля и уверенность в поддержке со стороны семьи.
3. Обучение ассертивности. Коммуникация в семье помогает подростку учиться формулировать свои мысли, говорить «нет» и отстаивать свои интересы. Эти навыки необходимы подросткам для того, чтобы противостоять психологическому давлению извне.
4. Позитивная обратная связь. Коммуникация, основанная на поощрении и поддержке, укрепляет самооценку подростка. Осознание, что его принимают таким, какой он есть, является мощной защитой против травмирующих переживаний, связанных с критикой и отвержением со стороны учителей и сверстников.
5. Семейные ценности и традиции. Через общение внутри семьи передаются ценности и моральные установки. Это ориентиры, которые помогают подростку принимать осознанные решения и нести за них ответственность в сложных ситуациях.

Таким образом, семейная коммуникация — это не формальные разговоры, а процесс построения и поддержки доверительных отношений, которые помогают подростку справляться с разрушительными последствиями травмирующих событий и стрессовых ситуаций.

Феномен семейной сплоченности и коммуникации играет ключевую роль в защите подростка от психотравмирующих событий. Эти элементы рассматриваются как основа здоровой семейной системы, способствующей формированию психически здоровой личности.

Возможности для проведения исследований по теме семейной сплоченности и коммуникации как защитных факторов от психотравмы у подростков

являются актуальными, как в научном, так и в практическом плане. Существующие исследования уже подтверждают, что эти факторы играют значительную роль. Однако, ряд областей требует более глубокого изучения.

Таким образом, тема обладает исследовательским потенциалом и может стать основой для множества научных работ — от дипломных проектов до докторских диссертаций.

Литература

1. Берсирова А.К. Сплоченность как фактор позитивных отношений в семье в условиях неопределенности: представления молодых людей. [cyberleninka] / Берсирова А.К. Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология, 6 (4) 10—16. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 26.11.2025).
2. Гильяно А.С., Шувалова В.А. Взаимосвязь психологического благополучия подростков с особенностями их взаимоотношений с родителями // Научно — педагогическое обозрение — Pedagogical Rewiew. 2024. Вып. 6 (58). С. 144—153. [cyberleninka] URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 27.11.2025).
3. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Под общ. ред. Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 344 с.
4. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), 4. DOI 10.54359/ps.v14i77.130

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИК СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ, СЛОЖИВШЕЙСЯ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ ЗРЕЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Пеженкова Т.А.

магистрант факультета дистанционного обучения

pezhenkovata@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. Известно, что базис, заложенный в родовой семье, может считаться одной из основ, формирующих родительскую идентичность зрелой личности. В исследовании выявлена и проанализирована связь параметров родительской идентичности лиц зрелого возраста и характера их отношений со своими родителями в детстве.

В пилотажном исследовании на выборке 20 респондентов, средний возраст которых составил 34 года установлено, что дисфункциональный опыт в родительских семьях может быть спроецирован на собственных возлюбленных, что находит выражение в неудовлетворенности вкладом супруга(и) в собственную семью.

Ключевые слова: идентичность, родительская идентичность, семейные системы, родительская семья, базовые ценности, стиль воспитания

Актуальность исследования. Проблема формирования идентичности является достаточно хорошо исследована как в зарубежной, так и в отечественной психологической науке. К ней обращались такие ученые как: Э. Эриксон, Дж. Мид, Т. Майер. Среди отечественных ученых можно выделить Ф.И. Барского, В.Н. Ермолаева, Солдатову Е.Л., Борисенко Ю.В., Захарову Е.И. и др. Идентичность классифицировали по-разному: по природе формирования (естественная, искусственная), по содержанию (гендерная, религиозная, профессиональная, культурная, этническая), по сфере проявления (личностная, социальная), по уровню осознанности (явная, скрытая) и пр. Однако вопросом складывания родительской идентичности ученые стали интересоваться относительно недавно в силу трансформаций в общественных институтах: экономическом, социальном, культурном. Прежде всего, произошли существенные перемены в семейных моделях — переход от традиционных и расширенных семей к нуклеарным, неполным. Кроме того, средний возраст рождения первого ребенка увеличился, что аргументируется стремлением женщин к самореализации и построению успешной карьеры. Пересмотр современных гендерных ролей и признание разнообразия семейных практик также стали

причинами пристального внимания к родительской идентичности; в текущих реалиях в обществе наблюдается конфликт ценности родительства и профессиональной самореализации, личной свободы и материального благополучия. Высокие стандарты воспитания создают дополнительное напряжение для будущих родителей посредством предъявления серьезных требований к воспитанию детей, что, вероятно, откладывает рождение в попытках обеспечить им светлое будущее, по сути, мы видим тенденцию стратегического планирования семьи молодым поколением.

Основываясь на вкладе специалистов, исследовавших эту тему, мы сформулировали собственное определение родительской идентичности как динамическое образование личности, включающее в себя систему соответствующих ценностей, установок, норм родительского поведения, которое отражает внутреннее самоощущение человека как родителя, его восприятие своей роли и функций [1].

В рамках данного исследования фокус смещен на анализ взаимосвязи родительской идентичности с характеристиками семейной системы. Такой выбор обусловлен данными научных исследований, демонстрирующих устойчивую корреляцию между ценностно-смысловыми ориентирами, сформированными в детском возрасте в контексте семейной среды, и последующим становлением личности [2], [3].

Важно пояснить, что в контексте статьи под семейными родовыми системами понимается сложная динамическая структура, объединяющая всех кровных и некровных родственников (включая ушедших из жизни) через поколения. Она функционирует по определенным законам и оказывает существенное влияние на жизнь каждого члена семьи. Мы будем рассматривать динамичную подсистему внутри семьи, которая включает в себя родителей [4], а в качестве основных характеристик данной подсистемы будем рассматривать стиль эмоциональных коммуникаций родителей с детьми, семейную адаптацию и сплоченность, стиль воспитания. Мы предположили, что данные характеристики семейной системы играют значимую роль в становлении родительской идентичности у лиц в зрелом возрасте. Базовые ценности и мировоззрение личности закладываются в детстве через воспитание и впоследствии могут воспроизводиться в собственной семье.

Целью данной работы является изучение взаимосвязи содержательных характеристик родительской идентичности и семейных систем у лиц зрелого возраста. Были использованы следующие методики: опросник родительской идентичности Дж. Плек в адаптации Ю.В. Борисенко (CBIRAI); опросник семейный эмоциональный коммуникации А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова.

В исследовании приняли участие 20 респондентов, средний возраст которых составил 34 года.

Результаты исследования

При помощи метода корреляционного анализа были обнаружены следующие взаимосвязи параметров родительской идентичности и содержательных характеристик семейных систем у лиц зрелого возраста.

Таблица

**Значимые корреляции параметров
родительской идентичности и содержательных
характеристик семейных систем у лиц зрелого возраста**

	Оценка		
	супруга (и) в уходе за ребенком	родительской идентичности супруга (и) в роли кормильца	родительской идентичности в роли кормильца в глазах супруга(и)
Критика	0,488*		
Фиксация на негатив- ных переживаниях		-0,537*	
Внешнее благополу- чие (враждебность и фасад)		-0,469*	
Семейный перфекци- онизм			-0,448*
Общий показатель дисфункции		-0,454*	

Примечания: * — корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,05$)

В нашем исследовании показатели по опроснику «Семейные эмоциональные коммуникации» (далее — СЭК) являются первичными, поскольку они отражают данные, полученные из родительской семьи респондентов в их субъективном восприятии.

В группе респондентов выявлена статистически значимая положительная корреляция: оценки родительской идентичности супруга (и) в уходе за ребенком и критикой в родовой семье (положительная, умеренная связь $R=0,488$; при $p < 0,05$). Согласно опроснику, фактор критики связан с выражением недовольства со стороны родителей к ребенку в ситуациях, когда он испытывает негативные эмоции (напр., гнев, агрессия), совершает ошибки в деятельности, что особенно проявляется в сравнении с другими детьми. Выходит, что у участвующих в исследовании: чем выше фактор критики, тем более высоко оценивается родительская идентичность супруга в уходе за ребенком. На наш взгляд это связано с тем, что на фоне порицаний со стороны значимых фигур

в детстве у респондентов выработались высокий уровень тревожности, недостаточная уверенность в себе, чувство вины, вероятно, зависимость от чужого мнения, желание оправдывать ожидания, а также перфекционизм, что частично подтверждается исследованиями ученых [2]. Соответственно респонденты склонны принижать собственный вклад в воспитании детей, возвышая значимость и влияние в развитии детей партнера — новой важной фигуры в собственных семьях.

Далее поговорим об обратных связях. В группе респондентов выявлена статистически значимая отрицательная корреляция: фиксация на негативных переживаниях (отрицательная, средняя связь при $R = -0,537$; $0,5 < p < 0,7$), внешнее благополучие (отрицательная, умеренная связь при $R = -0,469$; $0,3 < p < 0,5$), дисфункции (отрицательная умеренная связь при $R = -0,454$; $0,3 < p < 0,5$) связаны с показателями родительской идентичности супруга (и) в роли кормильца. Получается: чем больше дисфункций было в родительских семьях взрослых респондентов, тем ниже оценка родительской идентичности супруга (и) в роли кормильца, поскольку респонденты могли усвоить негативные модели поведения и отношения, которые они затем перенесли в свои семьи. Вероятно, это выражается в завышенных ожиданиях от партнера в силу стремления к идеальным представлениям о том, как должна выглядеть семья; в желании доказать окружающим, что у респондентов более высокий уровень жизни; в фиксации на негативных переживаниях, нежеланию подключаться к проблемам супруга(и), в противовес — выражении давления от недостатка его вовлеченности в обеспечении семьи материальными благами. В целом, фиксация на негативных переживаниях, внешнее благополучие и дисфункции в родовой семье могут создавать психологические и эмоциональные барьеры, которые затрудняют формирование устойчивой родительской идентичности.

Дополнительно существует обратная зависимость между уровнем семейного перфекционизма и оценкой родительской идентичности в роли кормильца в глазах супруга или супруги (отрицательная, умеренная связь при $R = -0,448$; $0,3 < p < 0,5$). Прежде всего, семейный перфекционизм отражает наличие завышенных требований от родителей по отношению к ребенку, недооценивание положительных сторон и фиксацию на отрицательных, неудовлетворенность его успехами. В итоге человек обретает недостаток уверенности в собственных силах, предъявляет высокие требования к себе, испытывает эмоциональные трудности под влиянием страха не соответствовать ожиданиям других людей. Соответственно в случае респондентов это находит проявления в их представлениях об оценке супруга(и) о вовлеченности испытуемых в материальном обеспечении семьи. Оценка родительской идентичности в роли кормильца может зависеть от ожиданий и стандартов, установленных в родовой семье. Согласно исследованию, чем выше уровень семейного перфекционизма, тем ниже считается собственная оценка родительской идентичности в роли кормильца

глазами супруга(и). Это может быть связано с несколькими факторами: недостижимые стандарты. При высоком уровне перфекционизма стандарты для оценки успеха могут быть слишком высокими, что приводит к неудовлетворенности результатами, даже если они объективно хорошие. Следующий фактор: давление и стресс. Высокий уровень перфекционизма может создавать дополнительное давление на родителя-кормильца, что может негативно сказаться на его самооценке и восприятии со стороны супруга или супруги. Однако стоит отметить, что это утверждение может иметь индивидуальные различия и зависеть от конкретных обстоятельств и динамики отношений в семье.

Выводы

По итогам работы мы пришли к выводу, что семейные эмоциональные коммуникации, стили воспитания, наследуемые из родовой семьи лицами зрелого возраста, прямо и обратно коррелируют с родительской идентичностью взрослых людей.

Отметим, что исследование имеет ограничения, т. к. выборка состояла из 20 человек, из которых 17 женщин и 3 мужчин, что говорит о недостаточной репрезентативности результатов. Поэтому мы планируем продолжить дальнейшее изучение темы, чтобы ответить себе на текущие и другие поставленные вопросы по тематике более точно. В перспективе было бы интересно использовать проективные методы, например, «Пространство дерева и света», созданную М.А. Одинцовой, Д.В. Лубовским, Е.С. Гусаровой, П.А. Ивановой, для более глубокой проработки исследования детства и отношений со значимыми взрослыми в рамках формирования собственной родительской идентичности.

Литература

1. Борисенко Ю.В. Семейный условия формирования родительской идентичности личности в современном мире // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3. С. 93—95.
2. Захарова Е.И. Развитие личности в ходе освоения родительской позиции // Культурно-историческая психология. 2008. Том 4. № 2. С. 24—29.
3. Игнатович И.И. Влияние семьи и семейных отношений на развитие личности ребенка // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 4—3. С. 68—70.
4. Чуркина Н.И. Трансформация родительской идентичности в России (XX—XXI вв.): теория и практики дошкольного воспитания // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. 2017. № 4. С. 161—166.
5. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77). DOI 10.54359/ps.v14i77.130

СЕМЬЯ И БРАК В ИЕРАРХИИ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Ахметшина И.А.

к.п.н., доцент

irina leto79@bk.ru

*Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный университет технологий и управления
имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» г. Москва*

Аннотация. В статье семейно-брачные ценности рассматриваются как системообразующий компонент социального поведения и жизненных стратегий студенческой молодежи. При сохранении значимости традиционных концепций семьи происходит их адаптация к изменяющимся социальным реалиям. Представлены результаты опроса, направленного на определение ценностной составляющей семьи и брака у студентов трех университетов 1—4 курсов (944 человека) г. Москвы, Московской и Оренбургской областей. Результаты свидетельствуют о наличии ценностного диссонанса у современной учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенты, ценностные ориентации, семья, брак

Актуальность исследования обусловлена трансформацией института семьи в современном обществе. Прошедший 2024 год в России был объявлен годом семьи, в связи с чем на национальный проект «Семья», направленный на стимулирование браков и рождаемости, было потрачено около 2 трлн. рублей. Из них 240 млрд. на финансирование льготной семейной ипотеки, 500 млрд. рублей на выплаты материнского капитала и пр. Весьма огромные затраты, однако, результат отрицательный. Как отметила Е. Михайлова, советник генерального директора Всероссийского центра изучения общественного мнения, «порядка восьми разводов приходилось на десять новых бракосочетаний в России в 2024 году. Соотношение количества разводов и заключаемых браков достигло максимального значения» [1].

Институты семьи и брака занимают центральное место в системе социальных институтов, ибо выполняют важные функции в процессе социализации личности и формировании моделей социального поведения [2]. В условиях современного российского общества, особенно в студенческой среде как наиболее репрезентативной группе молодежи, ценностные ориентации в сфере семейно-брачных отношений становятся в последнее время объектом научного внимания.

Обратимся к анализу значимости институтов семьи и брака в жизни студентов. Онлайн-опрос студентов был проведен на платформе Интернет-ресурса — Google Forms по 16 закрытым вопросам. Выборка представлена 944 студентами 1—4 курсов очной формы обучения по программам бакалавриата.

В опросе приняли участие 412 (43,64%) чел., обучающихся в ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления (Первый казачий университет)» г. Москва, 348 (36,86%) чел. в ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет» г. Орехово-Зуево Московской области и 184 (19,50%) чел. в Орском гуманитарно-технологическом институте (филиале) ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет» г. Орск Оренбургской области. Наибольшее число респондентов обучаются на 1 курсе — 310 (32,38%) чел. и 4 курсе — 286 (30,30%) чел., а также на 3 курсе — 181 (19,17%) чел. и 2 курсе — 167 (17,70%) чел. По возрастному составу респонденты распределились следующим образом: 17—18 лет — 319 (33,80%) чел., 20—21 год — 221 (23,42%) чел., 19—20 лет — 183 (19,38%) чел., 18—19 лет — 170 (18,00%) чел. и 21—22 года — 51 (5,40%) чел. По гендерному составу в опросе приняли участие 527 (55,82%) чел. девушек и 417 (44,18%) чел. юношей.

На вопрос «Является ли для вас семья ценностью?» респонденты ответили следующим образом: большинство — 504 (53,38%) чел. считают семью одной из наивысших ценностей в жизни. Показатель в равной степени присущ юношам — 224 (53,71%) чел. и девушкам — 280 (53,13%) чел. Ответ «Нет» выбран в большинстве ответов юношей — 82 (19,67%) чел. У девушек он отмечен у одного респондента (0,19%). Испытали затруднения с ответом на поставленный вопрос в большинстве случаев девушки — 246 (46,68%) чел. и в два раза меньше юношей — 111 (26,62%) чел. Как видим, более половины респондентов демонстрируют осознанное принятие семьи как значимой ценности, что отражает сохранение традиционных ценностных ориентаций, воспроизводство социально одобряемых установок и влияние институциональных факторов социализации. Достаточно высокий процент не определившиеся свидетельствует о ценностной амбивалентности современной молодежи и пересмотре традиционных понятий семьи и брака.

На вопрос «Намерены ли вы оформить официально зарегистрированный брак между мужчиной и женщиной?». Ответ «Нет, не обязательно» предпочли 485 (51,39%) чел. Причем выше показатель отказа среди юношей — 239 (70,27%) чел. Однако и среди девушек он тоже значительно превосходит показатель желающих вступить в брак — 192 (36,43%) чел. в отношении 183 (34,72%) чел. Число юношей, намеренных вступить в брак всего лишь 118 (28,30%) чел. К тому же затруднились с ответом 6 (1,43%) чел. юношей, в сравнении с 152 (28,85%) чел. среди девушек. Это свидетельствует о доминировании у респондентов установки на необязательность официального брака, изменении традиционного института семьи. Результаты коррелируют с общеевропейскими тенденциями снижения ценности формального брака и даже некой его фобии. Довольно высокий процент неопределившихся с ответом девушек отражает их ценностный конфликт между традиционными

установками и современными социальными ожиданиями. Увы, юноши и девушки все чаще предпочитают совместное сожительство или же выбирают более свободные формы отношений, избегая формального оформления брака.

На вопрос «Укажите наиболее приемлемый для вас возраст вступления в первый официально зарегистрированный брак» 621 (65,78%) чел. из числа опрошенных студентов указали период 30—35 лет как наиболее предпочтительный для вступления в первый официально зарегистрированный брак. Эта точка зрения присуща 300 (71,94%) чел. юношей и 321 (60,91%) чел. девушек. Возрастной период в 25—30 лет для вступления в брак выбрали 205 (21,72%) чел. респондентов, из них 94 (22,54%) чел. юноши и 111 (21,06%) чел. девушки. Возраст 20—25 лет для вступления в брак выбрали 40 (4,24%) чел., из них 12 (2,88%) чел. юноши и 28 (5,31%) чел. девушек. Ранний возраст вступления в брак (18—20 лет) выбрали 36 (3,82%) чел., среди которых 6 (1,44%) чел. юношей и 30 (5,70%) чел. девушек. Причем респонденты в качестве предпочтительного возраста вступления в брак выбрали и зрелый возраст. Так, период 35—40 лет предпочли 24 (2,54%) чел., из них 2 (0,48%) чел. юноши и 22 (4,17%) чел. — девушки. Возраст 40—45 лет в качестве приемлемого для вступления в брак указали 18 (1,90%) чел., среди них 3 (0,72%) чел. — юноши и 15 (2,85%) чел. — девушки. Доминирование возрастного периода 30—35 лет свидетельствует о значительном сдвиге возрастных границ вступления в брак, изменении самой социальной нормы брачности. Гендерные различия отражают более выраженную ориентацию юношей на отсрочку брака, сохранение элементов традиционных ролей, специфику гендерной социализации в сфере семейных отношений. При этом современное российское общество отличается либеральной повесткой и ориентацией на индивидуальные достижения.

На вопрос «Является ли для вас сожительство с партнером до брака приемлемым?» вариант ответа «Да, если принято решение чуть позже заключить официальный брак» выбрали 423 (44,80%) чел. Среди юношей ответ предпочли 77 (18,47%) чел., среди девушек — 346 (65,65%) чел. Вариант ответа «Да, в любом случае» выбрали 233 (24,68%) чел. Из них 164 (39,33%) чел. — юноши и 69 (13,10%) чел. — девушки. Считают недопустимым сожительство партнеров до брака 201 (21,30%) чел. Среди юношей показатель равен 92 (22,06%) чел., среди девушек — 109 (20,68%) чел. Затруднились с ответом на вопрос 87 (9,22%) чел., из них большинство именно юноши — 84 (20,14%) чел., среди девушек — всего лишь 3 (0,57%) чел. Выбор сожительства вместо брака представляет собой комплексный социальный феномен, детерминированный взаимодействием экономических, культурных и психологических факторов, свидетельствующих о кризисе семьи.

Положительный ответ на вопрос «Должен ли ребенок родиться в условиях официально зарегистрированного брака между мужчиной и женщиной?» выбрали 478 (50,64%) чел. Причем эта точка зрения в большинстве присуща

именно девушкам — 298 (56,55%) чел., нежели юношам — 180 (43,17%) чел. Не считают обязательным рождение ребенка именно в браке 395 (41,84%) чел. Здесь же мы видим большее количество ответов именно среди юношей — 216 (51,80%) чел., в сравнении с мнением девушек — 179 (33,97%) чел. Затруднения с ответом испытали 71 (7,25%) чел., из них 21 (5,03%) чел. — юноши и 50 (9,48%) чел. — девушки. Подобные различия отражают высокую степень консерватизма в репродуктивных установках у девушек, склонность юношей к либерализации репродуктивного поведения, разную степень вовлеченности в процесс воспитания и социализации детей и изменение социальных функций института брака.

В качестве наиболее приемлемого возраста рождения первого ребенка наибольшее число респондентов выбрали 30—35 лет — 452 (47,88%) чел. Из них большинство юношей — 279 (67,80%) чел. Девушки придерживаются такого же мнения в чуть меньшем количестве — 173 (32,82%) чел. Возрастной период в 25—30 лет для рождения первого ребенка выбрали 332 (35,17%) чел. респондентов. Здесь лидируют девушки — 273 (51,81%) чел., значительно меньше этот вариант был выбран юношами — всего 59 (14,15%) чел. Ранний возраст рождения первого ребенка, а именно в 18—20 лет выбрали 11 (1,17%) чел. респондентов. Среди юношей этот вариант ответа никто не выбрал (0%), здесь всецело проявили свое мнение девушки — 11 (2,08%) чел. Период 20—25 лет для рождения первого ребенка определили предпочтительным 29 (3,08%) чел. респондентов. Из них — 3 (0,82%) чел. — это юноши и 26 (4,94%) чел. — девушки. Более старший возраст, подходящий для рождения первого ребенка, указали 106 (11,22%) чел. респондентов. В большинстве это мнение юношей — 64 (13,34%) чел. и чуть меньше этот вариант ответа выбрали девушки — 42 (7,97%) чел. Более зрелый возраст для рождения первого ребенка, а именно 40—45 лет был выбран 14 (1,48%) чел. респондентами. Среди них юноши — 12 (3,89%) чел. и совсем малое число девушек — 2 (0,38%) чел. Преобладание установок студентов на позднее родительство обусловлены продолжительностью профессиональной подготовки и построением карьеры, экономической нестабильностью, жилищной проблемой, изменением приоритетов в структуре жизненных целей молодежи, социальных норм, регулирующих репродуктивное поведение.

На вопрос «Является ли для вас рождение ребенка обязательным в жизни?» вариант ответа «Да, обязательно» выбрали 193 (20,55%) чел. Из них 102 (24,46%) чел. — юноши и 91 (17,27%) чел. — девушки. Вариант ответа «Да, желательно» указали 377 (39,50%) чел. — 116 (27,81%) чел. юношей и 261 (49,53%) чел. девушек. Не считают важным в жизни рождение ребенка 281 (29,97%) чел. Этой мысли придерживаются 154 (36,93%) чел. юношей и 127 (24,10%) чел. девушек. Не желание иметь детей отметили 93 (9,98%) чел. — 45 (10,80%) чел. юношей и 48 (9,10%) чел. девушек. Все это

отражает тотальное назидание антисемейных идей в бесцензурных СМИ, пропаганду западной идеологии чайлдфри с уже запрещенной в России пропагандой ЛГБТ и «смены пола». Отрадно, что Госдума РФ все же приняла Федеральный закон «О внесении изменений в статью 6.21 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях», который среди общестественности назван «законом о запрете пропаганды чайлдфри» [3]. Подобная мера представляет собой инструмент государственного регулирования в сфере семейно-демографической политики, попытку нормативного противодействия депопуляционным тенденциям и пример законодательного реагирования на вызовы в области репродуктивного поведения молодежи.

На вопрос «При отсутствии беременности женщины является ли заключение официально зарегистрированного брака обязательным между мужчиной и женщиной?» утвердительно «Нет» ответило 388 (41,10%) чел. Из них 224 (53,72%) чел. юношей и 164 (31,12%) чел. девушек. Ответ «Да» был выбран 310 (32,84%) чел.: 188 (35,67%) чел. девушек и 122 (29,26%) чел. юношей. Считают обязательным заключение брака при отсутствии беременности женщины лишь 154 (16,31%) чел., среди которых 87 (16,51%) чел. девушек и 67 (16,07%) чел. юношей. Затруднились ответить на поставленный вопрос 92 (9,75%) чел. Из них 88 (16,70%) чел. девушек и 4 (0,95%) чел. юношей. Ответы респондентов вновь отражают общую тенденцию к снижению уровня ценностной составляющей традиционной семьи и брака в обществе.

Так же мы попросили респондентов определить, что же является для них важным при создании семьи. На первое место студенты поставили «Наличие своей жилплощади для проживания отдельно от родителей» — 168 (17,8%) чел.: 112 (28,25%) чел. юношей и 56 (10,63%) чел. девушек. На втором месте вариант ответа «Наличие стабильного дохода у будущих супругов» — 142 (15,04%) чел. Из них 108 (24,90%) чел. — это юноши и 34 (6,45%) чел. — девушки. На третьем месте ответ «Желание родить ребенка» — 119 (12,60%) чел. Из них 32 (7,67%) чел. — это юноши и 87 (16,5%) чел. — девушки. На четвертом месте находится «Любовь между партнерами» — 110 (11,50%) чел. Из них на наличие чувств указали 47 (11,0%) чел. юношей и 63 (11,96%) чел. девушек. На пятом месте — «Внешняя симпатия, притягательность партнера» — 72 (7,62%) чел. Из них 10 (2,39%) чел. юноши и 62 (11,77%) чел. девушки. На шестом месте вариант ответа «Наличие законченного профессионального образования, желательного высшего» — 67 (7,10%) чел. Из них 30 (7,19%) чел. юношей и 37 (7,03%) чел. девушек. На седьмом месте вариант «Взаимное уважение» поставили 54 (5,73%) чел. Из них 6 (1,43%) чел. — это юноши и 48 (9,10%) чел. — девушки. На восьмом месте вариант «Общие взгляды на детей, роли в семье и профессиональные планы» у 42 (4,45%) чел. Из них 17 (4,07%) чел. — это юноши и 25 (4,74%) чел. — девушки. На девятом месте вариант ответа «Схожесть уровня образования и культуры партнеров» — 38 (4,02%) чел.

Из них 7 (1,67%) чел. — это юноши и 31 (5,88%) чел. — девушки. На десятом месте вариант ответа «Совместимость по характеру и интересам» — 37 (3,92%) чел. Из них 8 (1,91%) чел. — это юноши и 29 (5,50%) чел. — девушки. На одиннадцатом месте вариант ответа «Совпадающие сексуальные предпочтения» — 36 (3,82%) чел. Из них 16 (3,83%) чел. — это юноши и 20 (3,80%) чел. — девушки. На двенадцатом месте вариант ответа «Открытое общение и умение решать конфликты» — 24 (2,54%) чел. Из них 6 (1,43%) чел. — это юноши и 18 (3,42%) чел. — девушки. На тринадцатом месте вариант ответа «Страсть» — 19 (2,01%) чел. Из них 9 (2,13%) чел. — это юноши и 10 (1,90%) чел. — девушки. На последнем месте вариант ответа «Наличие законченного профессионального образования» — 16 (1,70%) чел. Из них 9 (2,13%) чел. — это юноши и 7 (1,32%) чел. — девушки. Как видим, духовно-нравственные основы для создания семьи ушли на нижние ранжированные места (с седьмого по десятое). Молодежь все больше ценит образование, личностное развитие и свободу, что создает дополнительный стимул отложить заключение брака и рождение первого ребенка до более зрелого возраста.

На вопрос «Приемлемы ли для вас супружеские измены?» студенты ответили «Нет» 549 (58,16%) чел. Эта позиция находится в равном эквиваленте в ответах юношей — 241 (57,80%) чел. и девушек — 308 (58,44%) чел. Допускают наличие измен между супругами в браке 187 (19,80%) чел., указывая на вариант ответа «Да, всякое бывает». Из них — 92 (22,06%) чел. юношей и 95 (18,03%) чел. девушек. Не смогли определиться с ответом 208 (22,04%) чел. Из них 84 (29,14%) чел. составили юноши и 124 (23,53%) чел. девушки. Да, поставленный вопрос весьма сложный в морально-этическом аспекте. Однако в последние десятилетия наблюдается меняющееся отношение к этому явлению, особенно среди молодежи, в частности растущий интерес к нестандартным формам отношений, активно пропагандируемым в СМИ — открытые союзы. Терпимость современной молодежи к супружеской измене обусловлена сменой модели семейных отношений, приоритетом индивидуальной самореализации, изменением сути понятия «верность» в контексте супружеского брака и отношений, свойственных переходу к обществу модерна.

На вопрос «Приемлем ли для вас развод супругов и распад семьи?» в категоричной форме «Нет» ответили 276 (29,24%) чел. Из них 96 (23,02%) чел. — это юноши и 180 (34,15%) чел. — девушки. Вариант ответа «Нет, но и удерживать не стану» выбрали 271 (28,70%) чел., среди которых 117 (28,0%) чел. — это юноши и 154 (29,22%) чел. — девушки. Положительно относятся к ситуации развода супругов и распаду семьи 214 (22,67%) чел., выбрав вариант ответа «Да, всякое бывает». Из них 106 (25,42%) чел. — юноши и 108 (20,50%) чел. — девушки. Испытали затруднения при ответе на вопрос 183 (19,39%) чел. Из них 98 (23,50%) чел. — юноши и 85 (16,13%) чел. — девушки. Полученные результаты свидетельствуют все же о сохранении значимости института брака как социальной ценности.

Таким образом, проведенное исследование демонстрирует сложный характер ценностных ориентаций современной молодежи, сочетающих традиционные установки с адаптацией к изменяющимся социальным условиям: парадигмальный сдвиг в понимании института семьи; кризис легитимности официального брака; экономическую детерминацию семейных стратегий; установку на позднее родительство; снижение обязательности деторождения и незавершенность процесса формирования семейных установок. Полученные результаты, вне сомнений, требуют дальнейшего междисциплинарного изучения и разработки адекватных мер социальной политики, учитывающих сложный характер ценностных семейно-брачных трансформаций в молодежной среде.

Литература

1. ВЦИОМ: восемь из десяти браков в РФ в 2024 году распались // Тасс: сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <https://tass.ru/obschestvo/22702277> (дата обращения 29.11.2025).
2. Послание Президента Федеральному Собранию от 29.02.2024 // Президент России: сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://www.kremlin.ru/> (дата обращения 29.11.2025).
3. Федеральный закон от 23.11.2024 № 401-ФЗ «О внесении изменений в статью 6.21 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_491336 (дата обращения 29.11.2025).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ СПИНА БИФИДА: ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДДЕРЖКИ

Фролова Л.М.

*руководитель проекта психологической помощи детям
и взрослым со спина бифида и их семьям, перинатальный психолог*

Frolovalm_7@mail.ru

Psy@helpspinabifida.ru

Благотворительный фонд «Спина бифида», г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается опыт комплексного психологического сопровождения беременных женщин и семей с детьми раннего возраста (0—3 года) с диагнозом spina bifida с использованием дистанционных технологий. Представлены результаты исследования взаимосвязи между временем пренатальной диагностики и психоэмоциональным состоянием матерей (N=58). Выявлено, что наиболее выраженный дистресс регистрируется при неонатальной диагностике (STAI-S 50±6 баллов). Описаны различные форматы дистанционного консультирования: видео, аудио и асинхронное текстовое взаимодействие, которые обеспечивают психологическую поддержку независимо от территориального расположения семьи и сложности их ситуации. Обоснована необходимость дифференцированного подхода к консультированию в зависимости от срока выявления диагноза. Обсуждаются принципы ненасильственной коммуникации при сообщении диагноза, роль перинатального психолога в поддержке семей, технологии дистанционного консультирования и групповых форм поддержки.

Ключевые слова: перинатальное консультирование, спина бифида, психологическое сопровождение, дистанционные технологии, семьи в трудных жизненных ситуациях

Рождение ребенка с врожденным пороком развития представляет собой один из наиболее значительных жизненных кризисов для семьи. Спина бифида — врожденный порок развития нервной трубки, встречающийся в среднем в 1 случае на 1000 новорожденных, требует комплексного медицинского, психологического и социального сопровождения на протяжении всей жизни. Психоэмоциональное состояние родителей, особенно матерей, оказывает значительное влияние на адаптацию семьи и развитие ребенка [1].

В условиях современных вызовов, когда доступ к специализированной помощи может быть ограничен географией и ресурсами, дистанционные технологии становятся эффективным инструментом оказания психологической поддержки семьям. Благотворительный фонд «Спина бифида» накопил значительный опыт в области комплексного психологического сопровождения

беременных женщин и молодых родителей, включая применение различных форматов дистанционного консультирования.

В 2025 году на базе фонда проведено исследование влияния времени постановки диагноза *spina bifida* на психоэмоциональное состояние матерей ($N=58$: 48 матерей детей с диагнозом *spina bifida*, 10 матерей здоровых детей как контрольная группа). Использовались стандартизированные психодиагностические методики: шкала тревожности Спилбергера-Ханина (STAI), опросник депрессии Бека (BDI—II) и шкала воспринимаемого стресса (PSS-10). Матери были разделены на подгруппы по сроку выявления диагноза: I триместр (12—14 недель, $n\approx 3$), II триместр (18—22 недели, $n\approx 10$), III триместр (после 28 недель, $n\approx 10$), неонатальный период ($n\approx 15$) и после рождения до 3 лет ($n\approx 10$). Корреляционный анализ выявил значимые обратные корреляции между временем постановки диагноза и всеми психоэмоциональными показателями (STAI-S: $r = -0,44$, $p < 0,05$; BDI: $r = -0,42$, $p < 0,05$; PSS-10: $r = -0,47$, $p < 0,05$). Регрессионный анализ показал, что время диагностики объясняет 20—28% вариативности материнского дистресса. Наиболее выраженные показатели психоэмоциональных нарушений регистрируются при неонатальной диагностике (STAI-S 50 ± 6 баллов, BDI 14 ± 5 баллов, PSS-10 25 ± 6 баллов), что указывает на травматичность позднего выявления диагноза. Дополнительно выявлено критическое расхождение между потребностью и получением психологической помощи: 66,7% матерей нуждаются в психологической поддержке, однако только 14,6% фактически ее получают [2].

В ответ на выявленные потребности разработана комплексная модель информирования и психообразования для беременных женщин и молодых родителей.

На этапе пренатальной диагностики психолог включается в консультирование сразу после сообщения диагноза. Задачи психолога:

1. Оценка мотивации семьи — понимание ценностей, убеждений, ресурсов семьи для принятия решения о продолжении беременности.
2. Обсуждение страхов и сомнений — создание безопасного пространства для выражения опасений каждого из родителей, включая страх инвалидности, социальной интеграции, финансовых трудностей.
3. Поддержание осознанного выбора — помощь семье прийти к согласованному внутри семьи решению без внешнего давления и репродуктивного давления со стороны врачей или близких.
4. Подготовка к рождению — для семей, продолжающих беременность, — информирование о возможностях внутриутробного хирургического лечения, планировании родоразрешения, подготовке к послеродовому лечению ребенка.

Для матерей, узнавших о диагнозе в неонатальный период или после рождения, необходима экстренная психологическая поддержка в течение 24 часов. Эти семьи переживают наиболее выраженный дистресс (средние

значения STAI-S 50 ± 6 баллов, соответствующие высокому уровню тревожности). Задачи психолога в этот период:

1. Стабилизация эмоционального состояния и создание ощущения безопасности.
2. Нормализация состояния шока и острого горя как естественной реакции.
3. Поиск структурированного плана получения информации о лечении и развитии ребенка.
4. Поддержка установления контакта матери с ребенком в условиях медицинского стационара.

На этапе раннего развития ребенка фонд предлагает мультидисциплинарное сопровождение:

- Индивидуальные консультации с перинатальным/кризисным психологом (1—2 раза в месяц).
- Групповые формы поддержки — встречи матерей, где женщины могут обменяться опытом, получить практические советы по уходу за ребенком и преодолеть чувство изоляции.
- Дистанционное консультирование через мессенджеры и видеоконференции для всех регионов.
- Координация с медицинскими специалистами (невролог, нейрохирург, уролог, физический терапевт).
- Социальная и юридическая поддержка — помощь в получении инвалидности, информирование о пособиях, льготах.

Ключевой особенностью проекта психологической помощи является применение различных форматов дистанционного взаимодействия в зависимости от возможностей семьи и их предпочтений:

1. Видеоформат консультирования. Применяется для консультирования и комплексной оценки. Обеспечивает невербальную коммуникацию, что критично при обсуждении эмоционально-чувствительных тем. Рекомендуется для семей с возможностью видеоконференцсвязи.
2. Аудиоконсультирование. Используется для семей с ограниченной возможностью видеотрансляции (например, при нахождении в отделении реанимации или интенсивной терапии). Позволяет оказать психологическую поддержку в критических ситуациях, когда видеообщение невозможно. Обеспечивает нормативную доступность и качество слуха без требования к технологическим ресурсам.
3. Синхронное и асинхронное текстовое взаимодействие (обмен сообщениями). Реализуется через защищенные платформы и мессенджеры. Позволяет семьям связываться со специалистом в удобное для них время. Используется для кратких уточнений, поддерживающих сообщений, передачи информации. Критична для семей с нестабильным расписанием (медицинское

стационарное лечение, уход за ребенком, тяжелые переживания, недоверие специалистам медицинского и психологического профиля.)

Данное многообразие форматов крайне важно, поскольку семьи с новорожденными детьми, особенно находящимися на лечении в ОРИТН или имеющими сложные медицинские потребности, часто не могут участвовать в регулярном видеоконсультировании. Применение гибких форматов обеспечивает психологическую поддержку независимо от территориального расположения семьи (включая отдаленные регионы страны) и от их текущей жизненной ситуации (стационарное лечение, сложный уход, ограниченные технические возможности).

В 2021 году фонд «Спина бифида» запустил платформу «Институт Спина бифида» — онлайн-площадку с бесплатными курсами от экспертов. Это решило проблему географической доступности, систематизированной и достоверной информации о диагнозе спина бифида. Информация о доступе к курсам направляется в адрес семьи при первом контакте с фондом. Курсы институт «Спина бифида» включают в себя:

Лекции для беременных женщин:

- Акушер-гинеколог: процесс родов при *spina bifida*, варианты родоразрешения, взаимодействие с медицинским персоналом
- Нейрохирург: внутриутробное хирургическое лечение (показания, сроки, процедура, риски)
- Невролог: особенности развития нервной системы, долгосрочные перспективы развития
- Психолог: психологическая подготовка к материнству, работа с горем и ожиданиями, построение жизненного плана

Лекции для молодых родителей (послеродовой период и ранний возраст 0—3 года):

- Физический терапевт: особенности уходов, позиционирование, домашние упражнения для развития
- Специалист по уходу: гигиена, профилактика осложнений, адаптивные техники
- Уролог: особенности урологического статуса при *spina bifida*
- Психолог: адаптация к материнству особого ребенка, семейная динамика, профилактика родительской усталости

Каждая лекция сопровождается интерактивным компонентом (вопросы и ответы, обсуждение), видеоматериалами, раздаточными материалами. Записи лекций остаются доступны на платформе для повторного просмотра.

Систематический анализ литературы показывает, что ранние интервенции, включая дистанционные подходы, демонстрируют значительную эффективность, показывая сравнимую или превосходящую эффективность с традиционными очными методами [3; 4]

Исследования, проведенные в период 2024—2025 годов в программе фонда, показали, что 88,9% консультаций продемонстрировали положительную динамику в виде снижения психоэмоционального напряжения. Среднее снижение составило 41,4% (с 7,85 до 4,6 баллов по 10-балльной шкале), что соответствует международным стандартам эффективности краткосрочной психотерапии (целевой показатель >30%). Около 42,9% клиентов прошли курс повторных консультаций (3—5 сессий), демонстрируя формирование мотивации к работе с психологическим здоровьем.

Основные запросы семей в программе психологического сопровождения

1. Страх и тревога за жизнь и здоровье ребенка
2. Вопросы развития, воспитания и режима ребенка
3. Эмоциональное выгорание и усталость родителя
4. Адаптация к диагнозу ребенка

На основе опыта фонда разработаны ключевые принципы эффективного психологического сопровождения:

1. Информирование и нормализация обращения к специалисту психологу, как к части мультидисциплинарной команды специалистов, сопровождающих женщину и семью в ситуации выявления патологии развития плода.
2. Предложение консультации в течение 24 часов при неонатальной диагностике.
3. Предоставление полной, структурированной информации о диагнозе и доступных ресурсах
4. Включение всех членов семьи в процесс поддержки и информирования
5. Применение разнообразных форматов дистанционного взаимодействия
6. Долгосрочное сопровождение семьи от пренатальной диагностики и в последующие периоды.

Заключение

Психологическое сопровождение беременных женщин и семей с детьми раннего возраста со *spina bifida* требует дифференцированного и гибкого подхода. Дистанционные технологии демонстрируют высокий потенциал в расширении доступности психологической помощи для социально уязвимых групп людей, находящихся в трудных жизненных ситуациях. Многоформатность дистанционного взаимодействия (видео, аудио, синхронный и асинхронный текстовый контакт) позволяет оказать поддержку независимо от территориального расположения семьи, наличия технических ресурсов и сложности их текущей жизненной ситуации. Комплексная программа информирования и психообразования через образовательные лекции специалистов разных направлений, проводимые в дистанционном формате, способствует повышению компетентности родителей, нормализации их ожиданий и снижению тревожности. Проактивное предложение и доступ к психологической помощи

и долгосрочное сопровождение семей — ключевые компоненты успешной адаптации к диагнозу и оптимизации развития ребенка в первые годы жизни.

Литература

1. Лихота А.А. Spina bifida: полная инструкция // StatusPraesens. 2023. URL: <https://praesens.ru/rubricator/zhurnal-statuspraesens/400b9490-3a52-4163-805c-bfa8b148bf03>
2. Фролова Л.М., Кулагина И.В. Особенности показателей тревожности, депрессии и стресса у матерей детей с диагнозом «spina bifida» в зависимости от времени постановки диагноза // Медицинская психология в России. 2025. Т. 17. № 3 (88). С. 64—78. DOI: 10.24884/2219-8245-2025-17-3-64-78
3. Shin Y., Ulrich K., Issa N., Glennen S. Early Intervention for Children With Developmental Disabilities // Journal of Medical Internet Research. 2025. Vol. 27. No. 1. P. e66442.
4. Yuen W.S., Tam W.W., Goh M.S. The effectiveness of psychoeducation interventions on maternal attachment, anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis // Journal of Affective Disorders. 2022. Vol. 298. P. 287—300.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кацера А.А.

анд. психол. наук, доцент кафедры специальной психологии

katsero@list.ru

КТГПУ имени Л.Н. Толстого, г. Тула

Аннотация: в статье приведен анализ форм и способов взаимодействия педагогов с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья с использованием информационно-коммуникационных технологий. Показано, что информационно-коммуникационные технологии открывают новые возможности для расширения сферы и форм сотрудничества с родителями, способствуя формированию их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка.

Ключевые слова: образование, информационно-коммуникативные технологии, дети с ограниченными возможностями здоровья, семья

Система инклюзивного и специального образования — одна из самых динамично развивающихся в условиях цифровой трансформации общества, преобразующаяся при активном использовании информационно-коммуникационных технологий. Естественно, все участники образовательного процесса (дети, родители, учителя, специалисты службы психолого-педагогического сопровождения) испытывают определенные трудности в процессе взаимодействия, общения, эффективном обмене информацией, так как традиционные подходы к решению данной проблемы постепенно дополняются и заменяются современными методами [1].

Изложение основного материала. Задачей образовательной организации является вовлечение семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, в процесс продуктивного сотрудничества с педагогами и специалистами с учетом стилевых особенностей внутрисемейных отношений и психологических типов родителей [2]. Решение задачи предполагает выстраивание доверительного общения, основанного на гуманно-личностном и индивидуально-ориентированном подходах. В наши дни выполнение этой задачи возможно с активным использованием информационно-коммуникационных технологий. Информационно-коммуникативные технологии являются совокупностью методов, средств, систем, используемых для сбора, обработки, хранения, передачи информации. То есть, они выступают современным средством, используемым во время взаимодействия, межличностного и делового общения.

Анализ теоретических подходов к организации общения педагогов с семьями учащихся с ОВЗ, с инвалидностью и опыт психолого-педагогического сопровождения показал, что родителей (лиц, их заменяющих) условно, можно разделить на четыре типа:

Невротичный психологический тип. Характеризуется пассивной позицией по отношению к ребенку, процессу его образования. Родитель фиксирован на проблемах, пессимистичен в прогнозах относительно будущего, не верит в возможность улучшения. Собственную бездеятельность оправдывает отсутствием четких указаний со стороны педагогов, медиков, социальных служб.

Авторитарный психологический тип. Это родители с активной жизненной позицией. Они настроены на преодоление трудностей. При этом — категоричны в суждениях по вопросам воспитания, лечения, образования. Стремятся следовать только собственным убеждениям, взглядам. Часто игнорируют рекомендации, мнение специалистов, несмотря на то, что обращаются к ним за помощью.

Психосоматический тип. Смешанный, сочетающий черты двух предыдущих. Поведение, побуждения, эмоциональные состояния могут меняться. Характер общения циклический.

Индифферентный тип. Родители эмоционально не вовлечены в процесс развития ребенка. Собственная их жизнь наполнена стрессами и переживаниями. Они закрыты для общения с ребенком, со специалистами, с учителями. Они не обращаются за рекомендациями по воспитанию и обучению. Предполагают «комфортную» отстраненность [2; 5].

Низкая мотивация родителей учеников с ОВЗ к сотрудничеству со школой, посещению психолого-педагогических мероприятий обусловлена многими объективными и субъективными факторами (трудовая занятость, обремененность бытовыми обязанностями, низкая педагогическая компетентность, психологические механизмы избегания и отрицания, негативные установки, игнорирование проблем, др). Поэтому внедрение информационно-коммуникационных технологий в систему работы не только с детьми, но и с родителями (лицами их заменяющих) будет способствовать повышению эффективности коммуникации в системе «школа — ребенок с ОВЗ — семья», взаимодействию всех субъектов образовательного процесса в инклюзивной или специальной (коррекционной) среде [3].

Взаимодействием в социально-психологическом контексте называется процесс, в котором субъекты оказывают взаимное влияние друг на друга, что приводит к их изменению и взаимной обусловленности. Такое влияние бывает непосредственное и опосредованное. Влияние и ответные действия (обратная связь) осуществляются в ходе совместной деятельности и общения. Результаты конструктивного взаимодействия социальных институтов — школы, семьи, социального окружения (среды) — определяют содержание и направления формирования личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

В системе взаимодействия и сотрудничества образовательной организации с семьей выделяют следующие элементы:

Первый — ценностно-смысловой: учебно-воспитательный процесс должен быть максимально открытым и понятным для родителей ученика с ОВЗ, в первую очередь через их информирование.

Второй — гуманизм и педагогическая компетентность родителей и педагогов. Достигается путем изучения и просвещения семьи, обеспечивается в ходе консультирования.

Третий элемент — деятельность. Важно включать родителей в жизнь класса и школы, в совместную с ребенком деятельность. Это способствует развитию успешных взаимоотношений.

Четвертый элемент — организационно-управленческий. Процесс взаимодействия мотивируется, организуется, планируется, анализируется, корректируется, оценивается.

Все это происходит в процессе диалога как непосредственного, так и опосредованного, в том числе, и с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Например, для получения обратной связи, активизации родителей используются дискуссионные родительские собрания в смешанном формате (онлайн, офлайн). Такой формат, благодаря платформам видеосвязи и цифровым инструментам, позволяет объединить реальное общение и интерактивность с возможностью участия для тех, кто затрудняется в личном присутствии. В работе С.В. Панюковой рассматриваются дидактические и методические основы использования ИКТ в образовании [4]. А.И. Яковлев дает анализ того, как новые технологии трансформируют традиционные методы в системе образования [6].

Основные направления применения информационно-коммуникационных технологий в различных формах работы с семьями учащихся с ОВЗ:

Сбор и обработка. С помощью ИКТ собираются и обрабатываются большие объемы данных: ведение банка данных о семьях детей с ОВЗ (социальный паспорт семьи); итоги мониторинга потребностей родителей в специальных образовательных услугах; результаты комплексного обследования семьи; журналы посещения детей с ОВЗ, с инвалидностью, обучающихся на дому; заключенные договора и др.

Хранение информации в электронном виде: электронные журналы, данные диагностического сопровождения семей; данные диагностики уровня развития ребенка с ОВЗ; материалы методического и педагогического сопровождения семей и педагогов (содержание консультаций, тематических выступлений, памяток, информационных листов, сценарии праздников, тематика совместных детско-родительских проектов, ...

Передача и обмен. Технологии обеспечивают передачу информации на расстоянии, возможность ее комментировать: объявления, расписание, учебный

форум, групповые чаты, «странички» специалистов, проведение опросов, викторин, почта доверия...

Представление. Подача наглядной и доступной информации (текста, звука, изображения, видео) на тематических конференциях, родительских собраниях, днях открытых дверей, родительских лекториях и тренингах — в различных форматах, например, мультимедийном: презентации, видеолекции, видео-уроки, мастер-классы, коррекционные игры и упражнения, диагностико-развивающие задания, аудио-материалы, задания по пройденным темам, тематические ролики...

Информационно-коммуникационные технологии облегчают процесс взаимодействия с родителями, делают формат более комфортным, позволяют организовать общение в удобное для всех участников коммуникации время, сделать его более доступным и продуктивным.

Выводы. И педагог, и родитель ученика с ОВЗ имеют общую цель, заключающуюся в помощи ребенку. В результате их взаимодействия, создаются условия для большей успешности его дальнейшей социализации и адаптации к различным жизненным ситуациям. Информационно-коммуникационные технологии открывают новые возможности для расширения сферы и форм сотрудничества с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья, способствуя формированию их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания и обучения ребенка.

Литература

1. Кацера А.А. Возможности и ресурсы цифровой образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Донецкие чтения 2024: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Донецк: ДонНУ, 2024. С. 334—337.
2. Кацера А.А.. Использование цифровых и информационных технологий в психолого-педагогическом сопровождении лиц с особыми образовательными потребностями / А.О. Журавлева, А.А. Кацера // XVIII Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции, Витебск, 25 октября 2024 года. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2024. С. 26—28.
3. Любимов М.Л., Приходько О.Г., Югова О.В., Захарова М.О. Создание модели комплексного сопровождения родителей детей с ограниченными возможностями здоровья посредством информационно-коммуникационных технологий // Специальное образование. 2021. № 2 (62).
4. Панюкова С.В. Использование информационных и коммуникационных технологий в образовании: учебное пособие для вузов. Москва: Академия, 2010. 224с.
5. Ткачева В.В. Технологии психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии Москва: УМК «Психология», 2006. 320 с.
6. Яковлев А.И. Информационно-коммуникационные технологии в образовании // Информационное общество. 2001. Вып. 2. С. 32—37.

СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕЙ

Гаврилов Б.Е.

*студент кафедры педагогики и психологии
УВО «Университет управления «ТИСБИ», г. Казань*

Мустафина Л.Ф.

*кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики и психологии УВО
«Университет управления «ТИСБИ», г. Казань*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы социально-педагогической деятельности с многодетной семьей, уточняются основные направления работы специалистов, специфические условия эффективности и методы оценки результатов деятельности. Основные выводы подчеркивают важность систематического сопровождения и поддержки многодетных семей, способствующих сохранению семейных традиций, повышению уровня благополучия и укреплению позиций семьи в современном российском обществе.

Ключевые слова: многодетная семья, социально-педагогическая деятельность, поддержка, эффективность

Семья является основой общества, инструментом решения демографических, воспитательных и культурных задач. Крепкая семья обеспечивает передачу опыта подрастающему поколению, заботу о пожилых членах семьи и сохранение традиционных ценностей. В современных условиях особое внимание уделяется многодетным семьям, которые, несмотря на социальные и экономические трудности, выполняют важные социально-воспитательные функции.

Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования социально-педагогической поддержки многодетных семей в условиях роста социально-экономических рисков и изменения ценностных ориентиров общества.

Проблема заключается в недостаточной эффективности существующих форм сопровождения, не всегда учитывающих индивидуальные особенности и внутренний потенциал семьи.

Противоречие проявляется между потребностью государства в укреплении института многодетной семьи и ограниченностью практических механизмов реализации мер поддержки.

Научная новизна работы состоит в уточнении направлений и условий эффективности социально-педагогической работы, а также в разработке системного подхода, основанного на активизации воспитательного потенциала семьи и взаимодействии социальных институтов.

Функции социального педагога: образовательно-воспитательная, диагностическая, организаторская, прогностическая, организационно-коммуникативная, функция защиты прав [7, с. 9].

Социально-педагогическая деятельность с многодетной семьей направлена на создание условий для самореализации, адаптации и устойчивого развития семьи как социальной системы. Особенность многодетной семьи заключается в ее высокой социальной восприимчивости к экономическим и культурным изменениям, что делает необходимым системное сопровождение и поддержку со стороны государственных и общественных институтов [3, с. 9].

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 23.01.2024 № 63, многодетная семья — это семья, имеющая трех и более детей, статус которой устанавливается бессрочно. Семьям гарантируются государственные пособия, льготы по оплате жилищно-коммунальных услуг, поддержка в сфере трудовых отношений, досрочное назначение страховой пенсии многодетным матерям, а также бесплатное посещение культурных и спортивных объектов.

Региональные меры поддержки включают предоставление бесплатной школьной формы, питания, проезда, а также экономическую и образовательную помощь. Создание банка данных по многодетным семьям позволяет минимизировать бюрократические барьеры при получении мер поддержки.

Работа социального педагога с многодетными семьями направлена на комплексное сопровождение семьи и отдельных членов:

- выявление и учет многодетных семей, составление комплексной характеристики;
- определение основных потребностей и проблем семьи;
- содействие в получении льгот и пособий, повышение доходов;
- психологическая и педагогическая поддержка;
- социальный патронаж детей, контроль успеваемости и межличностных отношений;
- организация досуга, культурных и образовательных мероприятий;
- профилактика девиантного поведения [5].

Социальный педагог выступает координатором всего комплекса социально-педагогической деятельности и обеспечивает индивидуализированный подход в зависимости от потребностей семьи.

Для работы с многодетными семьями применяются разнообразные методы диагностики и сопровождения:

- наблюдение, беседа, анкетирование и интервью;
- метод экспертной оценки и параметрический метод;
- анализ документов и тестирование;
- биографический метод и метод семейной биографии;
- социально-педагогический патронаж, консультирование, профилактические мероприятия [1].

Современный этап развития общества диктует новые условия для социально-педагогической работы, где центральное место занимает интеграция цифровых решений. Это позволяет специалистам наладить удаленное консультирование, формировать онлайн-сообщества для поддержки и обеспечивать непрерывный доступ семей к образовательным и информационным материалам. «Внедрение цифровых технологий в социальную работу с семьей не меняет ее сути — мобилизации собственного потенциала семьи для преодоления сложившихся трудных ситуаций. Вместе с тем использование цифровых технологий обогащает традиционные формы работы новыми социальными сервисами, дает возможности развития многоуровневой системы поддержки семей с детьми» [4, с. 14].

Эффективность работы оценивается с помощью прямого оценочного метода, параметрического метода и их сочетания. Результаты позволяют корректировать программы поддержки семьи и индивидуальные планы работы [5].

Многодетная семья характеризуется высокой социальной восприимчивостью, как положительной, так и отрицательной. Она формирует традиционные семейные отношения, способствует сохранению национальных обычаев, но при неблагоприятных условиях подвергается социальным и моральным рискам. Наиболее высокий воспитательный потенциал имеют семьи с четырьмя-пятью детьми.

Особое значение имеет активизация внутреннего потенциала семьи и осознание взрослыми членами своей ответственности за воспитание детей [5]. Опытные специалисты, являющиеся членами многодетных семей, демонстрируют наибольшую эффективность в социальной поддержке.

Для результативной работы с многодетной семьей необходимо:

- учитывать специфику и потребности семьи, обеспечивать всестороннюю помощь;
- развивать активную субъектную позицию семьи;
- привлекать все социальные институты для комплексной поддержки;
- содействовать организации культурного досуга и собственного дела;
- опираться на опыт специалистов, имеющих сходный социальный опыт.

Социально-педагогическая работа способствует самосохранению семьи, формированию ее потенциала и профилактике девиантного поведения детей.

Работа специалиста с многодетной семьей строится поэтапно:

1. Исследование семьи и выявление проблем;
2. Оценка жилищных условий;
3. Знакомство с членами семьи и их окружением;
4. Анализ предыдущей помощи;
5. Исследование причин затруднений и жизненных ценностей семьи;
6. Изучение личностных особенностей членов семьи;
7. Создание карты семьи;

8. Взаимодействие с образовательными и социальными учреждениями;
9. Разработка программы работы;
10. Контрольные посещения;
11. Оценка результатов работы [5].

Применяется дифференцированный подход в зависимости от конкретного типа семьи и выявленных потребностей.

В современной практике акцент смещается с дефицитарного подхода на ресурсный, где задача педагога заключается в диагностике и мобилизации собственных сил многодетной семьи. К таким силам относятся сформированные навыки взаимоподдержки, способность к самоуправлению и богатый социальный опыт, который передается от старших детей к младшим.

Многодетная семья является важнейшим институтом общества, обеспечивающим воспроизводство населения, сохранение традиционных ценностей и формирование личности детей. Социально-педагогическая работа с многодетными семьями должна быть комплексной, учитывать социальные, психологические и образовательные потребности, стимулировать активность семьи и привлекать к сотрудничеству все социальные институты [6]. Важна интеграция цифровых решений.

Эффективная организация социальной поддержки позволяет многодетной семье выполнять свои социально-воспитательные функции, способствует развитию личности ребенка, укреплению семейных отношений и стабилизации общества в целом, а также решать демографические задачи.

Литература

1. Афанасьева С.Е. Технология социально-педагогической работы с семьей: [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2019/12/13/-tehno-logiya-sotsialno-pedagogicheskoy-raboty-s>. (Дата обращения: 23.10.2025).
2. Донец С.А. Социально-педагогическая работа с многодетной семьей в общеобразовательной школе: автореф. дис. канд. пед. наук. Саратов, 2018. 11 с.
3. Мингалиева, Л.М. Психолого-педагогическое сопровождение детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих ребенка с инвалидностью / Л.М. Мингалиева, Р.М. Шигабутдинова, Л.Ф. Мустафина // Инклюзия в образовании. 2024. Т. 9, № 1(33). С. 37—47.
4. Пицхелаури Э.М. Особенности организации социально-педагогической работы с многодетной семьей: автореф. дис. канд. пед. наук. Махачкала, 2007. 166 с.
5. Специфика деятельности социального педагога с многодетными семьями: // Педагогические таланты России. М., 2018—2025. [Электронный ресурс]. URL: <https://wp-content/uploads/2020/03/работа.pdf> (Дата обращения: 23.10.2025).

ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ — КЛЮЧ НА ПУТИ К БЛАГОПОЛУЧИЮ СЕМЬИ

Новак Т.В.

*руководитель центра
клинический психолог, виктимолог
novak.cent@bk.ru*

*Центр кризисной психологической
помощи «Опора», г. Абакан*

Аннотация. В статье рассматривается пилотный проект, реализованный в Хакасии, направленный на создание площадки для взаимодействия субъектов профилактики и некоммерческого сектора с целью оказания психологической помощи семьям в социально опасном положении. В статье акцентируется внимание на целях и задачах проекта, таких как формирование эффективной сети сотрудничества между государственными и частными структурами, обучение специалистов, информирование населения и разработка программ профилактики. Ожидаемые результаты, описанные в статье, включают снижение уровня жестокого обращения с детьми, повышение доступности психологической помощи и укрепление социальных сообществ. Проект представляет собой важный шаг к созданию безопасной и поддерживающей среды для детей и семей, способствуя интеграции усилий всех участников процесса и формированию устойчивой системы профилактики социального неблагополучия.

Ключевые слова: жестокое обращение, несовершеннолетние, семья, психологическое благополучие

Жестокое обращение с несовершеннолетними — это серьезная проблема, которая затрагивает не только отдельные семьи, но и общество в целом. Оно может принимать разнообразные формы: физическое, эмоциональное и сексуальное насилие, а также пренебрежение. Последствия жестокого обращения могут быть катастрофическими и оказать длительное воздействие на психическое и физическое здоровье детей, их будущее и качество жизни. Одним из наиболее эффективных способов борьбы с этой проблемой является профилактика, нацеленная на развитие безопасных и поддерживающих семейных отношений.

Понимание жестокого обращения с несовершеннолетними включает в себя любое действие или бездействие со стороны родителей, опекунов или других взрослых, которое причиняет или может причинить вред здоровью, развитию или достоинству ребенка [3, с. 72]. Жестокое обращение с детьми и подростками может проявляться в различных формах [5, с. 19]. Рассмотрим 6 основных видов.

1. Физическое насилие. Это умышленное причинение телесных повреждений (удары, щипки, пинки, встряхивание и т. п.). Может проявляться в побоях,

- ожогах, переломах, удушениях. Признаками выступают частые или нелогичные травмы, следы от побоев, объяснения, не соответствующие характеру повреждений, уклончивые или противоречивые рассказы взрослого.
2. Эмоциональное (психологическое) насилие. Подразумевает систематические оскорбления, унижения, запугивание, игнорирование эмоциональных потребностей, таких как: постоянная критика, угрозы, отталкивание, лишение общения. Признаки: замкнутость, тревожность, низкая самооценка, отставание в развитии, сверхконтроль или синдром «маленького преступника».
 3. Сексуальное насилие. Любое вовлечение ребенка в сексуальные действия или эксплуатацию, включая показ материалов сексуального характера: приставания, интимные прикосновения, принуждение к сексу, вовлечение в порнографию. Признаками сексуального насилия могут служить: травмы гениталий, болезненная реакция на прикосновения, знания и поведение, не соответствующие возрасту, сексуализированное поведение, страх перед конкретным взрослым.
 4. Пренебрежение нуждами. Проявляется в систематическом невыполнении обязанностей по обеспечению базовых потребностей ребенка (питание, одежда, жилье, медицинская помощь, уход).
 5. Насилие через создание среды домашнего насилия, то есть когда ребенок становится свидетелем частых драк или угроз между взрослыми. Это постоянные семейные конфликты с физическими или эмоциональными проявлениями. Признаки: повышенная тревожность, нарушения сна, агрессия или уход в себя, проблемы в школе.
 6. Эксплуатация и трудовое насилие. Принуждение ребенка к работам, небезопасной или незаконной деятельности, лишение образования. Проявляется в следах физического истощения, отсутствии в школе, скрытых источниках дохода у ребенка.

Профилактика жестокого обращения — необходимый шаг к созданию крепких и здоровых семей. Защита детей и создание безопасной среды не только способствуют их полноценному развитию, но и укрепляют внутрисемейные связи. К основным направлениям профилактики относят [1, с. 38].

1. Образование и информированность. Повышение знаний родителей, детей и общества о признаках жестокого обращения и его последствиях — один из ключевых инструментов профилактики. Сюда входят курсы для родителей по здоровым методам воспитания, обучающие семинары для детей о способах защиты и взаимной поддержке, а также информационные кампании о доступных службах и ресурсах для семей в трудной жизненной ситуации.
2. Поддержка семей. Программы поддержки для семей в сложных обстоятельствах существенно снижают риск насилия: психологическое консультирование для родителей, кризисная помощь с предоставлением временного жилья и необходимых ресурсов, а также группы поддержки, где родители могут обмениваться опытом и получать эмоциональную опору.

3. Открытое общение. Поощрение честного и регулярного диалога внутри семьи — важнейший элемент профилактики. Необходимо формировать атмосферу доверия, чтобы дети могли без страха делиться переживаниями; обучать членов семьи навыкам разрешения конфликтов и саморегуляции.
4. Социальная и эмоциональная поддержка. Развитие социальных связей и эмоциональной устойчивости ребенка снижает риск жестокого обращения. Это достигается через участие детей в спортивных и творческих кружках, социальных проектах, а также через поддержку дружеских и семейных отношений, способствующих улучшению психоэмоционального состояния.
5. Взаимодействие с учреждениями. В профилактике важны сотрудничество и координация между образовательными, социальными и медицинскими учреждениями: обучение сотрудников распознаванию признаков насилия, оперативное выявление и направление семей в нужные службы, выработка единых процедур реагирования и обмен информацией в рамках действующего законодательства.

Эффективная профилактика жестокого обращения с детьми требует межсекторального взаимодействия, системного подхода и доступности качественных услуг для семей и детей. В Республике Хакасия реализуется пилотный проект по поддержке семей, находящихся в социально опасном положении.

Цель проекта — создать эффективную систему взаимодействия между органами власти, образовательными учреждениями, социальными службами, медицинскими учреждениями и некоммерческими организациями для предоставления комплексной психологической и социальной помощи таким семьям.

Ключевые задачи проекта:

1. Создание сети взаимодействия. Формирование механизма устойчивого сотрудничества между участниками — от муниципальных служб до НКО и местных сообществ. Важно определить четкие алгоритмы направления семей между учреждениями, единые каналы коммуникации и правила обмена информацией с соблюдением прав и конфиденциальности.
2. Обучение специалистов. Проведение регулярных тренингов, супервизий и семинаров для социальных работников, педагогов, психологов, врачей и других специалистов, чтобы повысить компетенции по распознаванию признаков семейного неблагополучия, кризисному консультированию и междисциплинарному взаимодействию.
3. Информирование и повышение осведомленности. Сбор и распространение достоверной информации о проблемах, с которыми сталкиваются семьи, о доступных ресурсах, механизмах обращения за помощью и правах ребенка. Это включает кампании для населения, материалы для школ и консультационные пункты.
4. Программы профилактики и укрепления устойчивости. Разработка и внедрение практических мероприятий для снижения риска социального

неблагополучия: семейные консультации, программы по развитию родительских компетенций, кризисные интервенции, группы поддержки и досуговые инициативы для детей.

5. Организация механизмов раннего выявления и реагирования. Внедрение стандартов оценки рисков, маршрутов сопровождения семей и оперативных протоколов при выявлении угрозы безопасности ребенка.
6. Мониторинг и оценка. Установление показателей эффективности (количество обслуженных семей, снижение повторных обращений, улучшение психосоциальных индикаторов и т. п.), регулярный сбор данных и анализ результатов для корректировки программ.

Принципы реализации: ориентация на интересы ребенка, соблюдение прав человека и конфиденциальности, доступность услуг для всех групп населения, гибкость подходов в зависимости от потребностей семьи, междисциплинарность и участие сообщества.

Пилотный проект в Хакасии — важный шаг к тому, чтобы создать интегрированную, адаптивную систему поддержки семей в социально опасном положении. Скоординированные усилия государственных структур и некоммерческого сектора создают прочную основу для безопасной и поддерживающей среды для детей и их семей в регионе.

Литература

1. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб: Речь, 2003. С. 36—40.
2. Очирова А.В. Проблема жестокого обращения с детьми в современной семье (Социологический анализ): автореферат дис... к. с. н. СПб: Санкт-петербургский государственный университет, 2005. С. 13.
3. Смагина М.В. Защита детей от семейного насилия в современном российском обществе: монография. Ставрополь: Издательство СГПИ, 2009. С. 12.
4. Шалимова Т.Г. Насилие и ненасилие в условиях поляризации гендерных идеалов: автореферат дис... к. ф. н. Саранск: Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, 2004. С. 19.
5. Шарипова М. Насилие в отношении детей: теоретический и эмпирический анализ: автореферат дис... к. с. н. Душанбе, 2002. 21 с.

ФЕНОМЕН СЕМЕЙНОЙ СПЛОЧЕННОСТИ И КОММУНИКАЦИИ КАК ЗАЩИТНЫЙ ФАКТОР ОТ ТРАВМЫ У ПОДРОСТКОВ

Новикова В.В.

магистрант

povikovavv@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье рассматривается феномен семейной сплоченности и коммуникации как защитный фактор от травмы у подростков. Особое внимание уделяется семье, как ключевому фактору в защите психики подростка от травматизации. Выделены особенности эффективной коммуникации в семье, позволяющие своевременно выявлять и решать проблемы, а также дающие подростку инструменты для здорового взаимодействия с внешним миром.

Ключевые слова: семья, семейная система, адаптация, подросток, детско-родительское общение, статус семьи и социальный статус, родители, семейная сплоченность, семейная коммуникация, травматические события

Семья по сравнению с другими социальными институтами имеет наибольшее значение, так как именно в ней происходит созревание, усложнение и становление личности, приобретаются навыки социальных ролей, что помогает адаптации в обществе. Современным родителям значительно труднее справиться с воспитанием и защитой подростка в обществе. Бесконечный информационный шум, большое количество лидеров мнений, которые противоречат друг другу, феномен интенсивного и вовлеченного родительства, озабоченность ранним развитием и многое другое создает необходимость справляться с вызовами современности. Одной из самых важных проблем современных семей является адаптация в обществе. Положение семьи в обществе или социальный статус является важной частью адаптации. Ученые выделяют четыре разновидности статуса: социально — экономический, социально -психологический, социокультурный, ситуационно-ролевой (Маметьева, 2016).

1. Материальное положение семьи. Чем выше финансовая и имущественная обеспеченность семьи, тем лучше она будет справляться с текущими сложностями.
2. Психологический климат в семье. Доверительные и открытые отношения внутри семьи помогают справляться с внешними вызовами.
3. Социокультурная адаптация. Общая культура семьи и уровень образования родителей и других взрослых в семейной системе помогают адаптации подростка. Склонность к рефлексии, способность преодолевать

примитивные защитные механизмы психики помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

4. Ситуационно — ролевая адаптация. Отношение к ребенку, как к личности. Желание и способность родителей участвовать в жизни ребенка в виде вовлеченности, а не гиперопеки или попустительства.

Благополучные семьи в большинстве случаев способны самостоятельно справляться с воспитанием ребенка, не нуждаются в социальной поддержке и являются функциональными. Внутренние адаптивные способности таких семей помогают эффективно решать проблемы ребенка. Неблагополучные семьи, напротив, имеют дефицит ресурсов и часто являются дисфункциональными. Такие семьи не помогают ребенку решать проблемы, в силу личностных особенностей родителей и низкого социального статуса. Воспитание ребенка в такой семье протекает с большими трудностями и часто требует сторонней поддержки.

Семейная сплоченность является значительным защитным фактором (ресурсом жизнестойкости семьи), который значительно повышает устойчивость подростка к психотравмам и помогает ему эффективно справляться со стрессом. Она создает защиту, которая минимизирует негативное влияние внешних и внутренних травмирующих факторов.

Среди механизмов защиты от психотравмирующих событий посредством семейной сплоченности выделяют следующие:

1. Обеспечение базового чувства безопасности. Поддержка и предсказуемость родителей удовлетворяет фундаментальную потребность детей и подростков в безопасности и принадлежности. Ощущение безусловного принятия позволяет подростку почувствовать себя защищенным перед лицом внешних угроз и кризисов.
2. Эмоциональная регуляция. В сплоченной семье подросток может открыто выражать свои эмоции и переживания, получать утешение и понимание. Это помогает подростку регулировать сильные чувства, связанные с травматическими событиями, и предотвращает их подавление, которое может привести к развитию психотравмы.
3. Формирование адекватных копинг — стратегий. Наблюдая за поведением членов сплоченной семьи, которые конструктивно решают проблемы и справляются с трудностями, подросток усваивает эффективные модели поведения. Он учится не избегать проблем, а искать пути их решения.
4. Укрепление самооценки. Подтверждение собственной ценности внутри сплоченной семьи формирует у подростка устойчивую самооценку и уверенность в своих силах. Это критически важно для противостояния буллингу, давлению сверстников и другим социальным стрессорам.
5. Снижение вероятности девиантного поведения. Подростки из сплоченных семей реже прибегают к деструктивным формам поведения, таким как употребление психоактивных веществ, антисоциальное или

самоповреждающее поведение, поскольку их потребность в поддержке и проживании стресса удовлетворяется внутри семьи.

6. Модель здоровых отношений. Сплоченная семья демонстрирует образец здоровых, уважительных отношений и конструктивного разрешения конфликтов. Этот опыт становится для подростка ориентиром при построении собственных отношений в будущем и помогает избежать повторной травматизации.

Таким образом, семейная сплоченность это ресурс, который обеспечивает поддержку, способствует адаптации и формирует устойчивую психику, способную противостоять стрессам и травмам.

Семейная коммуникация многогранный инструмент защиты психики подростка от травматизации. Она работает, как система раннего предупреждения, которая повышает устойчивость подростка к стрессам.

Среди механизмов защиты от психотравмирующих событий посредством семейной коммуникации выделяют следующие:

1. Ранняя диагностика проблем. Открытое, регулярное и доверительное общение позволяет родителям заметить изменения в поведении, настроении и социальном окружении подростка.
2. Совместный поиск решений. Вовлечение подростка в обсуждение проблем и совместный поиск путей выхода из сложных ситуаций дает ему чувство контроля и уверенность в поддержке со стороны семьи.
3. Обучение ассертивности. Коммуникация в семье помогает подростку учиться формулировать свои мысли, говорить «нет» и отстаивать свои интересы. Эти навыки необходимы подросткам для того, чтобы противостоять психологическому давлению извне.
4. Позитивная обратная связь. Коммуникация, основанная на поощрении и поддержке, укрепляет самооценку подростка. Осознание, что его принимают таким, какой он есть, является мощной защитой против травмирующих переживаний, связанных с критикой и отвержением со стороны учителей и сверстников.
5. Семейные ценности и традиции. Через общение внутри семьи передаются ценности и моральные установки. Это ориентиры, которые помогают подростку принимать осознанные решения и нести за них ответственность в сложных ситуациях.

Таким образом, семейная коммуникация — это не формальные разговоры, а процесс построения и поддержки доверительных отношений, которые помогают подростку справляться с разрушительными последствиями травмирующих событий и стрессовых ситуаций.

Феномен семейной сплоченности и коммуникации играет ключевую роль в защите подростка от психотравмирующих событий. Эти элементы рассматриваются как основа здоровой семейной системы, способствующей формированию психически здоровой личности.

Возможности для проведения исследований по теме семейной сплоченности и коммуникации как защитных факторов от психотравмы у подростков являются актуальными, как в научном, так и в практическом плане. Существующие исследования уже подтверждают, что эти факторы играют значительную роль. Однако ряд областей требует более глубокого изучения.

Таким образом, тема обладает исследовательским потенциалом и может стать основой для множества научных работ — от дипломных проектов до докторских диссертаций.

Литература

1. Берсирова А.К. Сплоченность как фактор позитивных отношений в семье в условиях неопределенности: представления молодых людей. [cyberleninka] / Берсирова А.К. Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология, 6 (4) 10—16. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 26.11.2025).
2. Гильяно А.С., Шувалова В.А. Взаимосвязь психологического благополучия подростков с особенностями их взаимоотношений с родителями // Научно — педагогическое обозрение. Pedagogical Rewiew. 2024. Вып. 6 (58). С. 144—153. [cyberleninka] URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 27.11.2025).
3. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Под общ. ред. Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 344 с.
4. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130 <http://psystudy.ru>

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОАКТИВАЦИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Карпов Т.И.

магистрант

karipovti@fdomgppu.ru

Научный руководитель: — Семенова Е.М.

канд. психол. наук, доцент

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования самоактивации, жизнестойкости и реабилитационного потенциала родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. На основе анализа данных 40 родителей детей с особыми образовательными потребностями выявлены значимые положительные корреляции между самоактивацией, жизнестойкостью и реабилитационным потенциалом семьи, исследуемыми параметрами. Установлены различия в исследуемых показателях в зависимости от характера инвалидности ребенка, возраста и семейного положения родителей. На основании полученных результатов сформулированы практические рекомендации по психологическому сопровождению семей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Ключевые слова: самоактивация, жизнестойкость, реабилитационный потенциал семьи, родители детей с ОВЗ, психологическая помощь

Вопросы психологического сопровождения семей, в которых растут дети с ограниченными возможностями здоровья, занимают центральное место среди актуальных проблем современной прикладной психологии. Появление в семье ребенка с особенностями развития становится критическим событием, трансформирующим всю систему семейного функционирования и существенно влияющим на психоэмоциональное состояние всех ее членов [3]. Родители, столкнувшиеся с необходимостью воспитания и абилитации ребенка с особыми потребностями, испытывают острую потребность в профессиональной психологической помощи и мобилизации внутренних ресурсов для конструктивного преодоления кризисной ситуации и успешной адаптации к изменившимся условиям жизни.

Несмотря на растущее внимание к проблеме реабилитации детей с ОВЗ, недостаточно изучены внутренние ресурсы самих родителей, которые могут выступать как ключевые факторы успешной адаптации всей семьи. В частности, самоактивация личности может быть основой для активного и осознанного участия родителей в реабилитационном процессе.

Самоактивация личности представляет собой внутреннюю произвольную активность личности, включающую самостоятельность при решении жизненно

важных задач, психологическую активность (жажду деятельности, инициативность, стремление к достижению целей) и физическую активацию как стремление к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний. В различных психологических школах самоактивация рассматривается как стремление к актуализации своего потенциала (К. Роджерс, А. Маслоу), способность к самостоятельному построению гипотез о реальности (Дж. Келли), проявление субъектности и способности быть инициатором собственной активности (С.Л. Рубинштейн [5], А.В. Брушлинский [1], В.А. Петровский [4]).

Жизнестойкость, как способность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю гармонию и продуктивность, является критически важным качеством для родителей, ежедневно сталкивающихся с трудностями. Жизнестойкость определяется как система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, которая позволяет человеку выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности (С. Мадди) [2]. Жизнестойкость включает три взаимосвязанных компонента: вовлеченность (убежденность в том, что активное участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее), контроль (убежденность в возможности влиять на результат происходящего) и принятие риска (убежденность в том, что все происходящее способствует развитию за счет приобретаемого опыта).

Исследование взаимосвязи между этими личностными характеристиками родителей и их реабилитационным потенциалом (совокупностью средств и возможностей для эффективной реабилитации ребенка) позволит глубже понять механизмы формирования успешной семейной адаптации.

Реализованное пилотное исследование было направлено на выявление взаимосвязей между рассмотренными ключевыми характеристиками родителей детей с ОВЗ и для сравнительного анализа групп родителей по характеру инвалидности ребенка, возрасту и семейному положению.

Сбор эмпирических данных проводился в ноябре 2024 — январе 2025 года базе реабилитационных центров и общественных организаций, оказывающих помощь семьям, воспитывающим детей с ОВЗ. В исследовании приняли участие 40 родителей детей с ОВЗ в возрасте от 21 до 51 года. Из них 34 женщины (85%) и 6 мужчин (15%). Средний возраст участников составил 35,4 года. По семейному положению: 31 человек (77,5%) состоят в браке, 9 человек (22,5%) — разведены или не состоят в браке.

Выборка была разделена на две группы:

- родители, воспитывающие детей с врожденной инвалидностью — 22 человека (55%);
- родители, воспитывающие детей с приобретенной инвалидностью — 18 человек (45%).

Для диагностики использовались следующие психометрические инструменты:

1. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, направленный на изучение личностных ресурсов, способствующих эффективному совладанию со стрессовыми ситуациями. Методика включает три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска.
2. Опросник самоактивации личности М.А. Одинцовой, состоящий из 18 вопросов и позволяющий оценить способность человека активно и самостоятельно реализовывать свой потенциал, достигать поставленных целей и преодолевать трудности.
3. Тест семейных ресурсов А.В. Махнача, измеряющий функциональный ресурс семьи по восьми параметрам: семейная поддержка, физическое здоровье, решение проблем, семейные роли и правила, эмоциональная связь, финансовая свобода, семейная коммуникация, управление ресурсами.

Для статистической обработки данных применялись: корреляционный анализ Спирмена для выявления взаимосвязей между переменными, U-критерий Манна-Уитни для сравнения групп по характеру инвалидности ребенка, критерий Краскела-Уоллеса для сравнения возрастных групп и групп по семейному положению.

Проведенный корреляционный анализ выявил устойчивые статистически значимые взаимосвязи между всеми исследуемыми параметрами. Между самоактивацией и жизнестойкостью обнаружена сильная положительная корреляция ($r = 0,65$ при $p < 0,01$), что свидетельствует о том, что родители с более высоким уровнем самоактивации демонстрируют и более высокие показатели жизнестойкости.

Взаимосвязь между самоактивацией и реабилитационным потенциалом семьи также оказалась статистически значимой и сильной ($r = 0,68$ при $p < 0,01$). Это указывает на то, что активизация внутренних ресурсов родителей напрямую связана с повышением реабилитационных возможностей семейной системы в целом.

Наиболее выраженная корреляционная связь была выявлена между жизнестойкостью родителей и реабилитационным потенциалом семьи ($r = 0,72$ при $p < 0,01$). Данный результат подтверждает ключевую роль личностных ресурсов родителей, их способности противостоять стрессу и сохранять активную позицию в процессе реабилитации ребенка.

Применение U-критерия Манна-Уитни для сравнения родителей детей с врожденной и приобретенной инвалидностью выявило статистически значимые различия по всем исследуемым параметрам. В группе родителей детей с приобретенной инвалидностью показатели самоактивации оказались существенно выше ($U = 120$, $p = 0,03$). Аналогичная тенденция наблюдалась и по параметру жизнестойкости ($U = 110$, $p = 0,02$), а также по реабилитационному потенциалу семьи ($U = 130$, $p = 0,04$). Родители детей с приобретенной инвалидностью демонстрируют средние значения самоактивации 78,9

против 72,4, жизнестойкости 75,3 против 68,5 и реабилитационного потенциала 21,5 против 18,2 у родителей детей с врожденной инвалидностью.

Критерий Краскела-Уоллеса позволил установить значимые различия между возрастными группами родителей. По параметру самоактивации различия составили $H = 8,45$ при $p = 0,02$, по жизнестойкости $H = 7,89$ при $p = 0,03$, по реабилитационному потенциалу $H = 9,12$ при $p = 0,01$. Родители старшего возраста (41—51 год) продемонстрировали более высокие показатели по всем исследуемым параметрам: самоактивация — 79,8 балла (против 70,3 у молодых родителей 21—30 лет и 75,2 у родителей среднего возраста 31—40 лет), жизнестойкость — 75,8 балла (против 65,2 и 70,5 соответственно), реабилитационный потенциал — 22,8 балла (против 17,5 и 20,3 соответственно).

Более высокие показатели у родителей старшего возраста объясняются большим жизненным опытом, сформированностью зрелых копинг-стратегий и устойчивыми личностными структурами. С возрастом происходит накопление опыта преодоления различных жизненных трудностей, развивается способность к переосмыслению проблемных ситуаций, формируется более гибкая система ценностей и жизненных приоритетов. Более возрастные родители обладают большей эмоциональной стабильностью, уверенностью в себе и своих силах, что способствует более эффективному совладанию со стрессом, связанным с воспитанием ребенка с ОВЗ. Кроме того, они чаще имеют более стабильное финансовое положение и социальный статус, что также является дополнительным ресурсом для семьи.

Анализ результатов с использованием критерия Краскела-Уоллеса выявил статистически значимые различия в самоактивации ($H = 6,78$, $p = 0,04$), жизнестойкости ($H = 7,23$, $p = 0,03$) и реабилитационном потенциале ($H = 8,01$, $p = 0,02$) между группами родителей с различным семейным статусом. Родители, состоящие в браке, демонстрируют более высокие показатели по всем параметрам: самоактивация — 76,5 балла против 68,2 у не состоящих в браке, жизнестойкость — 72,3 против 65,4, реабилитационный потенциал — 21,5 против 17,8. Наличие супружеской поддержки создает дополнительный ресурс для преодоления трудностей, обеспечивает эмоциональную стабильность, позволяет разделить ответственность и нагрузку по уходу за ребенком.

Полученные статистические данные убедительно свидетельствуют о том, что самоактивация и жизнестойкость родителей являются ключевыми факторами, определяющими реабилитационный потенциал семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ. Высокие показатели корреляций между всеми исследуемыми параметрами указывают на системный характер взаимосвязей: развитие одного компонента способствует укреплению других составляющих семейного ресурса.

Более высокие показатели у родителей детей с приобретенной инвалидностью можно объяснить тем, что эти семьи имели период нормативного развития ребенка, что позволило сформировать позитивный опыт родительства

и накопить определенные психологические ресурсы до момента возникновения заболевания. В то же время родители детей с врожденными нарушениями с самого начала сталкиваются с необходимостью адаптации к особым условиям, что требует более длительного периода мобилизации внутренних ресурсов.

Возрастной фактор также играет существенную роль: старшие родители обладают большим жизненным опытом, более зрелыми копинг-стратегиями и устойчивыми личностными структурами, что способствует более эффективному совладанию со стрессом. Наличие супружеской поддержки у родителей, состоящих в браке, создает дополнительный ресурс для преодоления трудностей и поддержания психологического благополучия.

Опираясь на результаты теоретического анализа научной литературы и эмпирических данных, были сформулированы практико-ориентированные рекомендации для специалистов, работающих с семьями детей с ОВЗ, а также для самих родителей в целях самопомощи и личностного роста.

1. Информационная компетентность Предоставление родителям достоверных данных о диагнозе, прогнозе и возможностях абилитации ребенка через консультации, семинары и самообразование. Снижает тревожность и создает основу для работы со специалистами.
2. Эмоциональная коррекция Создание безопасного пространства для переработки стресса, вины, страха. Обучение техникам саморегуляции: релаксация, дыхательные практики, визуализация, осознанность.
3. Активная позиция родителей Преодоление гиперопеки и инфантилизации. Фокус на потенциал и достижения ребенка, поддержка его самостоятельности и инициативы.
4. Оптимизация семейных отношений. Обучение конструктивному разрешению конфликтов, эмпатическому слушанию, открытому выражению эмоций. Укрепление взаимной поддержки и доверия.
5. Педагогические технологии. Обучение родителей коррекционным методам: альтернативная коммуникация, поведенческая модификация, сенсорная интеграция, развитие навыков самообслуживания. Повышает компетентность и удовлетворенность.
6. Социальная интеграция. Участие в родительских ассоциациях, инклюзивных проектах, волонтерских инициативах. Развитие сети взаимопомощи между семьями.
7. Семейные ресурсы. Анализ прошлого опыта преодоления трудностей, актуализация позитивных примеров из семейной истории. Укрепляет чувство опоры.
8. Профилактика дезадаптации. Диагностика рисков невротических, депрессивных расстройств и аддикций. Своевременная психотерапевтическая интервенция для сохранения родительского ресурса.

9. Стресс-менеджмент. Обучение дыханию, релаксации по Джекобсону, mindfulness (когнитивный навык обычно развивающийся с помощью упражнений, поддерживающий метакогнитивное осознание содержимого собственного разума и телесных ощущений в данный момент), когнитивной реструктуризации (мощная техника, которая помогает клиентам помочь выявить и изменить негативные мысли и убеждения), тайм-менеджменту для долгосрочного психологического благополучия.

Проведенное эмпирическое исследование убедительно продемонстрировало важную роль самоактивации и жизнестойкости родителей в формировании реабилитационного потенциала семейной системы, воспитывающей ребенка с особыми образовательными потребностями.

Эффективное психологическое сопровождение семей требует применения системного подхода, предполагающего рассмотрение семьи как целостной, динамически функционирующей системы, безусловное уважение к автономии и праву родителей на самостоятельные решения, а также последовательную ориентацию на выявление и актуализацию сильных сторон и внутренних ресурсов семейной системы. Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что решающее значение в процессе реабилитации ребенка имеют личностные качества самих родителей: их психологическая зрелость, способность к проявлению инициативы и активности, внутренняя готовность к непрерывному личностному росту и саморазвитию, а также глубокая убежденность в собственных силах и потенциальных возможностях своей семьи.

Литература

1. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М.: Институт психологии РАН, 1994. 109 с.
2. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 542 с.
3. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. Методическое пособие. М.: Просвещение, 2008. 239 с.
4. Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010. 559 с.
5. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 287 с.

СТАДИИ ПРИНЯТИЯ РЕБЕНКА С ОВЗ РОДИТЕЛЯМИ

Козырева Н.В.

кандидат психологических наук, доцент

kozyreva_nina@tut.by

*УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка», г. Минск*

Аннотация. В данной статье ОВЗ рассматриваются как стигма. Исследования показывают, что высокий уровень нравственности позволяет преодолеть проблему стигматизации детей с ОВЗ. Принятие ребенка с ОВЗ является сложным процессом, вызывающим у родителей тяжелые эмоциональные переживания. Стадии принятия схожи со стадиями переживания горя. Родители, столкнувшись с тем, что их ребенок имеет ОВЗ проходят определенные стадии принятия своего ребенка от отрицания до принятия. Также есть стадии принятия связанные с этапами социализации ребенка. В статье предложены рекомендации родителям детей с ОВЗ.

Ключевые слова: стигма, стигматизация, ОВЗ (ограниченные возможности здоровья), инклюзивное образование

Общество делит людей на категории по степени их соответствия общему «стандарту». Категоризация и оценка наличия стигмы происходят автоматически. Результаты исследований показывают, что установки, лежащие в основе оценки, являются как имплицитными, так и эксплицитными. В дальнейшем разворачивается соответствующее отношение к крайним вариантам распределения, то есть «выхода за рамки» общепринятого и охраняемого общностью. Проблема стигматизации тесно связана с понятием адаптации в социуме. Людям со стигмой трудно адаптироваться в социуме, быть своим, принятым, быть на равных. ОВЗ являются неконтролируемой стигмой, поэтому общество относится более толерантно к стигме (болезнь), особенно общество с высоким уровнем нравственности [1].

Большие трудности в обществе испытывают родители детей с ОВЗ. Так стигма распространяется на них через трансляцию чувств окружающих, от осуждения до жалости. Не так много людей в современном обществе владеют знаниями о проблеме ОВЗ, инклюзии в образовании, возможностях поддержки родителей детей с ОВЗ. Поэтому родители детей со стигмой испытывают чувства душевной боли, вины, стыда, страха, тревоги, отчаяния, агрессии. Эти чувства переживаются интенсивно, глубоко и длятся во времени. По сути, не только проблема принятия ребенка с ОВЗ, адаптация в социуме (как жить дальше, как работать с проблемой, как социализировать ребенка), но и давление общества приводят к состоянию дистресса, психической травмы.

При этом есть реальный путь решения проблемы стигматизации детей с ОВЗ. Исследования проблемы показывают, что в обществе, где высок уровень нравственности стигматизация не возникает, поэтому необходимо повышать уровень нравственности, знаний людей, понимания ими проблемы ОВЗ, осознания трудностей с которыми сталкиваются родители.

Рождение в семье ребенка с ОВЗ безусловно вызывает тяжелые переживания у родителей, члены семьи испытывают длительный стресс, это является психотравмирующей ситуаций и искажает отношения внутри семьи, а также нарушает взаимодействие с социумом. Родители часто не готовы к такой ситуации, испытывают чувство беспомощности, вины, боли, ощущение психологического и социального тупика. Чаще всего семья отдалается от друзей, а нередко и от родных [2, 3].

Принятие особенностей ребенка достаточно сложный процесс, имеющий несколько этапов, схожими с этапами переживания горя. Широкое распространение получила работа Элизабет Кюблер Росс, посвященная стадиям переживания горя [4]. Таким как отрицание, гнев, торг или сделка, депрессия, принятие. Это естественный диапазон чувств, испытываемых человеком, столкнувшимся с любой травмирующей ситуацией. Стадии переживания горя могут идти последовательно или существовать одновременно, могут длиться разные периоды. Родители, столкнувшиеся с болезнью своего ребенка, проходят по этим стадиям, и часто застревают на одной из них, нуждаются в психологической поддержке, в помощи специалистов.

Узнав о диагнозе ребенка, родители, не успевая осознать проблему склонны **отрицать** ее наличие. На этой стадии чаще застревают родители детей с психоэмоциональными, интеллектуальными нарушениями. Пытаясь доказать «нормальность» ребенка себе и окружающим, отказываются от помощи специалистов (неврологов, психиатров, дефектологов), водят ребенка на все возможные развивающие занятия, тратя бесценное время на неэффективную работу.

Стадия **гнева**. Не получая ожидаемого результата, отчаявшись, родители начинают искать «виноватых». Агрессия может быть направлена не только на специалиста, который неправильно работал с ребенком, но и на самих себя (аутоагрессия) как на первоисточник проблемы, главную причину нарушений у ребенка. И это состояние опасно тем, что человек готов разрушить самого себя, причиняя себе осознанный или неосознанный вред.

На стадии **торга** родители пытаются договориться как с Богом, так и со специалистами, но не находя исцеления, не получая «волшебную таблетку», разочаровываются, «опускают руки» уходя в **депрессию**. На этой стадии возникают риски отказа от ребенка, разводы. Не выдерживая психоэмоциональной нагрузки люди порой принимают не адекватные решения. В данной ситуации важно позволить себе быть слабым и найти путь к внутренней гармонии, балансу через творчество, любимое хобби и др.

Таким образом, обретя себя, родители смогут перейти к следующей стадии — стадии **принятия (смирения)**. Принять своего ребенка — это значит: смириться с диагнозом (его не изменить), увидеть возможные варианты его счастливого будущего, позволить ему быть самим собой, любить его таким, какой он есть, помочь ему жить в этом мире. Из дня в день, пускай маленькими шагами, но обязательно идти вперед, расти и развиваться. После принятия повышается жизненный тонус, повышается эмоциональная устойчивость, появляются силы на работу с проблемой.

Принятие семьей «особого ребенка» делает его жизнь комфортной, эмоционально насыщенной и, наверное, счастливой, несмотря на диагнозы, проблемы развития и боль. Рассматривая вышеизложенные этапы принятия диагноза семьей ребенка, необходимо помнить, что семьи разнообразны, и процесс принятия проходит по-разному и в разные сроки.

Принятие переключает потоки психической энергии. Так психические силы тратились на отрицание, гнев, депрессию, а с принятием поток направляется на созидание, любовь. Ребенок воспринимается как данность, он ценен по факту своего бытия, он свой, родной и ценный. Родители переходят от интенсивного негативного переживания к позитивному созиданию.

В некоторых семьях можно наблюдать цикличность прохождения стадий и каждый новый виток может повторяться на разных возрастных этапах развития или быть запущен ухудшением состояния ребенка. Некоторые родители достаточно быстро достигают стадии принятия диагноза ребенка, у других, — на это уходят годы.

Также можно отметить стадии принятия, связанные с взрослением ребенка и новыми задачами развития на каждой возрастной стадии. Так называемые стадии социализации и проблема адаптации на каждой стадии. Если это первое вхождение в детский коллектив (дошкольные учреждения образования), то возникают переживания о том, как ребенок будет взаимодействовать с воспитателями, насколько педагоги будут компетентны, как ребенка примут сверстники. При поступлении в школу, добавляются переживания, связанные с успешностью в учебной деятельности. Далее проблема выбора профессии, дальнейшего развития и интеграции в общество.

Важно понять, что принятие является сложным процессом, длящимся во времени, с постоянно возникающими вызовами со стороны общества. Принятие семьей диагноза обеспечивает адекватное отношение родителей к проблеме развития ребенка. Требования, соответствующие возможностям ребенка, позволяют организовать для него эффективную коррекционную помощь, и повышает шансы на его успешную социализацию. Причем, своевременная и всесторонняя помощь специалистов (логопедов, дефектологов, психологов, врачей) не только больному ребенку, но и всем членам семьи делает процесс реабилитации более успешным [3].

Принятие и гармоничная внутрисемейная атмосфера, учитывающая психофизические особенности и личностные потребности ребенка, оптимизирует развитие ребенка, способствует адекватному определению и реализации путей социальной адаптации. Комплексная система мер по оказанию психологической помощи семьям, воспитывающим детей с особенностями в развитии, способствует также гуманизации отношения социума к таким детям.

Родители детей с ОВЗ безусловно сталкиваются с сильным вызовом [3]. Традиционно в большей мере груз ответственности за ребенка ложится на матерей. Отцы чаще переключаются на работу, возможности обеспечения семьи и тоже, безусловно, глубоко переживают проблему. Разумным решением здесь будет привлечение отца к решению конкретных проблем, ставить перед ним точечные задачи, поручения, которые он может решить и выполнить. При этом материнская любовь безусловная в отличие от любви отца, и поэтому мамы быстрее справляются с проблемой принятия.

Рекомендации родителям детей с ОВЗ:

1. *Развивать жизнестойкость.* Жизнестойкость смягчает влияние стресса на здоровье. Самое ценное, что у нас есть это наша жизнь и жизнь наших детей, родных и близких. Как отмечал В. Франкл: «Главное понять *зачем*, тогда можно пережить любое *как*». Каждый находит свои смыслы. Наполнять свою жизнь любовью к себе и своим близким, к окружающему миру.
2. *Важность использования эмоциональной и социальной поддержки.* Люди, живущие рядом, родственники часто готовы помочь, но не знают как. Поэтому можно просто попросить о конкретном деле, конкретной помощи.
3. *Активное совладание, планирование* помогают сохранить устойчивость к стрессам, которая во многом определяется средой; позитивная переоценка, принятие ответственности.
4. *Самоактивация как личностный ресурс*, базирующийся на: 1) самостоятельности при решении жизненно важных задач, 2) личностной и поведенческой активности и 3) стремлении к сохранению оптимального функционального и эмоционального состояний [3].
5. *Найдите себя! Найдите занятие по душе, хобби.* Договоритесь о том, что у вас будет свое время, на себя, свое дело, чтобы можно было переключиться, расслабиться.
6. Очень сильно помогают *монотонные движения руками при вязании*, это такое медитативное состояние, которое реально успокаивает психику.
7. *Не отказывайтесь от встречи с друзьями*, приглашайте их в гости. Пусть в вашей жизни найдется место и высоким чувствам, и маленьким радостям.
8. *Проговаривайте свои чувства.* Важно чувства выливать. Если накатывают негативные мысли и чувства, то можно мысленно сделать установку на их длительность. Активно проживите их в небольшой временной отрезок, они

отступят. Проговаривайте свои чувства близким людям, это тоже помогает снизить их интенсивность. Мысли переформулируйте в позитивном ключе.

9. *Читайте позитивную литературу, смотрите позитивные фильмы. И наоборот, избегайте любых депрессирующих драматических историй в интернете, кино, литературе.* После просмотра, прочтения остается эмоциональный след, который как может дать силы, так и отнять, поэтому фильтруйте информацию.
10. *Любование природой.* Причем будь то реальное нахождение, например в лесу, или просто просмотр видео, прослушивание звуков природы по аудио (например, пока готовишь еду) позволяют ощутить полноту жизни, насладиться красотой вселенной.
11. *Верующим родителям помогает их вера.* Помолиться дома, в храме это, поддержка со стороны верующих людей дают спокойствие. Вера дает точку опоры, внутренний мир нельзя отнять, это то, что всегда поддержит и согреет.
12. *Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ.* Передавайте свой опыт и перенимайте чужой. Это важно не только для вас, но и для ребенка, которому вы можете оказать услугу на всю жизнь, найдя для него друзей или (что очень часто бывает) спутника жизни.
13. *Старайтесь чувствовать себя спокойно и уверенно с ребенком на людях.* Доброжелательно реагируйте на проявления интереса со стороны посторонних, не отталкивайте их от себя жалобами, раздражением, проявлением озлобления. Если ребенок переймет от вас подобный стиль общения с окружающими, его шансы найти себе друзей резко возрастут. Постарайтесь научить ребенка быть самим собой — и дома, и на людях. Чем раньше ребенок начнет общаться с другими детьми, тем больше шансов, что он сможет вести себя как «обыкновенный».
14. *Принять ситуацию как данность,* смириться с нею, не думать о том, как и почему это случилось, а размышлять о том, как с этим дальше жить. Помните, что все ваши страхи и «черные мысли» ребенок чувствует на интуитивном уровне. Поэтому если вы не хотите, чтобы ваш ребенок рос нервным, издерганным, мрачным, постарайтесь найти в себе силы с оптимизмом смотреть в будущее.
15. *Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи,* которые в них тоже нуждаются. Стремитесь к тому, чтобы у вас и у всех членов семьи была возможность саморазвития и полноценной жизни.

В мире есть множество примеров людей с особенностями здоровья, достигших успеха. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья, это ребенок со скрытыми возможностями!

Литература

1. Козырева Н.В. Нивелирование стигматизации в дошкольной группе // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7, № 1. С. 78—84.
2. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования, 2021, 14(77), DOI 10.54359/ps.v14i77.130
3. Одинцова М.А. Жизнестойкость, самоактивация и копинг-стратегии матерей в условиях инвалидности ребенка как вызова / М.А. Одинцова, Д.В. Лубовский, Е.С. Гусарова, П.А. Иванова // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 1. С. 79—106.
4. Кюблер Р. О смерти и умирании. AST Publishers. 2021.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И САМООТНОШЕНИЕ У ЛИЦ, СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

Лебедева Т.С.

*магистрант факультета дистанционного образования,
lebedevats@fdomgppu.ru
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление связей между самооотношением и психологическим благополучием у лиц, состоящих в браке. Результаты показали, что автономность как компонент психологического благополучия имеет статистически значимые положительные связи с исследуемыми аспектами самооотношения.

Ключевые слова: психологическое благополучие, самооотношение, официальный брак, семья, индекс устойчивости идентичности

В современной реальности, характеризующейся высокой динамичностью и неопределенностью, проблема психологического благополучия и самооотношения у лиц, состоящих в браке, приобретает особую значимость. Психологическое благополучие и самооотношение являются ключевыми предикторами качества супружеских отношений, влияющими на качество и уровень поддержки, конструктивность общения и способность к эмоциональной регуляции в паре. Низкое благополучие и негативное самооотношение повышают риск конфликтов, эмоционального дистресса и, как показывают лонгитюдные исследования, вероятность развода [5]. Благополучие выступает ключевым условием позитивного функционирования и самореализации личности [2]. В научной литературе сложилось два основных подхода к его изучению: гедонистический, акцентирующий переживание удовольствия и удовлетворенности жизнью, и эвдемонистический, связанный с личностным ростом, осмысленностью и реализацией потенциала [3]. По мнению Н.И. Сарджвеладзе самооотношение достаточно широкое понятие, включающее множество конструктов и феноменов: самооценку, самопознание, эмоциональное отношение к себе, самоосознание, самоконтроль. Выделяется также когнитивный, коннотативный и эмоциональный компоненты самооотношения [1]. Целью исследования стало выявление особенностей самооотношения и психологического благополучия у лиц, состоящих в браке. Согласно цели была сформулирована основная гипотеза исследования о наличии взаимосвязей психологического благополучия и самооотношения у лиц, состоящих в браке.

Исследование проводилось с января по апрель 2025 года. Были созданы электронные формы опросников. Выборку составили мужчины ($n=10$) и женщины ($n=17$) в возрасте от 18 и до 48 лет, состоящие в браке.

Исследование психологического благополучия проводилось с помощью опросника «Шкала психологического благополучия Рифф» (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB) в адаптации Шевеленковой Т.Д. и Фесенко Т.П.. Шкала используется для измерения субъективной и объективной стороны психологического благополучия. «Индекс устойчивости идентичности» (Identity Resilience Index, IRI) в адаптации А.Я. Соловьёвой и М.А. Одинцовой использовался для оценки самооотношения респондентов. Индекс устойчивости идентичности показывает степень устойчивости идентичности личности как совокупную оценку респондентом сразу четырех параметров: самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности, что делает эту методику релевантным инструментом для измерения самооотношения, так как компоненты методики входят в концепцию самооотношения [1, 4].

Для выявления связей между параметрами психологического благополучия и самооотношения у лиц, состоящих в браке, был использован непараметрический критерий — коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В рамках исследования были выявлены статистически значимые положительные корреляционные связи между показателем психологического благополучия «автономностью» и рядом структурных компонентов самооотношения личности (табл.).

Таблица

**Взаимосвязи психологического благополучия
и самооотношения у лиц, состоящих в браке (n=27)**

	Индекс устойчивости идентичности	Самоэффективность	Целостность	Уникальность
Автономность	,605**	,506**	,613**	,411*

Примечания: * корреляция значима на уровне $p \leq 0.05$ (2-сторон.);

** корреляция значима на уровне $p \leq 0.01$ (2-сторон.)

В частности, установлена статистически значимая положительная корреляция «автономности» с «индексом устойчивости идентичности» ($p \leq 0.01$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что более высокий уровень автономности связан с большей стабильностью, непротиворечивостью и целостностью представлений личности о себе. Это позволяет рассматривать «автономность» как психологический ресурс, способствующий поддержанию устойчивого Я-образа в условиях внешних требований и межличностных обязательств, в том числе в контексте брачных отношений.

Также выявлена выраженная статистически значимая положительная корреляция «автономности» с показателем «самоэффективности» ($p \leq 0.01$). Полученные данные указывают на то, что лица с более высоким уровнем автономности

в большей степени воспринимают себя как активных субъектов собственной жизнедеятельности, способных эффективно справляться с жизненными задачами и оказывать влияние на происходящие события. Таким образом, «автономность» тесно связана с субъективным ощущением компетентности и личного контроля, что является важным компонентом психологического благополучия.

Положительная статистически значимая связь «автономности» с показателем «целостности» ($p \leq 0.01$) свидетельствует о том, что «автономность» сопряжена с внутренней согласованностью и интегрированностью различных аспектов Я. Более высокий уровень «автономности» сопровождается меньшей выраженностью внутриличностных противоречий, согласованностью самооценочных и ценностных компонентов личности, что способствует поддержанию психологической устойчивости и внутреннего равновесия.

Кроме того, выявлена статистически значимая положительная корреляция «автономности» с показателем «уникальности» ($p \leq 0.05$). Несмотря на менее высокий уровень статистической значимости по сравнению с другими выявленными связями, данная взаимосвязь указывает на связь «автономности» с принятием собственной индивидуальности, осознанием собственной неповторимости и позитивным отношением к личностным отличиям от других. Это особенно значимо в контексте брака, где сохранение индивидуальности при наличии близких отношений является важным условием психологического благополучия.

В совокупности полученные результаты свидетельствуют о том, что «автономность» как компонент психологического благополучия демонстрирует системный характер взаимосвязей со всеми исследуемыми аспектами самоотношения личности. Таким образом, выдвинутая гипотеза о наличии связей между психологическим благополучием и самоотношением у лиц, состоящих в браке, получила частичное эмпирическое подтверждение.

При этом иных статистически значимых корреляционных связей между показателями психологического благополучия и компонентами самоотношения в рамках данного исследования выявлено не было.

Отсутствие дополнительных значимых взаимосвязей может указывать на специфическую роль «автономности» как наиболее чувствительного и вариативного показателя психологического благополучия в исследуемой выборке, а также отражать влияние особенностей брачных отношений как фактора стабилизации ряда личностных характеристик.

В результате проведенного исследования установлено наличие статистически значимых положительных связей между «автономностью» как компонентом психологического благополучия и всеми исследуемыми аспектами самоотношения личности у лиц, состоящих в браке. «Автономность» положительно связана с «устойчивостью идентичности», «самоэффективностью», «целостностью» и «уникальностью», что позволяет рассматривать ее как системообразующий показатель, интегрирующий когнитивные, эмоциональные и ценностные компоненты самоотношения.

Полученные данные свидетельствуют о том, что более высокий уровень автономности сопровождается большей стабильностью Я-образа, выраженным субъективным ощущением эффективности, внутренней согласованностью и принятием собственной индивидуальности.

Иные компоненты психологического благополучия в рамках данного исследования не продемонстрировали статистически значимых взаимосвязей с показателями самоотношения, что указывает на необходимость дальнейшего углубленного анализа данной проблематики.

Ограничения исследования и перспективы дальнейшего изучения

Настоящее исследование носит имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации полученных результатов. Одним из основных ограничений является малый объем выборки, составивший 27 человек, что снижает статистическую мощность исследования и ограничивает возможность обобщения полученных данных.

Кроме того, корреляционный дизайн исследования не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях между изучаемыми переменными, а выявленные взаимосвязи отражают лишь характер их статистического сопряжения. Также следует учитывать относительную однородность выборки по ряду социально-демографических характеристик, что могло ограничить вариативность показателей и, соответственно, выявление дополнительных значимых взаимосвязей.

Несмотря на указанные ограничения, результаты исследования представляют научный интерес и подчеркивают актуальность дальнейшего изучения взаимосвязей самоотношения и психологического благополучия у лиц, состоящих в браке. Перспективным направлением дальнейших исследований является расширение выборки, учет длительности и стадий брака, а также применение лонгитюдных и многофакторных исследовательских дизайнов, что позволит более глубоко раскрыть психологические механизмы формирования и поддержания психологического благополучия личности в супружеских отношениях. Понимание специфики взаимосвязи самоотношения и психологического благополучия поможет создать программу эффективной психологической помощи для лиц, состоящих в браке, направленную на повышение качества отношений семейных людей

Литература

1. Астрцов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015
2. Исаева О.М., Акимова А.Ю., Волкова Е.Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 3. С. 116—133
3. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 105—114.

4. Соловьева Я.А., Одинцова М.А. Адаптация методики «Индекс устойчивости идентичности» на русскоязычной выборке // Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 2
5. Sbarra D.A., Hasselmo K., Bourassa K.J. Divorce and Health: Beyond Individual Differences // Current Directions in Psychological Science. 2015. Vol. 24, No. 2. P. 109—113. DOI: 10.1177/0963721414559125.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗАХ И МЕТАФОРАХ (ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ МГППУ)

ЛИСЬЯ ТРОПА САМОЗВАНЦА: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, СОМНЕНИЕ И ПУТЬ К СЕБЕ

Зейтаган А.К.

Магистрант

annazeyt.psy@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

В японских преданиях кицуне — существо переменчивое, многоликое, способное сбить с пути, но и привести к откровению. Она умеет прятаться за масками, создавать иллюзии, превращать обыденное в волшебное. Встреча с ней всегда испытание: то ли угроза, то ли дар, то ли урок, зависящий от того, насколько готов человек увидеть собственную правду. Современный специалист, особенно работающий в сфере информационных технологий, все чаще оказывается на подобной тропе иллюзий. С одной стороны — достижения, карьерный рост, признание. С другой — неуверенность, скрытое сомнение, ощущение, что успех держится лишь на удаче или случайности. Этот парадокс психологи называют феноменом самозванца, о котором впервые писали П. Клэнс и С. Имс. Он проявляется в том, что даже при объективных достижениях человек ощущает себя «обманщиком», которому просто повезло. За каждым проектом стоит не чувство гордости, а страх разоблачения. В то же время внутренняя динамика феномена самозванца тесно связана с перфекционизмом. Тот самый огонь, который заставляет добиваться большего, становиться лучше, часто превращается в пожирающее пламя. Любая ошибка воспринимается как катастрофа, а высокий стандарт становится ловушкой. Человек оказывается между двумя силами: жадной безупречности и страхом быть разоблаченным.

В этой двойственности легко увидеть кицуне. Она играет с человеком, показывая то успех, то хрупкость; она дарит вдохновение, но в то же время дразнит сомнением. Маска, которую надевает человек, не всегда обман для других — чаще это защита от самого себя. Но рано или поздно наступает момент встречи с собственной тенью, и тогда важно не отвернуться, а выдержать ее взгляд.

Маска самозванца — это не просто притворство. Она становится частью личности, привычным образом, за которым прячутся сомнения. Человек

начинает верить, что его достижения случайны, что любая похвала незаслуженна, что коллеги и руководство переоценивают его способности. Сомнение перерастает в хроническое напряжение, а напряжение — в эмоциональное истощение. Эти переживания окрашены целой гаммой эмоций: тревогой, стыдом, виной, а иногда и отчаянием. Человек может получать награды, завершать проекты, слышать слова признания — и все же ощущать, что стоит лишь сорваться маске, как все отвернется.

Особенно остро это проявляется в профессиях, где изменения стремительны. В IT-сфере знания быстро устаревают, новые технологии требуют непрерывного обучения. Специалисту приходится постоянно догонять и одновременно чувствовать, что он всегда опаздывает. Сколько бы он ни делал, все кажется недостаточным. Маска самозванца крепнет, а вместе с ней тени сомнений. Именно в этот момент перфекционизм обретает двойственную природу. Он подобен огню кицуне: может согревать, вдохновлять, освещать путь. В здоровой форме он помогает человеку достигать мастерства, стремиться к гармонии, быть внимательным к деталям. Но если огонь выходит из равновесия, он становится пожарищем, где любое отклонение воспринимается как крах. Для IT-специалистов это особенно характерно: одна ошибка в коде способна обрушить систему, и потому требовательность к себе и другим достигает предела. Перфекционизм подпитывает феномен самозванца: чем выше планка, тем сильнее ощущение, что соответствовать ей невозможно. А самозванчество в ответ раздувает пламя перфекционизма: если я чувствую себя недостаточным, значит, нужно быть еще лучше. Так создается замкнутый круг.

И здесь человек выходит на перепутье. Продолжать идти прежней тропой невозможно: слишком тяжела маска, слишком обжигает огонь. Нужен иной путь. Психотерапия и консультирование становятся этим новым маршрутом. Экзистенциальная психология, развиваемая В. Франклом, напоминает, что даже в сомнении можно найти смысл: тревога и уязвимость — не случайность, а часть становления личности. Когнитивно-поведенческий подход помогает оспаривать искаженные убеждения — «я ничего не стою», «меня разоблачат». Это словно развеивание чар: путник видит, что перед ним не дворец, а поляна. Групповая терапия дает еще одну возможность: разделить маску с другими, увидеть, что у каждого свои сомнения, и почувствовать, что не один несет эту тяжесть. В кризисных ситуациях важна и поддержка «здесь и сейчас» — то, о чем писал Б.Д. Карвасарский: иногда нужно просто костер, у которого можно согреться, прежде чем снова отправляться в путь.

Интеграция этих подходов напоминает алхимию лисьего огня. Экзистенциальный взгляд дает смысл, когнитивно-поведенческий — инструменты для борьбы с искаженными мыслями, эмоционально-ориентированные практики — пространство для проживания чувств. А работа с организационной

культурой создает условия, где ошибка не равна поражению, а процесс обучения ценится так же, как результат.

Так рождается возможность превратить внутренний конфликт в ресурс: сомнение — в честность, стремление к идеалу — в путь роста, уязвимость — в силу. Иллюзия превращается в урок, страх — в источник энергии, огонь — в свет.

И вот мы снова оказываемся рядом с кицуне. Она все так же многолика, все так же склонна к иллюзиям. Но теперь ее игры уже не обман, а подсказка. Человек, прошедший через маску и огонь, научился не бояться сомнений. Он принимает их как знак глубины и роста, как напоминание о том, что быть живым — значит быть несовершенным. Лисья тропа оказывается не дорогой обмана, а путем мудрости. Это дорога к собственной подлинности, к умению быть собой в мире, где легко потеряться за масками. И, может быть, именно кицуне — со своей хитростью, пламенем и улыбкой — и есть тот проводник, который помогает выйти из леса сомнений к свету внутренней свободы.

И хотя этот путь особенно остро переживают IT-специалисты, его суть универсальна. Каждый человек в какой-то момент сталкивается с сомнением в себе, с огнем, что греет и обжигает, с маской, которую трудно снять. Потому лисья тропа принадлежит не только отдельной профессии, но и каждому, кто идет навстречу себе — через иллюзии, страхи и сомнения к внутренней свободе.

Литература

1. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368с.
2. Бонкало Т.И. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова. Электрон. текстовые дан. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023.
3. Зейтаган А.К. Курсовая работа: Феномен самозванца и перфекционизм у IT-специалистов.
4. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 394 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
6. Хьелл П., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 607 с.

7.

КАРТА НЕЗНАКОМОЙ СТРАНЫ. СКАЗКА О ДВЕРИ, КОТОРУЮ ОТКРЫЛИ ЗАНОВО

Муратова В.В.

Магистрант

muratovavv@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Повседневность постоянно ставит нас перед проблемными ситуациями. Это те самые интеллектуальные и эмоциональные затруднения, где привычные способы действий не работают, а противоречия не имеют очевидного решения. Зачастую мы реагируем на них стереотипно, пытаюсь «штурмовать» проблему напрямую, что лишь усугубляет ситуацию. Эта сказка — метафорическое исследование такой динамики, где закрытая дверь подростковой комнаты становится моделью классической проблемной ситуации. Она предлагает не прямое решение, а карту для ее осмысления, переводя цикл «признание-определение-стратегия» на язык образов. Переход от тактики «завоевания» к стратегии «исследования» позволяет выйти за рамки ситуации, трансформируя ее из источника конфликта в пространство для диалога.

В самом сердце Уютного Дома, где воздух пахнет корицей и спокойствием, зародилась тихая буря. Ее эпицентром была комната юного Миши. Для его мамы, Светланы, чей мир держался на предсказуемости и чистоте, а запертая комната стала знаком личного поражения.

Из-под наглухо закрытой двери выглядывали одинокие носки, доносились глухие, непонятные ей басы странной музыки, а самое главное — веяло холодком отчуждения и независимости. Каждая ее попытка заговорить заканчивалась щелчком замка, а решительный «штурм» с тряпкой — гневным ревом, в котором ее некогда мягкий сын превращался в неприступного дракона. Светлана чувствовала, как под ее ногами трескается и осыпается основа ее привычного, правильного мира. Сердце сжималось от бессилия.

Но в каждом доме, особенно там, где есть такие священные, мятежные территории — подростковые комнаты, — живут свои невидимые хранители. Не древние и бородатые, а вечно юные душой, говорящие на языке взглядов и полунамеков. Таким был Тихон, Домовой Четырнадцатого Поколения, специалист по «Подростковым Ареалам и Крепостям Самости». Вместо мант и джинсы и толстовка с мемасиком на груди, а в глазах, помнивших века, жило понимание всех оттенков взросления. Он знал простую, но такую сложную для родителей истину: хаос — это не беспорядок, а иной, еще непонятый им, порядок. Это язык, на котором душа подростка пытается рассказать миру о чем-то очень важном.

Он явился Светлане в то мгновение, когда слезинка отчаяния покатилась по щеке.

«Устали осаждать неприступное, Ваше Величество? — спросил он, и его голос звучал как шелест страниц мудрой, утешительной книги. — Вы бьетесь лбом в запертые ворота, не подозревая, что внутри идет великая и очень хрупкая стройка. Хотите взглянуть на карту этой незнакомой вам страны?»

И прежде, чем она успела кивнуть, стены гостиниой словно растворились, уступив место живому, сияющему полотну — «Атласу Зазеркалья Подростковой Комнаты». Это была не схема, а топография души, нарисованная самим временем.

«Первое, что важно понять, — начал Тихон, мягко касаясь карты указкой, — проблема никогда не бывает одна. Это целый континент, разделенный на разные провинции-переживания. Вот Провинция Целей, она же — Земля Миражей».

«Чистая, безопасная комната». Цель ясна и желанна любому родительскому сердцу. Но достичь ее можно лишь в союзе, а не в войне, с другим суверенным государством — личностью вашего сына. Штурмом ее не взять. Только долгими, терпеливыми переговорами.

Рядом — Архипелаг Повседневных Забот.

«Как договориться о мусоре?», «Как сказать о своей тревоге, не начав ссоры?». Это небольшие, но крепкие островки. Их можно осваивать шаг за шагом, каждый день. Они — ваша точка опоры в бушующем море.

А вот — Туманный Материк Родительских Тревог.

Самый опасный. «С ним все в порядке? Он в депрессии?», «Это бунт личностей против меня?», «Я теряю его навсегда?». Эти ядовитые испарения выедают душевные силы и искажают все, что вы видите. Бороться с ними надо не шваброй, а светильником знания и спокойного разговора, иногда — с помощью мудрого проводника-терапевта.

Выше парят Небесные Острова Идеальных Мечтаний.

«Хочу, чтобы он САМ полюбил порядок», «чтобы его комната была светлой и правильной». Они прекрасны, но необитаемы здесь и сейчас. Гнаться за ними — значит обрекать себя на разочарование и боль.

А внизу раскинулось Густое Болото Неразрешимых Проблем.

Как ЗАСТАВИТЬ подростка?». Чем отчаяннее вы барахтаетесь в нем, тем глубже оно затягивает. Единственный путь — построить прочный мост из новой мысли: не «заставить», а «понять и договориться».

И самая глубокая, тихая долина — Долина Тихих Потерь.

Я теряю своего маленького мальчика, теряю контроль, теряю образ себя как идеальной, всемогущей матери». Здесь не воюют. Здесь тихо грустят, отпускают старое и учатся различать новые, взрослые черты в лице своего ребенка. Бардак в комнате — лишь горький, болезненный символ этой великой и естественной перемены».

Светлана слушала, и в ее душе что-то переворачивалось. Она начала видеть не врага за дверью, а целый незнакомый, сложный мир, живущий по своим, пока непонятным ей, законам.

«Значит, все безнадежно?» — тихо выдохнула она, и в голосе ее звучала усталая грусть.

«Совсем наоборот! — мягко улыбнулся Тихон. — Теперь, с картой в руках, вы не слепой воин, а внимательный исследователь и дипломат. Вам нужно не завоевывать, а узнавать и договариваться. И для этого у вас появятся свои волшебные инструменты».

Он раскрыл, казалось бы, пустой ларец, и оттуда полился теплый, обнадеживающий свет.

«Первый инструмент — Светильник Знания. Он рассеивает туман страха. Он напоминает: подростковый возраст с его отстраненностью — это не болезнь, а нормальный этап взросления. Закрытая дверь — не ненависть, а кричащая потребность в своем уголке мира. Бардак — часто просто внешнее отражение внутреннего водоворота мыслей и чувств. Это знание поможет сменить обиду на понимание и предложить не ультиматум, а «Договор о гигиенической безопасности» — обсудить лишь то, что касается здоровья (плесень, остатки еды), с уважением к его праву на беспорядок в личных вещах.

Второй — Зеркало Самоисследования. Загляните в него. Чьи голоса шепчут вам, что порядок в комнате равен порядку в жизни? Может, голос вашей собственной строгой мамы или бабушки? Какой образ «идеальной матери» вы носите в себе и не пора ли создать новый — «матери, которая умеет уважать границы»? Что вы на самом деле так отчаянно пытаетесь контролировать через чистоту в его комнате — его будущее или свои собственные страхи? Найдите новый смысл своей роли — не контролера, а надежной гавани, в которую всегда можно вернуться.

Третий — «Набор для Починки Мыслей». Это инструменты для работы с тревожными идеями. Вот ловушка «Чтения мыслей»: «Он запер дверь = он меня ненавидит». Инструмент помогает найти другие объяснения: «Он запер дверь = ему нужно побыть одному, он устал, он просто хочет чувствовать, что это его пространство». Вот ловушка «Катастрофизации»: «Бардак = он неудачник и никогда ни к чему не пригоден». Ремонт выглядит так: «Бардак = сейчас ему сложно самоорганизоваться, многие через это проходят, это не навсегда. Меняя ход мыслей, вы меняете свои чувства и поступки.

И самый главный, самый тонкий инструмент — «Мост Присутствия». Его нельзя построить из приказов или нотаций. Его строят из искренних слов, сказанных тихо и вовремя. Вместо требовательного «Открой немедленно!» можно просто сказать: «Мне грустно от этой стены между нами, и я скучаю по тебе». Важно дать себе время пережить потерю того маленького послушного мальчика, чтобы в сердце нашлось место для взрослеющего, колючего,

но своего юноши. Иногда лучшая помощь — просто дать понять: «Я здесь. Я вижу тебя. Я на твоей стороне», не требуя, чтобы ворота его крепости распахнулись сию же секунду».

Вооружившись этим новым пониманием, Светлана начала великую и тихую работу — не над сыном, а над собой, над своими реакциями и ожиданиями. Она объявила перемирие.

Она постучала. Тихо, но твердо. И, услышав недовольное «Да?», сказала за дверь: «Миш, я больше не войду без стука. Давай обсудим только одну вещь — остатки еды и мусор. Я очень боюсь плесени и тараканов, это вредно для здоровья. Можем ли мы придумать, как решить это вместе?»

В тишине, которая повисла после ее слов, впервые за долгое время не было злости. Было недоумение, пауза, а потом — сдержанное, но спокойное «... Ладно. Можно попробовать».

Это был первый, самый важный камень в фундамент нового моста между их мирами. Позже она, преодолев внутренний страх, спросила о мрачных постерах на стене — не с осуждением, а с искренним, робким интересом: «А кто этот человек? Что в этой музыке тебя трогает?». И в ответ она услышала не бунт и вызов, а сбивчивый, но настоящий рассказ о поисках себя, о тоске, о гневе и о надеждах, которым раньше не находилось слов.

Комната Миши так и не стала стерильно чистой. Но из нее исчезли «биоопасные объекты». Дверь теперь не всегда была на запоре. Иногда из-за нее даже доносилось: «Ма, иди посмотри, что я смонтировал!». Порядок стал не идеальным, а договорным — гигиенически безопасным для маминого спокойствия и психологически комфортным, своим, для Мишиной души.

А Тихон, выполнив свою миссию, растворился в пространстве дома так же тихо, как и появился. На столе осталась лишь записка: «Картография чувств — величайшее из искусств. Вы научились читать карты сложных земель. Помните: комната подростка — это священная «Крепость Самости». Ваша задача — не захватить ее, а помочь тому, кто внутри, укрепить стены, навести свой порядок и по собственной воле — иногда открывать ворота для самых близких союзников. Вы стали Мудрым Архитектором Перехода. Ваш Тихон».

Светлана подошла к двери. Прислушалась. За ней кипела жизнь — неидеальная, не всегда аккуратная, шумная, но настоящая, честная и растущая. Она наконец поняла. Волшебство заключается не в том, чтобы все контролировать, а в умении разложить тяжелый клубок отчаяния и страха на отдельные нити — цели, тревоги, неизвестности, грусть потерь. И, глядя на эту карту, выбрать для каждой нити свой инструмент: где-то — знание, где-то — терпение, где-то — тихое горевание.

Это и есть превращение слепого штурма в осмысленную, бережную дипломатию, где главная победа — не покоренная территория, а прочный мир и теплое уважение на границах двух самостоятельных, но навсегда связанных сердец — двух королевств, которые продолжают расти, учась жить рядом.

Литература

1. Матюшкин Алексей Михайлович. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. Москва: Педагогика, 1972
2. Мазлумянова Н.Я. К методологии исследования проблемных ситуаций // Социологический журнал. 2000. № 1—2
3. Матюшкина А.А. Творческое мышление в разрешении проблемных ситуаций. Автореферат 2024
4. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии (Проблемно-ориентированные методы). 2007
5. Адреас Блазер, Эдгар Хайм, Христоф Рингер, Мартин Томмен «Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход» 1998.

ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ (ТЖС) В ПСИХОЛОГИИ: ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ МИФА О ГЕРАКЛЕ

Бакланова Н.А.

baklanovana@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва

Трудные жизненные ситуации в зеркале психологии и мифа

Жизненный путь личности неизбежно сопряжен с преодолением трудностей. Способность человека противостоять вызовам судьбы, адаптироваться к изменяющимся условиям и находить ресурсы для развития в кризисах является центральным предметом изучения в психологии. Одним из ключевых понятий в этом контексте выступает «трудная жизненная ситуация» (ТЖС). Целью данного эссе является исследование психологической сущности трудных жизненных ситуаций, их типологии на основе трудов ведущих психологов и стратегий совладания с ними. В качестве культурно-исторической параллели, иллюстрирующей универсальность и архетипичность данного феномена, будут рассмотрены мифы о подвигах Геракла. Анализ ТЖС позволяет не только глубже понять механизмы психологической адаптации, но и разработать эффективные инструменты поддержки личности в периоды кризисов.

В психологической науке трудная жизненная ситуация (ТЖС) понимается как обстоятельство, при котором в результате внешних или внутренних изменений происходит нарушение привычного уклада жизни индивида, что требует от него мобилизации ресурсов, выработки новых стратегий поведения и пересмотра существующих моделей взаимодействия с миром. Важно подчеркнуть, что ТЖС — это не только объективная данность, но и продукт субъективного восприятия. Как справедливо отмечают исследователи, человек не просто пассивно реагирует на обстоятельства, но активно интерпретирует их, тем самым определяя себя и свои возможности в рамках этой ситуации.

Весьма продуктивной представляется модель, предложенная Е.В. Битюцкой (2007), которая характеризует ТЖС через систему общих и частных признаков. К общим признакам, универсальным для любой ТЖС, автор относит:

- Значимость: ситуация затрагивает ключевые жизненные ценности и сферы (здоровье, отношения, самореализацию).
- Интенсивные эмоциональные переживания: ТЖС сопровождается стрессом, тревогой, подавленностью.
- Повышенные затраты ресурсов: для преодоления ситуации требуются значительные психофизические усилия.

Частные признаки варьируются в зависимости от конкретных условий и особенностей личности. К ним относятся:

- Неподконтрольность и неопределенность исхода.
- Трудность прогнозирования развития событий.
- Сложность в принятии решений.

В контексте нашего пилотажного исследования, посвященного изучению темы «Устойчивости идентичности и стилей принятия решений в условиях вызовов неопределенности» ситуации неопределенности выступали субъективно значимой трудностью. Способность адаптироваться к новым ситуациям, не теряя при этом ощущения себя и своих ценностей — характеризуют устойчивую идентичность. Преодоление кризисов и трудностей способствует укреплению устойчивости идентичности.

Обращаясь к древнегреческой мифологии, увидим, как Геракл, отправляясь на выполнение подвигов, каждый раз сталкивался с новыми вызовами неопределенности, которые требовали от него пересмотра привычных стратегий. Можем предположить, что образ Геракла — это символ устойчивой идентичности, где есть знание о своих силах и способностях преодолевать испытания. С позиции теории процесса идентичности (G.M. Breakwell, Jaspal R., 2014) это говорит о выраженной самооффективности нашего мифологического героя. Только Геракл мог справиться со всеми заданиями — в этом его уникальность. Он обладал уверенностью в том, что ему под силу справиться со всеми испытаниями — в этом транслируется стабильная самооценка. Каждый следующий шаг делал его сильнее, он следовал своим ценностям, — это показывало целостность героя. Таким образом, ТЖС создает уникальный контекст, в котором проверяется устойчивость личности и ее способность к трансформации.

Многообразие ТЖС требует систематизации. Наиболее полную классификацию, учитывающую уровень сложности и влияние на жизненный путь, предлагает Н.Г. Осухова (2005). Автор выделяет три уровня:

1. Ситуации повседневной (обыденной) жизни: относительно мелкие стрессы и неприятности (например, конфликт на работе, учебные затруднения). Они часты, но обычно не несут угрозы целостности личности. Можно привести такую мифологическую параллель: «Очистка Авгиевых конюшен» — символ рутинной, но масштабной и неприятной задачи, требующей не столько силы, сколько находчивости и пересмотра подхода.
2. Трудные ситуации повседневной жизни: более серьезные проблемы, нарушающие привычный ход жизни (разрыв значимых отношений, потеря работы, болезнь близкого). Они требуют глубокой перестройки и адаптации.
3. Кризисные ситуации (высокой степени сложности): ситуации, приводящие к разрыву жизненного пути, экзистенциальному кризису (тяжелая болезнь, утрата близкого, экстремальные события). Они кардинально меняют идентичность человека и его картину мира.

Обращаясь к мифам о Геракле, можно вспомнить «Спуск в Аид за Цербером» — метафора столкновения с экзистенциальным страхом смерти, путешествия в «преисподнюю» собственной психики и необходимости найти силы для возвращения к жизни.

Дополнительно ТЖС можно классифицировать по сферам жизни, которые они затрагивают: здоровье, профессиональная деятельность, межличностные отношения. Как показывают современные исследования (Н.А. Цветкова), большинство людей (до 70,5%) сталкиваются именно с ТЖС повседневности, а не с экстремальными кризисами.

Обращение к мифам позволяет абстрагировать и архетипизировать опыт преодоления трудностей. Подвиги Геракла — это яркая аллегория столкновения с ТЖС различного типа.

Идеальная метафора ситуации неопределенности «Лернейская гидра», когда проблема многократно усложняется в процессе ее решения (на месте одной отрубленной головы вырастают две новые). Ключ к преодолению — найти «бессмертную» голову, то есть коренную причину, и изменить сам подход (прижигание ран), что в итоге дарует новый ценный ресурс (ядовитые стрелы).

«Яблоки Гесперид» — символ долгого поиска смысла и цели. Геракл не знает пути, он вынужден искать проводника (Нерея), а затем проявить мудрость и договориться с Атласом. Это история о принятии помощи, стратегическом планировании и сотрудничестве для достижения сверхзадачи. Эти примеры иллюстрируют, что успешное преодоление ТЖС требует не только грубой силы (ресурсов), но и гибкости мышления, мудрости, а иногда и готовности принять внешнюю поддержку.

На примере нашего исследования, мы можем видеть, как разносторонне воспринимается такая ТЖС, как вызов неопределенности. И для нашей мужской части выборки ключевой характеристикой становится «выход за рамки опыта», совсем как для Геракла, которому из раза в раз необходимо было совершить новый личностный прорыв за пределами имеющегося ранее опыта.

В завершении важно отметить стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций. Преодоление ТЖС — это активный процесс, затрагивающий все уровни личности: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Среди эффективных стратегий, нашедших отражение как в мифах, так и в современной психологической практике, можно выделить:

1. Позитивная переоценка и рефрейминг: изменение угла восприятия ситуации, поиск в ней возможностей для роста и нового опыта (как Геракл из добытого яда гидры сделал свое оружие сильнее).
2. Принятие личной ответственности: переход из позиции жертвы обстоятельств в позицию автора своей жизни, активное действие.
3. Поиск новых смыслов и жизненных ориентиров: кризис как возможность переосмотреть ценности и выстроить новую, более осмысленную траекторию жизни.

4. Опора на внешние ресурсы: обращение за поддержкой к близким, психологам, сообществам — современный аналог «помощи богов» для Геракла.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что трудная жизненная ситуация является комплексным психологическим феноменом, возникающим на стыке объективных обстоятельств и их субъективной оценки личностью. Классификации, предложенные Е.В. Битюцкой и Н.Г. Осуховой, дают четкий методологический инструментарий для анализа типа и степени сложности ТЖС, что является первым шагом на пути к ее преодолению.

Универсальность данного опыта, архетипически отраженная в мифах разных народов (на примере Геракла), подтверждает, что столкновение с кризисами — неотъемлемая часть человеческого бытия. Однако, как показывает история героя, именно эти испытания, требуя мобилизации всех сил — не только физических, но и интеллектуальных, и духовных, — ведут к личностному росту, укреплению идентичности и обретению внутренней стойкости.

Таким образом, современная психология, синтезируя научные исследования и вековую мудрость, заложенную в культурных нарративах, предлагает не просто «пережить» трудную ситуацию, а использовать ее как плацдарм для глубокой трансформации и обретения нового смысла. Преодоление ТЖС — это не подвиг одиночки, а искусство пользоваться всеми доступными ресурсами, включая помощь других, чтобы, подобно Гераклу обрести бессмертие в силе собственного духа.

Литература

1. Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. № 2 (18).
2. Дымова Е.Н. Трудные и психотравмирующие жизненные ситуации в представлении молодых мужчин // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11 (91).
3. Калинина Н.В. Трудные жизненные ситуации с позиции современных школьников: содержание и преодоление // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. № 3.
4. Кошелева Ю.П. Возможности сказкотерапии в работе консультанта с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. № 1 (838).
5. Кубышкина М.Л., Корнеева Я.А. Описание трудной жизненной ситуации выпускниками вуза разного пола // Теория и практика общественного развития. 2014. № 13.
6. Кун, Н.А. Легенды и мифы Древней Греции / Н.А. Кун. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 476 с.
7. Минаева Е.В., Иванова Н.В., Суворова О.В. Изучение тем трудных жизненных ситуаций и способов их преодоления у младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81—2.

8. Нартова-Бочавер С.К., Бардадымов В.А., Ерофеева В.Г., Хачатурова М.Р., Хачатрян Н.Г. Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи // Вопросы образования. 2024. № 2.
9. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости. Москва: Флинта, 2015. 296 с.
10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2005
11. Харькова Т.П. Связь дифференцированности Образа я и стратегий поведения личности в трудных жизненных ситуациях // Вестник ЗабГУ. 2011. № 10.

КАК КОТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТАТИСТИКЕ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ НАУЧИЛИ НАС ФАКТОРНОМУ АНАЛИЗУ

Смородина А.С.

smorodinaas@fdomgppu.ru

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Дисциплина «Статистические методы в психологических исследованиях» традиционно воспринимается студентами-психологами как необходимая, но суровая аскеза, которая проверяет теоретическую часть на соответствие эмпирической реальности при написании курсовых и выпускных работ.

Наш путь к её освоению на втором курсе магистратуры начался с обыкновенного для гуманитариев трепета перед таблицами и методами обработки данных. Однако с самой первой лекции наши опасения были развеяны.

В качестве теоретической базы на каждом занятии нам предлагалось к освоению самое существенное и необходимое для понимания темы, далее начиналась практическая работа. Практическая работа проводилась в группах и на примере обработки наших же данных в SPSS.

Работа в группах стала нашей самой любимой частью занятий. Студенты оживали, обсуждения проходили шумно и весело. Одна «гениальная» гипотеза сменяла другую. Нас не покидало ощущение, что мы участвуем в инновационном научно-техническом проекте, где нас ждали новые задания и вызовы. Забегая вперед, скажу, что в итоге многочисленные практические задания и привели к тому, что у нас сформировался навык воспринимать данные как признаки явлений, а методы как средства для их познания. Мы перестали ощущать растерянность перед статистикой, и это было удивительно!

Очень запомнилось изучение факторного анализа. Поворотной точкой в понимании этой темы для всей группы, стало выполнение задания «Почему ваш кот такой необыкновенный».

Сперва в презентации последовательно излагалась теория: определение метода (описание наблюдаемых, коррелированных переменных через меньшее количество ненаблюдаемых факторов) и его цели (сокращение данных, выявление структуры). И дальше, вместо абстрактных переменных $X_1, X_2, \dots, X_n$, нам были предъявлены семь абсолютно конкретных, ярких и смешных параметров, которые необходимо было факторизовать и ответить на вопрос: Почему Ваш кот такой необыкновенный. Вот они:

1. Умение открывать лапкой дверцу шкафа.
2. Способность стащить со стола курицу.
3. Настойчивое требование вкусняшек в 5 утра.
4. Аккуратное запрыгивание на самую высокую полку.

5. Сон в раковине для умывания.
6. Вылизывание шерсти до блеска.
7. Бег по квартире в 3 часа ночи.

Когда мы с ними ознакомились некоторые студенты даже рассмеялись. Наше сознание, привычно сопротивлявшееся абстракциям, теперь с радостью ухватилось за знакомые и смешные нюансы поведения питомцев.

Дальше нам показали, как эти семь разрозненных, но, как мы интуитивно чувствовали, связанных наблюдений, при помощи факторного анализа могут сложиться в два фактора: Фактор 1 «Обжора» (пункты 1, 2, 3) и Фактор 2 «Атлет-чистюля» (пункты 4, 5, 6, 7). Неожиданно в группе повисла пауза. Только что *теория* на ярком и образном примере *перестала быть непонятной*. Мы *поняли*, что такое факторная нагрузка, сложная цель «сокращения данных и выявления структуры» перестала быть просто фразой.

На примере выполнения задания с любимыми питомцами, мы получили понятный инструмент для вычленения структуры в кажущихся, на первый взгляд противоречивых проявлениях.

Хорошо запомнился практикум по анализу дихотомических данных. Опираясь на 13 дихотомических переменных из ответов на вопрос «как Вы понимаете удары судьбы?», мы, разбившись на группы, применили усвоенные знания на практике.

Не могу не привести эти искрометные утверждения:

1. Столкновение с бездной.
2. Научить кота танцам с бубном
3. Эволюция вместо вымирания.
4. Режим слепого котенка.
5. Выбор чайного пакетика своей судьбы.
6. В голове тихий час.
7. От слов к делу, даже если дело не хочет.
8. От судьбы не уйдешь
9. Выбор так сложен, что хочется бросить монетку
10. Процесс пошел, но похоже без нас
11. Когда жизнь дает трещины делаем из них узоры.
12. Час назад был план, теперь приключение
13. Вселенная не обязана нам у нее видимо творческий кризис

Задание было сформулировано в особом, «фирменном стиле» с сочетанием научной строгости и творческого подхода:

1. Какие факторы можно выделить и как их назвать?
2. Какое количество пунктов входит в каждый из факторов?
3. Дать обобщенное определение: «Что такое Удары судьбы», используя наименования факторов.

Здесь мы проводили факторный анализ, чтобы сократить 13 переменных, вспоминая про «Обжору» и «Атлета-чистюлю». Оказалось, что дать название факторам не так просто. Были и такие варианты:

- «Готовность к изменениям».
- «От беспомощности к творческому преобразованию трудностей».
- «Принятие неопределенности и юмор».

После выделения и обозначения факторов мы смогли сформулировать *понятие* «ударов судьбы». Это было волнительно, самостоятельно сформулировать определение, мы старались учесть все значимые факторы.

Исходя из обозначенных нами факторов, получилось, что *«удары судьбы» это комплексные жизненные события, требующие совладания через активные действия и/или адаптацию, сопровождающиеся внутренней рефлексией, креативным подходом к внешним обстоятельствам и принятием неопределенности с элементами юмора.*

На занятии мы усвоили, что за каждой значимой компонентой, за каждым вращением факторных осей стоит поиск более четкой и содержательной структуры. Именно это умение видеть за цифрами смысл, а за методом инструмент придало нам профессиональной уверенности при обработке уже собственных данных.

Мы на своем опыте обнаружили, что понимание трудного материала рождается тогда, когда знания соединяются с увлеченностью и вдохновением. Искренний интерес и творческая смелость в решении любой сложной задачи это то, что следует развивать и к чему следует стремиться, желая вырасти профессионально и лично.

Талант находить яркие метафоры для сухих понятий, превращать рутинный расчет в интеллектуальный поиск и поддерживать любопытство к результату исследования в итоге оказал большое влияние на формирование нашего профессионального мышления.

По окончании курса пришло понимание, что за любыми цифрами стоит живой процесс познания, а умение видеть в данных историю, закономерность и даже красоту важная часть компетенций психолога.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЖИЗНЕСТОЙКОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ?

Кувшинова Д.В.

*ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва*

Прежде чем говорить о жизнестойкости личности, следует определить, что же такое «личность»? Общепринятого определения этому понятию нет. Опираясь на теорию Л.И. Божович, можно сказать, что личность — это человек, который достиг определенного, достаточно высокого уровня своего психического развития, а существенной особенностью личности является способность господствовать над случайностями, менять обстоятельства жизни в соответствии со своими целями и задачами, а также сознательно управлять самим собой.

Выбирая тему для размышлений, я ставила цель — выявить концептуальные аспекты, способствующие укреплению личности в различных ситуациях. Это важно для меня и как для человека, и как для будущего психолога, теоретика и практика. Следует сказать, что личность человека начинает формироваться очень рано. Как только в раннем возрасте ребенок начинает подражать значимому взрослому, уже начинает формироваться его личность. Любое воздействие среды, входящее в систему собственных потребностей человека, может выступать действительным фактором его развития. Таким образом, можно предположить, что и жизнестойкость личности начинает формироваться очень рано, то есть синхронно с ней.

Наверное, мой опыт по преодолению трудных жизненных ситуаций небольшой, скромный в силу возраста, но этот опыт есть. Мои родители — очень хорошие люди и я тепло к ним отношусь, но они убеждены, что ребенку необходимо обеспечение лишь физического комфорта — тепла, еды, одежды и т.д. И, в общем, это все в моем детстве было. Однако, помню, примерно в 12 лет появилось чувство, будто не хватает мне какой-то опоры. Внешне это выглядело так, что я стала более скрытной, предпочитала все делать самостоятельно, а внутренне шел поиск той самой необходимой опоры. Первым кирпичиком моей жизнестойкости в тот момент стало довольно доверительное общение с учительницей в школе. Не могу точно вспомнить момент первого разговора, но обсуждали мы многое, очень тепло и искренне. Естественно, тогда мне еще не было известно про биологическое и социальное и то, как при нехватке одного, другое может это компенсировать. Невероятно, но факт. Действительно, не найдя какой-то моральной поддержки в семье, ее удалось найти в социальном окружении.

Далее взрослела, увлекалась рисованием, читала русскую классическую литературу и нашла второй источник своей жизнестойкости — творчество и книги. Нам в наследство достался огромный клад — это родной язык, как

ключ к культуре и, собственно, сама культура, неотъемлемой частью которой является отечественная литература, музыка, живопись, скульптура, архитектура и многое другое. В этой связи вспомнилась сказка о трех сестрах Ф. Шехтеля, но это будет другое эссе... Так вот, в литературе есть все ответы на вопросы: мир, война, любовь, дружба, честь, совесть, зависть... Если так случилось, что человек один, уверена, ему нужно читать. Став соавтором, он уже будет не одинок. Встретив хорошую книгу, возможно найти опору в ней, повышая свою жизнестойкость, благодаря получаемому опыту от переживания того или иного смысла произведения.

Мое первое образование — медицинское. Учиться мне нравилось и знания о функционировании своего организма, как помочь себе и другим, стали третьим кирпичиком в фундаменте моей жизнестойкости. Но и этого было мало...

Будучи уже взрослой самостоятельной девушкой, чувствовала себя закрытой, как будто инертной. Стало очевидно, что подобный образ жизни, как закрытая система, ведет к саморазрушению и надо было что-то менять. На тот момент, один молодой человек приглашал меня замуж. В силу определенных обстоятельств, отказалась от этой затеи. Вместо замужества решила поступить в свой теперь уже любимый университет МГППУ. Обучаясь сначала в бакалавриате, открыла для себя мир психологии, стала лучше понимать себя, а потом и других. Следует отметить, что с 2019 года на фоне различных глобальных перемен как в обществе, так и в моей жизни, неизменным было и есть только одно — университет и получаемое от процесса усвоения знаний и опыта особое наслаждение. Конечно, не всегда все соответствовало желаемому образу, однако, удовольствие от познания психологии не менялось. Безусловно, это стало четвертым огромным таким блоком моей жизнестойкости, настолько значимым местом для меня, что спустя полтора года после окончания, целенаправленно вернулась вновь, теперь в магистратуру.

На третьем курсе бакалавриата стала мамой, родилась дочка, появление которой стало пятым очень важным компонентом моей жизнестойкости. Не брала академический отпуск, поскольку не представляла — как это взять отпуск от обучения? Учусь — и мне хорошо, как в отпуске... А если хорошо маме, то хорошо и ребенку. Так мы и учимся вместе по сей день. Сейчас моей дочке 3 года. Забавно бывает слышать от нее, что она не хочет в детский сад, в школу, зато стремится в университет.

Так получилось, что за время беременности я очень изменилась, внушительно поправилась, на 36 кг, и вернуться в прежнюю форму было трудно. Организуя свою жизнь, необходимо было самостоятельно все успевать, следить и за ребенком, и за собой. Стала заниматься физкультурой дома, в тихий час. Не сразу, шли годы, но я вернулась в прежнюю форму, похудела на 38 кг и такой результат, проявление воли, стал шестым элементом в структуре моей жизнестойкости. Появилось понимание «Я могу!».

Должна сказать, что в связи с достаточно холодным отношением со стороны мамы, в плане духовной поддержки, разговоров, в моем представлении образ мамы, женского начала достаточно собирательный. Конечно, люблю свою маму, во многом оправдываю ее и то время, 90-е годы, в которые я появилась. Тем не менее, то, что мне не удается получать от взаимоотношений с ней, я добираю по крупицам от других глубокоуважаемых мною женщин. В процессе общения подчеркиваю полезные для себя навыки, умения, манеры, знания... Благодарна этим людям и взаимодействие с ними на почетном седьмом основании моей жизнестойкости.

На мой взгляд, человек, как мужчина, так и женщина склонны переживать различные эмоции в любом возрасте. Если весело, нужно веселиться. А когда грустно, погрустить. Важна лишь мера. И вот это внутреннее разрешение себе различных эмоций, не всегда улыбаться, быть душой компании или, наоборот, не всегда сторониться людей, быть в одиночестве, а общаться, расширять, преумножать свой, так называемый, «социальный капитал» дает восьмое звено в жизнестойкости личности.

В условиях цифрового общества, следует помнить о бескрайнем, в прямом смысле слова, источнике личной жизнестойкости — природе, национальных традициях и обычаях. Интерес к своей истории, знакомство с различными местами нашей многогранной самобытной страны, осмелюсь обозначить, как девятый нерушимый элемент безопасности личности.

Завершая рассуждения о своем опыте, на десятое место, не менее важное, чем первое, хочу поставить — чувства и их разнообразие. Мы живем в очень трудное время, хотя, когда оно было простым? Очень важно дорожить тем, что мы имеем. Заходя в университет, вижу, как много людей требуется, чтобы я могла учиться: охранники, гардеробщица, уборщица, электрик... Университет — это не только студенты и преподаватели, а множество различных специалистов. Поэтому, безусловно, учиться важно с чувством благодарности и уважения ко всем. Конечно, глобальная обстановка в мире и стране ощутима каждым и тут стоит вспомнить о любви к Родине. Человек не может появиться из неоткуда, он представитель своего рода, семьи. За ним тысячи поколений. От этого чувствуется некая ответственность за свою достойную созидательную деятельность в обществе. Ну и, конечно же, — любовь. Все основано на любви и этого не надо стесняться. Нужно любить жизнь, заботы, задачи, трудности, дела и все они ответят взаимностью!

Итак, что же получается?

1. Не нужно отчаиваться, обижаться, если в семье что-то не получено, а хочется. Как говорится, «если вам в детстве не купили велосипед, купите его себе сами». В социальном можно найти то, чего не хватило в биологическом.
2. Литература, творчество, искусство отвечает, если не на все, то на многие вопросы. Не нужно игнорировать то, что рядом, нужно лишь протянуть

руку и использовать информацию во благо. В национальной культуре, искусстве можно найти различные традиции и сделать их своими семейными, при желании, в случае отсутствия таковых.

3. Важно найти свое дело. Семья, дети — это хорошо. Однако, наступает момент, когда дети создают свою семью, конечно, они остаются, но совершенно в другом качестве, поэтому важно уметь их вовремя «отпускать». Личные же знания, умения, любимое дело — всегда с человеком.
4. Сила воли и внутренняя свобода. Важно уметь прислушиваться к себе, понимать не только свою деятельность, но и ее мотивы, иметь ясное представление желаемого результата и планомерно достигать его.
5. Необходимо с любовью и благодарностью воспринимать различные трудности, тогда они будут казаться обычными делами. На протяжении жизни могут возникать различные ситуации, порой, самые «безвыходные», но даже из них есть выход. Если человек видит благополучное решение — хорошо, если не видит, не справляется самостоятельно — нужно прийти к психологу, который поможет разобраться и мысленно приведет его к разрешению проблемы.

Таким образом, поставленная мною цель вначале — обозначить, найти, понять некоторые аспекты жизнестойкости личности в трудных жизненных ситуациях, достигнута. Впрочем, впереди еще долгий путь становления профессионалом своего дела и множество других размышлений... Стоит помнить, универсального рецепта жизнестойкости личности нет. Он индивидуален, как и каждый человек. Порой, сам поиск жизнестойкости в процессе саморефлексии может обеспечить определенную безопасность личности.

ЖИЗНЕННАЯ УСПЕШНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ ТИПОМ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ИЛИ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗА БИЛЬБО БЭГГИНСА В РОМАНЕ ДЖ. Р.Р. ТОЛКИНА «ХОББИТ, ИЛИ ТУДА И ОБРАТНО»

Смородина А.С.

smorodinaas@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва

Введение

Реагирование личности на неопределенность представляет значительный интерес для современной психологической науки. Изучение жизненной успешности и психологического благополучия личности становятся особенно актуальными при столкновении человека с глобальными вызовами.

Мифы, сказки или фантастические романы зачастую отражают психологические закономерности и могут служить эффективной моделью для анализа поведения личности в ситуациях неопределенности и кризиса. Произведение Джона Рональда Руэла Толкина «Хоббит, или Туда и обратно» представляет уникальный случай для изучения трансформации личностных стратегий поведения и типов реагирования в условиях продолжительной неопределенности и опасности.

Главный герой повествования, Бильбо Бэггинс, претерпевает значительные изменения на протяжении своего путешествия, от любящего комфорт хоббита до находчивого искателя приключений, который успешно преодолевает многочисленные трудности. Такая трансформация представляет интересную модель для анализа того, как разные типы реагирования на неопределенность могут влиять на психологическое благополучие и жизненную успешность.

Теоретические основы феноменов жизненной успешности, психологического благополучия, неопределенности

В психологической науке *неопределенность* рассматривается как особый психологический феномен, возникающий в ситуации, когда человек не обладает достаточной информацией в том числе для когнитивной оценки ситуации и не может предсказать последствий возникшей ситуации, а также последствий своего поведения.

Современные исследования выделяют несколько ключевых характеристик ситуаций, способствующих возникновению *неопределенности*:

- *Неясность* связана с множественностью интерпретаций ощущений или состояний.
- *Противоречивость* характеризуется несовместимостью и противоречивостью событий.
- *Неопределенность* возникает, когда информация представлена в слишком общих чертах или, наоборот, перегружена сложной терминологией.
- *Непредсказуемость* выражается в невозможности прогнозирования будущих событий.
- *Недостаток информации* связан как с неадекватно представленной информацией, так и с отсутствием необходимых знаний.

Важно отметить, что эти характеристики являются атрибутами ситуации, а не самой неопределенности. Неопределенность возникает через восприятие и когнитивную оценку этих характеристик человеком.

Для изучения *типов реагирования на неопределенность* особую ценность представляет «Шкала реагирования на неопределенность» (Одинцова 2024), включающая субшкалы «Эмоциональная реакция на неопределенность» (страх, тревога, раздражение), «Когнитивная реакция на неопределенность» (способность к анализу и планированию в условиях недостатка информации) и «Готовность к изменениям и неопределенности» (принятие неопределенности как нормы и возможности). Этот методологический подход позволяет дифференцированно оценить, как человек реагирует на неопределенные ситуации, что мы и постараемся сделать в нашем анализе трансформации реагирования Бильбо Бэггинса.

В таком случае ключевым становится понятие «когнитивной оценки», которое в русле современных исследований рассматривается как процесс, определяющий, станет ли ситуация источником стресса или вызова. Когнитивная оценка трудной жизненной ситуации включает первичную оценку (насколько ситуация значима, угрожает ли она) и вторичную (какими ресурсами для совладания я обладаю). Именно этот оценочный механизм лежит в основе индивидуального типа реагирования на неопределенность.

Эффективное преодоление неопределенности, опосредованное когнитивной оценкой и адаптивным типом реагирования, является важным условием для достижения двух ключевых состояний личности: психологического благополучия и жизненной успешности.

Психологическое благополучие, в трактовке Кэрл Рифф это многомерная конструкция, выходящая за рамки отсутствия болезней и включающая шесть компонентов: позитивные отношения с другими, автономия (способность к самоопределению), управление средой (компетентность в жизни), личностный рост, цели в жизни (осмысленность) и самопринятие. Именно в развитии этих аспектов мы можем проследить внутреннюю трансформацию Бильбо.

Жизненная успешность, согласно структурно-функциональной модели Н.А. Деевой, представляет собой метаресурс саморегуляции личности.

Она не сводится к внешним достижениям, а функционирует как механизм, свойство и состояние, проявляясь в рефлексивном сопоставлении личностью своих значимых целей и результатов. Эта успешность «настраивает» весь комплекс личностных ресурсов (таких как настойчивость, оптимизм, самоконтроль) для эффективного взаимодействия с миром. Ее структурные компоненты включают: 1) рефлексивные механизмы работы с целями и смыслами 2) комплекс личностных качеств, обеспечивающих целеполагание и достижения 3) эмоциональные переживания, сопровождающие оценку своих достижений.

Изменения в поведении Бильбо мы проанализируем в том числе и как процесс формирования этого метаресурса.

Таким образом, наш анализ будет опираться на теоретическую основу, где когнитивная оценка трудной и неопределенной ситуации определяет тип реагирования на неопределенность. Эффективное, интегрированное реагирование, в свою очередь, способствует развитию психологического благополучия и формированию жизненной успешности как метаресурса.

Роман Толкина служит идеальной нарративной моделью для прослеживания этих взаимосвязей в динамике.

Исходный тип реагирования Бильбо Бэггинса на неопределенность

В начале повествования жизнь Бильбо Бэггинса в Шире характеризуется стабильностью, предсказуемостью и упорядоченностью. Автор подчеркивает, что Бильбо был респектабельным хоббитом, предпочитавшим тихую, размеренную жизнь без сюрпризов и приключений. Такой образ жизни соответствует концепции психологического благополучия, включающей в себя внутреннюю гармонию, удовлетворенность собой и чувство защищенности.

Когда Гэндальф и гномы неожиданно появляются в его жизни с предложением отправиться в опасное путешествие, Бильбо переживает выраженную эмоциональную реакцию на неопределенность, которая проявляется в виде страха, тревоги и сопротивления. Согласно классификации *«Шкалы реагирования на неопределенность»*, это соответствует высокому уровню эмоционального реагирования на неопределенность. Бильбо изо всех сил пытается избежать предстоящих изменений, апеллируя к своей устоявшейся идентичности: «Мы народ простой и тихий, и нам не нужны приключения. От них одни неприятности». Для этого этапа характерно преобладание стратегий избегания и попыток минимизировать неопределенность.

Изначальная неготовность Бильбо к изменениям проявляется и в его низкой когнитивной реакции на неопределенность. У хоббита отсутствуют когнитивные схемы для адекватной интерпретации ситуации, и он сосредотачивается на поиске причин для отказа от приключения.

Однако важным аспектом является то, что, несмотря на страх и сопротивление, Бильбо в конечном итоге соглашается на путешествие. Это решение

не является полностью осознанным и добровольным. Во многом оно продиктовано внешним давлением и неожиданным пробуждением в нем чего-то «тукковского», что указывает на внутренние противоречия в его реагировании на неопределенность.

Трансформация реагирования на неопределенность

По мере продвижения Бильбо к цели происходит постепенная трансформация его реакций на неопределенные и опасные ситуации. Эта трансформация происходит поэтапно, где каждое новое испытание вносит вклад в развитие его адаптивных способностей.

Первым значительным испытанием для Бильбо становится встреча с троллями, где он демонстрирует признаки адаптивного поведения, пытается исполнить роль взломщика, что, хоть и не вполне успешно, свидетельствует о готовности экспериментировать с новыми стратегиями поведения. Этот опыт становится важным шагом в развитии его способности гибко реагировать на непредвиденные обстоятельства.

Ключевым моментом трансформации Бильбо является встреча с Голлумом в пещерах Мглистых гор. В этой ситуации экстремальной неопределенности и опасности Бильбо демонстрирует принципиально новую когнитивную реакцию на неопределенность, он использует загадки как способ структурировать непредсказуемую ситуацию, проявляя способность к когнитивному переструктурированию. Обретение Кольца, которое является символом ресурсов в критической ситуации, становится важной метафорой получения доступа к внутренним резервам в условиях неопределенности.

Далее мы наблюдаем развитие когнитивных реакций Бильбо. Они активизируются в условиях неопределенности и позволяют ему адекватно оценивать ситуации и находить нестандартные решения.

Эпизод с великанами-пауками в Лихолесье представляет собой еще один важный этап трансформации реагирования Бильбо на неопределенность. Здесь он демонстрирует не только смелость и изобретательность, но и способность к проактивным действиям в условиях неопределенности. Хоббит самостоятельно разрабатывает план по освобождению гномов, проявляя лидерские качества и способность принимать решения в условиях ограниченной информации.

Важно отметить, что изменениям подвергается и эмоциональная реакция Бильбо на неопределенность. Если в начале похода он испытывал парализующий страх, то в последующих ситуациях страх не исчезает полностью, но перестает быть определяющим фактором его поведения. У него развивается способность контролировать и регулировать свои эмоции.

Кульминацией трансформации Бильбо становится его поведение в ситуации конфликта из-за сокровищ дракона. Когда Торин Дубочит, завладев кладом, отказывается вести переговоры с людьми Озёрного города и эльфами, возникает

многосторонний конфликт, грозящий перерасти в вооруженное противостояние. В этой ситуации Бильбо демонстрирует качественно новый тип реагирования на неопределенность, он принимает самостоятельное этически взвешенное решение, несмотря на давление группы и высокие риски такого поведения.

Ключевым действием Бильбо становится тайное хищение сокровища, очень ценного для Торина, и передача его стороне противника в качестве инструмента переговоров. Такой поступок требует невероятной смелости, стратегического мышления и способности оценивать отдаленные последствия своих действий.

Важно отметить, что в этой ситуации Бильбо демонстрирует интегрированное реагирование на неопределенность, которое включает:

- *Когнитивную реакцию* на неопределенность на высоком уровне. Он анализирует ситуации, прогнозирует ее развитие и разрабатывает альтернативные решения.
- *Эмоциональную саморегуляцию* проявляет как способность контролировать страх и тревогу ради достижения цели.
- *Готовность к изменениям и переменам* проявляет на высоком уровне, поскольку принимает неизбежность конфликта и готовность нести ответственность за свое решение.

Реагирование Бильбо на неопределенность в этой ситуации отражает и важный аспект психологического благополучия, социальную адаптацию, которая включает способность успешно приспосабливаться к изменяющимся условиям и эффективно взаимодействовать с окружающими.

Бильбо выступает в роли медиатора, стремясь наладить взаимопонимание между конфликтующими сторонами, даже ценой собственной репутации и благополучия. Обвинение Торина в предательстве и изгнание Бильбо с Одинокой Горы представляют собой финальную проверку его новой модели реагирования на неопределенность. Бильбо принимает этот поворот событий с достоинством, не отрекаясь от своего решения и не пытаясь оправдаться. Это демонстрирует его личностную автономию и способность сохранять психологическое благополучие даже в условиях отвержения группой.

Психологическое благополучие и жизненная успешность в результате преодоления трудностей

Вернувшись в Шир, Бильбо предстает перед нами иной личностью. Его психологическое благополучие достигает нового уровня, характеризующегося внутренней гармонией, удовлетворенностью собой и балансом между различными аспектами личности.

Если рассматривать трансформацию Бильбо через призму методики Девей, то его путь становится наглядной иллюстрацией развития этого метаресурса. В начале путешествия мы видим персонажа с низкой готовностью к переменам и неопределенности, чьи личностные ресурсы (осторожность,

любовь к комфорту, привязанность к дому) работают на сохранение статус-кво и плохо адаптированы к взаимодействию с непредсказуемым миром. Однако по мере столкновения с вызовами происходит принципиальная перестройка. Центральную роль в этом играет развитие качеств, которые современные исследования выделяют как ключевые предикторы успешности: настойчивость и самоконтроль. Возможно «тукковская» жилка, пробудившаяся в Бильбо это и есть страсть к долгосрочной цели (возвращение домой, но уже иным), а его ежедневное преодоление страха и тягот пути — это упорство. Самоконтроль проявляется в эпизодах, где он, будучи напуган, все же действует рационально (как с загадками для Голлума или планом спасения гномов от пауков).

Важным показателем достигнутого Бильбо психологического благополучия является его способность к интеграции жизненного опыта. Он не отрекается от своего приключенческого прошлого и находит баланс между своими «бэггинсовскими» и «тукковскими» началами. Это соответствует концепции психологического благополучия как состояния внутренней гармонии и удовлетворенности собой и своей жизнью, что, согласно исследованиям, тесно связано с переживанием жизненной успешности.

Структурно эта успешность, как метаресурс, сформировалась у Бильбо через работу трех взаимосвязанных компонентов (Деева, 2017).

Во-первых, у него развились рефлексивные механизмы, работающие с целями и смыслами. Из человека, реагирующего на внешнее давление, он превратился в личность, способную на самостоятельный, этически взвешенный выбор (эпизод с сокровищем Торина), что предполагает глубокое сопоставление целей, ценностей и результатов.

Во-вторых, сложился комплекс личностных качеств, лежащих в основе целеполагания и достижений. Помимо настойчивости и самоконтроля, это диспозиционный оптимизм (вера в возможность благополучного исхода), активная жизненная позиция (проявленная в Лихолесье и на Одинокой Горе) и социальная чувствительность.

В-третьих, изменился спектр эмоциональных переживаний, сопровождающих оценку достижений. От тревоги и страха к чувству гордости, компетентности и, в конечном итоге, к глубокой удовлетворенности и ощущению смысловой наполненности жизни после возвращения.

В контексте жизненной успешности важно отметить, что Бильбо возвращается домой не только с материальными сокровищами, но и с обретенными психологическими ресурсами:

- *Гибкость мышления* — способность адаптироваться к изменяющимся условиям.
- *Эмоциональная устойчивость* — способность регулировать свои эмоции в стрессовых ситуациях.

- *Социальная компетентность* — умение устанавливать конструктивные отношения с разными людьми.
- *Личностная автономия* — способность принимать решения, основываясь на внутренних убеждениях.
- *Осмысленная жизненная ориентация* — понимание своих ценностей и приоритетов.

Именно этот комплекс ресурсов, упорядоченный и «настроенный» новым метаресурсом жизненной успешности, позволяет Бильбо не просто вернуться, а вернуться иным. Он достигает субъективного переживания успеха не потому, что завладел кладом (большую часть он раздает), а потому, что совершил путь личностной трансформации, оценивая свои достижения через призму обретенных ценностей: смелости, дружбы, справедливости и мудрости.

Его успешность проявляется как рефлексивное сопоставление значимых целей и результатов, что и делает его, по словам повествователя, «одним из самых замечательных хоббитов».

Эти ресурсы составляют основу долгосрочного психологического благополучия и жизненной успешности, так как позволяют человеку эффективно преодолевать жизненные вызовы и реализовывать свой потенциал.

Трансформация Бильбо демонстрирует, что жизненная успешность не сводится к достижению внешних целей (в его случае это сокровища), но включает в себя развитие личностных качеств и адаптивных стратегий, обеспечивающих психологическое благополучие в долгосрочной перспективе. Как отмечается в повествовании, Бильбо стал «одним из самых замечательных хоббитов», чья репутация распространилась далеко за пределы Шира.

Заключение

Пример трансформации Бильбо Бэггинса представляет модель взаимосвязи между типами реагирования на неопределенность, психологическим благополучием и жизненной успешностью.

Путь Бильбо от избегающего неопределенность хоббита до находчивого искателя приключений, успешно справляющегося с многочисленными вызовами, иллюстрирует, как модели реагирования на неопределенность могут эволюционировать в сторону большей адаптивности и интеграции, формируя при этом жизненную успешность как ключевой метаресурс личности. Его история наглядно демонстрирует, как в условиях продолжительного стресса и неопределенности развиваются значимые для успешности черты такие как настойчивость и самоконтроль, а рефлексивные механизмы начинают работать на осмысление и «настройку» всего комплекса личностных ресурсов для эффективного взаимодействия с миром.

Проведенный нами анализ показывает, что развитие интегративного или гибкого реагирования на неопределенность включает несколько важных аспектов:

- *Переход от эмоционального к когнитивному и рефлексивному реагированию*, способности анализировать ситуации и принимать решения на основе внутренней системы ценностей.
- *Развитие эмоциональной устойчивости и самоконтроля* как основы для проявления настойчивости в долгосрочных целях.
- *Формирование готовности к изменениям* как возможности для роста и переоценки ресурсов.
- *Интеграцию различных аспектов реагирования в единую систему*, функционирующую как метаресурс, который обеспечивает не только достижение внешних целей, но и глубокое субъективное переживание успеха и благополучия.

С точки зрения практической психологии, история Бильбо Бэггинса, прочитанная в том числе через концепцию жизненной успешности, обнаруживает идеи для разработки программ психологического сопровождения. Акцент можно сделать не только на техниках работы с неопределенностью, но и на развитии рефлексивных способностей, помогающих индивиду «настраивать» свои ресурсы, а также развитию настойчивости и навыков осмысления личных ценностей как основы для оценки достижений.

Литература

1. Битюцкая, Е.В. (2007). Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. Психологическая наука и образование, 12(4), 87—93. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2007_n4/Bitutskaya
2. Деева Н.А. Исторический контекст формирования морально-нравственной проблематики жизненной успешности современного человека // В сборнике: Индивидуальное, национальное и глобальное в сознании современного человека: новые идеи, проблемы, научные направления. М.: «Институт психологии РАН», 2020.
3. Деева, Н.А. Субъективные представления личности о жизненной успешности в современной ситуации // Национальный психологический журнал. 2022. № 2 (46). С. 14—24. doi: 10.11621/npj.2022.0202
4. Одинцова, М.А., Радчикова Н.П., Козырева, Н.В., Сорокова, М.Г. (2024). Шкала реагирования на неопределенность: адаптация на белорусской выборке. Вестник практической психологии образования, 21(4), 185—199. <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210417>
5. Одинцова, М.А., Радчикова, Н.П., Сорокова, М.Г. (2024). Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом. Клиническая и специальная психология, 13(2), 106—128. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130207>
6. Lazarus, R. The stress and coping paradigm // Distorter et al. Models for Clinical Psychopathology. N. Y., 1981.
7. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journ. Pers. Soc. Psychol. 1995. № 69. P. 719—727.

**Психологическая помощь социально
незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий
(интернет-консультирование и дистанционное обучение):**

Материалы XII Международной научно-практической конференции

Под редакцией:

*Б.Б.Айсмонтаса, Л.А.Александровой, В.В.Барцалкиной,
Е.В.Гуровой, М.А.Одинцовой, Е.М.Семеновой, Э.В.Третьяк*

Компьютерная верстка: *М.В. Мазоха*

Подписано в печать: 12.02.2026 г.

Формат: 60х90¹/₁₆. Гарнитура Times.

Усл. печ. п. 50,6. Усл.-изд. л. 47,5.

Сетевое издание электронного распространения.

Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52